

ほけんだより



鳥海中学校 保健室

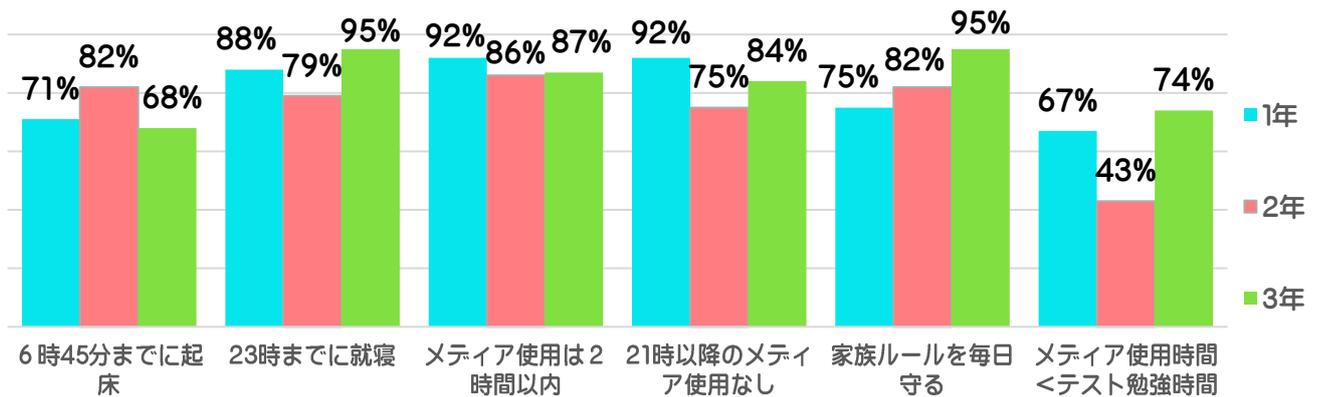
No.12

令和6年10月21日(月)

『食欲の秋』くり、さつまいも、きのこ、サンマ、柿、梨…みなさん、秋の旬のものは食べましたか？旬を迎えた秋の味覚は栄養価も高くなるので、気温の変化でお疲れ気味なカラダをいたわるのにもピッタリなのだそうです。私は柿🍑が大好きで毎日食べています♪

旬の美味しいものをたくさん食べて、寒い冬に備え、健康なカラダを作っていきましょう！

★第2回 メディアコントロールチャレンジの結果★



就寝時刻・起床時刻・メディア使用(時間・家族ルール)の全てを毎日守った

1年生 5名(42%) 2年生 6名(43%) 3年生 9名(47%)

【GOOD★】

- ・全校の74%の生徒が、6:45までに起床している。(1回目は73%)
- ・全校の87%の生徒が、23:00までに就寝することができている。(1回目は80%)
- ・全校の84%の生徒が、21時以降使用しないルールを守っている。(1回目は61%)
- ・全校の84%の生徒が、家族ルールを守っている。(1回目は68%)



【BAD☹️】

- ・全校の61%の生徒が、メディアよりも勉強を優先している。(1回目は86%)
⇒ テスト勉強に取り組む時間がメディア使用時間と同じ、または、メディア使用時間の方が多いという生徒が25%も増えてしまっている!!
(1年生: 18% 増 2年生: 34% 増 3年生: 24% 増)



【第2回目の総評】

- ・休日開催でしたが、早寝・早起きができている生徒が多く見られました。
⇒ 平日と変わらず、朝も夜も生活リズムを崩さないように心がけましょう！
- ・部活動の大会などがあり、十分に勉強時間を取ることができなかった生徒もいました。
⇒ 長い時間勉強したら良い…ということではありません。短時間でも、集中して効率的に取り組むことができたなら良いですね。また、日頃から計画的にテスト勉強に向かいましょう!
- ・勉強、メディア使用以外にも、散歩をしたり、お昼寝をしたり、運動したり、音楽を楽しんだり…リラックス時間を上手に利用している生徒が多く見られました。



『時は金なり』です。ゲームや携帯電話にとらわれない、自分なりの健康的な生活を確立しましょう🍀

©保護者の皆さま、たくさんのあたたかいコメントをありがとうございました m(_ _)m