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? ゴールデンウイーク明けには、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。

	チェック項目	点 数				9日	10日	11日	12日	13日	合計
-		3点	2点	1点	O点	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	0.61
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	O:00までに 寝た	O:00より後に 寝た	2					
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						
	朝ごはんを食べましたか		A. B. Cの中で	A. B. Cの中で	ABC以外は内容を書く	A (1) [5	寝」・	「早起	ا•ا ا•ا	朝
4	A: ごはん・パンなど B: 肉・魚・卵など C:野菜など	すべて食べた	2種類食べた	1種類食べた *果物・乳製品のみ の場合も含む	朝食を 食べなかった		の目覚 容 ı・「				
6	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		┏」。 「学習				
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		では、				
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		数で記				(José
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	$\Box /$.	,	
22.5	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						

③「振り返って」を 書きます。 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。

② 最終日に合計点と総合計を出します。

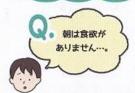
※お家の方へ

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。

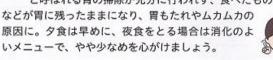
★本年度の保健委員会の年間目標は、『健康第一~バランスのとれた生活・早寝早 起きで免疫力UP!~ 』です。それに向けて活動してます。みなさんも頑張って みましょう。



食べられない。そのワケは了朝食お悩み ②&



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





朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。 → 朝長の時間で確保するためには厳禁。眠くなくても、早のまり、何を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。





簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみてはどう A. 間半な明良のハーユ ここの 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!

〇時々、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?



505000 5月病!?



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。

