

スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年 5月11日(月)
保健室(担当:服部) NO. 6

早寝早起き朝ごはん
テレビを止めて 外遊び



5月の保健目標

基本的な生活リズムをつくろう

【生活習慣チェック始まるよ!】

チェックシートを活用し、時間の
目安を決めて生活リズムを
整えていきましょう。各項目で
少しアドバイスも載せていま
した。参考にしてくださいね。



☆睡眠時間☆

必要な睡眠時間は一人ひとり違います。寝不足を感じていたり、
疲れがとれない状態が続くようなら足りていないのかもしれません。
どのくらい自分には必要なのか? 考えてみましょう。ちなみに、昨年度の
結果から が思ったよりは、上春中生には **7時間以上**の睡眠をとって
もらいたいということです。

☆就寝時刻☆



☆起床時刻☆

上記のことからも、就寝は遅くとも **23時**までに。そして、
起床は、**6時30分**までが理想と考え
られます。朝から家の争いをする人、バス通
の人は、起床が早いので、就寝を早めに!!

☆学習時間☆



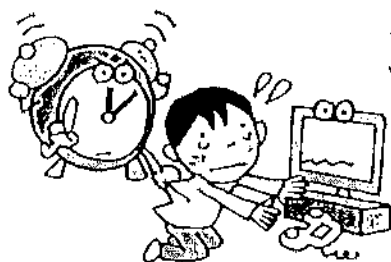
〈目安〉
1年 → 70分
2年 → 80分
3年 → 90分

中学生の時間の目安は、どの学年も
1時間以上です。昨年度の結果では、
1時間以上(5日間の平均)の生徒は
全体の4割くらい。テスト期間であっても
結果はそんなに変わりませんでした...。
ということは、普段からの でね!!
自分の将来(夢)に向けて頑張ろう。

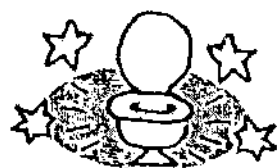
☆メディアに触れる時間☆

メディアとは、情報を人々に伝えるシステムなどのことを言います。
ここではメディアを2つに分け

{ ① TV・DVDの視聴時間 } { ② 携帯電話・スマホ
パソコン・ゲームの使用時間 } とします。



メディアに触れる時間は、一日合計 **2時間以内**が
目安です。情報を発信したり、得たり、日々の
楽しみだったり...と、メディアと上手につき合っ
ていくことが大切になってきますね。



チェックシートには、その他にも
朝食や歯みがき、朝のトイレ
(排便)の項目もあります。
今号の裏面に、チェックシートの記
入例を載せてあるので、よく読んで
下さい。2・3年生は、昨年度と(ほぼ)
変更はありませんので、昨年度の
反省を生かしながら目標設定を
しましょう。
今月は右の事前調査も配布
しますので、普段の様子を教えて
下さいね。×切は、15日(金)までです。

※記入方法等不明な点は、 まで
言て下さいね。

※4月からの学校がある日の生活を振り返り、下記の質問に答えて、書いてはまる数字に○をつけてください。

生活習慣・事前調査 (H27年度 5月)

年 氏名

《1》目覚めの状況はどうか?

1. すっきり目が覚める
2. 少し眠たさを感じる
3. 眠くてなかなか起きられない
4. その他 ()

《2》朝ごはんを食べますか?

1. 毎日食べる → 《3》《4》へ
2. 食べる日のほうが多い → 《3》《4》へ
3. 食べない日のほうが多い → 《6》へ
4. ほとんど食べない → 《5》へ

《3》朝ごはんはどんなものを食べますか?

- ※全ては1とすることすべてに○をつけてください
1. 「ごはん」または「パン」
 2. 「みそ汁」または「スープ」
 3. 「おかず」(野菜・魚・肉・卵料理など)
 4. 「お菓子」(菓子パン含む)
 5. シリアル食品(コーンフレークなど)
 6. 「ヨーグルト」や「ゼリー」
 7. お茶や牛乳、ジュースなどの飲み物
 8. 果物
 9. その他 ()

《4》朝ごはんは誰と食べることが多い?

1. 家族と一緒に
2. 兄弟姉妹のみ
3. ひとり

《5》朝ごはんを食べない理由は何ですか?

1. 起床時間が遅く、食べている時間がない
2. 食欲がない
3. 太りたくない
4. 実家が用意されていない
5. その他 ()

《6》登校手段は何ですか?

- ※家を出る時間も記入してください
1. スクールバス (時 分)
 2. 徒歩 (時 分)
 3. スクールバスと自転車 (時 分) (時 分)
 4. その他 () (時 分)

《7》部活動ありの帰宅時間は?

時 分

《8》夕食は何時頃が多いですか?

1. 17時~18時
2. 18時~19時
3. 19時~20時
4. 20時~21時
5. 21時~22時
6. その他 ()

《9》携帯電話・スマホを持っていますか?

1. 自分専用を持っている
2. 家族と兼用のものを持っている
3. 持っていない

《10》通話機能付き機器を持っていますか?

1. 持っている
2. 持っているが通話には使用していない
3. 持っていない

1. 2. の人は「携帯の名前」を記入