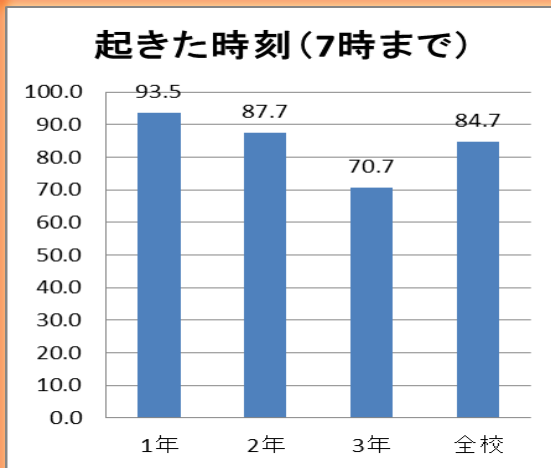
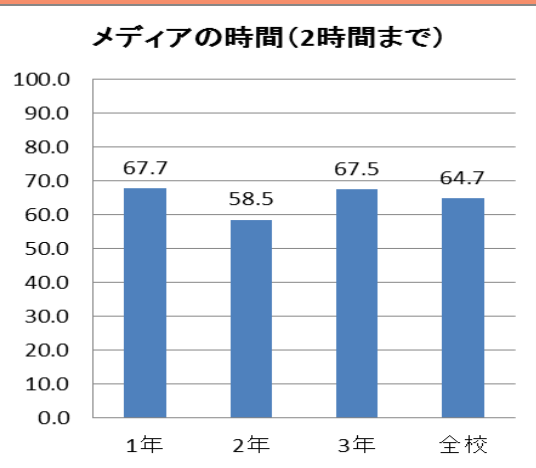
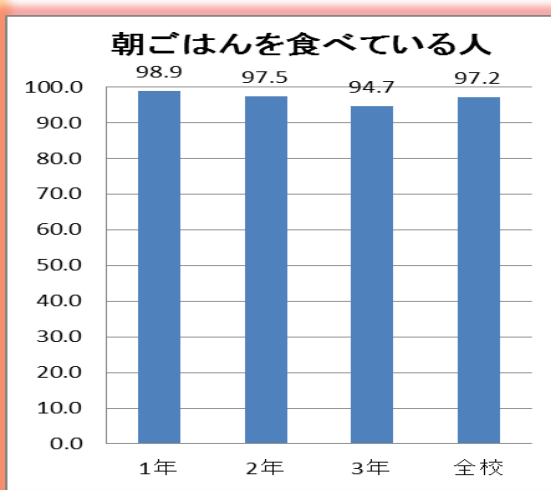
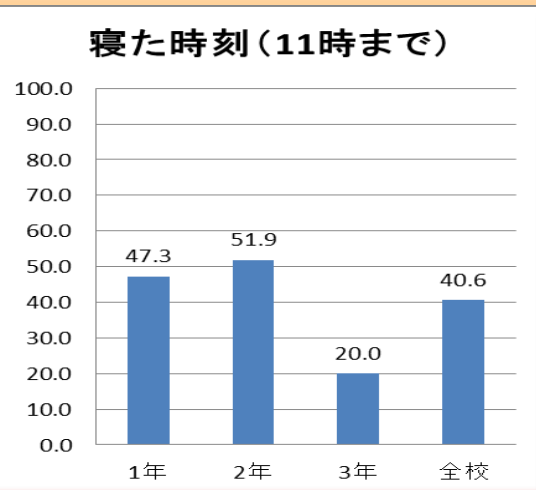


ほけんだより

2018.12 東和中学校

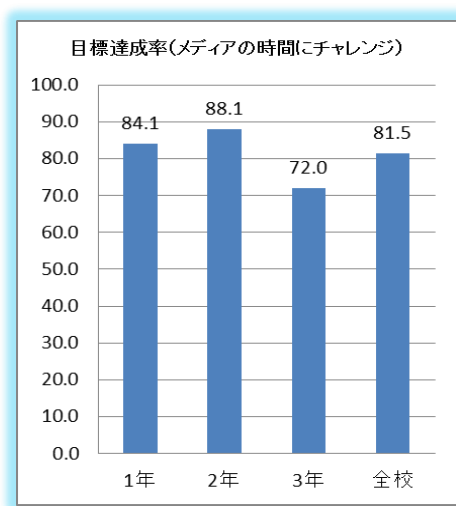
東和中生活セルフチェックの結果です。

☆ 普段の生活は？ ☆



2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？
 今年の冬至は12月22日、1年で一番昼間が短い日です。冬至は暦では冬のまん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはこれからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強が頑張りどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えましょう。

♡ メディアの時間にチャレンジしました。♡



生徒の感想

- 時間管理を大切にしようと思う。
- 普段から長時間見すぎないようにしたい。
- テレビやスマホの時間を意識して取り組めた。
- ほぼ毎日1時間におさえられてよかった。



保護者の感想

- メディアの時間をもう少し減らして家族の会話を増やせたらいいと思う。
- 自分で決めた使用制限を守っていた。
- メディアの時間は減ったが勉強の時間が増えない。
- ゲームを全くやらない日もあり部活に勉強によく頑張っていた。
- 努力が見られてうれしい。この調子で続けてほしい。

感想をありがとうございました。

メディアの時間について1週間チャレンジしました。レベル2(1時間まで)レベル1(2時間まで)にほとんどの人がチャレンジしていました。2年生が88.1%と一番高かったです。目標をレベル2にすると達成できない人も多かったようです。その中でも、3年生は1週間だけでももう少し頑張っただけでした。



部活が終わったせいか？3年生のメディアの時間が増えてきています。朝ごはんを食べてきている人が97.2%、起きる時刻も7時までに起きている人が84.7%でした。11時までに寝る人が40.6%で12時以降に寝ている人が11.2%いることもわかりました。3年生は寝る時間が遅く、起きる時間も遅い。受験に向け、朝型リズムの時間にする必要がある。

冬休みは学校のような時間割がないので各自で時間を決めます。時間を有効に使ってメディアの時間を減らす工夫をしましょう。

3学期は朝ごはんに取り組み、朝の時間を工夫して欲しいと思います。

