

# ほけんだより



令和3年5月6日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.4



目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活  
チェックカード（R3.5月）を行います。



寒かったり、暑かったりした日が続きます。長い休みが続きましたが体調を崩してはいませんか？ゴールデンウィーク明けには、運動会の練習があったり、1学期中間テスト等があったりします。

それに向けて、体の調子を整えるために、連休明けの5月10日（月）～5月14日（金）まで5日間「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェックカード（R3.5月）」を行います。1年生は、小学校で行ってきた生活点検カードと形は違いますので、下記のやり方を参考にしてください。

前日の様子を次の日の朝の会の時、チェックします。14日（金）に持ち帰り、残りの項目の点数を記入し15日（土）か16日（日）に総合計点を出し、『振り返って』を記入し、『お家の方から』の欄を記入してもらいます。17日（月）の朝、担任に提出してください。[小学校も5月10日（月）～14日（金）で行います。兄弟がいる人は一緒に頑張りましょう。]

## 目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R3.5月）のやり方

＊本年度の変更点…③の朝の目覚め・⑤のあいさつの2つの項目を新しく追加 ①何時に寝ましたかを11：00までに寝たを3点に変更。④の朝ごはんの内容を詳しく記入するです。本年度は睡眠について学校保健委員会等で取り上げていく予定です。ぜひ、11：00までに寝ることを目標に頑張ってみよう。

④朝ごはんは上の段に食べてきたものに○をつけ、下の段に点数を書きましょう。

### 目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R3.5月）

年 組 番 氏 名

チェック項目	点 数				10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	合計点
	3点	2点	1点	0点						
① 前日は何時に寝ましたか	11:00までに寝た	11:30までに寝た	0:00までに寝た	0:00より後に寝た						
② 何時に起きましたか	登校1時間前までに起きた	登校45分前までに起きた	登校30分前までに起きた	登校30分前より後に起きた						
③ 朝の目覚めは	すっきり	まあまあすっきり	あまりよくない	眠い						
④ 朝ごはんを食べましたか	A, B, C すべて食べた	A, B, Cの中で 2種類食べた	A, B, Cの中で 1種類食べた	ABC以外は内容を書く 朝食を食べなかった	ABC					
⑤ あいさつは自分からできましたか？	しっかりできた	まあまあできた	人から言われてからあいさつできた	あいさつができなかった						
⑥ 1日の運動量は…	しっかり運動した	まあまあしっかり運動した	軽い運動をした	全く運動していない						
⑦ 授業中、意欲的に学習できましたか	できた	まあまあできた	ほとんどできなかった	できなかった						
⑧ 家庭での学習時間は…	2時間以上	1時間から2時間	1時間以内	全くやっていない						
⑨ いらいらしたり、悩んだり、落ち込んだりしましたか	全くない	ほとんどない	少しあった	よくあった						
⑩ テレビ・ゲーム・メールをした合計の時間	1時間以内	1時間から2時間	2時間から3時間	3時間以上						
1日の合計										

①「早寝」・「早起き」・「朝の目覚め」・「朝ごはんの内容」・「あいさつ」・「運動」・「学習」・「心の状態」・「メンティア」等の10項目です。(点数で記入します。)

振り返って

③「振り返って」を書きます。

お家の方から

④「お家の方から」の言葉を記入してもらい、17日(月)の朝、担任の先生に出します。

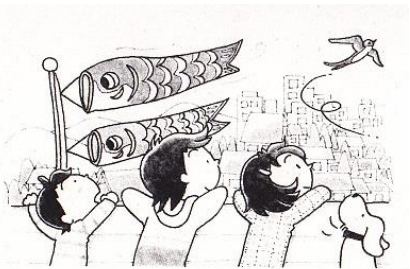
総合計

②最終日に合計点と総合計を出します。

## ※お家の方へ

本年度も「目指せ！心も体も絶好調！（5月）」を行います。10日（月）から5日間、生活習慣の自己点検をします。保護者の方には、15日（土）または16日（日）にぜひ励ましの言葉をご記入していただけたらと思います。よろしくお願ひします。お忙しい時は、サインだけでもお願ひします。

新学年になって1カ月。そろそろ慣れてきましたか？疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみよう。



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

### 5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

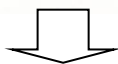


**体**

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

**心**

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など



十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

もうちょっとだけ…

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。