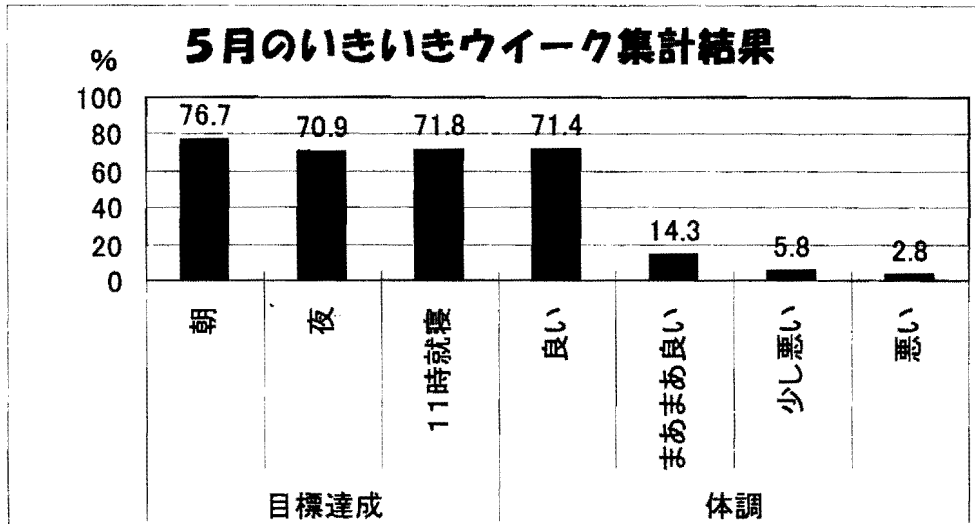


ほけんだより

七葉中学校保健室発行



☆「いきいきウイーク」の集計結果です。



5月のゴールデンウイーク明けから体調を元に戻そうと、1週間「いきいき WEEK」を実施しました。

カードの提出率は88%、ほとんどのおうちの方からも感想などを書いていただきました。ご多用の中、

ご協力をいただきまして大変ありがとうございました。

以下に生徒の感想・おうちの方の感想を紹介します。

<生徒の感想>

- 1年生
- ・目標起床就寝時間ができた日は体調が良かった。
 - ・目標時間に起きたときは気持ちがいい。
 - ・早く寝た日は気持ち良かった。
 - ・10時半前に寝ると良いことが分かった。
 - ・ちょっと意識するだけで、起床就寝時刻が守れてとてもいい週間であった。
- 2年生
- ・よく眠れた日は体調が良かった、しっかり眠りたい。
 - ・目標を決めるとダラダラしないので、これからも続ける。
- 3年生
- ・夜早く寝ると、朝起きたとき気持ち良かった。
 - ・早く寝ると次の日、授業にやる気が出るなあと思った。

<保護者の方の感想>

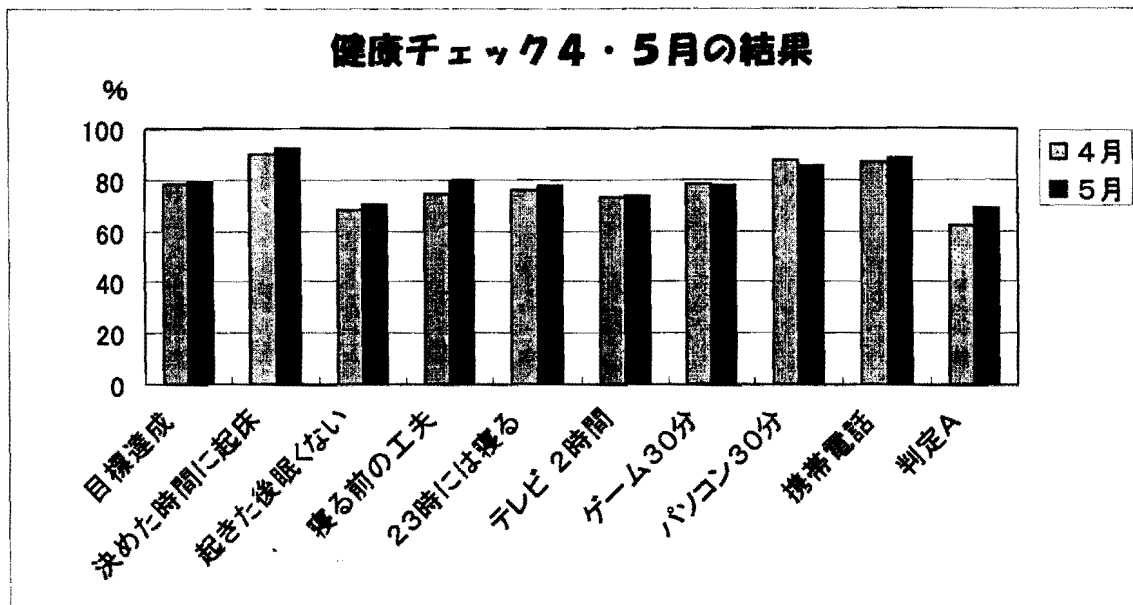
- ・中学校に入り生活リズムが変わった。今回の目標を維持して欲しい。
- ・生活リズムを作るために大変かもしれないが頑張っている。
- ・早寝早起き、勉強1時間これからも続けられるといい。
- ・早寝早起きを家族全員で心がけなければと思った。
- ・自分で計画を立てて実行した、頑張りました。
- ・早く寝るために計画的に日課をこなしていた。続けてくれると良い。



<今日の学習時間>

1年生一日平均：58分、2年生一日平均：43分、3年生一日平均：45分 でした。

☆5月の健康チェックの結果です。(棒が長いほどいいです)

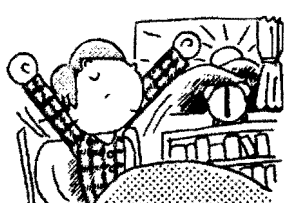


上のグラフを見ても分かるように、どの項目も良くなりました。皆さん目標を持ってなおかつ規則正しい生活をしたことが分かります。

これから中間テストがあったり、梅雨入りをして不安定な季候になったり、体力を使うことが出てきますね。この調子で生活をし、体調を崩すことなく生活をしていきましょう。


規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから!

質問。 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの?



答え。 5~7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから! 健康な一日を送ることができますよ。

質問。 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない?



答え。 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう!

☆6月10日~14日は保健委員会による「**歯みがきチェック週間**」です。
「**たかが歯みがき、されど歯みがき**」です。めざせ屋の歯みがき100%!