

ほけんだより



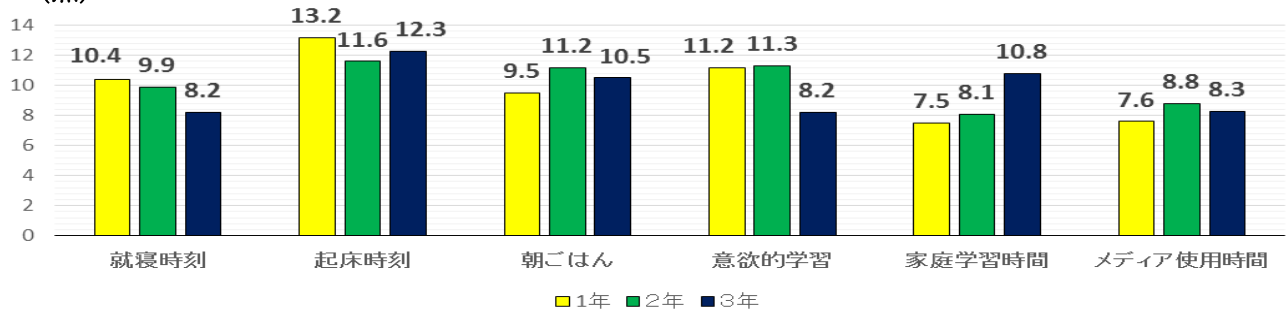
令和2年6月23日
豊橋市立前芝中学校
NO.4



『目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード〔6月〕』の結果ができました。

学校が再開して1週間してから6月8日（月）～6月12日（金）の5日間行った「目指せ！心も体も絶好調カード（6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。これから本格的に暑くなってきます。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。

目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード6月結果（各項目平均値）



各項目の結果をしてみると、全校の総合計の平均値が150点満点中98.7点（66%）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、2・3年生の就寝時刻の遅さです。1年生の朝ごはんもバランスよく食べているか気になります。特に気になるのが1・2年生の家庭学習の少なさと1・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）ことです。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～

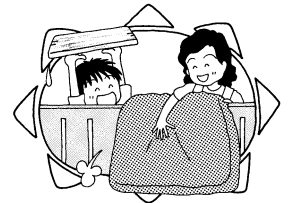
- ・早寝・早起きが苦手なので、これからも頑張りたいです。メディアの使い方も気をつけたいです。（1年）
- ・メディアはぜんぜん守れなかったから減らしたいです。（1年）
- ・家庭での学習があまりやっていたので、これからはどんどん増やしていきたい。（1年）
- ・朝は早く起きれました。メディアの時間が長いから気をつけたいです。（1年）
- ・0点のところは8個もあって、特にメディアの時間をもっと減らしていかないといけないなと思いました。（2年）
- ・メディアの時間が多く、学習時間が少なかったため、今後は少しずつ気をつけたいです。（2年）
- ・前回よりも早く寝て、早く起きることができたのでよかったです。（2年）
- ・寝る時間が遅く、ゲームのやりすぎが多かったため、気をつけたいです。（2年）
- ・去年よりメディアの時間を減らすことができてよかったです。（3年）
- ・120点以上とれたので、これを継続していきたいです。（3年）
- ・早寝・早起き・朝ごはんはしっかりできたと思います。受験生なのでゲーム時間がながすぎないようにしたいです。（3年）
- ・メディアをもっと控えていきたいです。（3年）
- ・朝食を食べないので、早く起きて食べるようにします。（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

- 早寝・早起き・自主勉・朝ごはんをしっかりと食べることをしっかりできる事を目標に、声をかけていきたいと思います。(1年)
- メディアの時間がどうしても多くなってしまうので気をつけたいと思います。(1年)
- 学校が普段通りの生活に戻り、学校と家との勉強がメリハリがついて出来るようになったので良かったです。(1年)
- 長い休校の後、学校が再開するのを楽しみにしていただけあって、しっかりやれているようですね。今後も継続してください。(1年)
- もう少しメディアの時間を減らして勉強しよう。(2年)
- 少しずつリズムを取り戻しているようなので、続けてください。(2年)
- 早寝・早起き・朝ごはんはできているようなのですごく良い事だと思います。もう少し家庭学習に対して意欲的に頑張れるともっと良いと思います。(2年)
- 休校の時からリズムからまだ通常に戻れていないようなので、早くリズムを取り戻しましょう。(2年)
- 長期休校だったため、少し生活リズムが乱れていましたが、少しずつ戻ってきているかなと思いました。(3年)
- タブレットを使う時間が長かったり、夜寝る時間が遅くなったりする日がほとんどなので、これからは気をつけてください。(3年)
- 2年生の時と比べると、勉強時間を増やしたり、早起きしたりして、少しずつ意識が変わって来て、良くなって来ました。(3年)
- 心も体も健康的な生活が出来ているので、これからも続けてほしいです。(3年)



暑い日が続きます…熱中症の予防のためにも夜更かしや朝食を抜いてくることはやめましょう。

熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツリンクで塩分も補給しよう。



ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているのだから、ぼうしは外して。



みんなは特に注意

- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている

あてはまる人は特に注意が必要です。
急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。

