

# ほけんだより

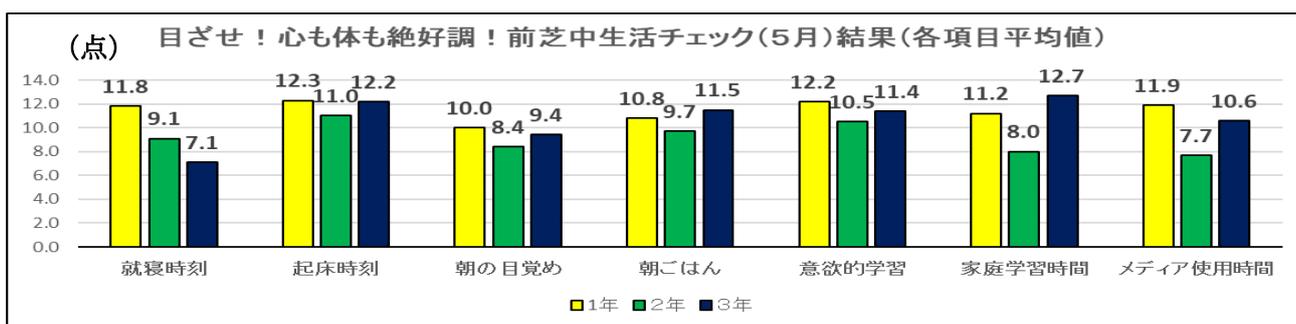
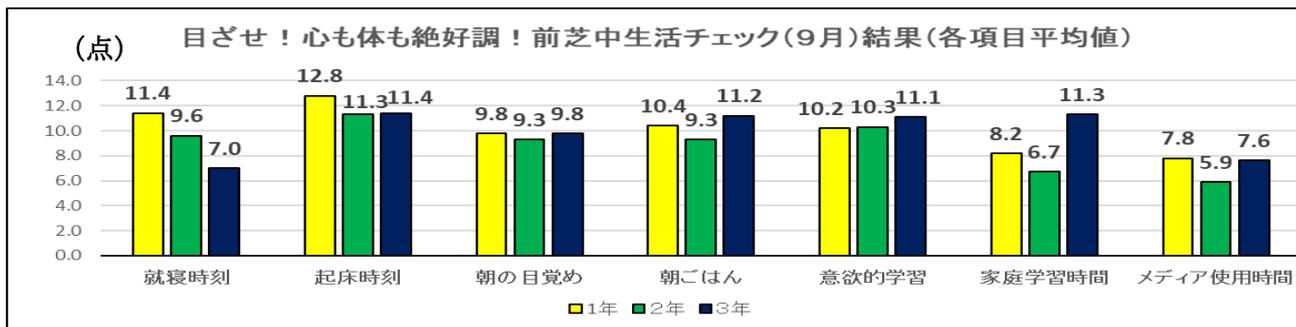


令和3年9月28日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.10

## 「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック R3.9月」の結果ができました。



夏休みあけの9月6日(月)～9月10日(金)の5日間行った「めざせ！心も体も絶好調カード(R3.9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。がんばった子もいますが、生活習慣を見直す必要のある子もいました。R3.5月の結果ものせておきました。



9月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98.0点(65.3%)で、5月の平均103.9点に比べ全校の総合計の平均値が下がっていました。また、各項目別に見てみると、15点満点中の平均点が低いのは、就寝時刻・家庭学習時間・メディア使用時間(1日1時間以内が3点)です。特に3年生の就寝時刻のが平均値が7.0点・2年生の家庭学習時間の平均値が6.7点・2年のメディア使用時間の平均値5.9点でだいぶ低いです。

メディアの使用時間と家庭学習の時間とのバランスを考えて、家に帰ってからの生活の仕方を見直せられると良いですね。そして、少しでも就寝時刻が早くなると良いですね。

### ～目指せ！心も体も絶好調！ <生徒の振り返り> より～

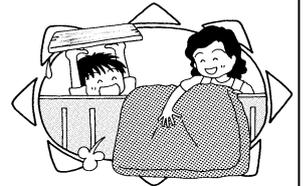
- ・朝起きる時刻など習慣づいていることだけでなく、「運動」や「テレビ・ゲーム・メールをした時間」なども、自分から意識的に気をつけるようにしたいです。(1年)
- ・夜遅くまで起きていたので、朝のめざめがあまりよくありませんでした。(1年)
- ・メディアを毎日3時間以上やってたから、1時間に減らしたい。(1年)
- ・メディアの時間は自分で調整できると思うので、次は頑張りたい。(2年)
- ・朝声をかけられても起きられなかったの、夜はテキパキと行動して早く寝れるようにしたい。(2年)
- ・もう少し早く寝たいです。メディアの時間をもう少し短くしたいです。(2年)
- ・早寝・早起きはできたけど、メディアの時間を減らせると良いと思いました。(3年)
- ・今までより健康的な生活が送れましたが、もう少し早く寝るようにしたいです。(3年)
- ・寝る時刻が遅かったのとメディアの時間が長かったと思うので、改善しなければいけないと思いました。(3年)



**お家の方へ** 毎回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す。生徒たちの励みになり、次からがんばることができます。

### 〈お家の方から〉より

- ・11時までに寝られるように、テレビの時間が減らせるとよかったです。早く寝れば、朝も余裕をもって支度が出来て、気持ちにも余裕ができると思います。(1年)
- ・規則正しい生活が出来ていると思います。もっと、夜、勉強をしてもよいかも。(1年)
- ・部活のない今、もう少し早く寝れるようにしましょう。(1年)
- ・もう少し計画を立てて、寝る時刻を早くできるようにしよう。(2年)
- ・メディアの管理がどうしても、甘く盲目になりがちなので、なぜ長い時間がよくないのか、本人に納得できるよう、繰り返し話していきたいです。(2年)
- ・最近、朝なかなかすっきり起きられない様子。時間の使い方を見直して、無駄な時間を削りましょう。あと体力をつける必要も。まずは意識して自分で起きるようにしましょう。(2年)
- ・スマホの時間を減らせるようにしましょう。(3年)
- ・夜は早めに寝ることができて良いと思います。ゲーム・〇〇もう少し時間に気をつけると良いですね。(3年)
- ・平日でもテレビ・ゲームの時間が3時間以上なのは、とっても残念でした。(3年)
- ・寝る時間をもっととってもほしいので、やるべき順番を見直してください。(3年)



※なかなか毎日の生活習慣を変えていくことは難しいですが、少しずつでもよい生活習慣に改善していけると良いですね。

## ○夏の疲れが出ていませんか？疲れをとったり、けがを防ぐためにも、規則正しい生活をしよう！

“じったり”さんはいませんか？

そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく

☑ 夏の疲れが残っている  
 ☑ 日中と朝晩の気温差に慣れていない  
 ☑ クーラーで冷やしすぎている

ケガを防ぐためにできること

- あわてない  
 時間にも余裕を持って
- 危ない！  
 立ち止まって  
 安全の確認を
- 規則正しい生活  
 疲れを  
 ためないように
- 日頃からの心がけで  
 ケガを防ぎましょう

### 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



**① 洗う**

- ✦ すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦ 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**② 冷やす**

- ✦ やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦ つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**③ 押さえる**

- ✦ 切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦ 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める