

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成30年9月3日 NO. 6

海田中学校保健室発行 「絆」



暑い2学期のスタートになりましたが、夏休み気分はもう抜けましたか？9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。特に3年生は部活動の引退により、これまでとは違う生活になる人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムが整えられるように自己管理していきましょう。

早寝

早起き

朝ごはん

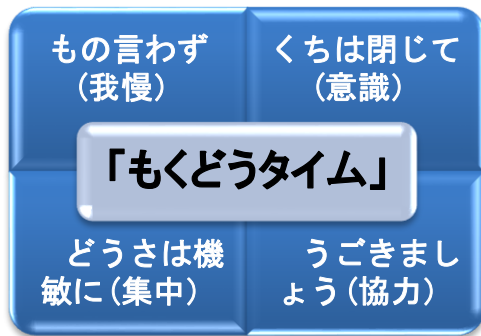
★なぜ早寝がいいのか？

- ・免疫力高まる。
- ・集中力がアップする。
- ・成長ホルモンが出る。
- ・脳が休まる。

朝起きて脳がしっかり活動するには約2時間かかる。朝、6時15分までに起きると、学校での朝読書から集中できる。

★朝ごはんの必要性・・・

- ・体温が上がり、体が目覚めると同時に、エネルギーが作られるため学習効率が高まる。



2学期は、黙って掃除することを意識しよう！

1学期掃除意識アンケートの結果、一生懸命掃除をしているという意識は高かったのですが、黙って掃除をするという行動につながっていないのが残念でした。基本は黙ってきれいに掃除をすることです。2学期はそこを意識して取り組んでください。

次に、各学年の感想を一部紹介します。

3年

- ◆黙働流汗清掃をすることで、自分にとっても周りの人にとっても良い影響を及ぼすことができている。
- ◆学校に感謝する気持ちが生まれた。静かに掃除するのはあたり前。

2年

- ◆掃除を通して、黙ってすることを意識した結果、集中力を高めることができた。
- ◆黙って一つのこと一生懸命集中して取り組むということが、こんなにもすがすがしいことだと思っていなかった。

1年

- ◆一生懸命掃除をして達成感があり、いい気持ちである。
- ◆音楽が鳴り始めると、今から掃除だという気持ちの切りかえが今まで以上にできた。
- ◆みんなが話さず黙って掃除をすることで、掃除がスムーズに終わるようになった。