

ほけんだより

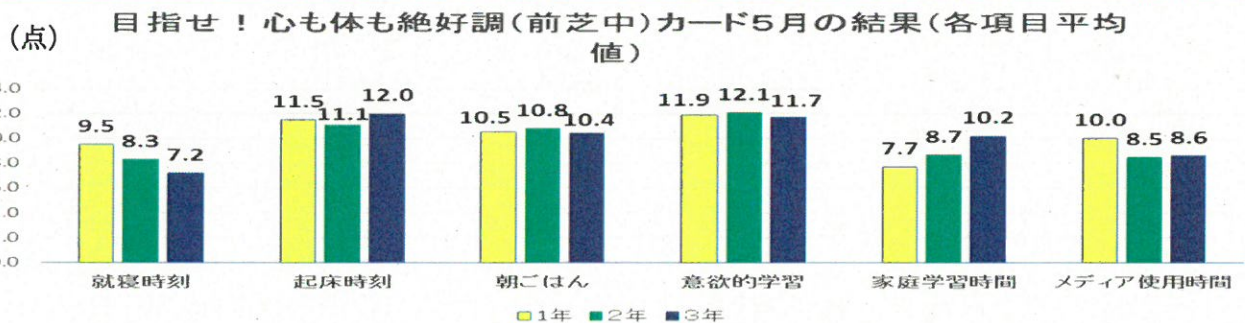
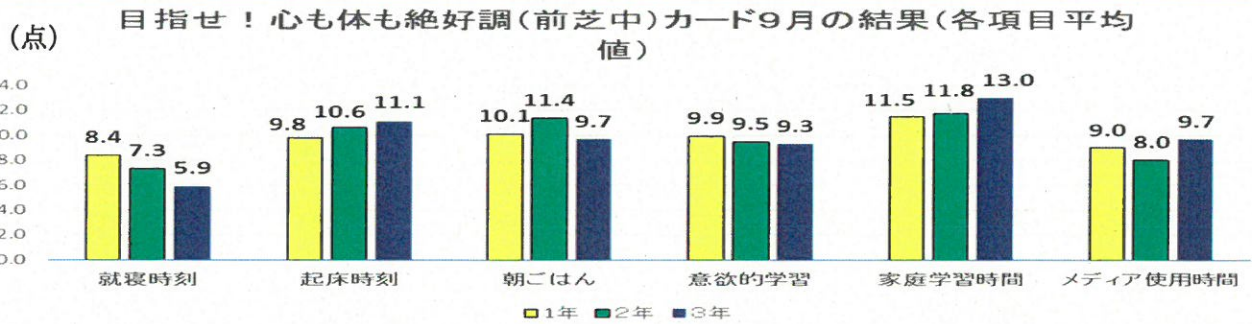


平成 30 年 9 月 25 日
豊橋市立前芝中学校
NO.10

「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック H30.9月」の結果がでました。



9月3日(月)～9月7日(金)の5日間行った「めざせ！心も体も絶好調カード(9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。頑張った子もいますが、生活習慣を見直す必要のある子もいました。H30.5月の結果ものせておくので比較してみると…



9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93.4点(62.3%)で、5月の平均97.6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、就寝時刻と意欲的学習とメディア使用時間(1日1時間以内が3点)です。

9月は前期期末テストの前の週に実施したので、家庭学習時間は平均値が上がっていました。しかし、就寝時刻・起床時刻・メディア使用時間(3年生を除いて)の平均値が5月に比べて下がっています。今一度、メディアの使い方を見直し、少しでも早く寝ることができるように工夫してみましょう。

～目指せ！心も体も絶好調！ 〈生徒の振り返り〉より

- あまり朝食のバランスが良くなかったので、これからは気をつけて生活したいです。(1年)
- 就寝時間がとても遅かったので、これからは早く寝られるようにしたいです。(1年)
- 合計で118点取ることができた。これからもずっと頑張っていきたい。(1年)
- もっと点が取れるように、早く寝たり、朝ごはんを食べたりしたいです。(1年)
- ちゃんと早寝・早起きのできたので良かったです。(2年)
- 食事中テレビを消す、テレビ・ゲーム・メールの合計時間があまりできなかったなので、これからは気をつけたい。(2年)
- テスト週間ということもあり、イライラしてしまうことが多かったです。食事中テレビを消したので、家族とたくさん話せてよかったです。(2年)
- スマホの時間が長すぎに比べて、勉強時間がとれていないことに気がきました。(2年)

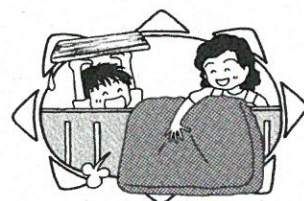


- ・朝食は食べているけど、バランスが悪いのでA・B・Cを毎日食べたいと思いました。(3年)
- ・テスト週間なのでメディアは楽にできた。(3年)
- ・今回は就寝時刻が勉強で遅くなった。でも他は3点が増えたのでよかったです。(3年)
- ・テスト週間で、生活チェックのことを意識できたのはよかったです。(3年)
- ・早く寝られるように、メディアの時間を控えたいです。(3年)

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、次から頑張ることができます。

〈お家の方から〉より

- ・夜遅くまで起きていて、朝食の時、食欲がないという悪循環になってしまっているの、規則正しい生活に戻してほしい。(1年)
- ・朝ごはんはしっかり食べてくれて、親として、ほっとします。(1年)
- ・テスト前なのでねるのが遅くなってしまったけど、遅くならないようにもう少し早めにテスト勉強に取り組めるとよかったですね。(1年)
- ・食事中は、いつもテレビがついているので、家族としても気をつけたいと思います。(1年)
- ・自分で計画をたてて、しっかり取り組めていたと思います。(2年)
- ・宿題が後回しになることが多いので、早めにすませ、早く寝られるようにしましょう。(2年)
- ・健康な体や心は毎日の習慣からですね。(2年)
- ・テスト週間もあったので、メディアに関して意識ができたことが良かったと思います。(2年)
- ・テストが近いためあまり早く寝ることができなかったですね。終わったら規則正しくね。(3年)
- ・早く寝られるようにすると朝がもう少しスッキリ起きられるようになりますね。学校の授業は頑張っていますね。(3年)
- ・健康的に過ごせたとと思います。(3年)
- ・テレビ、ゲームの時間が長すぎるので注意してほしいです。(3年)



※少しずつ「健康のために頑張ろう」という『振り返り』も出てきています。小さな積み重ねでもよいので、良い生活を送れるように頑張っていきましょう。

朝・晩は涼しくなりましたが…

ずっと暑さが続くかと思いましたが…朝・晩はだいぶ涼しくなりました。まだまだ日中暑いことがあるかもしれません。しっかり睡眠・食事をとり体調をくずさないようにしましょう。



少し寝不足でも朝は
とりあえず起きる



夏の 疲れ バイバイ!



しっかり食べる!

