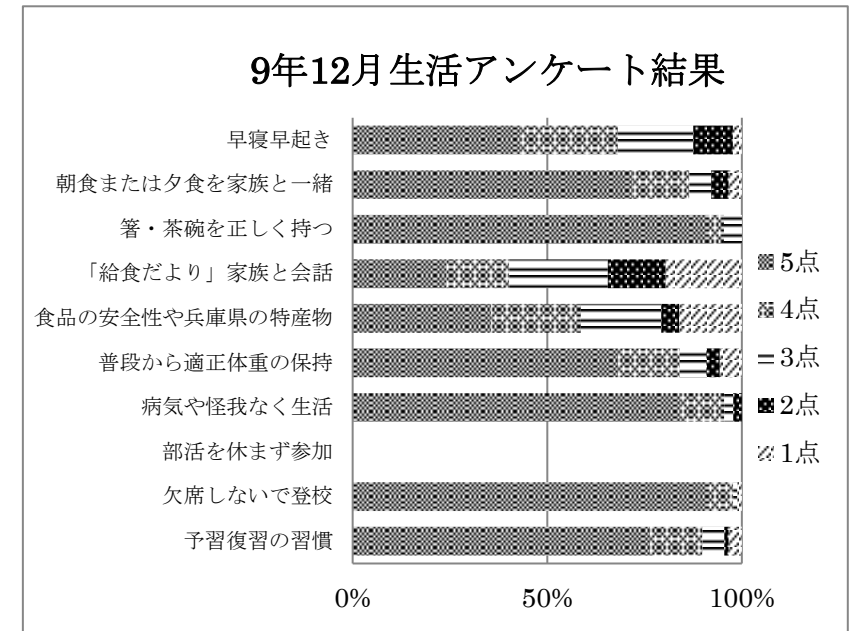
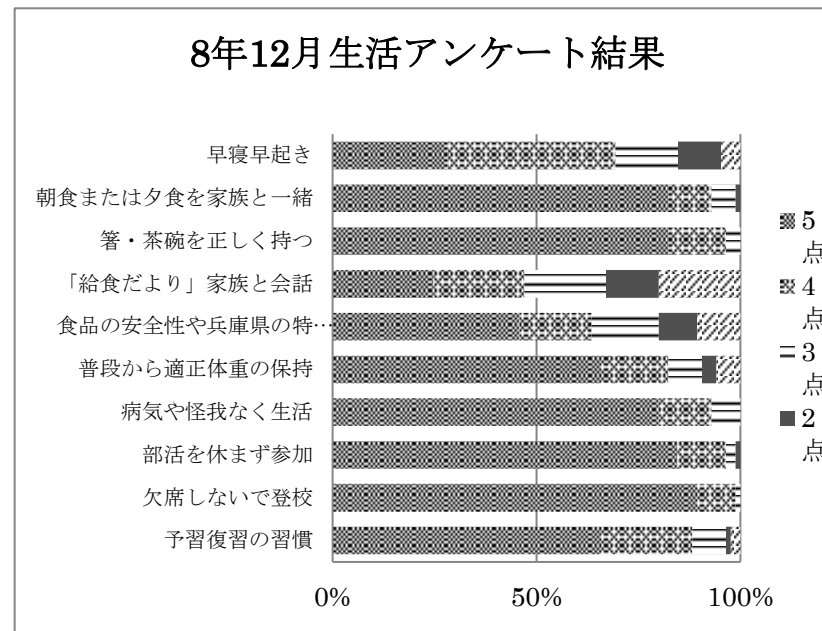
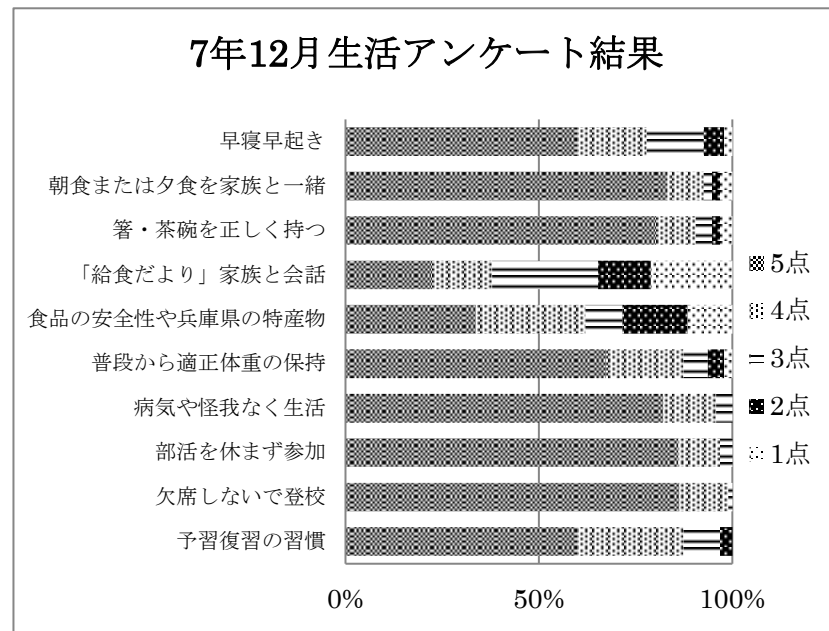
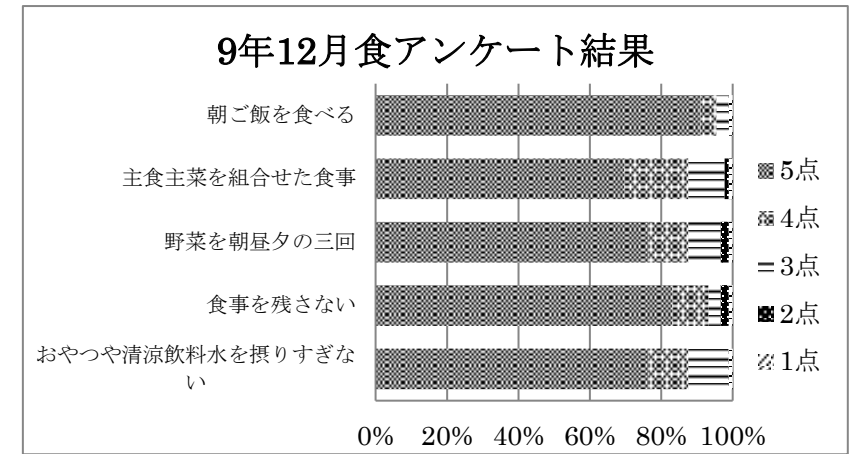
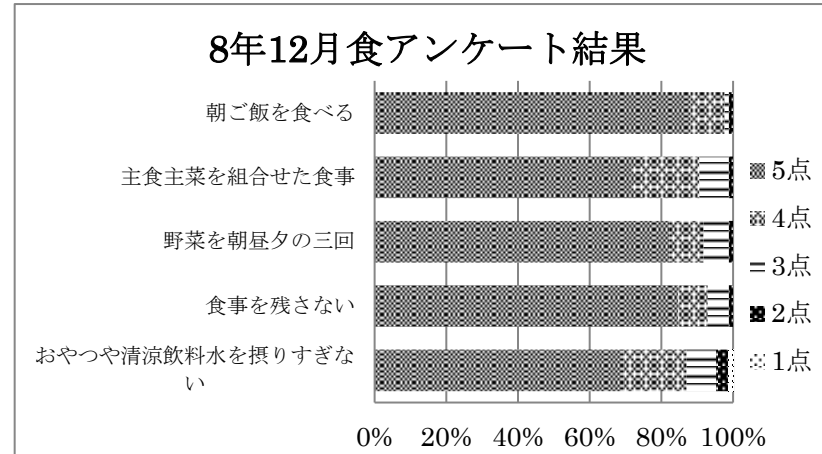
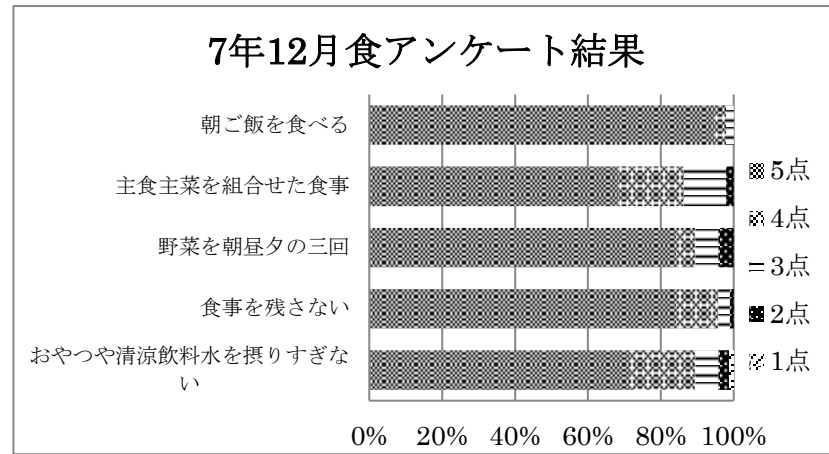


令和二年 南中生徒 12月のイキイキ度チェック結果 (5点: とてもよくできている、4点: できている、3点: 時々できている、2点: 少しだけできている、1点: 全くできていない)



○全体へのコメント (12月調査結果より)

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染拡大の影響が続く中、新たな年を迎えました。マスクの着用や手洗いなど、自分自身ができる感染予防に取り組みながらも、より良い一年にしたいですね。

さて、昨年12月のイキイキ度チェック結果を見てみましょう。ちょうど半年前の結果と比較したところ、どの学年も「朝ご飯を毎日食べる」「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「野菜を毎食摂る」といった項目で“できている”と回答した人が増えています。食生活の改善に取り組んでいる皆さんの様子が伺える結果ですね。食生活に気を配ることは肥満や生活習慣病のリスクを減らすことにつながります。生活習慣病などの基礎疾患がある人は、新型コロナウイルスに感染した場合重症化しやすいと言われていますよね。皆さんの年代から正しい食習慣を身に付けて、自分自身の健康を維持するようにしましょう。また、冬はあまり意識しないかもしれませんが、皆さん水分補給をこまめにしていますか？空気が乾燥する季節なので体内の水分が失われやすく、のどの乾燥は風邪の原因にもなりますよ。寒い冬こそ意識して、起床時や食事のとき、運動の前後や就寝前などのタイミングで、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を摂るようにしましょう。

小野市立学校給食センター 栄養教諭 竹島静香より