

ほけんだより



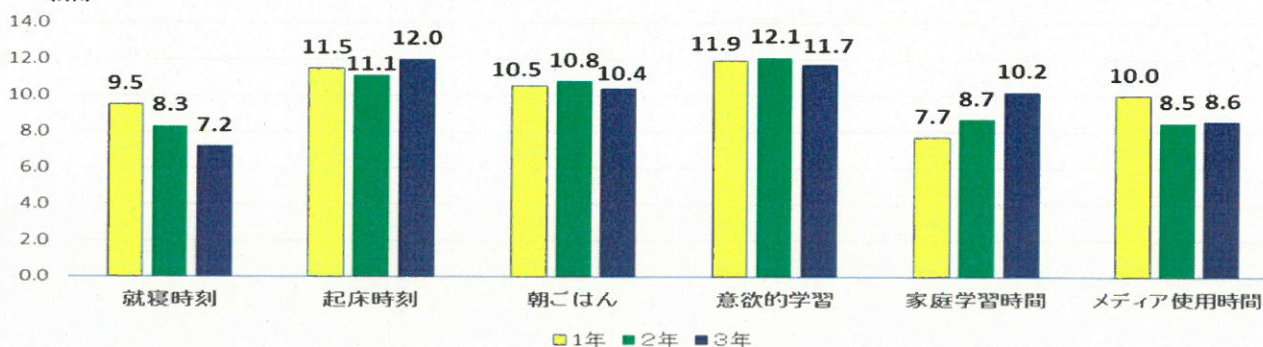
平成30年5月29日
豊橋市立前芝中学校
NO.4



『目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード〔5月〕』の結果ができました。

5月7日（月）～5月11日（金）の5日間行った「目指せ！心も体も絶好調カード（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。今週末には、保小中合同運動会もあります。熱中症にならないためにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

(点) 目指せ！心も体も絶好調(前芝中)カード5月の結果(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97.6点（65%）で、点数の低さが気になります。また、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、1～3年生の就寝時刻の遅さです。1・2年生の家庭学習の少なさ、2・3年生のメディアの使用時間の合計が長い（1日1時間以内が3点）のも気になります。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について今一度見直してみましよう。

～目指せ！心も体も絶好調！ 〈生徒の振り返り〉より～

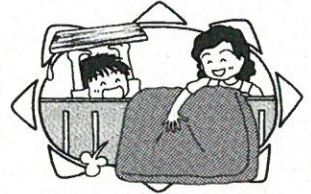
- ・家族とあまりしゃべっていないので、食事の時はテレビを消して家族としゃべろうと思います。（1年）
- ・寝る時間が遅いので、もっと早く寝ることを心がけたいです。（1年）
- ・この1週間チェックを意識して生活できたので、これからも続けていきたい。（1年）
- ・いっぱいメディアをしてしまっているので、これからは気をつけて生活していきたいと思いました。（1年）
- ・寝る時間が遅くて、テレビ・ゲーム・メールをした合計時間が長いので直したいです。（2年）
- ・食事時のテレビや、その他のメディア・家庭学習の時間配分をもう少し考えようと思いました。（2年）
- ・朝食に野菜を食べた日が1日しかなかったなので、これからは毎朝野菜を食べたいと思います。（2年）
- ・0：00より寝るのが遅いので、これからは気をつけていきたいです。（2年）
- ・夜遅くまで起きているので早く寝ようと思いました。（3年）
- ・メディアを使う時間を減らして睡眠をとれるようにしたいです。（3年）
- ・メディアの合計時間が長かったので、減らせるようにしたい。
- ・朝ごはんが食べれてないので、しっかり食べたいと思いました。（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〉より

- ・比較的に規則正しく生活できていたと思います。(1年)
- ・テレビが常についているので、少しでも消すようにしたいと思います。(1年)
- ・もっと早く寝れるように宿題を早くやろう。(1年)
- ・前より野菜を食べるようになったので、この調子で食べてほしいです。(1年)
- ・早く起き、しっかり朝食をとることができたので、授業も意欲的に取り組めたと思います。すばらしいです。(2年)
- ・早めの行動で早寝をがんばりましょう。(2年)
- ・スマホの時間をもう少し減らす努力をしてほしいです。(2年)
- ・もう少し家庭学習ができるとういかな。規則正しい生活はOK!!(2年)
- ・ゲーム時間を減らせなかったですね。(3年)
- ・寝るのをもっと早くできると、生活のリズムがよくなると思うのですが…(3年)
- ・もう少し早く寝て早く起きるようにしようね。ゲームは考えてやるようにしよう。(3年)
- ・あまり早く寝ると勉強時間が少なくなるし難しいところですね。(3年)
- ・日常生活がほとんど規則正しい生活になってなくびっくりしました。でも、受験生で比較的、勉強に集中できているようで少し安心しました。(3年)



保小中合同運動会まで、1週間で切っています。毎日練習が続きます。体調を整えてのぞみましょう。

油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こんなことに気をつけよう

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



運動会元気にがんばろう!

練習が始まったら

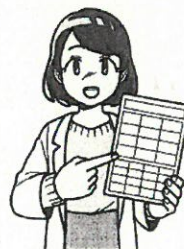
- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・つめを切っておこう
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、準備体操をしっかり
- ・ひもをしっかり結ぼう
- ・体調が悪いときは無理をしない

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。