

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。）

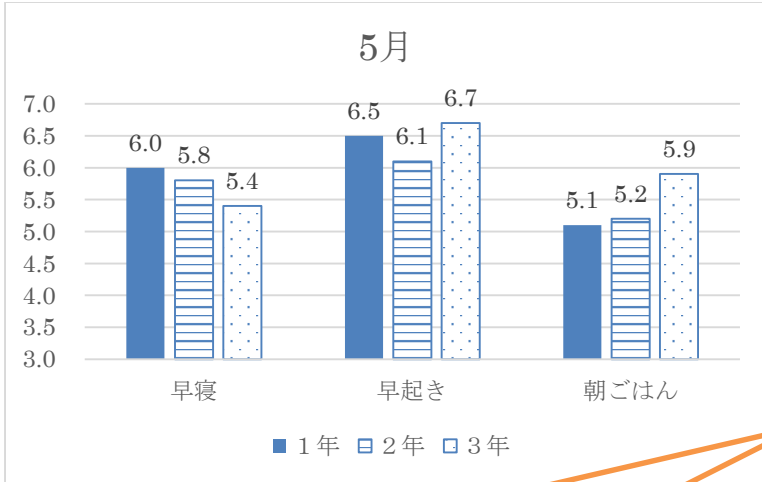
5月「健康力アップ作戦」の結果について

2022.6.10 津田中学校

5月30日～6月3日までの5日間、「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。1年生にとっては、はじめてのチャレンジでしたね。「早寝・早起き・朝ごはん」をやってみて、生活習慣が整い、体調が良くなった人が多くみられました。

5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）



グラフの見方

早寝 10時(遅くとも11時) (2P)

早起き 6:30まで (2P)

*30分遅れるた(1P)できなかった(0P)

朝ごはん

3品(2P) 2品(1P) 1品(0P)

食べていない(-1P)で記入したものを集計

朝ごはんをしっかりと食べよう!

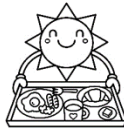
○今まで朝ごはんを食べていなかった人が1品だけでも食べ、1品や2品だった人が品数を増やすなどがんばった様子が見られました。

○ほとんどの人が早寝・早起き・朝ごはんをしてみて、体の良い変化を感じ、「続けていきたい」という感想を書いていました。

○あまり変化を感じなかった人もいました。「早寝→早起き→朝ごはん」などのような生活習慣を定着させるには、1～2週間かかるといわれます。少しずつ自分のペースで続けていくといいですね!!

朝ごはんにはこんな効果があります!

- その1. 体が目覚め、スッキリ過ごせる
- その2. 脳が活発に動き、勉強に集中できる
- その3. 栄養がとれ、病気の予防にもなる



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!

良かったこと

- いつもより早く寝るようにしたので、朝も余裕を持つことができた。
- 早寝すると、朝起きた時に疲れがとれて体が軽くなった。
- 朝ごはんをしっかりと食べた日は授業に集中できた。
- 早起きをすると自然と寝る時間が早くなり、「早寝早起き」ができるようになった。
- 何事にも集中できるようになった。(多数)
- 学校で眠くならなかった。(多数)
- 朝、太陽の光を浴びたら、1日中頭がフル回転していた。
- 寝る時間・起きる時間の時間や朝ごはんの品数を意識して生活することで、生活が整った。

コツ

- 朝ごはんの量が少ない日はスッキリしなかった。毎朝バランスよく食べるのが大事だとわかった。
- 寝る1時間前にスマホをやめたら気持ちよく眠れた。
- ストレッチしてから寝るとぐっすり寝ることができ、目覚めもよい。
- 運動をした日はよく眠れて、朝もスッキリと起きられた。
- 前日の夜から朝ごはんのメニューを考えたらサッと準備できた。
- 朝、カーテンを開けたら目が覚めた。
- 朝起きて顔を洗うとスッキリする。



「早寝・早起き・朝ごはん」をすると、たくさんのいいことがありますね!

時間の使い方などを工夫して、続けていきましょう!

これからがんばりたいこと

- 寝る時間と起きる時間を一定にするために、時間の使い方を考える。
- 勉強を始める時間を決める。 ○日中にと少し運動をしておきたい。
- スマホ・ゲームの時間を決める。(減らす) ○テレビを見る時間を決めておきたい。
- 休日も「早寝・早起き・朝ごはん」を続ける。