

ほけんだより

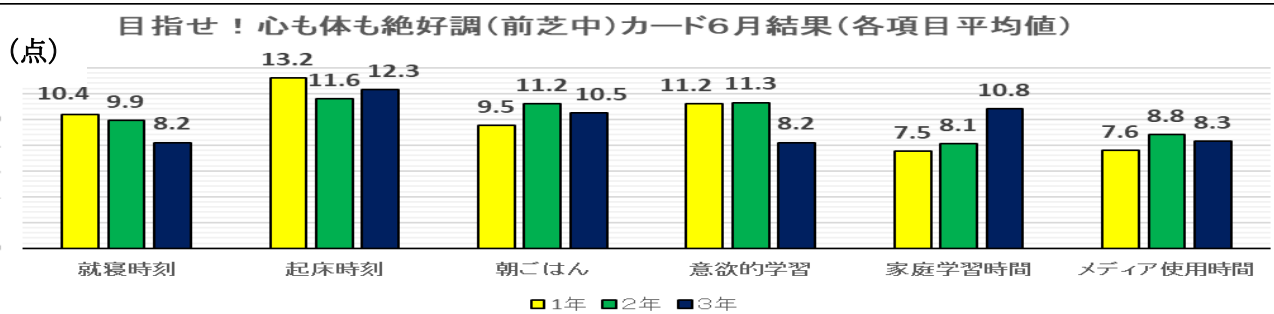
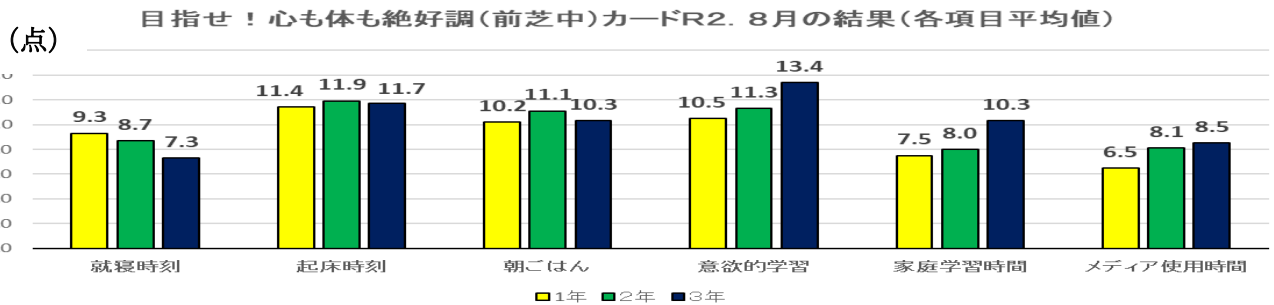


令和2年9月9日
豊橋市立前芝中学校
NO.8

「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック R2.8月」の結果ができました。



夏休みあけの8月17日(月)～8月21日(金)の5日間行った「めざせ！心も体も絶好調カード(R2.8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。がんばった子もいますが、生活習慣を見直す必要のある子もいました。R2.6月の結果ものせておきました。



8月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94.3点(62.8%)で、5月の平均98.7点に比べ全校の総合計の平均値が下がっていました。また、各項目別に見てみると、15点満点中の平均点が低いのは、就寝時刻・家庭学習時間・メディア使用時間(1日1時間以内が3点)です。特に1年生のメディア使用時間の平均値6.5点でだいぶ低いです。

メディアの使用時間と家庭学習の時間とのバランスを考えて、家に帰ってからの生活の仕方を見直せると良いですね。そして、少しでも就寝時刻が早くなると良いですね。

～目指せ！心も体も絶好調！〈生徒の振り返り〉より～

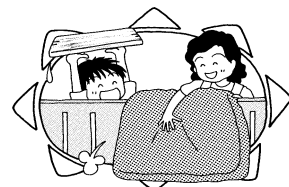
- ・寝る時間が遅くて起きるのも遅くなってしまっていると思うので、まずは寝る時間を早くするために、てきぱき行動したいです。(1年)
- ・家庭学習をもっと増やすのと、メディア時間を減らしたらよいと思いました。(1年)
- ・早寝、早起きができしたのはよかったけど、家での学習はぜんぜんできませんでした。学習よりもテレビ・ゲームを先にやってしまうので気をつけたいです。(1年)
- ・寝る時間が遅いのでせめて2点(11:00までに寝た)が取れるようにしたい。(2年)
- ・ゲームをする時間が多いので、勉強の時間に変えていきたい。(2年)
- ・ゲームを1時間以内(3点)にできた。(2年)
- ・今までより勉強をする時間が増えたので、メディアの時間を減らすことができました。(3年)
- ・メディアに時間が長くて(特にYouTube)が長くて、勉強時間よりも長かったので、時間配分を決めて、メディアとうまくつきあえるようにしたいと思いました。(3年)
- ・次は朝ごはんが3点(赤・黄・緑が揃う)になれるように頑張ります。(3年)



お家の方へ 毎回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す。生徒たちの励みになり、次からがんばることができます。

<お家の方から> より

- 朝、食欲があまりないのが心配です。少しでも栄養のある物を工夫しようと思います。(1年)
- 早く寝れるように時間配分ができるといいですね。少しずつよい方向に向かうといいね。(1年)
- 家庭での学習時間よりゲームの時間の方が長いので逆転して欲しいです。夜寝るのが遅いので朝起きられないので、早寝・早起きをして1日のスタートを気持ちよく過ごしてほしいです。(1年)
- 早く寝ないから早く起きれず、朝食を食べずに登校する時が多いので、早寝・早起きを心がけ、ゲームはほどほどに規則正しい生活をしてほしいと思います。(2年)
- 早起きができるのはすばらしいと思います。家庭学習の時間をもう少し取れるともっと良いと思います。(2年)
- もう少し早く寝て、疲れをとれるようにするといいなあとと思います。(2年)
- メディアの時間以上の学習時間がとれるといいね。食事・睡眠はばっちりだね。(3年)
- 意識が変わってきた感じで、朝起きれるようになった。(3年)
- 塾がある日は特に寝るのが遅くなるので、少しでも早く寝られるよう考えましょう。(3年)
- 睡眠時間は大事です。もう少し早く寝ましょう。(3年)



※なかなか毎日の生活習慣を変えていくことは難しいですが、少しずつでもよい生活習慣に改善していると良いですね。

なんだかなあ～

思い当たるものは
ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだか
やる気が
でないなあ～



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。

あなたの元気 守るのは？

「ルール」を守る

学校では道具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守る
のは、あなた自身！

