

保健だより

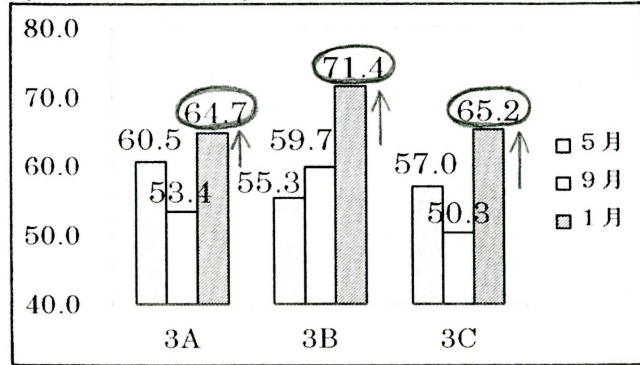
野間中学校 保健だより H27.2.12



1月に行った生活リズム点検カードの結果をお知らせします。自分の生活リズムを見直すことはできましたか？「これから気をつけたいこと」に記入した内容を忘れないように実施してくださいね。

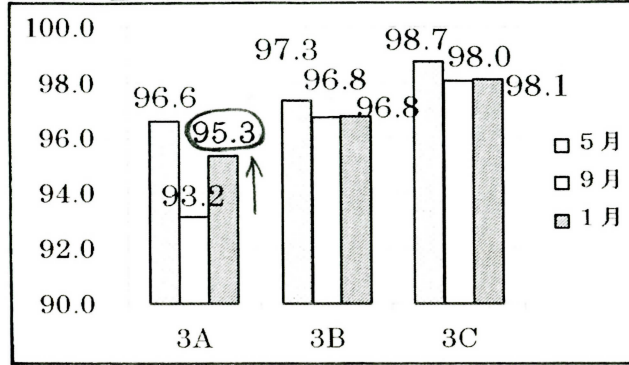


④ テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



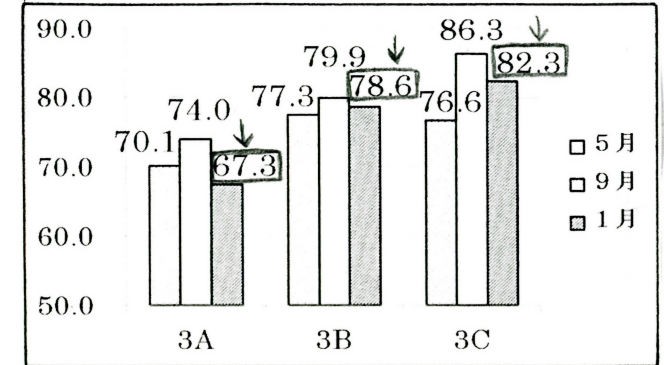
自分で決めた、テレビ等の時間を守ることができた人が、全クラス、大幅に増加しました！目標が決められた時間の中で楽しむことができると、時間にゆとりをもって過ごせますね。

④ 夜、歯みがきをした



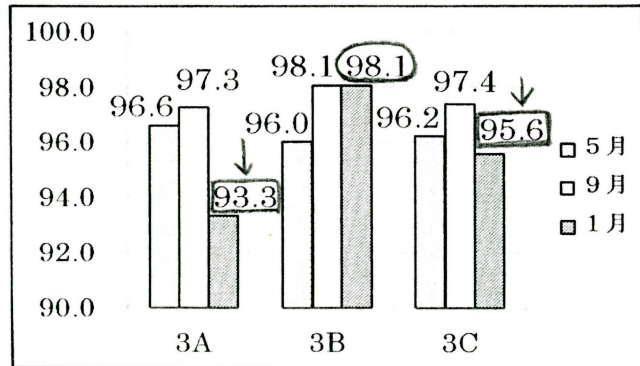
夜、歯みがきをした人は、B組・C組さんが9月とあまり変わらなかったのに対して、A組さんは増やすことができましたね！寝る前の歯みがきが、習慣にできるとよいですね。

④ 睡眠時間を守ることができた



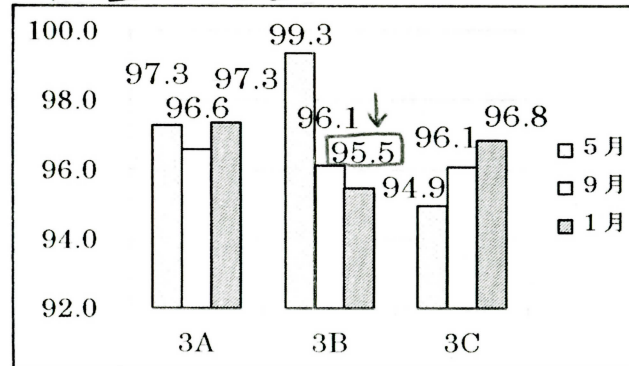
自分で決めた睡眠時間を守れた人が、どのクラスも減ってしまいました。受験勉強で睡眠時間を削っている人も多いかもしれませんか。睡眠不足では、力を発揮できません。睡眠もとうろね！

④ 朝食を食べた



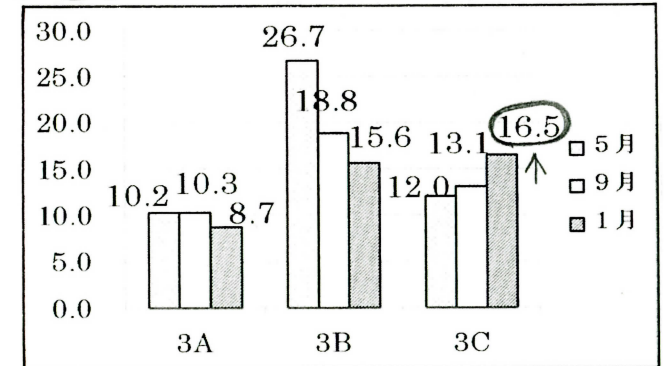
朝食を食べた人が、A組・C組さんで減ってしまいました。睡眠時間を守れなかったことと、関係がある人も少ないのでは？朝食は脳のエネルギー源です。少しでも、何か口にできるとよいですね。

④ 朝、歯みがきをした



朝、歯みがきをした人は、A組・C組さんは増やすことができましたね！朝は準備でバタバタしていると、忘れてしまいかちですか。夜同様、習慣にできるといいですね。

④ 起きたときの気持ちはどうでしたか



『朝、スッキリ起きれました』という人は、A組・B組さんが減ってしまつた中、C組さんは増やすことができました！また、5月・9月・1月と、除々に増えています！！この調子で、スッキリ目覚めかたできるといいですね。