

生徒のみなさんへ（家の人にも見せて生活をふりかえりましょう。）

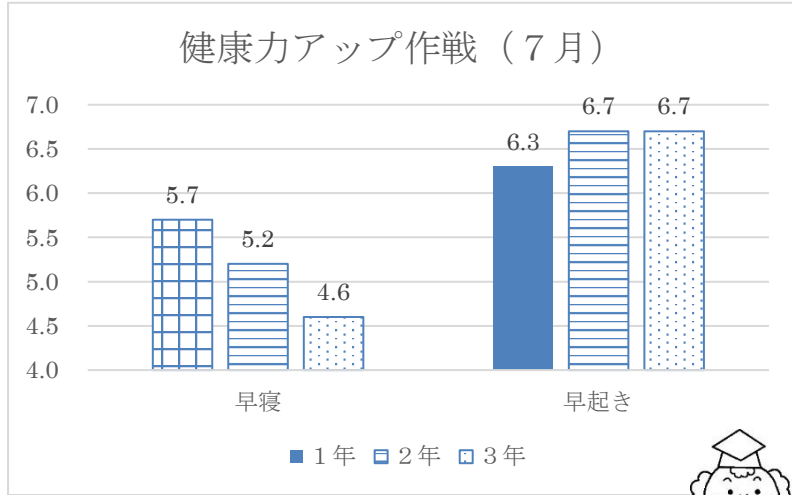
## 7月「健康力アップ作戦」の結果について

2020.7.17 津田中学校

7月6日～10日までの期間、「津田中 健康力アップ作戦～すいみん編～」を実施しました。その結果をお知らせします。一人ひとりが自分の目標を決めて取り組むことができました。これからどんどん暑さが厳しくなってきます。毎日を元気に過ごすために、これからも規則正しい生活を続けていきましょう。

### 7月の目標 「一日8時間くらい寝て、すっきり起きる！」をめざそう！

○全体の結果(満点8)



#### グラフの説明

中学生が寝たらよい時間のおすすめを 10時(遅くとも11時)とし、各自で寝る時間と起きる時間の目標をたて、4日間目標に取り組みました。

「できた…2P・30分遅れた…1P  
できなかった…0P」と記入し、  
全てできると合計8Pです。

起きる時間の目標を7時としている人が見られましたが、  
朝起きる時間は、「家を出る1時間前」  
を目安に決め、朝ごはんをしっかり食べてゆとりをもって登校し、1日をスタートさせましょう。

### 早くねるといいことがたくさんあります！



- その1. 脳の神経細胞のつかれをとる
- その2. 成長ホルモンがたくさんでて、骨や筋肉が成長する
- その3. 免疫力(ウイルスや菌とたたかう力)が高まる

### みなさんの感想「がんばったことと体にあったよい変化」を紹介します！

#### 朝～昼

- 早寝したら学校で眠ることがなくなって、真剣に授業が受けられた。
- 早寝・早起きをしたら、セミナーに集中できた。
- 早寝・早起きをしたら、朝食の食欲があがり、勉強にもやる気がでた。
- 朝少し早く起きたら、朝食が余裕をもって食べられた。
- 「部活をする⇒早く寝る⇒早く起きる」のリズムができた。そのおかげで目覚ましなしで自然にスッキリと目が覚めた。体も疲れにくくなった。

工夫して早寝・早起きをし、  
体により変化があったようです。  
参考にしてみてください。

#### 夜

- テレビの時間を決めて寝たら、次の日は早起きができた。
- ゲームを10時にやめたら、目の疲れがなくなった。
- スマホを寝る直前まで見るのをやめたら、早く寝ることができた。
- 決まった時間に布団に入るようにしたら、自然とその時間に眠くなりぐっすり寝られた。
- 運動で体を動かし、勉強して頭を使ったら、よく寝られてスッキリと起きられた。
- 早寝をしたら、体が楽になった。早起きをしたら、はじめはクラクラしたが、その日の夜から早めに寝ることができた。
- テスト勉強を早めに切り上げてストレッチをしてから寝ると、次の日はすっきりすることが多かった。



### みなさんの感想「これからがんばりたいこと」を紹介します！

- 時間の使い方を工夫して計画的に過ごし、一つ一つの行動を早くしたい。
- 計画を立てて過ごし、寝る時間を守るようにする。
- この生活リズムをくずさないようにする。
- この生活リズムを土日もつづけていく。
- 寝る2時間前は、スマホやゲームをやめる。(ブルーライトをみないようにする)
- ゲームやテレビは後回しにして、10時30分には寝る。
- ゲームを始めても、終わる時間を気にするようにしたい。

健康力アップ週間で  
体のよい変化を体験し  
続けたいという人がたくさん  
いました。