

健康生活通信 12月号

福川中学校 保健室

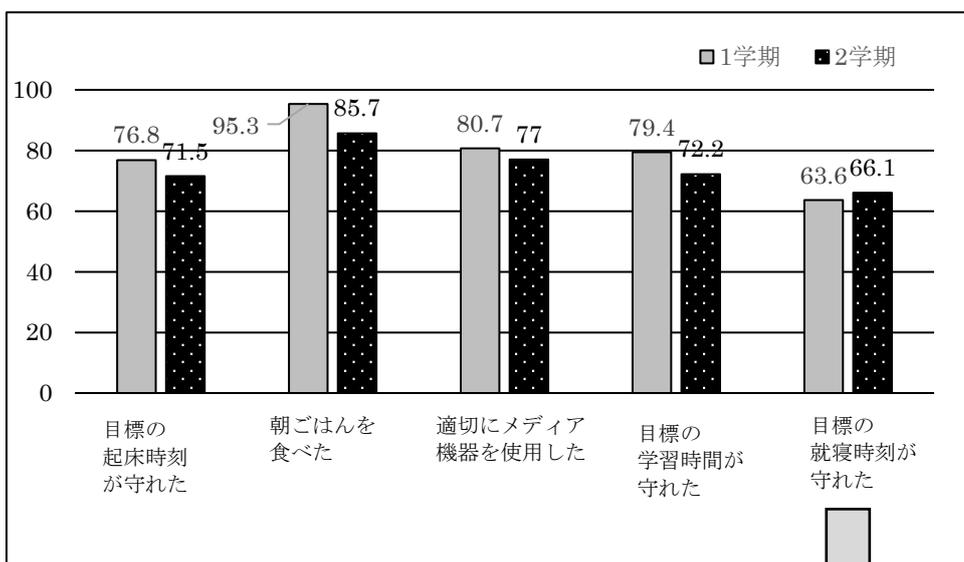


生活習慣を整えて
学力 UP!
運動能力 UP!

健康生活チェックカードの結果について（2学期末テスト週間）

1学期と同じく、就寝時刻や起床時刻、学習時間を自分で決め、それが守れたか守れなかったかをチェックしました。それに加え、今回は「期末テストで、一番手に入れたい結果は何か。」という目標をもって取り組んでもらいました。生徒の感想に「健康生活週間だけ規則正しい生活を心がけるのではなく、日頃からやっておかないと、急にはできない。普段から気を付けて生活したい。」と書いていた人が数名いました。冬休みも規則正しい生活を心がけてください。

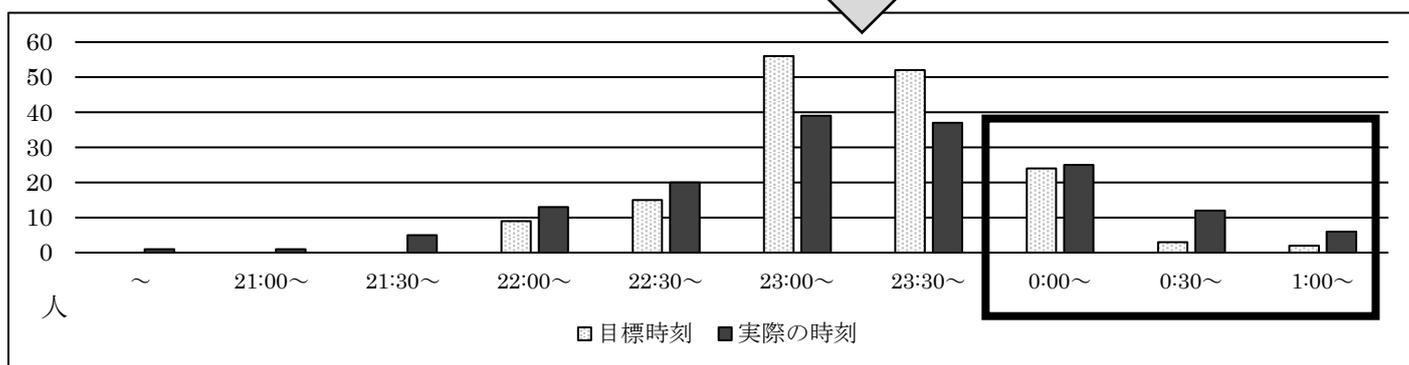
<各項目の達成度>



「目標の就寝時刻が守れた」以外の項目が1学期より下がっています。寒くなるにつれ、なかなか布団から出られず、起きる時刻が遅くなり朝食を食べる時間が無くなった様子がうかがえます。

目標の学習時間が守れていない生徒は、就寝時刻が遅いです。今何をすべきか、何に時間を使うべきか、考えて生活しましょう。

<目標の就寝時刻と実際の就寝時刻の比較>



1学期は目標の就寝時刻を0時以降にしていた人は33人でしたが、今回は29人と若干減少しています。しかし、実際に0時以降就寝した人は45人で、一番遅い人で3時30分でした。0時以降就寝した人の目標の学習時間はほとんどの人が3時間でしたが、就寝時刻が0時を超えていたということは、勉強以外に何かしていたということでしょうか。

また、帰宅後仮眠をとってから勉強をした人もいるかもしれません。仮眠のとり方について、学校医の中村先生に教えていただこうと思っています。

<今回の期末テストで、一番手に入りたいことや結果は何?>

- すべてを 100 点にする。
- 全部の教科 75 点以上とること。(他 70 点以上等)
- いい点をとる。(最高点)。
- 集中して長い時間勉強に取り組める力。
- 達成感。
- 喜び。
- 応用問題が解けるようになる。
- 時間の使い方。

<一番手に入りたいことや結果が手に入ったら、どんないいことがあるか。どんないい変化があるか。>

- モチベーションが上がる。テンションが上がる。
- 成績が上がる。
- 自信がつく。
- 自慢できる。
- 自分の将来へとつながる。
- やる気が出る。
- 勉強が楽しくなる。
- うれしい気持ちになる。
- お母さんに褒められる。(他、親が優しくなる。家族に褒められる。母に勉強時間を増やされない。)
- 勉強だけでなく、スポーツや他のことでも努力することができる。
- 受験で有利になる。
- 怒られない。

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。



— 新型コロナウイルス感染症に関する療養期間及び自宅待機期間について —

陽性者となった場合 発症日を 0 日として 7 日間が療養期間です。

濃厚接触者となった場合 陽性者と最終接触日の翌日から 5 日間が自宅待機です。ただし、2 日目と 3 日目に検査をしてどちらも陰性だった場合は、3 日目から登校できます。検査キットの購入は自己負担で、薬事承認されたキットを使用してください。