

HEALTH

平成28年7月7日(木)

阿賀野市立京ヶ瀬中学校保健室

「生活習慣振り返り」について

1学期も残り少なくなり、振り返りの時期をむかえています。

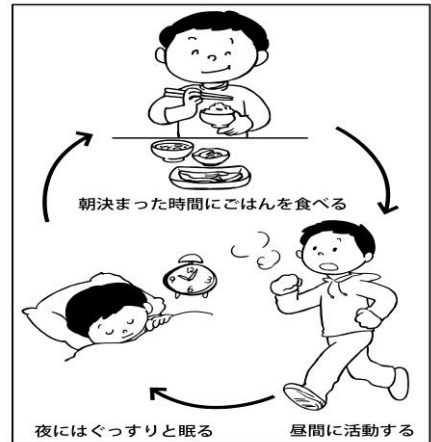
中学生は、心と体づくりのピークです！

骨や筋肉、内臓、脳をしっかり発達させ健康な体を育てていくことが大切です。望ましい生活習慣を身に付け健康な心身をつくっていきましょう。

「生活習慣振り返り」は、自分の生活習慣に関心をもち、問題点や課題を考え、自分で改善していくことが目的です。生活リズムを毎日記録していくことで、より健康に過ごそう

と意識することができます。記録をとることで自分を客観的に見つめ、自然とよい生活ができるようになっていきます。メディアとの関わり方や生活習慣、学習時間の確保を見直すよい機会にしてください。

規則正しい生活リズム



■どんなふうに取り組むの？

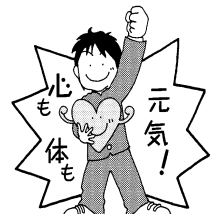
実施期間・・・7月11日(月)～7月15日(金) 5日間 *全校で取り組みます。

実施方法

- 1 「生活習慣改善チャレンジシート」を使用します。学年、組、番号、氏名を記入します。
- 2 『★生活表』の時間枠を使って、自分の生活パターンを記入してみましょう。
(夕食、勉強時間、TVやPCなどメディア使用時間、入浴、就寝、起床、朝食など簡単に記入できる範囲でかまいません。)
- 3 はじめに、メディアコントロールの目標を考えてみましょう。①～⑤の中から達成できそうな目標を選び、『★メディアコントロールの目標()』の中に番号を記入します。
- 4 記録は、毎日終学活の時間に行います。朝食、前日の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、スッキリめざまめたか、前日の学習時間、メディア使用時間、メディアコントロール目標達成度を記入します。
- 5 金曜日には、週を振り返り自己評価します。右枠の「記入の仕方」を読んで、記録してください。
- 6 記録したシートは、毎日保健委員が集めて回収します。

■京ヶ瀬中学校の目指す“望ましい生活習慣”“ライフスタイルモデル”

***メディア使用2時間以内 *睡眠7時間以上 *朝食は毎日食べる**



生活リズムが乱れると・・・



夜は11時までに布団に入るなど、自分で生活リズムを作っていくようにしましょう！！

