

ほけんだより



令和2年6月1日
豊橋市立前芝中学校
NO.3



目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活
チェック（R2.6月）を行います。



5月25日（月）に学校が再開し、毎日の生活もやっといつものペースに戻りつつあると思います。

6月8日（月）～6月12日（金）まで5日間「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R2.6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。12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。15日（月）の朝、担任に提出してください。

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R2.6月）のやり方

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R2.6月）

年 組 番 氏名

チェック項目	点 数				8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12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きむ	朝食を食べなかった						
④ 社会の出来事に関心がありますか	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、聞いたりしていません						
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	全く運動していません						
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										

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。)

振り返って

③「振り返って」を書きます。

お家の方から

④「お家の方から」の言葉を記入してもらい、15日(月)の朝、担任の先生に出します。

120点以上...健康的!
100~119点...ほぼ健康的
100点未満...気をつけてね♡

総合計

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！（6月）」を行います。8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、13日（土）または14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。



6月・7月の健康診断

登校が再開し、健康診断の日程も少しずつ決まってきました。尿検査（全校）と心電図検査（1年）は日程が決まりました。その他の項目（内科健診・歯科健診）などは日程が決まりしだい連絡します。

6月30日(火) 心電図(1年) 10:50~
7月22日(水) 朝 尿検査(一次) (全校)
7月27日(月) 朝 尿検査予備日

※上下夏の体操服

※前日に検査の容器を配ります。当日の朝、登校したら教室のビニール袋の中に提出してください。忘れてしまった人は7月27日(月)の朝、提出してください。

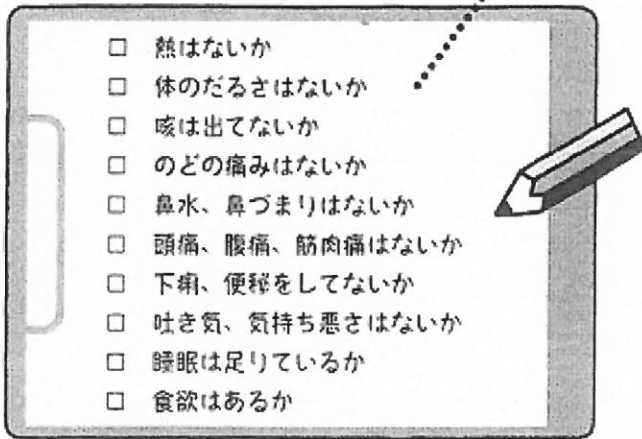
〇6月も登校前の体温測定をお願いします。

5月29日(金)に配った体温のチェック表(6月)(ピンク色の紙)に記録をお願いします。

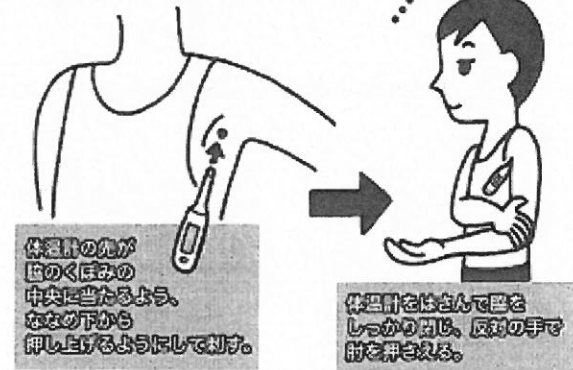
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。登校前に必ず体温を測ってきましょう。熱がある時は無理をせずに登校を控えてください。



【体温を測るときは】



手洗いをしっかりしよう

新型コロナウイルスの予防でも手をしっかりあらうことが大切です。学校では、登校後、理科の実験後、実技教科(美術・技術等)後、給食前、トイレ後、清掃後しっかりアルプースで30秒以上の手洗いをしましょう。



アルコール消毒は、手が荒れるのを防ぐため、登校後教室に入る前、給食前の手洗いの後に行いましょう。

びょうき 予防 基本は手洗い

