

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。）

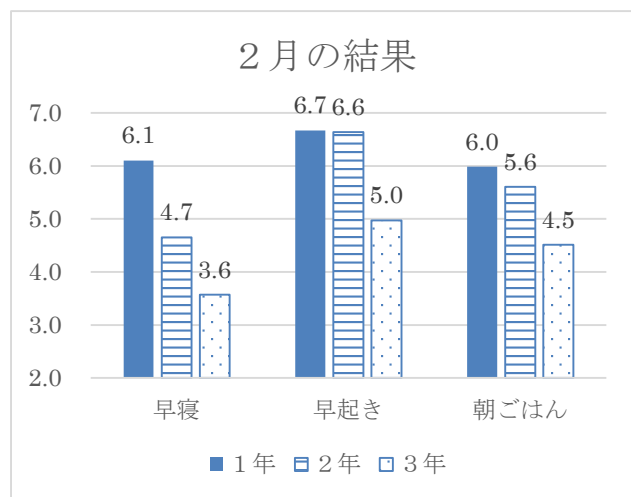
「健康力アップ作戦」の結果について

2021. 2. 19 津田中学校

2月1日～5日までの4日間、1月に引き続いて「津田中 健康力アップ作戦～早寝・早起き・朝ごはん編～」を実施しました。前回よりポイントをアップさせようと頑張った人も多く、**全学年の全目標でポイントがアップしました。**

2月の目標 「早寝・早起き・朝ごはんをして元気にすごす！」

○全体の結果(満点8)



早寝が苦手な人が多い傾向

学年があがるにつれて寝る時間が遅い傾向です。

中学生の目標とされる睡眠の目標は、**夜10時(睡眠時間8時間程度)が健康に良い**といわれています。

遅くとも11時までには寝ましょう。夜ふかしは、体内時計を乱し、「頭痛・倦怠感・やる気がでない・イライラする・気持ちが落ち込む」などの不調をおこし、脳の発達を妨げます。

「1月よりがんばったこと」や「からだの変化」

- ベッドに早く行けるように心がけた ⇒朝のしんどさが減った
- 時間ごとに計画を立てて過ごした ⇒しっかり眠れた
- 寝る直前までスマホを見ないようにした ⇒スッキリ起きられた
- 寝る時間を意識して行動した。 ○朝早く起きていたら、勉強時間が増えた
- 規則正しい生活をした ⇒便秘もよくなり、腹痛になることが圧倒的に減った

朝ごはん

- 親の協力で3品の日が増えた ○翌朝の朝食を用意した など



令和2年度 「健康力アップ作戦」 達成率のまとめ

実施月	目標	達成率(%)
7月	早寝・早起き	70
8月	朝ごはん	69
9月	メディア	61
10月	運動	71
11月・12月	歯みがき	89
1月・2月	早寝・早起き・朝ごはん	70
平均		72

達成率は「十分にできた」「できた」と自己評価した人の割合です

**自分の苦手なところを
少しずつでも改善し、
元気に過ごしていきたいですね!!**

アンケート「健康に過ごすために工夫していることで一番のおすすめは？」



たくさんの工夫が集まりました! みんなすごいですね!
1日のスタートとなる「朝」の工夫が多かったのをまとめて紹介します。他の人がやっていることも試しに取り入れてみましょう。
自分にあったものを続けていくと、健康に過ごしていけますね!

朝のおすすめ

- ★朝、目をあけた瞬間に、目・手・足を「グーパーパー」する ⇒シャキットする
- ★朝、腹筋を10回 ⇒目が覚める
- ★朝、ストレッチ
- ★朝、スクワット
- ★朝、家の周りを1周 ⇒目が覚める
- ★朝、ランニング
- ★朝、踊る
- ★朝、起きたときに「今日もがんばるぞ!」という
- ★朝、叫ぶ
- ★朝、全力で「のび」をする
- ★朝、部屋の掃除をしてスッキリさせる
- ★朝、カーテンを開けて光を浴びる
- ★朝、寒いけどベランダに出て深呼吸
- ★朝、音楽を聞く
- ★朝、勉強をする ⇒1時間目から集中して勉強できる!
- ★朝は、歯みがき・白湯1杯・ラジオ体操
- ★朝起きてすぐにうがい
- ★朝シャン
- ★顔を洗う
- ★朝、温かい味噌汁(スープ)を飲んで体を温める
- ★朝食後にトイレで5分過ごして排便をうながす



運動

- ★毎日走る
- ★家に帰ったら散歩
- ★1日20～30分のランニング
- ★ジョギングを週2回
- ★毎日10分必ず運動する
- ★なわとび
- ★毎日体操
- ★ラジオ体操
- ★筋トレあるのみ!腹筋50・背筋50・スクワット60のどれかを朝して、残りは夜にする
- ★風呂中、スクワット
- ★風呂の前、腕立てふせ20回
- ★風呂の後、ストレッチ
- ★寝る前、ストレッチ ⇒ぐっすり寝られてスッキリ起きられる
- ★寝る前、マウンテンクライマー
- ★夜、プランク ⇒ぐっすり眠れる
- ★塾まで走る
- ★塾やコンビニは自転車を使わずに歩く



すいみん・休養

- ★湯船につかる
- ★1時間お風呂に入る ⇒疲れがとれる
- ★寝る前に足をマッサージする ⇒スッキリする
- ★決まった時間に布団に入る
- ★睡眠を8時間とる
- ★夜9時に寝て朝4時に起きる
- ★二度寝しない



食事

- ★絶対に朝ごはんを食べる
- ★3品食べる
- ★朝はパンではなく米を食べる
- ★温かいスープやお茶を飲む
- ★1日1回フルーツを食べる
- ★野菜をしっかり食べる
- ★ヨーグルトや乳酸菌飲料をとる
- ★自家製のはちみつゆずを飲む
- ★お菓子を食べるときに表示を見る
- ★お菓子を食べない



その他

- ★寝る前と起きてすぐに水を飲む
- ★白湯を飲む
- ★1日2ℓの水を飲む ⇒代謝アップ
- ★寝る前にスマホをみない
- ★ゲームは早めにやめる
- ★ブルーライトをみない
- ★1日4分、目のトレーニングをする