

保健室だより

R5.11.13
中之口中学校
保健室

11月14日(火)～20日(月)



第2回元気アップ週間が始まります



日々の生活の様子を Google フォームに記録してもらい、生活習慣を振り返ってもらいます。生活リズムを整えることは、心と体の健康維持や学力・体力の向上につながります。ぜひ保護者の方も一緒に確認していただき、生活習慣の見直しに役立てていただければと思います。

期間 11月14日(火) — 11月20日(月)



方法 ①目標設定シートで目標を立て、期間中、家庭の目につく場所に掲示する。

※保健だより裏面が、目標設定シートになっています。

②期間中 Google フォームで生活習慣の記録を回答する。

1. 早寝 (前日の就寝時間を入力)
2. 早起き (当日の起床時間を入力)
3. 朝食 (当日の朝ごはんの有無を○or×で入力)
4. メディアの記録 (前日の使用時間を入力) ※iPad で学習した時間は含まない



③生徒……最終日 (11月20日) Google フォームから振り返りを入力する。

保護者…最終日 (11月20日～) Google フォームからアンケートのご協力をお願いします。



この機会に、携帯やタブレットの使用について、各家庭で話し合ったり、ルール作りをしたりなど、取り組んでいただければと思います。



健康福祉委員会では、全校のみなさんが目標達成できるよう、「みんなで眠活！小さなことからはじめよう」と題して、「質の良い睡眠をとるための工夫10選」を生徒玄関前に掲示します♪

実践できた項目に毎日シールを貼ってみてください。

学年ごとにシールの色を変えています。

みんなで実践してみて、質の良い睡眠を確保しましょう！！

健康福祉委員長より



【期間】 11月14日（火）～11月20日（月）

第2回元気アップ週間

* 目標設定シート *

このシートは元気アップ週間の期間中、家庭の見えるところに掲示してください。

年 組 番 名前

評価項目	目標	備考
起床時間	目標 _____ :	目安：遅くとも6：30
就寝時間	目標 _____ :	目安：遅くとも23：00
朝ごはん	バランス良く食べる	バランスの良い食事とは？⇒ 
メディア	120分以内	※ipadで学習した時間は含まない

※メディアに含むもの…ゲーム、テレビ、スマートフォン、タブレット、パソコン、ラジオ

家庭でのきまり

iPad 使用終了	目標 _____ 時まで	目安：遅くとも寝る1時間前まで
iPad 使用場所		例：リビング・保護者の見ている所
iPad 使用内容		例：ドリルパーク

日々の記録



生徒振り返り



保護者アンケート



全校 Google
クラスルーム
にもリンクが
あります。

