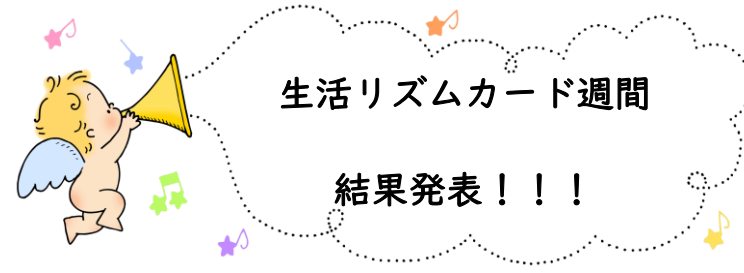




# ほけんだより 7月号

令和5年7月  
呉市立郷原中学校  
保健室（平出）



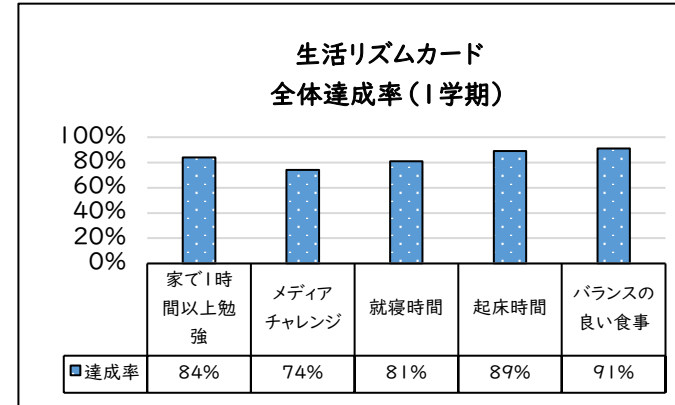
## 生活リズムカード週間

### 結果発表!!!

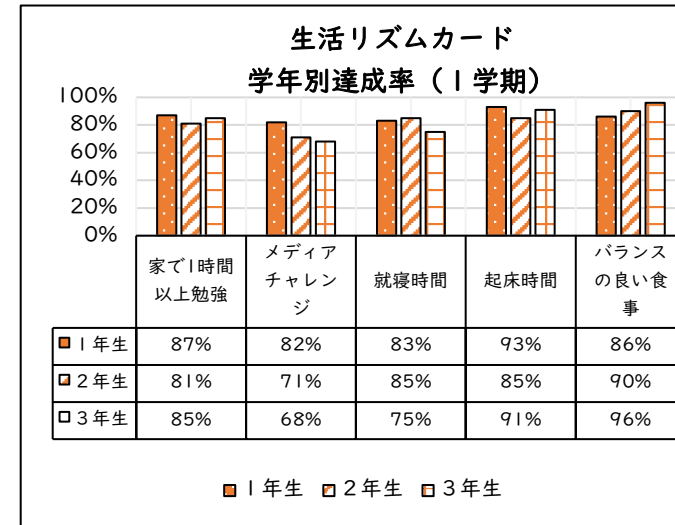
6月12日（月）～6月16日（金）は、今年度第1回目の生活リズムカード週間でしたね！MY計画書に自分なりの目標を書き、実行することはできましたか？早速ですが、全体の達成率と学年別の達成率を発表します！（7月7日現在）

7月になりました！あっという間に1学期が終わりますね。  
みなさん、先日は期末試験お疲れ様でした♪試験週間から試験が終わるまでの間、保健室に来る人がほとんどいなかったの、「みんな頑張っているんだなあ、すごいなあ…」と感心していました！その反面、「あまり頑張すぎないでね」と心の中で心配もしていました。  
今回の試験で目標を達成できた人、悔しい思いをした人、それぞれだと思いますが、結果はどうであれ自分の努力したことに目を向けてみてください。それぞれ、頑張ったことや努力したことがあると思います。そして、自分のことを褒めてあげてください♪その後で、今後の課題についてもしっかり考えてみてくださいね。

夏休みまであと少し！無理をせず体調に気を付けてラストスパート乗り越えましょう！夏休み中もけがや病気に気を付けて、規則正しい生活を送ってくださいね(\*^o^\*)



全体の達成率が一番高かったのは、**バランスのよい食事**でした。お家の方がみなさんの身体のことを考えて食事を作ってくださっていることが関係していると思われます！お家の方に感謝です！  
反対に、達成率が低かったのは**メディアチャレンジ**でした。振り返りにも、メディアチャレンジを守ることができなかったという意見が多く見られました。メディアと上手に付き合っていけるよう、お家でルール決めなどをしてください！！



1年生は、**起床時間（早起き）**がとてもよく頑張っています！  
今後は、**メディアチャレンジ**をさらに頑張ってください♪  
2年生は、**バランスの良い食事**が頑張っています♪しかし、**メディアチャレンジ**が課題のようです。お家の人ももしっかり話し合ってください！  
3年生は、**起床時間（早起き）**と**バランスの良い食事**が頑張っています☆課題は、**家での勉強時間**と**メディアチャレンジ**…！  
受験の時期が近づいてきているので、メディアに使っていた時間を勉強時間にあてるなど、工夫をして行動にうつしていきましょうね。

生活リズムカード週間は終わりましたが、今回頑張っていた所は引き続き意識して取り組み、課題として見つかった所は改善していけるよう、1人ひとり努力して欲しいと思います！次回は、もっとパワーアップしていることを期待しています☆保護者の方も、お忙しい中ご協力ありがとうございました♪



## 水分をこまめにとろう

### ① 毎日、決まった時間に起床・就寝する

毎日、決まった時間に起床・就寝することで、体内時計が正常に働きます。また、起床後は朝日を浴びる、就寝前はメディアの使用を控えるなどを意識してみよう！

### ② 1日3食、バランスの良い食事をとる

食事は、身体のエネルギー源です。1日3食、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品などのバランスのとれた食事をとるよう心がけよう！水分補給も忘れずに！

### ③ 適度な運動をする

適度に身体を動かすことで、健康的な体型の維持や、体力の向上に繋がります。ストレス解消や寝付きをよくする効果もあるので、軽いウォーキングなどできることから始めてみよう☆

### ④ ストレスをためない

家族や友人と話をしたり、本を読んだり、美味しい物を食べたり…自分をいたわる時間を作ってみよう！



### 保護者の方へ

定期健康診断の結果をまとめたプリントを、三者懇談の際に配布いたします。1年生に関しましては、小学校の時の健康手帳と一緒に返却いたしますので、カードの中にプリントをはせて保管ください。ご確認のほどよろしくお願いいたします。