

ほけんだより



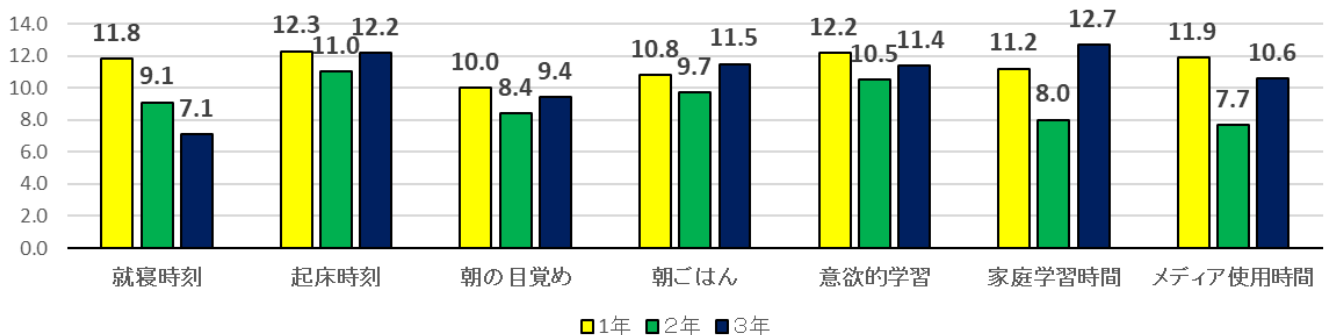
令和3年5月26日
豊橋市立前芝中学校
NO.5



『目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック〔5月〕』の結果ができました。

ゴールデンウィーク明けの5月10日（月）～5月14日（金）の5日間行った「目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（5月）」の結果が出ました。点数の平均を出したので、自分の状況と比べてみてください。がんばった生徒もいますが、生活習慣を見直す必要のある生徒もいました。天候が悪くて、蒸し暑い日が続きます。熱中症にならないためにも、規則正しい生活をしましょう。

(点) 目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(5月)結果(各項目平均値)



各項目の結果を見てみると、全校の総合計の平均値が150点満点中103.9点（69.3%）でした。各項目別に見てみると、15点満点中の平均値の低さで気になるのが、2・3年生の就寝時刻の遅さです（「11時までには寝た」が3点です）。特に気になるのが2年生の家庭学習の少なさ・メディアの使用時間の長さ（1日1時間以内が3点）・就寝時刻の遅さ・朝の目覚めの悪さです。どの学年も、学校から帰ってからの生活の時間の使い方を考え、メディアの使用時間を減らし、家庭学習の時間の確保・早めに就寝することについて今一度見直してみましよう。次の9月の実施の時に改善しているとよいですね。

～目ざせ！心も体も絶好調！ <生徒の振り返り> よい～

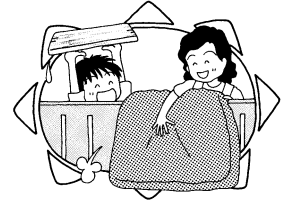
- 早寝があまりできなかったので早く寝られるように心がけたいと思います。（1年）
- 早起きがほとんど0点だったから、まず2点になるようにしようと思いました。（1年）
- 朝ごはんをしっかり食べていきたいです。（1年）
- 早寝と目覚めの点数が低かったです。もう少し行動を早くして早く寝れるようにします。（1年）
- メディアと学習時間が特に低いので、これから意識するようにしたい。（2年）
- 早く寝た日でも朝の目覚めが眠たかったので、どうしたらいいかわからないけど、とりあえず、毎日早く寝て、早く起きるように頑張りたいです。（2年）
- 寝る時刻の設定は、前回の生活チェックより遅くなっているけど、まだ3点とれていないので、早く寝て、早く起きることも頑張りたいです。今週はテスト週間だったので ゲームはやらずに、勉強をたくさんすることができました。（2年）
- 寝る時間が遅かったので、もっと早く寝るようにしたい。（3年）
- 早寝がぜんぜんできなかった。それなのに、朝早く起きていたので、眠くなるがありました。早く寝るようにしたいです。（3年）
- 毎日早起きできたので、これからも続けていきたいです。（3年）
- 寝るのが遅くて、それが影響して授業に集中できなかった時もあったので、やることを早く終わらせて寝れるようにしたいです。（3年）



お家の方へ 生徒たちへの励ましの言葉をご記入いただき、ありがとうございました。

〈お家の方から〉より

- 少しずつ自己管理ができるようになってきたと思います。(1年)
- 自分なりにTVを見ないように努力して、好きな本を読んだりしていました。(1年)
- もう少し早く寝ることが出来るはず。時間の使い方を見直して睡眠をしっかりとれるようにしましょう。(1年)
- 全体的に頑張っていました。(1年)
- 家を出発する時刻が遅いので、登校1時間前には起きてほしいです。意欲的に授業をうけられたのはすばらしいです。(2年)
- 家にいることが増えていることで、メディアの時間が増えているようですね。家で体を動かしたり興味のあることを見つけたりできると、家での時間が充実するのもかも…。(2年)
- 家庭での生活をもう少し見直しが必要かと思いました。日々気をつけるように心掛けましょう。(2年)
- いつもゲームやスマホを遅くまでやっているの、少し減らして、勉強をしっかりとってほしいです。(2年)
- テスト週間でもあったので、メディアの使い方がとても良かったと思います。普段からも、もう少し考えてメディアと向きあえるといいと思います。(3年)
- テレビ・ゲームを1時間以内にできたら、もっとしっかり勉強できたと思います。(3年)
- 規則正しい生活ができていたと思います。普段からもこの生活リズムを心がけると良いと思います。(3年)
- もっと早く寝て、睡眠時間をしっかりとるようにしてほしいと思います。(3年)



◆体の免疫力を高めるには…早寝・早起きをし、しっかり睡眠を取る事、栄養バランスのとれた食事を取る事等が大切です。

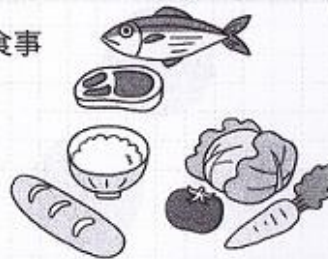
体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」(疫病(病気)を免れる)と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養(睡眠)
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然(非特異)免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得(特異)免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。