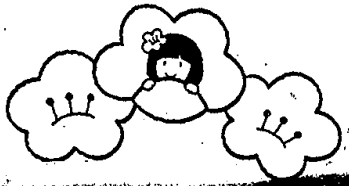
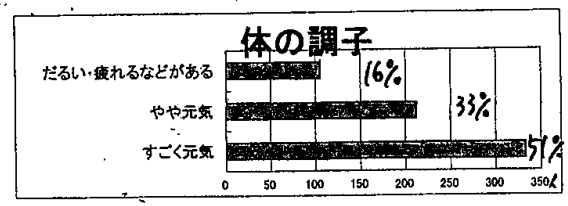
ほけんだより

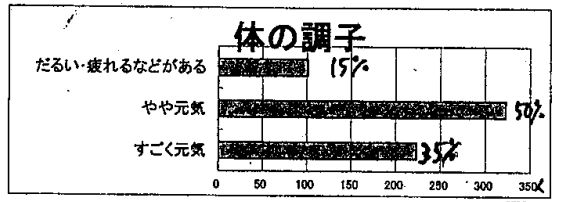
平成27年2月27日
北区立王子桜中学校

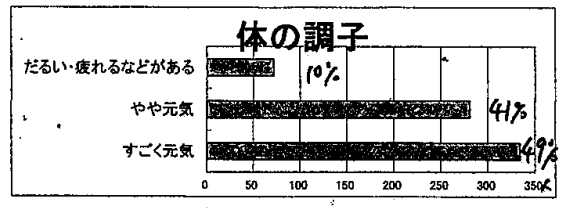


「みつめよう生活カード」から見えてきたこと

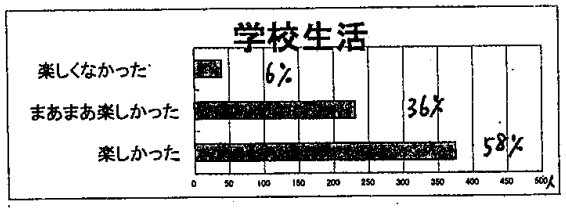
〈体の調子〉

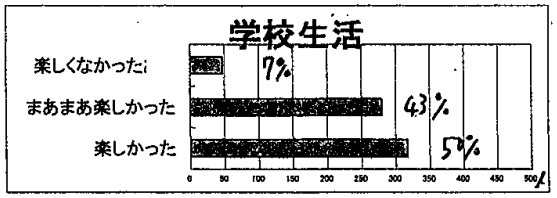


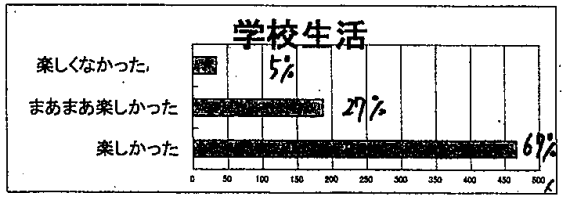




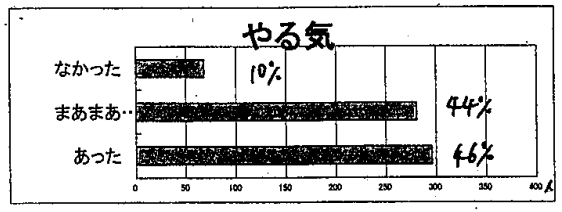
〈学校生活〉

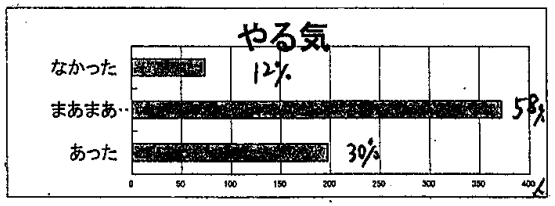


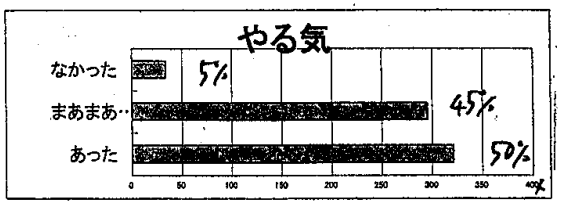




〈やる気〉







〈体の調子〉

「やや元気」と「すごく元気」を合わせると、3学年共高い数字になっています。ただ、3→2→1年の順で『だるい』人が増えているのは心配です。1年生のみなさんは、しっかり寝て、しっかり食べていますか？

〈学校生活〉

2年生のみなさんは、他学年に比べて「楽しかった」と言いきれる人数が少なくなっていました。最近の様子はどうでしょうか？2年生になると、学校の中心的役割が増えたり、なにかと忙しくなる頃です。みんなで声かけ合って励まし合って、すごしていきましょう。

〈やる気〉

「まあまあ」と「あった」という人を合わせると、3学年共80～90%の人数になります。『やる気』を出す基本になることはしっかり眠り、しっかり食べて体力をつけることです。あなたはちゃんと眠って、食べられていますか？

〈総合的にみると〉

王子桜中の生徒は『朝食をしっかり食べている』『朝は、7時までに起きている』というんが、どの学年もそれぞれ90%以上ずついます。…ということは『学校に登校してくるための体の準備としては、最良の状態ですごせている』人が大勢いるということです。私はよく「生活リズムを正しくしましょう」という話をしますが、「眠る、食べる、排便する」という生きていくための基本となるもののリズムが正しくなると、おのずと生活していても体調よくすごせますし、機げんよくすごせるということにつながってきます。

王子桜中のみなさんには、体の健康を保ちつつ、学校生活も楽しく充実したものになってもらいたいと願っています。そのためにはみなさんが一人ひとり自分の生活リズムを正しくして、友だちや先生方とたくさんの言葉をかわしたり自分の気もちを素直に表現して、毎日を明るく健康ですごしていきましょう。