

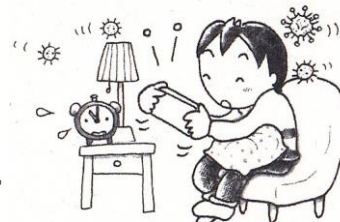
ほけんだより



令和4年1月24日
豊橋市立前芝中学校
NO.17

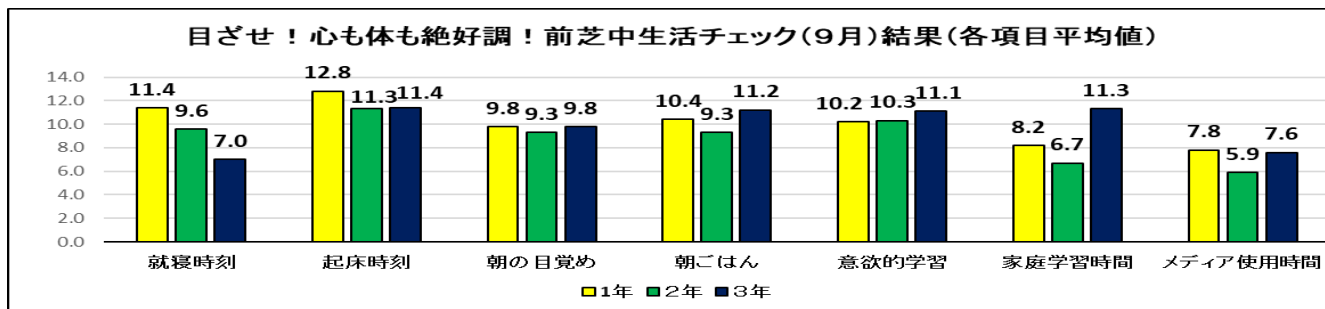
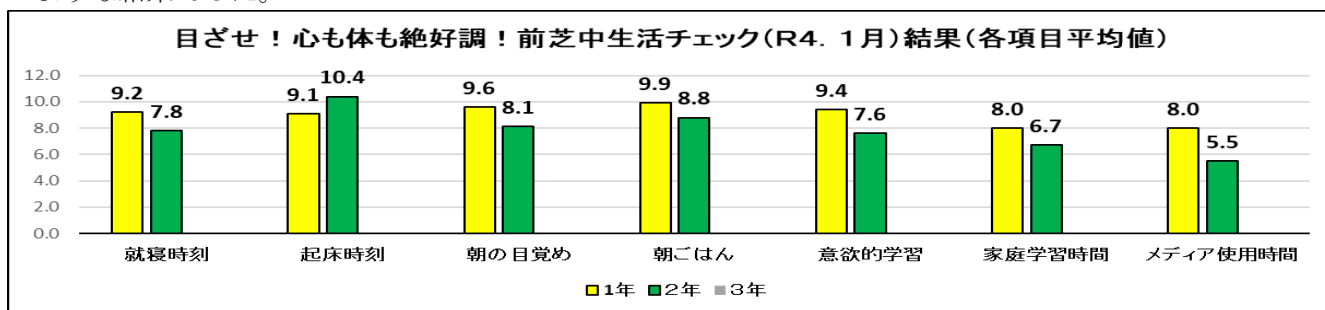
1月20日が大寒でした。まだまだ寒い日が続きます。睡眠を削って夜遅くまで起きていませんか？睡眠が足りないと、抵抗力が落ちてかぜなどにかかりやすくなります。

受験勉強で忙しい人も多いと思いますが、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるように、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに。



目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R4. 1月)の結果ができました。

冬休み明けの1月11日(火)～1月15日(土)の5日間、1・2年生を対象に実施しました。次のような結果でした。



1月と9月の結果を比べてみると、1・2年生の総合計の平均値が150点満点中92.2点(61.3%)で9月の平均値96.9点(64.78%)より下がっていました。各項目を見てみると、9月からの改善を期待していましたが、あまり改善はみられませんでした。1・2年生とも就寝時刻・起床時刻・意欲的学習が低くなっていました。メディアの使用時間(1日1時間以内が3点・満点で15点)もあいかわらず平均値がとても低いです。特に2年生の平均値が5.5点で特に低くなっていました。家でのメディアの使い方を見直し、寝る時刻を早くし、睡眠時間をしっかり確保するようにしましょう。

～目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R4. 1月)の振り返りとお家の方からの言葉より～

生徒の振り返りより

- ・メディアの合計時間が3時間以上で、少し減らそうと思いました。(1の1男)
- ・朝はパンだけの時が多いので、野菜をたくさん食べたいです。(1の1女)
- ・これからは、メディアの時間を減らして早寝ができるようにしたいです。(1の2女)
- ・早寝はできていたけど、早起きができなかったので、なおしていきたいです。あとメディアの時間が多くて勉強が少なかったので改善していきたいです。(2の1男)
- ・携帯機器を使う時間が多かったの見直して、その分勉強をしていきたいと思いました。(2の1女)
- ・前回に比べてメディア時間が減らせたので、次から意識していきたいと思った。寝るのが少し遅いので、早寝・早起きを日頃から心がけたいと思いました。(2の2男)





いつも子どもたちへの励ましの言葉を
ありがとうございます。

お家の方からよ!

- ・テレビの時間を見直し、早寝・早起きができるとよかったです。(1の1)
- ・メディアの時間がどうしても多くなり、寝る時間を減らしてしまうので、もう少し計画してメディアを使えるとよいですね。(1の2)
- ・PCでYouTube等を見ている時間が長すぎます。宿題などのやるべき事の順番も逆なので、必然と寝る時間が遅くなり、結果、朝起きられなかったり、時間がないからもういやと投げやりの態度になったり。生活態度を「自分のために」改めましょう。(1の2)
- ・メディアの時間を運動や勉強にまわせるといいですね。早寝・授業を意欲的にできたことはよかったです。(2の1)
- ・休日は疲れがたまっているせいか、点数が低かったので、日頃から早寝・早起きができると良いと思いました。(2の2)
- ・やらないといけないこと、やりたいこと、いろいろあって時間が足りないと思うこともあると思います。それをどうするかは、自分の工夫次第。健康的に過ごせるように頑張りつつ、時間を上手に使ってください。(2の2)



〇心も体も元気に過ごすためには、いろんなリズムを整えることが大切ですよ!

からだをめぐる いろんなリズム

睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム

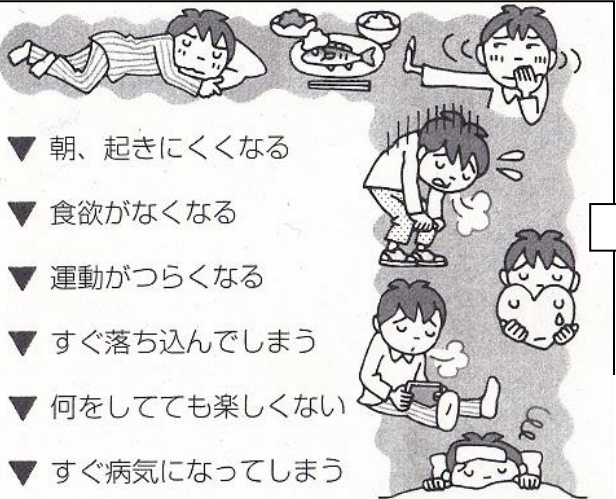


生活のリズム



リズムがおかしくなると…

そうならないために…もう一度生活のなかみを
みなおしてみよう!



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

よく睡眠をとる 毎日体を動かす バランスのよい食事をとる

朝ごはんを必ず食べる ストレスをためない

大事
ですよ!

