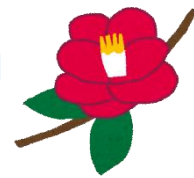


ほけんだより



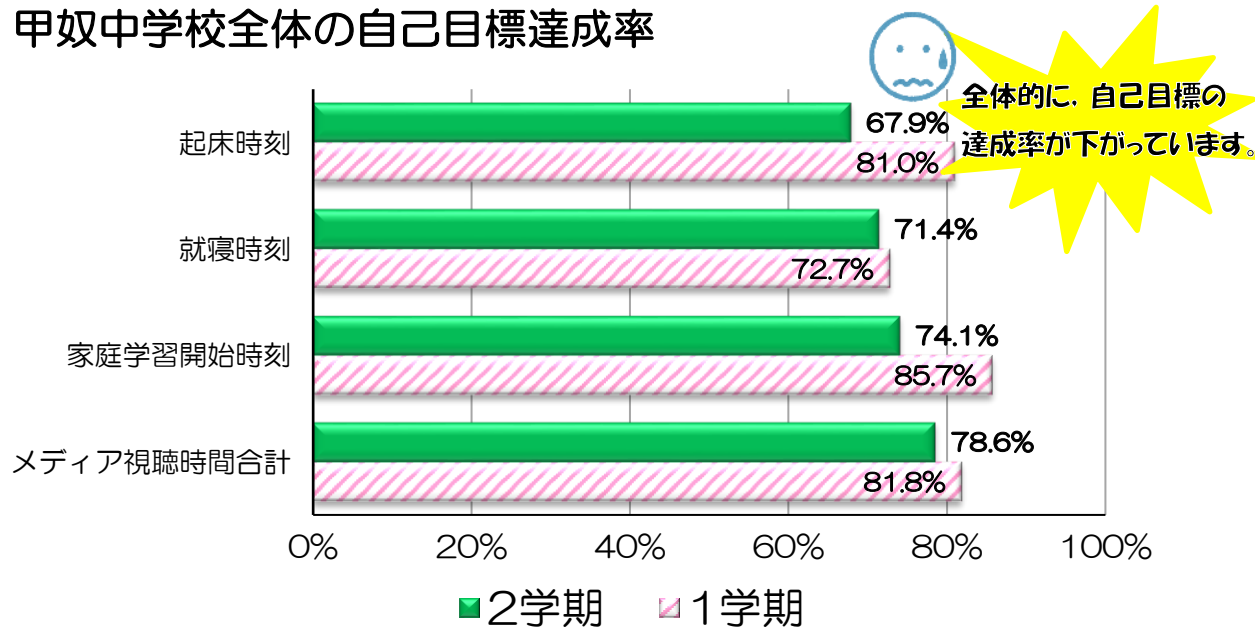
令和6年1月31日
三次市立甲奴中学校
保健室

3学期がスタートして、約1ヶ月が経とうとしています。この3学期は、あっという間に過ぎていきます。一日一日を丁寧に大切に、過ごしていけたらいいですね。3年生は、入試までいよいよラストスパート！受験は、体力勝負ともいわれています。体調を崩さず、みんなで乗り越えよう！！

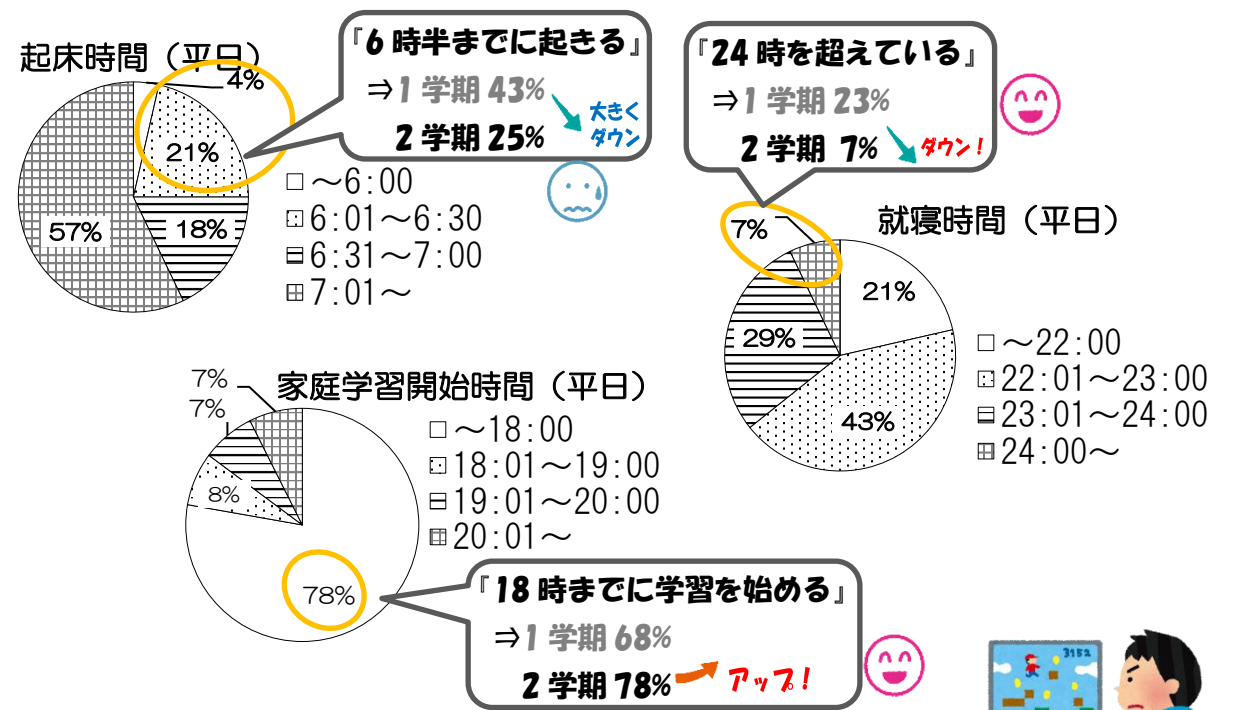
1学期と2学期
に行った

生活リズムチェック結果の総合まとめ！

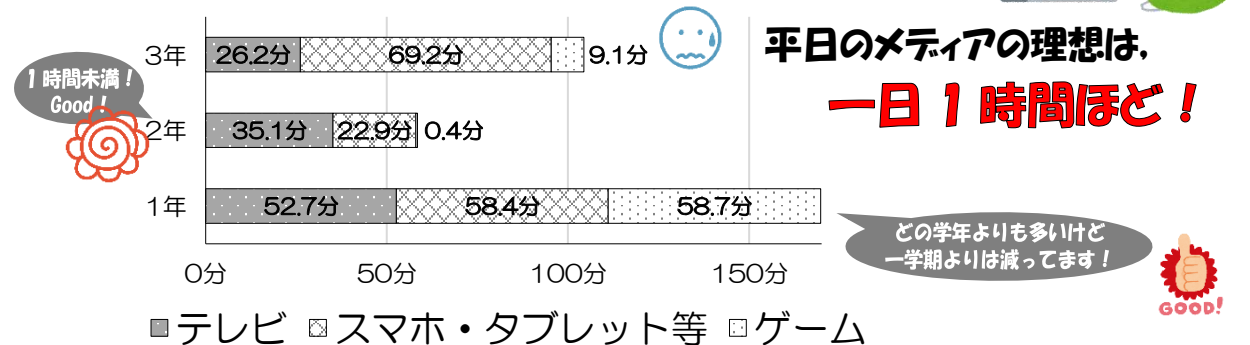
甲奴中学校全体の自己目標達成率



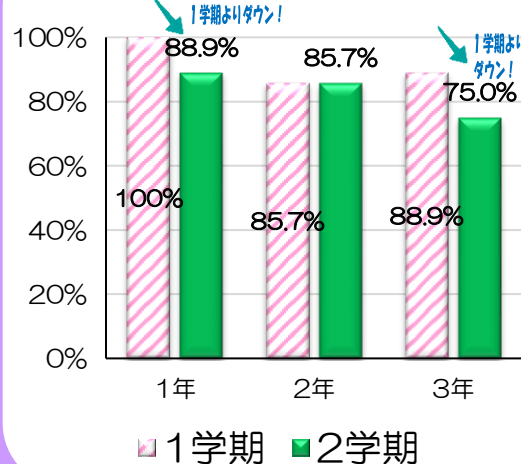
起床・就寝・家庭学習開始の平均時刻は？



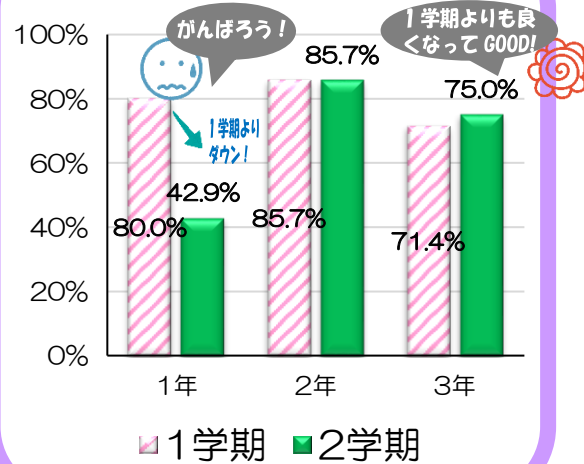
一日(平日)のメディアの平均視聴時間は？



朝ごはんを毎日食べたか



ストップ9が守れたか



2学期のリズムチェックでは、自分で決めた目標が守れなかった人が1学期よりも多かったです。部分的にみると、前回よりも頑張っている姿も見られますが、1学期よりも朝起きる時間が遅くなっていたり、朝ごはんを食べない人が増えていたり、個人差はありますが生活リズムが乱れている人が多いと感じます。その中、就寝時刻では、23時までに寝る人の割合は1学期とあまり変わっていませんが、24時以降に寝る人の割合が16%減っていたので、少しでも早く寝ることができています人もいて安心しました。生活習慣を正すことで、日々の生活を健康的に送ることができます。今一度、自分の生活を振り返ってみてください。先日行った、『睡眠について』の保健指導では、みなさんしっかり話を聞いてくれましたね。寝る前の行動を意識して、健康的な生活を心掛けましょう。

今回のリズムチェックで嬉しかったことがあります！それは、リズムチェックの提出率がよかったです。無くさず、大事にチェックしてくれたこと、嬉しく思います！良いことは続けて行こう★

保護者の皆様、生活リズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました。