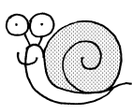
ほけんだより
ONLY ONE
ONLY ONE
平成 28年 5月23日発行（NO. 2）
和歌山県立桐蔭中学校　保健室

世界にひとつだけの　あなたのこころ･からだ･いのちのために

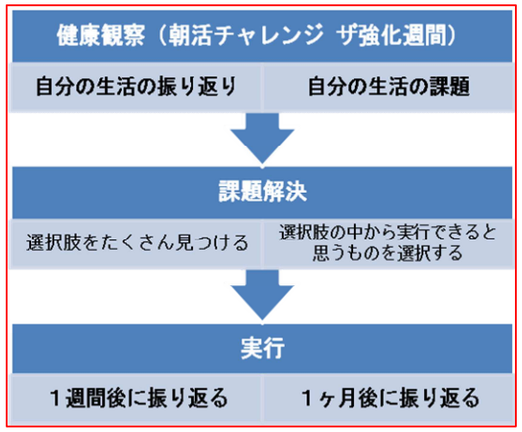
朝活　チャレンジ　ザ強化週間



５月の連休は天候も良く、生徒のみなさんはリフレッシュできたのではないしょうか。

１年生は、新入生交流合宿が終わり、たくさんの人と交流が深められ、少しずつ学校に馴染めてきたことと思います。

今月は、基本的な生活習慣を見直す強化週間として、５月３０日（月）から６月３日（金）までの５日間、**学習の三点固定（起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻を決める）、健康の三点固定（食事、朝の排便、睡眠時間）**を中心に健康観察を行います。



この取組をとおして、自分の生活を振り返り、課題解決のために、選択肢を考え、その選択肢の中から、実行できると思うものを一つ選択して実行し、また、実行できているか振り返るというプロセスです。（意志決定スキル）

この取組を始めて、５年目になりますが、**成果として「無遅刻・無欠席」の生徒が増加**したことです。また、「朝活チャレンジ　ザ強化週間」の取組は、大学に進学して、一人暮らしをしても自立して生活できるように、自己管理能力を高めていく将来を見据えた取組です。

PTA 早朝一斉指導が始まります。（２３日～２７日）

私たちの安全のために、朝早くから指導してくださっている PTA の方に、自分から爽やかな挨拶をしてみませんか。

昨年度　皆勤賞（無遅刻・無欠席）に輝いた１２名の先輩（現高１生）を紹介します

小○　○紀さん	○崎　○芽さん	○　美○さん	○口　○人さん	○来　○冬さん
○村　美○さん	○　○菜さん	○村　一○さん	○戸　○明さん	○瀬　○真さん
○下　○登さん	○ヶ○ 真○さん			

皆勤賞（無遅刻・無欠席）の秘訣や日頃の心がけについて聞きました

Q，健康の秘訣は？
・いっぱい食べて運動する。

Q，日頃心がけていることは？
・朝食をしっかり食べる。

Q，健康の秘訣は？
・自分の体調を把握すること

Q，日頃心がけていることは？
・朝食を食べてスッキリする。
・疲れを明日に残さない様に早く寝る。
・だるくても朝食を食べて、気分を入れ替える。

Q，健康の秘訣は？
・早寝・早起き。
・あまり無理をしない。
・休日は、思いっきり寝る。

Q，日頃心がけていることは？
・日付が変わる前に寝る。（試験前は別）
・疲れているときは、無理をしない。
・ご飯を食べる。

Q，健康の秘訣は？
・早寝・早起き。
・毎日同じ生活リズムをつくる。
（平日の朝は、分刻みに動きます）

Q，日頃心がけていることは？
・学校を楽しいと思う。
（「学校が楽しい」「学校に行きたい」「友達と話したい」そう思えたから、体力的にしんどい時も学校に行けた）
・親に今日の出来事を話す。
（「こんな楽しいことがあった」「明日はどんな楽しいことがあるかな」という気持ちを大事にする）

Q，健康の秘訣は？
・好き嫌いをせず、たくさん食べる。

Q，日頃心がけていることは？
・ストレスをためないこと。

Q，健康の秘訣は？
・早寝、早起き、朝ごはん。
・手洗い、うがい。

Q，日頃心がけていることは？
・０時までには必ず寝て、朝６時に起きて、朝食をとること。

Q，健康の秘訣は？
・毎朝きちんとご飯を食べること。

Q，日頃心がけていることは？
・早寝・早起き。

Q，健康の秘訣は？
・自分に合わない朝型とか、早寝にとらわれすぎず、寝たい時に寝て、起きたい時に起きる。

Q，日頃心がけていることは？
・自分の気分や精神状態が体調に影響すると思っているので、考えすぎない、抱えすぎないように、適度にストレスを発散する。

３年間、「無遅刻」「無欠席」を維持するには、心と体の健康について、それぞれの生活にこだわりをもったり、工夫したりして、気を配っている様子がわかります。皆さんも、参考にしてみてはいかがでしょう。