

# ほけんだより

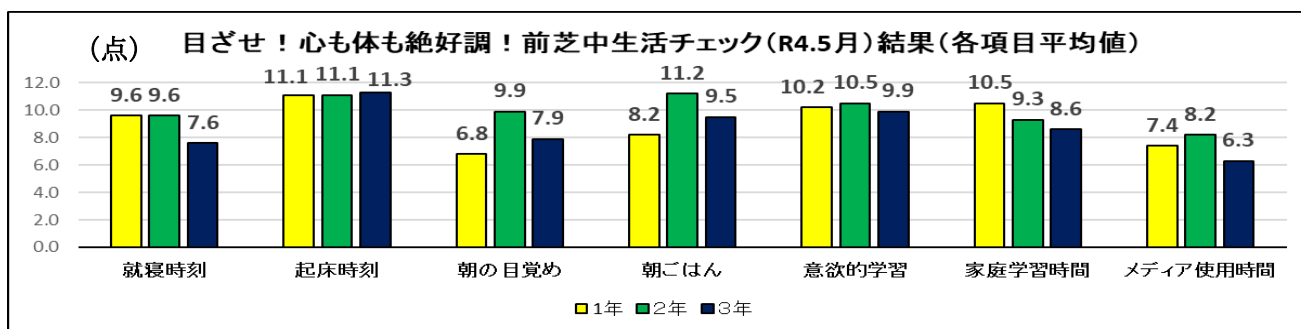
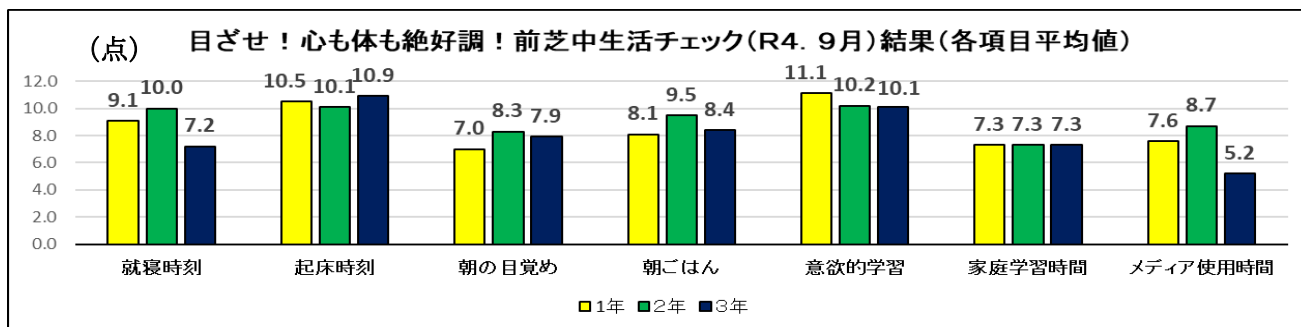


令和4年9月28日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.13

## 「目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック R4.9月」の結果ができました。



夏休みあけの9月5日(月)～9月9日(金)の5日間行った「目ざせ！心も体も絶好調カード(R4.9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。R4.5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91.1点(60.7%)で、5月の平均点94.1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・朝の目覚め・メディア使用時間(1日1時間以内が3点)です。特に3年生の就寝時刻の平均値が7.2点、1年生の朝の目覚め7.0点、メディア使用時間の平均値1年7.6点・2年8.7点・3年5.2点でだいぶ低いです。

メディアの使用時間を見直し、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。

### ～目ざせ！心も体も絶好調！ <生徒の振り返り> より～

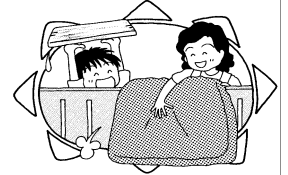
- ・早寝、メディアの時間は満点でできました。次は120点以上になるように頑張りたいです。(1年)
- ・メディアの時間を1時間から2時間におさえたいです。(1年)
- ・朝食を食べることができなかったで、次は頑張りたいです。(1年)
- ・寝た時刻と起きた時刻はよかったので続けたいです。(2年)
- ・早寝があまりできていなくて、朝の目覚めも悪かったので、しっかり睡眠時間をとるようにしたいです。(2年)
- ・夜遅くまでメディアをやっているで、ひかえたいと思いました。(2年)
- ・起きる時間が7時を過ぎてしまうので、6時半ぐらいには起きられるようにしたいと思いました。なので寝る時間を10時半ぐらいにしようと思った。(3年)
- ・12時を過ぎて寝ることが多いので、もう少し早く寝られるようにしたいです。(3年)
- ・高得点が続いているので、この調子で、この生活チェックがなくなっても続けて意識していきたいです。(3年)



**お家の方へ** 毎回お子さん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。お子さんの励みになり、次からがんばることができます。

## 〈お家の方から〉より

- 生活習慣を見直して、体調を整えよう！（1年）
- もう少し早寝・早起きができたらよかったです。（1年）
- 早く寝られるように、帰ってからのスケジュールを考えられるといいと思います。（1年）
- 生活のリズムを整えて、イライラしない日々を過ごしてほしいです。（2年）
- もう少し早く寝られるように、学校から帰ったら計画的に過ごそう。（2年）
- 自分の意識・やる気で改善できる項目ばかりです。見直しをして頑張ってください。（2年）
- あいさつがしっかりできました。（3年）
- 部活も終わり、運動する機会が減ったので、勉強のあいまに、少しでも動けると良いですね。（3年）
- 暑さや疲れから食欲もなく、朝からぼんやりして、すっきりとスタートさせることが出来ない日が続いていますね。自分の気持ちを切り替えて、やる気を出してください。（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。

## 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も大切です。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、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、食欲がわからない」という人は、一度自分の睡眠時間やリズムを見直してみよう！ 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！

## 朝ごはん、ちゃんと食べている？

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりして、生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなります。イライラしやすくなったり、元気がなくなったり、心にも影響します。部活や勉強、自分の趣味など、やりたいことを精いっぱい頑張るために、生活リズムを整えましょう。特に、朝ごはんは大切。体を温め、元気に活動するためのエネルギー源になるので、毎日、朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう。



### 朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ！

- 胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます
- 体温があがって、活動しやすくなる
- 午前中の活動エネルギーを補給できる
- 腸の働きが活発になり、便秘が解消される
- 正しいダイエットにつながる(昼や夜のドカ食いを避けられる)

