


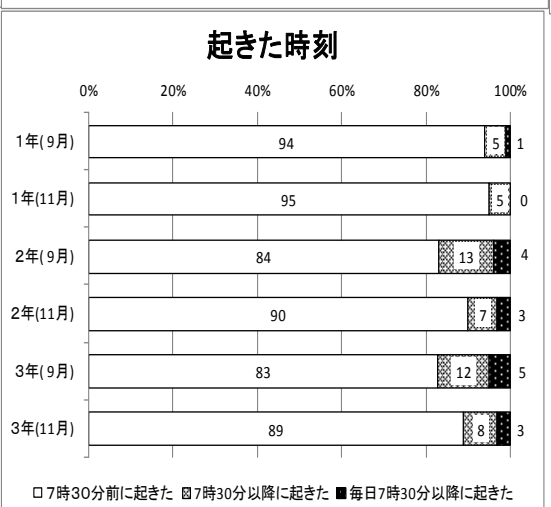
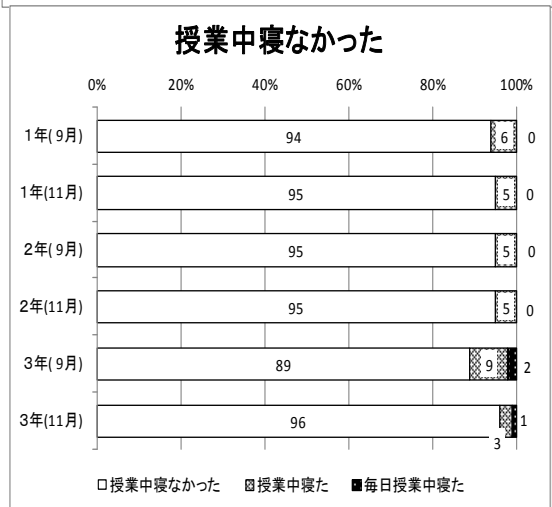
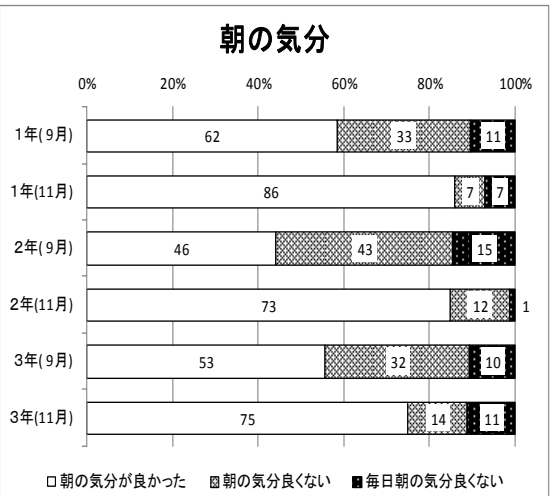
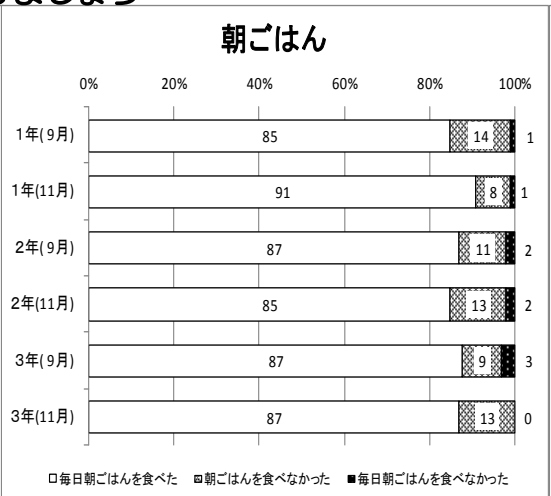
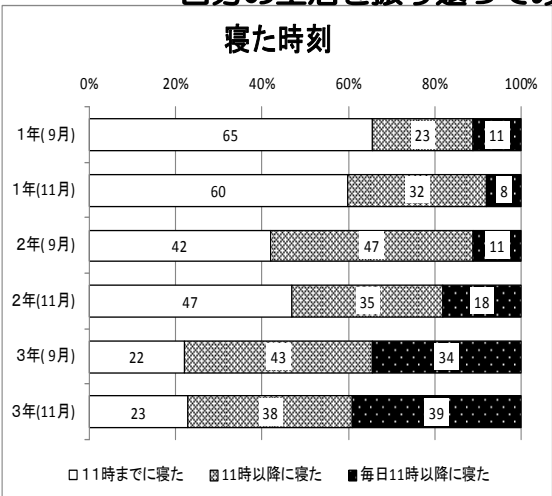
ほけんだより 12月 冬休み号

2016.12 東和中学校


東和中生活セルフチェックの結果

自分の生活を振り返ってみましょう

東和中生活セルフチェックを9月と11月に実施しました。学校生活を元気で健康に過ごすために毎日の生活を振り返ることが出来ましたか？結果をまとめてみました。

11月は、土日もチェックしました。寝る時刻、起きる時刻が、平日に比べて、遅い生徒が3年生で多く見られました。部活動もないので、気をつけてほしいと思います。




朝を制するものは人生を制す!

クリスマスや初詣。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますね。でも、冬休みに体内時計が狂うと3学期のスタートは大変。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切に。でも「遅寝・遅起きが習慣になっちゃった」という人。まずは「早起き」から始めてみましょう。

「朝を制する人の3つの習慣」

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる

5分でいいので、朝の光を浴びてください。体内時計がリセットされて、活動的な1日を過ごせます。



2学期を振り返って、冬休みの生活を工夫しましょう。

寝た時刻は、11時以降に寝る生徒が多いです。睡眠時間をしっかりとるには、11時までに布団に入るようにしましょう。3年生では、毎日11時過ぎまで起きている生徒が多いですが、そろそろ受験に向けて朝型の生活に切り替えましょう。朝ごはんを毎日食べる生徒が増えています。この調子でしっかり朝ごはんを食べて目覚めのスイッチを入れましょう。11月は、朝の気分が良く、登校してきている生徒が多くなりました。また、授業中寝ない生徒も増えています。7時30分前に起きている生徒が増えました。この調子で時間に余裕を持って登校できるといいですね。

朝型

あなたは、東和中生活セルフチェックは、どこに当てはまりますか？振り返ってみましょう。これから、風邪やイルエンザの流行る季節です。どのように生活したら、かかりにくくなるかな？

3学期も東和中生活セルフチェックをします。

