

ほけんだより

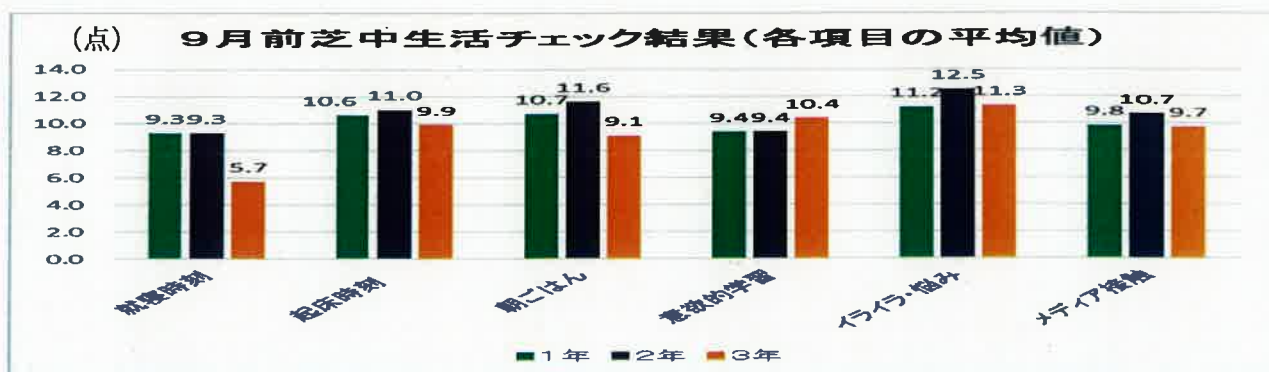


平成 27 年 9 月 29 日
豊橋市立前芝中学校
NO.12



目指せ！心も体も絶好調（前芝中） カード9月の結果ができました。

9月1日（火）～9月5日（土）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。9月も末になり、だいぶ涼しくなってきました。朝・晩は長袖の服がいるようになりました。1年生は、明日から自然体験学習があります。10月に入ると文化祭の準備・合唱コンールの練習も始まります。早寝・早起き・朝ごはんしっかりで体調を整えて、いろいろな活動を頑張りましょう。



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92.5点（61％）で、点数の低さが気になります。また、各項目別に見てみると、15点満点中の平均点の低さで気になるのが、3年の就寝時刻の遅さです。どの学年も、就寝時刻が遅く、意欲的学習ができたかの平均値が他の項目に比べて平均値が低く、5月より少し良くなりましたが、メディアの接触時間が長い（1日1時間以内が3点）のが、やや気になります。学校から帰って、寝るまでの生活を今一度見直しましょう。

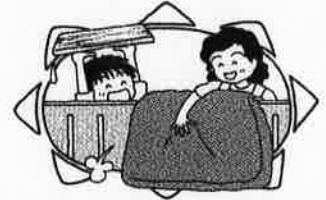
～目指せ！心も体も絶好調！ 〈生徒の振り返り〉より～

- ・テスト中は、ゲームをほとんど、やりませんでした。（1年）
- ・期間中は、早く寝ることに気をつけました。たまには、食事中に、テレビを消して、家族と会話してみようと思いました。（1年）
- ・今回は全然できませんでした。気をつけていたけど、どうしてもできない所があったので、これからも気をつけていこうと思いました。（1年）
- ・テスト週間なのに、メディアを使いすぎました。（2年）
- ・テスト週間ということもあり、意欲的にたくさん学習できました。でも、寝るのが遅かったり、運動をあまりしてないので、するようにします。（2年）
- ・朝食では、3種類食べるようにしたいです。（2年）
- ・しっかりメディアを控えることができました。（3年）
- ・今まではメディアで夜遅くなっていたけれど、今は夜まで勉強して遅くなっていた。まだ先は長いので、最低でも11：00までには寝るようにしたい。（3年）
- ・ゲームをしたために、やり始めるのが遅くなって、寝るのが遅くなっているので、時間を減らしたいと思いました。（3年）
- ・就寝時間が遅いので、早く寝れるようにしたいです。（3年）



〈お家の方から〉より

- ・ゲームは全くやっていないので約束が守れて良かったです。食事中的テレビはたまには消しましょう。(1年)
- ・もう少し早く寝れるように、早めの行動をしようね。(1年)
- ・食事中、テレビを消して楽しくいろいろな話をしながら食べることはできています。今回は、いろいろニュースの事を話したりして、なんだか、違った感じでそれも良かったです。(2年)
- ・テスト週間でなくても、メディアの時間が少なくなると良いですね。(2年)
- ・体の為に早く寝てほしいです。(2年)
- ・自分の為です。自分で頑張りましょう。(3年)
- ・部活がない時は、犬の散歩をして体を動かすといいですね。(3年)
- ・寝るのが遅いため朝起きられなかったから、なるべく早く寝て、朝起きれるようになると良いですね。(3年)
- ・メディアの時間が減り、勉強時間が増えました。食事中はテレビを消すようにしましょう。(3年)
- ・時間の使い方や切りかえをうまくしたら良いと思います。(3年)



5月、9月と「前芝中生活チェック」を行ってみて、メディアへのかかわり方など少しずつよくなっています。点検の時期だけでなく、日頃もメディアの時間を減らすなど意識できるようになると良いですね。

だいぶ日が短くなりました！

秋の日は

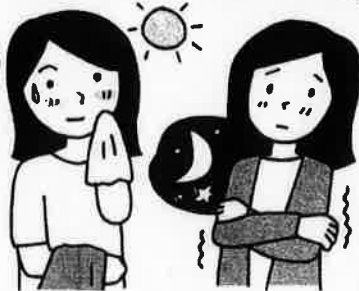
「つるべ落とし」

日が暮れる前に

冷えるから

早めに

着る



朝夕を中心に、気温の【寒暖差】が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

暗いから

早めに

点ける



街灯などがある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して安全に通行しましょう。

この頃、自転車でのけがが増えています。



8月・9月と、部活動の練習試合等に行く途中の自転車によるけがが2件続きました。気をつけていても、2輪で不安定な乗り物なので、ころびやすいですが、原則として車道の左側を走行する（歩道を走れるところでは、歩行者優先）、集団で出かける時は1列で、きちんとならんで走行する。ヘルメットをきちんとかぶる等を守り、これからも安全に試合会場等にでかけましょう。