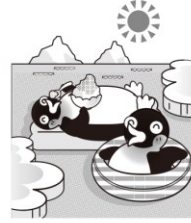




ほけんたより 8月



1学期が終わり、夏休みがはじまりますね。長く、いろいろな行事があり、わくわくしている人も大勢いるのではないのでしょうか。1年生のみなさんは中学生初めての夏休み、2年生のみなさんは職場体験学習、3年生のみなさんは受験に向けて体験入学や教室開放などがありますね。どのような夏休みを過ごすかはみなさん次第です。危険な誘惑に負けたり、トラブルに巻き込まれたりしないように、自分の体や命はしっかりと守ってください。夏休みが明けた9月には元気で一回り大きく成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています！

アンケート結果をお伝えします

4月に保護者のみなさまへ「お子様の健康に関する意識調査」のアンケートをさせていただきました。ご協力いただきありがとうございました。一部ですが、結果をご紹介します。

【 お子様で3年間で特に身に付けて欲しい力（最大5つまで選択） 】

1. インターネット等とのつきあい方
2. ストレスへの対処
3. 心の発達
4. 自己形成
5. 自然災害に備えて
犯罪被害の防止

全体での結果も、各学年・性別での結果もほぼ同じ順位となり、とくに「インターネット等のつきあい方」と「ストレスへの対処」については、学年別・性別でも同じ順位となりました。

【 家庭で、メディア関連（テレビ・スマホ・インターネット等）の利用に気をつけている 】

	よく当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1年生	9.5%	71.4%	19.1%	0%
2年生	22.6%	51.6%	22.6%	3.2%
3年生	16.2%	56.8%	21.6%	5.4%

【 家庭で、子どもに良い生活習慣が身につくように努めている 】

	よく当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1年生	9.5%	85.7%	4.8%	0%
2年生	16.1%	71.0%	12.9%	0%
3年生	18.9%	64.9%	16.2%	0%

夏休みの間みなさん一人ひとりが健康力アップに取り組む宿題を出しました。まず、授業の中で「今の自分の健康課題」を考え、それを踏まえて夏休みの間健康力アップするために「実践目標」と「チャレンジ項目を設定」しました。今年の夏休みは44日間あります。登校日や部活動など登校したり、習い事へ通ったりする人もいますが、目標を持って、有意義な夏休みを送ってくださいね。チャレンジチェックシートは始業式の日提出です！毎日できたかチェックをして、忘れずに提出してくださいね。

みなさんが考えた「自分自身の健康課題」や「チャレンジ目標」を少し紹介します。

《 自分自身の健康課題 》

- ・ゲームをしすぎて、寝るのが遅い（1年生男子・・・非常に多かったです。）
- ・好き嫌いが多く、栄養のバランスが悪い（1年生女子）
- ・夜寝るのが遅く、朝起きるのが遅い（2年生男子）
- ・寝る前にスマホや動画を見ている（2年生女子）
- ・運動不足になっている（3年生男子）
- ・朝食が食べられていない（3年生女子）



《 夏休みチャレンジ目標 》

- ・ゲームは1日2時間までにする（1年生男子）
- ・寝る前の1時間前にはゲームを止める（1年生男子）
- ・毎日3食食べる。野菜を食べ、お菓子をひかえる（1年生女子）
- ・朝は7時までには起きる（1年生女子）
- ・夜は10時までには寝る（2年生男子）
- ・朝ごはんを毎日食べる（2年生男子）
- ・寝る30分前からはスマホや動画は見ない。電源を切る（2年生女子）
- ・ストレッチやウォーキングをして体力をつける（2年生女子）
- ・腕立てや腹筋を毎日50回する。家の周りを30分走る（3年生男子）
- ・朝早く起きて朝ごはんを食べてからランニングをする（3年生男子）
- ・自分で栄養バランスを考えた料理を作る（3年生女子）
- ・油っぽいものや塩分を控える（3年生女子）



夏の肌トラブル

