

ほけんだより



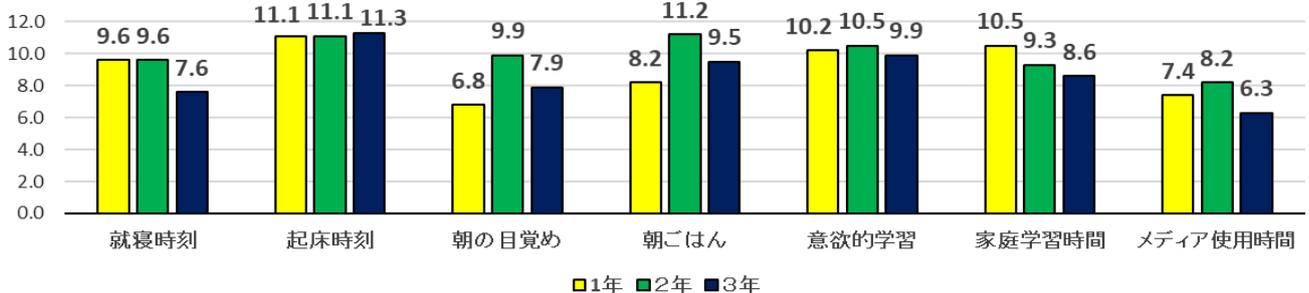
令和4年5月24日
豊橋市立前芝中学校
NO.5



『目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック[R4.5月]』の結果ができました。

ゴールデンウィーク明けの5月9日(月)～5月13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(R4.5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。28日(土)には保小中合同運動会が行われます。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとする生活をし、熱中症を予防しよう。特に睡眠不足・朝ごはん欠食は熱中症になりやすいですよ。

(点) 目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R4.5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94.1点(62.7%)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、3年生の就寝時刻の遅さです。「11時までに寝た」が3点です。朝の目覚めも1・3年生は悪いようです。1年生は、朝食欠食の子が多くいます。メディアの使用時間(1日1時間以内が3点)は3学年とも悪いようです。しっかりした生活で過ごす人もいますが、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・早めに就寝する生活について今一度見直してみましよう。

～目ざせ！心も体も絶好調！ <生徒の振り返り> より～

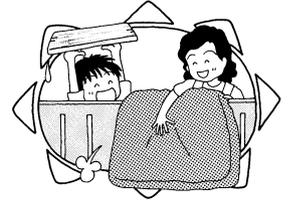
- 11時までに寝れたのでよかったです。今度は朝ごはんをABC食べることを頑張りたいです。(1年)
- メディアの時間を減らして早寝をできるようにしていきたいです。(1年)
- メディアの時間が多いので、これからその時間を学習の時間に使いたいです。(1年)
- 朝ごはんをしっかり食べたり、早く寝ることができなかったので、今後、気を付けたいです。(1年)
- 寝る時刻が遅く、目覚めが悪かった。メディアも気をつけるようにしたい。(2年)
- メディアと早寝は関係性があるかなと思ったので、メディアの時間を減らすなど少しずつ生活の乱れを整えていきたい。(2年)
- 夜早く寝れていないので、早く寝れると良かったです。朝2種類以上食べるようにしていきたいです。(2年)
- メディアを少なくして、早く寝れるようにしたいです。(2年)
- 自分で朝早く起き、いい朝ごはんを作り、テレビやゲームを見過ぎない生活を送れたかなと思いました。(3年)
- 毎日12時を超えてから寝てしまうので、12時前には寝れるようにしたい。(3年)
- メディアの時間を減らして、勉強時間を増やせるようにしたい。(3年)
- テレビやゲームは、いつもより抑えることができたので、この調子でどんどん抑えられるようにしたい。(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> よい

- テレビの見過ぎ!! 早寝・早起きはしっかり出来ていたね。(1年)
- やるべきことを先にやろう。メディアの時間を減らそう。(1年)
- 時間が守れなくてとても残念です。次からは頑張ってもらいたいです。(1年)
- 寝る時間が遅い! ゲームなどもやりすぎじゃないかと思いました。少しずつ減らして行ってほしいです。(1年)
- 早く寝ることができるよう、すべき事は先に済ませましょう。メディアの時間は注意!! (2年)
- テスト週間ではなくても、メディアを減らして、学習時間に変えていけると良いですね。(2年)
- 朝起きと寝る時間は全体的にできました。継続しましょう。(2年)
- 生活態度全般を見直して下さい。自分で反省できなければ、言われてイヤイヤやるだけでは意味がありません。自分のために改善しましょう。(2年)
- 心おだやかに過ごせたようで、よかったです。3年生なので、学習時間の見直しを希望します。(3年)
- 親より早く起きて、弟たちも起こしてくれて、助かっています。ありがとう。(3年)
- スマホ時間を減らし、勉強時間が増えるようにしてほしいです。(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です。(3年)
- スマホを見ている時間が長く、寝る時間が遅くなっているの、気をつけてほしいです。(3年)



睡眠は大切です。運動会の前日は熱中症予防のため早めに寝ようね。

早寝早起きのコツ

ぐっすり眠っていますか? 早寝早起きを心がけていますか? 睡眠は、食事や運動と並んで、健康を維持するためにとても大切です。必要な睡眠時間は人によって違いますが、朝、スッキリ起きられれば、ぐっすり眠れている証拠です。「毎朝、ボーっとしている」「朝、食欲がわかない」という人は、一度自分の睡眠時間やリズムを見直してみてください! 睡眠時間を増やしたり、早寝早起きを心がけたりすると、体と心の調子がグッとあがります。早寝早起きのリズムに変えたいなら、右の方法がおすすめです。

① まずは早起きからスタート

時間を決めて思い切って起きます。起きたとき、太陽の光をたっぷり浴びるのがポイント。



② たっぷり運動する

日中は、できるだけ運動量を増やします。



③ 自然に眠くなる

早起き+運動で、体はクタクタ。いつもより早めの時間に自然に眠くなるので、眠くなったから素直に就寝。



❗ ①~③を1週間続けると、早寝早起き生活モードになりますよ!

熱中症にならないために



無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩



水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給



規則正しい生活をして体調を整える



体調の優れない日やケガをしたときは運動しない



※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。