

# ほけんだより



令和4年5月6日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.4



## 『目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R4.5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9日（月）～5月13日（金）までの5日間に「目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R4.5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。13日（金）に持ち帰り、残りの項目の点数を記入し14日（土）か15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。16日（月）の朝、担任に提出してください。[小学校も5月9日（月）～13日（金）で行います。兄弟がいる人は一緒に頑張りましょう。]

## 目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R4.5月）のやり方

※**本年度の重点目標** 昨年度、睡眠についての講演を聞きました。睡眠不足になることにより、心と体にも影響があり、将来にも影響することを学びました。昨年度から①何時に寝ましたかを11:00までに寝たを3点に変更しました。（それまでは10:30でした。）11:00までに寝ることを目標に頑張ってみましょう。（いつも守れていない項目です。）本年度は、寝るまでの生活を見直し、**早寝を頑張ってみましょう。**

### 目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R4.5月）

年 組 番 氏名

チェック項目	点 数				9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13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: ごはん・パンなど B: 肉・魚・卵など C: 野菜など	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 *果物・乳製品のみの場合も含む	ABC以外は内容を書く 朝食を食べなかった						
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」・「メテア」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、16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「目ざせ！心も体も絶好調！（5月）」を行います。9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、14日（土）または15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。よろしくお願いします。お忙しい時は、サインだけでもお願いします。

★本年度の保健委員会の年間目標は、『健康第一～バランスのとれた生活・早寝早起きで免疫力UP！～』です。それに向けて活動してます。みなさんも頑張ってみましょう。



## 食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をしておいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！

○時々、つめの長い人を見かけます。

○そろそろ疲れが出ていませんか？

Q. どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。

Q. 清潔のポイントは何？



## もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

