

ほけんだより



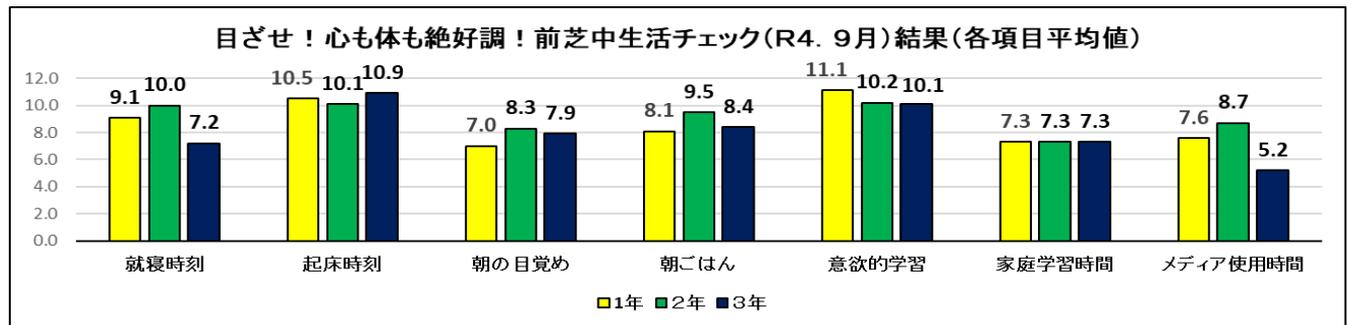
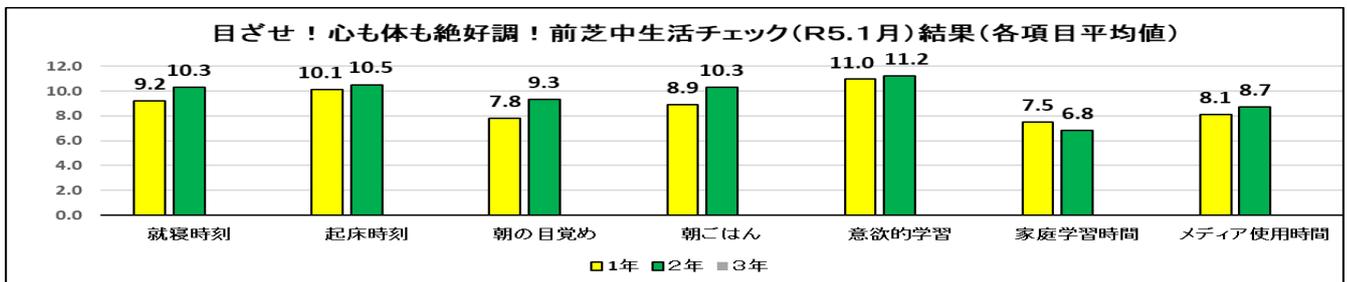
令和5年1月25日
豊橋市立前芝中学校
NO.19

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や感染症などにかかりやすくなります。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事と、体の免疫や抵抗力の維持に努めましょう。



目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(R5. 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97.0点(64.7%)で9月の平均値93.8点(62.5%)より少し良くなっていました。各項目を見てみると、1年生の朝の目覚めと1・2年生の家庭学習時間が低くなっていました。1月のメディアの使用時間は少し改善していました。もう少し使用時間を減らせるとより良いですね。家でのメディアの使い方を見直し、寝る時刻を早くし、ゆっくりとバランスのよい朝ごはんを食べて、朝のスタートをすっきり始められると良いですね。次は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(R5. 1月)の 〈生徒の振り返り〉より～

- ・早寝ができたのと、授業にしっかり集中できました。(1の1男)
- ・寝るのが遅かったので、これからは、早寝を意識しようと思います。(1の1男)
- ・朝ごはんがパンしか食べてないので肉・魚・野菜を食べたいです。(1の2男)
- ・朝の目覚めがよくないので、早寝したいです。(1の2女)
- ・メディアを使う時間が多かったから少し減らしたいです。(2の1男)
- ・家での勉強時間が短いので、もっと宿題以外もできるようにしたいです。(2の1女)
- ・冬休み明けだったけど、少しずつ生活リズムを戻していられたのでよかったです。(2の2女)
- ・朝起きると朝ごはんが苦手なので、これからは頑張りたい。(2の2女)





いつも子どもたちへの励ましの言葉
ありがとうございます。

〈お家の方から〉より

- 朝の目覚めが悪いので、もっと寝る時間を大切にしてほしいです。(1の1)
- 朝はもう少し余裕をもって起きましょう。(1の1)
- 寝るのが遅いので、もう少し早く寝られるように、時間の使い方を考えよう。(1の2)
- 家庭学習&運動をもっと意識して、積極的に行動に移してほしいですね。(1の2)
- 家庭学習より、ゲームの方がやる時間が多いので、次回より逆になるように頑張ってください。(2の1)
- テレビ、携帯の時間を見直し、早寝・早起きできるように頑張りましょう。(2の1)
- ゲームやインターネット等を見ている時間が長く、寝る時間が遅くなっています。寝る時間を決め、逆算して生活の計画を立ててください。(2の2)
- 宿題などやるべき事を後回しにして、趣味や読書をしているのが寝る時間が遅くなる要因です、自分の意識を変えてやるべき事から始めましょう。(2の2)



太りやすい生活をしていませんか？大人になってからの生活習慣病につながっていきますよ。一度生活を見直してみてね！



今からできる太りにくい生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥 満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

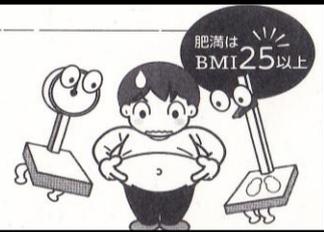
00 肥満チェック

肥 満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例) 体重55kg、身長160cmの場合: $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$



太りにくい生活習慣

3つの柱



▶ 主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食** お米、パン、麺など
- 主菜** 魚、肉、たまごなど
- 副菜** 野菜、いも、海藻など



▶ 野菜をたくさんとろう【目標：1日 350g】

100gの目安



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー1/2株

▶ 果物を毎日とろう【目標：1日 100g】

100gの目安



バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。



スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

