



ほけんだより

内海中ほけんだより

No.8

平成30年9月3日

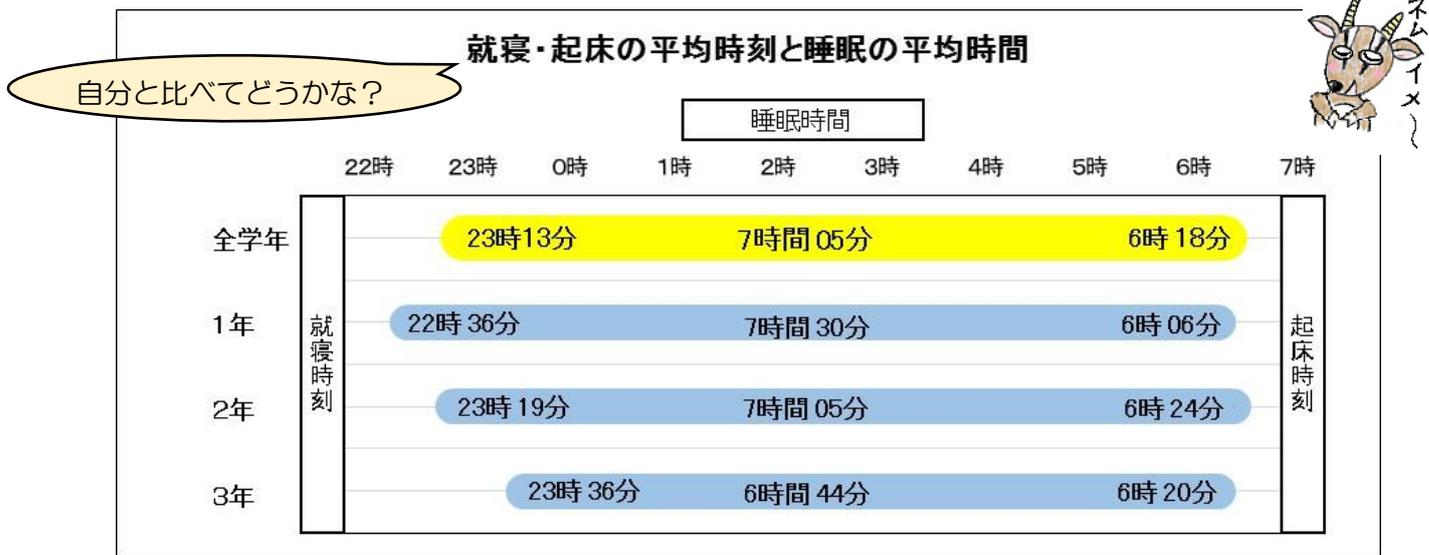
2学期も元気に過ごそう！

2学期が始まりました。充実した毎日にするために、生活習慣を整え、健康に過ごせるようにしましょう。



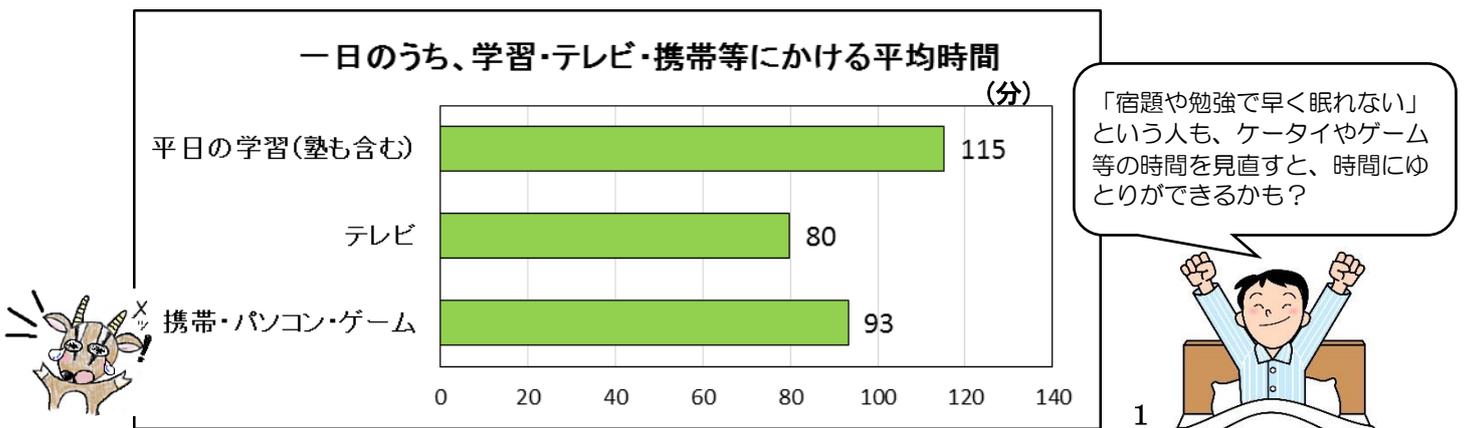
発表！ 内中生の睡眠の実態

内海中で6月に行った「教育相談アンケート」の生活習慣に関する回答をグラフにまとめました。



内中生の就寝時刻の平均は23時13分でした。自分と比べてどうでしょうか。それぞれに都合があると思いますが、生活習慣を見直せば、もう少し早めに就寝できる人も多いと思います。

次のグラフは、内中生が、就寝時刻に影響を及ぼしそうなことにかかる時間をまとめたものです。



「睡眠チェック」を実施します

9月5日(水)から25日(火)まで毎朝、「睡眠チェックカード」に睡眠時間を記入します。

また、「目標就寝時刻」と「生活のめあて」を自分で決め、それが守れたかどうかについても、毎日振り返ります。ぜひ、生活習慣の改善につなげてください。

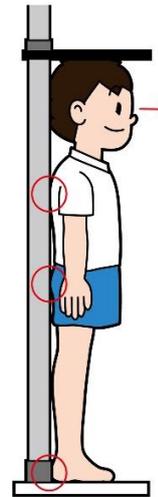
発育測定を行います

9月に、発育測定を実施します。

日にち	1年	2年	3年
	11日(火)	12日(水)	13日(木)
時間	帰りのST後		
服装	体操服・ハーフパンツ		

中学生の時期の成長の仕方は、人によって様々です。(急に身長が伸びた人、だんだん伸びが緩やかになってきた人など。)

発育測定で自分の成長の特性を知り、成長を支える食事や運動、睡眠をますます大切にしてほしいと思います。



お尻に力を入れると、骨盤が引き上げられ、姿勢がよくなります。

姿勢に気をつけることで、1cm以上、身長が高くなる人もいます。

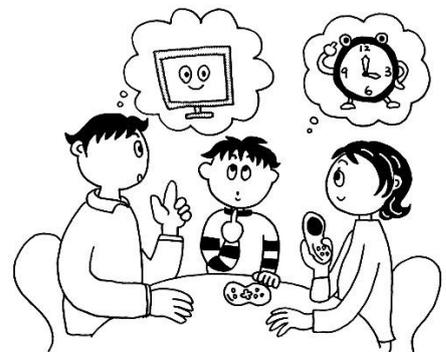
保護者のみなさんへ

おもて
表面では、内中生の就寝時刻について特集しましたが、個人によって生活時間は様々でした。

気になったのは、午前0時以降に就寝している生徒が約3割もいたことです。(学年が上がるにつれ、その割合は高くなる傾向が見られました。3年生では約5割!)

ある生徒は「宿題をしていると遅くなる。」と話してくれましたが、よく聞くと、宿題の前にSNSにかける時間が長く、宿題の開始時刻が遅くなっているようです。私が「そんなに遅くまで起きていたら家の人心配するでしょう?」と聞いたら、「家の人には知らないと思う。」とのことでした。静かにこっそりと夜更かしている姿が思い浮かびます。夏休みの特別な日ならともかく、毎日のことのようなので心配になりました。

家庭での携帯電話やパソコン、ゲーム等の利用の仕方や時間について、今一度お子さんと話し合ってくださいようお願いします。睡眠を大切にしながら、秋の夜長を有意義に活用できる内中生になってほしいと思います。



適切な睡眠は、中学生の心身の発達、学力向上に欠かせません。