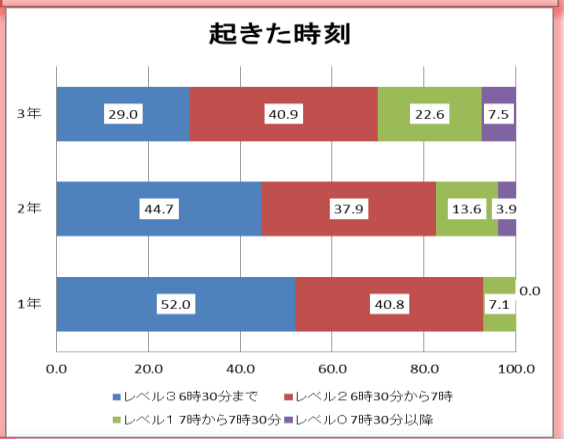
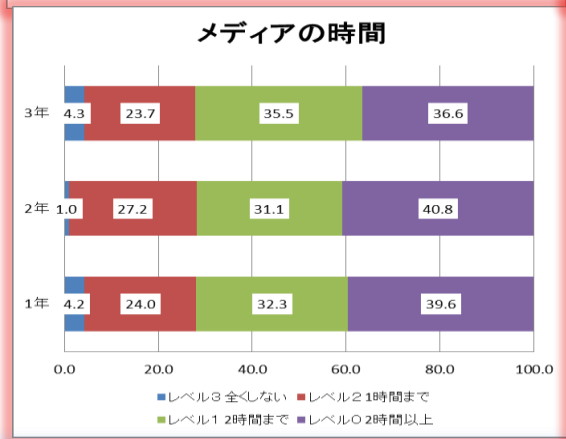
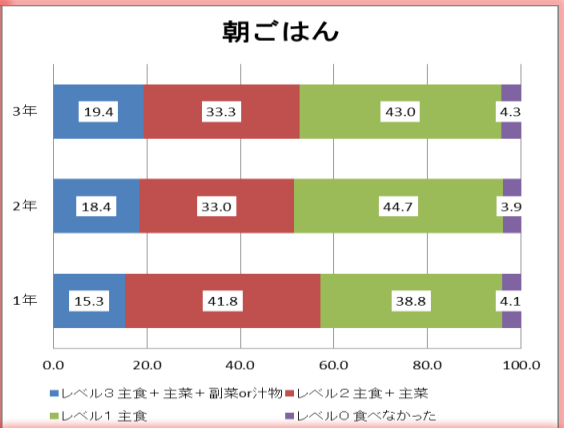
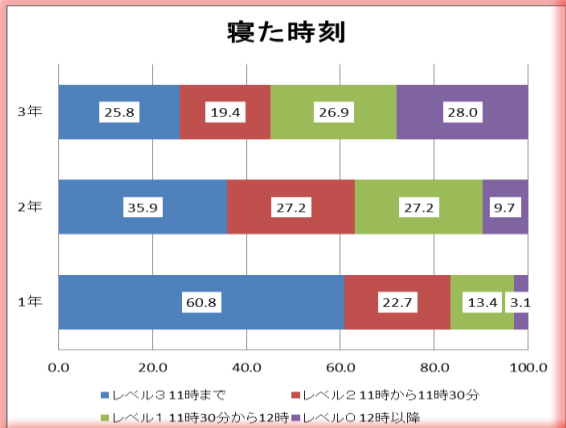


ほけんだより 12月

2017.12 東和中学校 冬休み号

生活セルフチェックの結果です 普段の生活について集計しました。



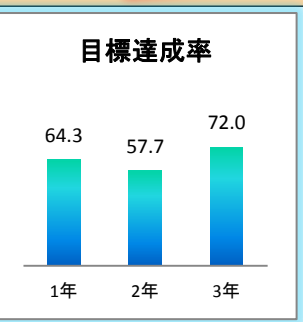
寝た時刻、起きた時刻は、1、2年でレベル3（11時まで）が多い。レベル0（12時以降）の割合を減らしていけたら良いと思う。（特に3年生）

朝ごはんについてはどのクラスもレベル2（主食+主菜）・レベル3（主食+主菜+副菜 or 汁物）を目指してチャレンジしていた。

メディアの時間は、レベル0（2時間以上）が一番多いが、平日はレベル2（1時間まで）・1（2時間まで）までにして、勉強や睡眠時間を確保できるとよいと思うとの保護者の感想がありました。



東和中生活セルフチェックを2学期に実施しました。学校保健委員会の後、朝ごはんについて目標を決めて取り組みました。どのレベルにチャレンジしましたか？5日間とも目標を達成した人の割合です。1日だけ×の人もたくさんいました。



【生徒の感想】
1週間レベル3（主食+主菜+副菜 or 汁物）の朝食を食べられてよかった。これからもレベルの高い朝食を食べられるように規則正しい生活をしようと思う。毎日朝ごはんをしっかりと食べ気持ちの良い朝を迎えることができよかったです。家庭学習の時間を増やそうと思った。朝ごはんの目標は達成できたので続けようと思った。朝ごはんを食べないと正午になるととてもお腹が減ります。

お母さんが毎日おいしい朝食をつくってくれたからできた。毎日できた。

【保護者の感想】
食生活は花マルですが夜更かしをしがちなので、もう少し早く寝る習慣が身に付くと良いです。朝もっと早く起きて時間に余裕を持たべゆっくり朝食、食べれると思います。少しはよい生活ができたと思います。この生活を続けてほしいです。メディア関連の時間がもったいない。貴重な時間を浪費していることに早く気付いて。朝もう少し多めに食べて温かいおなかになるようにして下さい。思春期のからだつくりの講演会に参加し、朝ごはんについて心がけるようにしました。早起きをし、しっかり食べる事ができていました。朝ごはんの時間がもっと余裕が持てると良いと思います。母も頑張ります。



親子で会話している様子がわかる感想がたくさんありました。ありがとうございました。

朝ごはんだけでなく、寝る時刻や起きる時刻、メディアの時間についても冬休み中に話し合ってみてください。

3学期は学校生活モードに切り替えるため、起きる時刻についてチャレンジする予定です。

