

ほけんだより



平成30年7月13日
豊橋市立前芝中学校
NO.8

第1回学校保健委員会「生活を見直そう～睡眠偏～」を行いました。【6月29日（金）】6限

最初に、保健委員より「睡眠に関するアンケート」についての結果の発表を行い、保健委員の「前芝中生の家庭生活～よい子・悪い子～」の寸劇の発表後、スクールカウンセラーの柳川晴香先生より、「生活を見直そう～睡眠偏～」のお話を聞きました。感想を紹介します。



1年生

・私は悪い子の生活と似たような生活をしていて、かぶるところがたくさんありました。勉強よりもゲームが多くて、授業中眠たくなったり、起きるのが遅くなったりしているので、早寝・早起きを意識したいです。柳川先生の話聞いて、いろいろなことが分かりました。寝不足だと、ストレスなどがたまり、少しだけのことでイラっとすることが分かりました。自分もストレスがたくさんたまっているの、よい子の生活みたいな生活をしていきたいです。(1の1女)



・私も少し悪い子と同じような生活をしていました。でもこれからは、よい子のように時間を上手に使えるようにしたいです。柳川先生のお話を聞いているなかで「すぐに生活を整えろとは言わないので、まず自分ができることからやりましょう。」と言われて「たしかに」と思いました。だから、無理に生活リズムを整えるのではなく、少し時間があつたらスマホを見るんじゃなくて勉強するなど簡単なことから始めていきたいです。(1の1女)

・僕は悪い子の生活に似ているので、少しずつよい子の生活みたいにけじめがつけられるように心がけていきたいと思います。柳川先生の話であった「言葉を口に出して言うと意識が高まる」ということは前から自分でやっていたのでこれからも続けていきたいと思います。(1の1男)



・夜早く寝ないといけないことはわかっているけど、いつも特に理由もないのに夜更かしをしてしまうので、うまく時間を使って、早く寝られるように努力したいです。朝ごはんもあまり食べられないので、朝早く起きて、しっかり朝ごはんを食べられるようにしたいです。いっきに全部直そうとするとできないと思うので、少しずつでも直そうと思いました。(1の2男)

2年生

・睡眠時間が短くなると体調が悪くなったり、心にも悪いとわかっていただけ寝る時間が遅くなっていたので、これからは、宿題を早く終わらせたり、自分の自由時間を少なくしたりして、少しでも長く寝られるようにしたいと思いました。睡眠時間を増やして、授業で少しでも集中できるようにしたいと思います。(2の1女)

・睡眠が取れていないと、学校の途中などに眠くなったり、体調が悪くなったりするということが分かりました。睡眠を8時間以上取ること、規則正しい生活を心がけて、少しでも自分に合った生活ができればいいなと思いました。睡眠を取ることで、普段の生活を見直していきたいと思いました。また、時間の使い方も意識していこうと思いました。



今回の学校保健委員会で、今までの生活を振りかえろうと思ったし、たくさんの方が学べてよかったです。(2の2女)

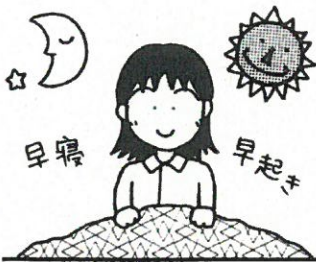
・僕は、最近学校の授業のやる気がでなかったのですが、6時間以上寝られるように、生活習慣を見直したいです。体力や生活習慣でストレスのたまり方に違いがあるのを初めて知ったので、びっくりしました。僕も学校から帰って来たら、宿題よりも、先に寝るか、ゲームをやってしまったり、夜遅くに課題をやって、寝る時間が遅くなってしまっているの、時間の使い方をよい子の生活のように変えたいなあと思いました。睡眠時間の大切さがわかりました。(2の2男)

3年生

・よい子と悪い子の生活を比較して、悪い子ぐらいまで乱れた生活はしていませんが、近いところがあるので、やっぱり帰ってきたら、予習・復習などをするという生活リズムは見習いたいなあと思いました。そして柳川先生が言っていた生活習慣がストレスにつながるのを知って、毎日元気に登校するためには生活習慣をととのえるのが大事だとわかりました。(3の1女)

・今日、劇を見て、よい子、悪い子の生活だったら、悪い子のような生活をしてしまっているなあと思いました。そして柳川先生のお話を聞いて、睡眠は大事だなと改めて思いました。6時間以上とれないと、朝すっきり起きられなかったり、集中が続かなかったりするなど、いろいろな影響があるんだと学びました。そして学校への意欲も低下してしまうとわかりました。これから、少しずつでもよいので、自分の生活を見直して、改善していけたらなあと思いました。(3の1女)

・よい子と悪い子の生活と自分の生活を比べてみて、悪い子の生活に近いなあと思いました。柳川先生も言っていたようにどっちが正しいか分かっているのに、夜更かしなどをしてしまうのを直すというのは、結構難しいことだと思いました。できる限り、よい子の生活の仕方に近づけるために、工夫してみようと思いました。(3の2男)



・生活習慣を変えていくのは、難しいけれど、自分の生活を見直してみ、周りの人に相談したり、宣言したりして、少しずつでもよい生活習慣に変えていけるとよいですね。

もうすぐ、夏休みに入ります。この学校保健委員会で、聞いたことを忘れずに、よい生活ができるようにがんばっていきましょう。夏休み明けの9月3日(月)~9月7日(金)に2回目の、「目指せ！心も体も絶対好調！前芝中生活チェック」を実施予定です。前芝小と同じ期間で行います。今度の生活点検の点数が1回目の5月のゴールデンウィーク明けよりも点数がよくなることを期待しています。