

ほけんだより



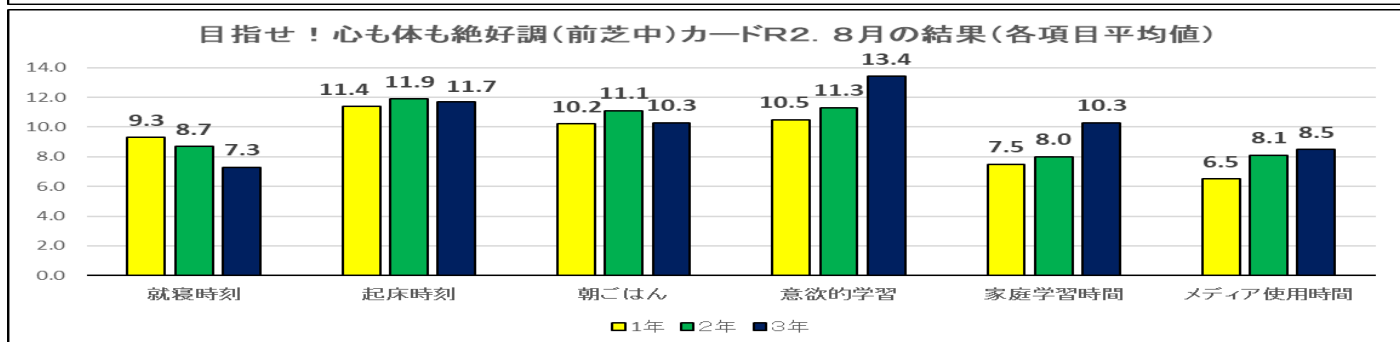
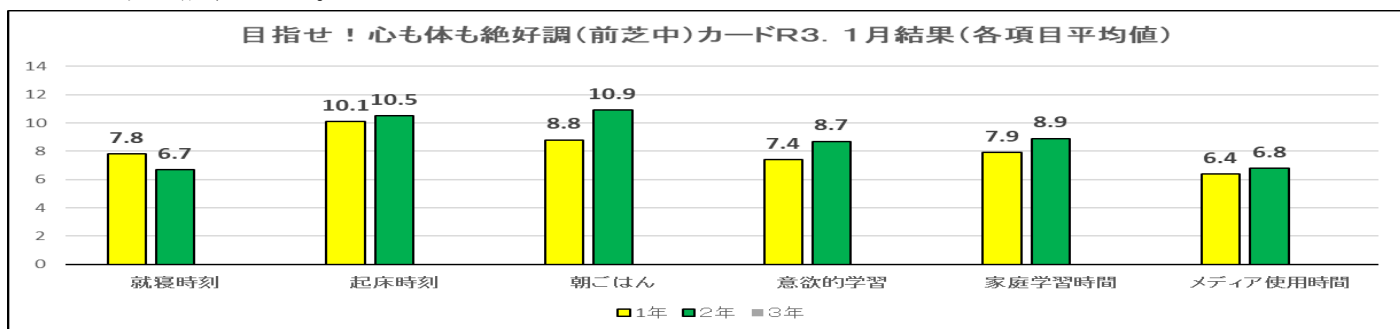
令和3年2月2日
豊橋市立前芝中学校
NO.16

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



「目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード」R3. 1月の結果ができました。

冬休み明けの1月12日（火）～1月16日（土）の5日間、1・2年生を対象に実施しました。次のような結果でした。



1月と8月の結果を比べてみると、1・2年生の総合計の平均値が150点満点中85.4点（56.0%）で8月の平均値94.3点（62.8%）より下がっていました。各項目を見てみると、8月からの改善を期待していましたが、あまり改善はみられませんでした。就寝時刻・意欲的学習が特に低くなっていました。メディアの使用時間（1日1時間以内が3点・満点で15点）もあいかわらず平均値がとても低いです。家でメディアの使い方を見直し、少しでも早く寝て、睡眠時間をしっかり確保するようにしましょう。

～目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（1月）の振り返りとお家の方からの言葉より～

生徒の振り返りより

- ・まず早寝・早起きができていないのでそこから頑張っていきたいです。（1年）
- ・メディアがほとんど0点なので次は点数が上がるようにしたい。（1年）
- ・最近では早寝することを意識できている。もう少しメディアの時間を減らして、家庭学習の時間を増やせるようにしたい。（1年）
- ・メディアの時間を減らせば、もっと時間がとれるし、就寝時刻も早くなると思います。（2年）
- ・家にこもってゲームばかりしていたので、その時間を外で運動したほうが良いなと思いました。（2年）
- ・就寝時刻がほとんどの日が12時より後ろなので、もう少し早く寝られるようにしたい。（2年）





いつも子どもたちへの励ましの言葉を
ありがとうございます。

お家の方からより

- ・スマホの時間を減らして早くねるようにしよう。(1年)
- ・生活のリズムが整い、とてもよいと思います。あとは、メディアとのかかわり方を見直せると良いですね。(1年)
- ・やることはたくさんあると思うけど、無駄に過ごしている時間もあるはず。時間の使い方を見直して効率よくやって早く寝て疲れをとる事も大切です。頑張ってみてください。(1年)
- ・早寝早起きを心がけないと朝食も食べれず授業も集中できないと思うのでもう少し規則正しい生活ができるよう気をつけていきたいですね。(2年)
- ・朝はちゃんと起きることができて良いと思います。もう少し家庭学習に時間を使えるともっと良いと思います。(2年)
- ・今週は、日によってバラつきがあったので、もう少し規則正しい生活ができるの良いなあと思います。(2年)



●教室の換気をどのようにおこなっていますか？放課ごとに、寒いけど、窓を対角線上に大きくあけ、換気しよう！（これで感染症の予防もバッチリ！）

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



<p>1 二酸化炭素がたまるから</p>  <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p>  <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p>  <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなが協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する