

ほけんだより



平成 30 年 5 月 2 日
豊橋市立前芝中学校
NO. 3



目指せ！心も体も絶好調！（前芝中）カード（5月）を行います。



連休が続きます。連休が明けると、いよいよ3年生は修学旅行があったり、運動会の練習、応援の練習も始まります。

それに向けて、体の調子を整えるために、連休明けの5月7日（月）～5月11日（金）まで5日間「目指せ！心も体も絶好調！（前芝中）カード（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。

「早寝」・「早起き」・「朝ご飯」・「運動」・「学習」・「メディア」等の10項目です。前日の様子を次の日の朝の会の時、チェックします。11日（金）に持ち帰り、『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。14日（月）の朝、担任に提出してください。[小学校も5月7日（月）～11日（金）で行います。兄弟がいる人は一緒に頑張りましょう。]

目指せ！心も体も絶好調！（前芝中）のやり方

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（H30.5月） 年 組 番 氏名

チェック項目	点 数				7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11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	10:30までに寝た	11:00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	朝食を食べなかった						
④ 社会の出来事に興味が ありますか	新聞やTVニュースの ことを、友だちや 家族等と話した	新聞を読んだり、 ニュースを見た	新聞を読んだり、 ニュースを見た のどちらか1つ	全く見たり、 聞いたりして いない						
⑤ 1日の運動量は…	動きたくないくらい 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						
⑥ 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						
⑦ 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						
⑧ 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						
⑨ 食事中はテレビを 消しましたか	消して、家族と楽 しく会話しながら 食べた		テレビを見ながら 少し会話をした	テレビを見ながら 会話をまったくせ ずに食べた						
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										

振り返って

お家の方から

120点以上...健康的!
100~119点...ほぼ健康的

総合計

① 「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」・「運動」・「学習」・「メディア」等の10項目です。(点数で記入します。)

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、14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「目指せ！心も体も絶好調！（5月）」を行います。7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、12日（土）または13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。よろしくお願ひします。お忙しい時は、サインだけでもお願ひします。

新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン

健康診断が
ヒントになります



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

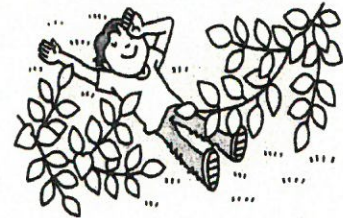
② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか調べてもらうのが4月から始まっている健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろんお知らせをもらったら受診も忘れずに。



運動会の練習が始まります。

夜は早くに寝て、朝ごはんはしっかり食べてこよう。練習の時は、こまめに水分補給をしよう。汗ふきタオル・水筒も忘れずに。準備運動をしっかりとし、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。



からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら…

- ♡ 早めにゆっくり休もう
- ♡ ホットとできる時間を大切に
- ♡ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう