

保健だより

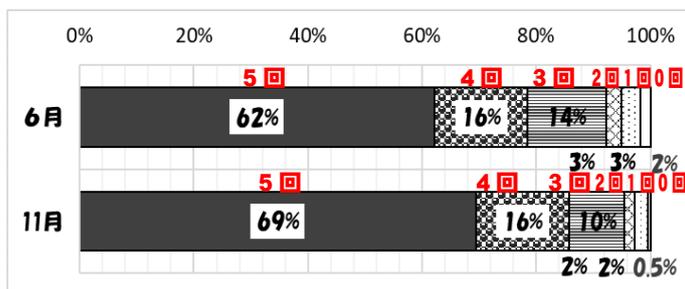


12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。学校では、感染症の予防のため、今年度も冬場も常時少し窓を開けて換気をしています。そのため、寒さ対策が必要となります。体の冷えは免疫力を低下させるため、感染リスクが高まります。お子さんを暖かい服装で学校へ出させていただきますようお願いいたします。(ヒートテック等の下着、長袖の服装、カーディガン、タイツ、丈の長い靴下、登下校用防寒着等)

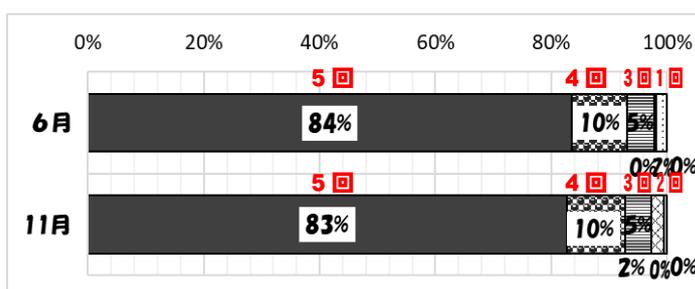
生活プランニング実施強化週間結果

11月11(月)～15(金)の5日間、自分が立てたプランニングの実施に向けて取り組みました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。結果を紹介します。

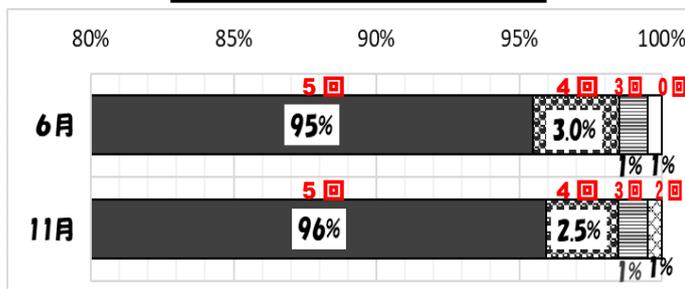
就寝時刻を守った回数



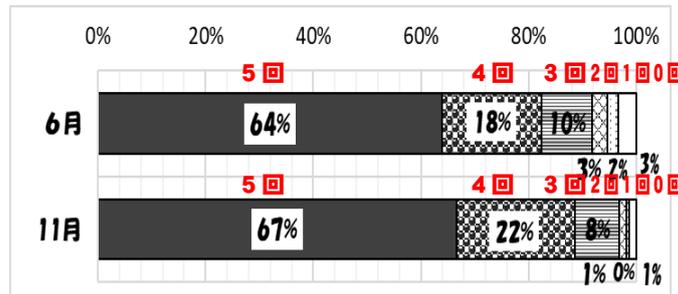
起床時間を守った回数



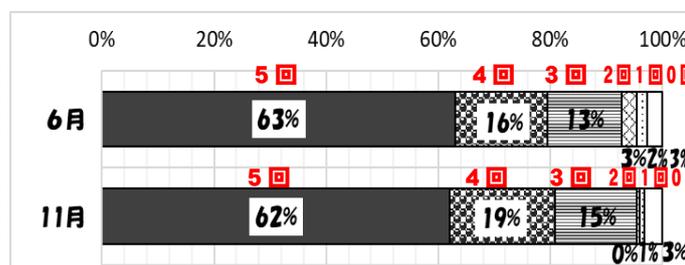
朝食を食べた回数



家庭学習の時間を守った回数



ブルーライトシャットアウト時刻を守った回数



ほとんどの項目で、5回及び4回以上守れた人が、6月に比べてアップしました。

寒くなり、日の出の時間が遅くなっていますが、起床時間についても、6月と変わらず守れた人がたくさんいました。この1週間、多くの人が規則正しい生活ができました。継続していきたいですね！

保護者の方のメッセージより

- ・中学校生活は、家庭学習も大切だし、部活動もあって、とても忙しい時期です。だからこそ、生活プランニングをして、達成できるよう心がけ、「心」と「体」が充実した状態を保つことが大切なのです。自分に必要なことは、自分で考えて行動に移すことができるようになってほしいです。充実した中学生を送ることができるよう応援しています。前期より〇が1つ増えました。この調子で頑張ろう!! (1年生保護者)
- ・後期も頑張って取り組んでいました。今後は中学2年に向けて、また一生懸命取り組んでほしいです。継続することで、必ず自分の力になるよ。(1年生保護者)
- ・ケイタイの時間や寝る時間などは、自分で決めて頑張れることだから、自分をしっかり持って頑張るんだぞ!! 時間をコントロールできる人は強くなれる!! だから、それをできる大人になってほしいぞ! 楽しく元気にいこう! (1年生保護者)
- ・毎日お疲れ様です。部活から帰ってきて、宿題、その後家庭学習に取り組み、眠気と戦いながらも、よく頑張っていると思います。努力し、頑張れば、必ず結果につながるよ!! 何事も最後まであきらめずに、丁寧にね! (1年生保護者)
- ・寝起きの時間は習慣化されてよいリズムができています。できたら、朝もう少しだけ早く起きて、朝活(自学)をリズムに取り込めたら、さらによくなると思います。今後朝活ができるように、早起きの対策をしたいです。(1年生保護者)
- ・自身の生活リズムがルーティン化しているので、それが乱れると、いろんな悪影響が出ることをちゃんと身にしみていると思います。今回は、テストが近いこともありますが、頑張って勉強をしていましたね。その成果が結果として出たらいいですね! (1年生保護者)
- ・「1週間はやるよ。」と宣言したとおり、バッチリ守れたね。登校する時間も、うるさく言われないように意識して動きましょ。この調子で、毎日続けてね。(2年生保護者)
- ・就寝時間が気になっていましたが、後半早く寝るようになりました。学習は頑張っていました。とてもやる気があって、実行できていたので、「すごいなあ」と見ていました。ハナマルでした。(2年生保護者)
- ・今回、家庭学習は頑張っていたなと思います。ただ、朝の準備は時間ギリギリではなく、もう少しだけ余裕を持って準備できたらいいね。一緒に頑張ろうね。(2年生保護者)
- ・この生活リズムは、強化週間に限らず、すっかりルーティンになり定着しているようなので、3年生になるまでは、このスタイルを続けて! 来年は、勉強時間をもっとプラスだぞー。(2年生保護者)
- ・前期の振り返りを活かして、今回は規則正しい生活ができていたね。朝、余裕を持って起きると、ゆっくり支度ができて、しっかり朝ごはんを食べる時間がとれて、いいリズムで1日をスタートできると思うよ。この調子で続けていけたらいいね。(2年生保護者)
- ・11月からスマホを購入しました。テスト期間は、ルールを守り、ブルーライトシャットアウト時刻を守っていました。テスト頑張ってね! (2年生保護者)
- ・部活もなくなり、受験モードにシフトチェンジできてきたように思います。無理はせず、自分にできること、やるべきことを考え、取り組んでいると思います。(3年生保護者)
- ・「学校のある前の日の夜は22時半には床につく!」これは、ずっと守れてきました。体調管理を第一に、いろいろ折り合いをつけながら、コツコツやっていきましょう♪ (3年生保護者)
- ・毎日、少しずつ勉強をして良いと思います。勉強は面白いものだとわかるには、ある程度は勉強しないといけないものなのです。スキ間時間に、一問一答なども勉強していこうね。Go for it!! (3年生保護者)
- ・勉強が大変になって来る時期ですが、自分で決めたことや自分の目標に向かって頑張してほしいです。息抜きをしたり、自分なりの on と off を使い分けたりして、前向きに自信を持って突き進んでいってね。大丈夫! ○○(お子さまの名前)なら、成し遂げられるぞ!! (3年生保護者)
- ・受験生としての自覚をしっかりとって、学習に取り組むことができたね! 家庭学習では、休憩を入れながらも、しっかり計画を立てて、今後も取り組んでいってね。応援しているよ。○○(お子さまの名前)頑張れ! (3年生保護者)
- ・5時起き、大変だけど続けられたね! この時間が、将来につながっていくから、一緒に頑張ろうね。(3年生保護者)



保護者の皆様、お忙しい中、お子さまへのステキなメッセージを記入していただき、ありがとうございました。紙面の関係上、メッセージの紹介が限られてしまいますが、それぞれのご家庭のほほえましいメッセージに心が温まりました。子どもたちは、保護者の方の愛情を励みに、今日も頑張っています!