

ほけんだより

平成 26 年 8 月 29 日

六郷中学校 No.5

生活習慣チェックが始まります！

先週お知らせしていた「生活習慣チェック」がいよいよ月曜日から始まります。

今回からは、自分で生活の目標時間を決めて、毎日を過ごせるよう、表紙に目標時間の記入欄を設けました。学校が始まって 1 週間以上たちました。規則正しい生活リズムを取り戻し、1 学期を元気で充実した毎日ができるようにしたいですね。

ご家庭でも話題にさせていただき、望ましい生活習慣を身に付けられるよう、ご協力をお願いいたします。



規則正しい生活にチャレンジしてみよう

自分のクラス、出席番号、氏名をきれいな字で記入してください。

年 組 番 氏名

自分の生活の目標時間を決めよう！

就寝時刻 時 分

起床時刻 時 分

睡眠時間 時間 分

メディア利用 時間 分

(※メディアとは : テレビ, 携帯電話, パソコン, ゲーム等)

学習時間 時間 分



自分の生活の目標時間を記入します。ちなみに中学生の睡眠の実態は

- 平均睡眠時間
7 時間 15~35 分
- 就寝時刻
23:10~25
- 起床時刻
6:39~47
だそうです。



集中できない
目覚めにくい
寝るにつれて

今年は、家庭や塾などでの学習時間も記入してもらいます。部活や習い事、勉強の時間を確保しながら、睡眠時間もしっかりとるためには、時間を上手に使うことが大事です。

仙台市立六郷中学校

1～4（就寝時刻，起床時刻，睡眠時間など）はその日の朝に記入します。

残りの項目は，次の日の朝に記入します。

		9月 1日(月)	9月 2日(火)	9月 3日(水)
生活習慣	1 昨夜は何時に寝ましたか	時 分	時 分	時 分
	2 今朝は何時に起きましたか	時 分	時 分	時 分
	3 睡眠時間は何時間ですか	時間 分	時間 分	時間 分
	4 一人で起きましたか	自分で起きた 起こされた	自分で起きた 起こされた	自分で起きた 起こされた
	5 ※メディアの利用時間は何時間でしたか	時間 分	時間 分	時間 分
	6 歯みがきはいつしましたか	朝 昼 寝る前 しなかった	朝 昼 寝る前 しなかった	朝 昼 寝る前 しなかった
運動習慣	8 運動した時間はどのくらいですか(部活・習い事なども含む)	時間 分 しなかった	時間 分 しなかった	時間 分 しなかった
	9 運動して疲れましたか(運動した人だけ書きましょう)	ひどく疲れた 心地よい疲れ 疲れていない	ひどく疲れた 心地よい疲れ 疲れていない	ひどく疲れた 心地よい疲れ 疲れていない
食習慣	10 朝食は何を食べましたか？	朝食のメニューもその日の朝のうちに記入します。		
	11 昼食(給食)は何を食べましたか？ ※給食は食べたものを○で囲んでください	丸パン ホキフライ ラトウユ 牛乳 イタリانسープ	ごはん ホイコーロー 冬瓜のスープ 豆かりん 牛乳	コッペパン 石巻やきそば カップエッグ 牛乳 フルーツカクテル (駅伝参加者は弁当の中身を記入してください)
	12 夕食は何を食べましたか？	給食のある日は食べたものを○で囲んでください。土日は朝食・夕食と同じく，食べたものを記入します。		
学習	13 家庭学習はどのくらいしましたか？(塾も含む)	時間 分 しなかった	時間 分 しなかった	時間 分 しなかった

◎自分の生活を振り返り，感想・反省を書きましょう

- ・ 1日3食をバランスよく食べること
- ・ 適度な運動を継続すること
- ・ 規則正しい生活習慣を身に付けること

この3つを心がけて生活することが，成長期の皆さんには必要なのです。

