

テスト前だからこそ、

## 朝活（あさかつ）のすすめ！



R4. 9. 10 (土)  
荒川区立第三中学校  
ほげんだより No.7

### 早起き、朝食、歯みがきで めざせ 生き生き中学生！

2学期がスタートして10日目となりました。「生活&睡眠リズム」は確立できていますか？最近の保健室では、まだ生活リズムが作れていない、ゲームが手放せずアウトメディアが実行できない、朝ごはんを食べていない、これからの勉強のことや対人関係が不安、塾や遊びの無理なスケジュールで体調をくずした、遅刻しそうになって走ったら転んでけがをした等……。

また、登校時のようすを見ている「ギリギリ登校」をする人が多くて、本当に心配です。

そこで、「朝活（あさかつ）」を実行してみませんか？遅くても朝6時30分までに起きて、朝の光（曇りでもOK）を浴びて、登校までの時間に余裕をもたせましょう。

朝ごはんを食べて、歯みがきをして、排便をすませて、テンポよくちょっと早歩きのスPEEDで登校してみましょう。自然とパワーがわいてきて、脳も元気に活躍してくれます！

来週からテスト2週間前に入ります。いつもより早めに登校して、例えば、昨日勉強したことを友達とクイズ形式で出し合ったりする「朝勉（あさべん）」もおすすです！

他の人の意見も  
参考にしよう！

### 夏休み明け「健康チェックカード」より

## 2学期の健康目標！（抜粋）



① 自分でできる目標	② 家族の協力が必要な目標
<p>&lt;1年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おかしを食べ過ぎない</li> <li>○給食は残さず食べる</li> <li>○スマホなどを長時間見ないようにする</li> <li>○身の回りの物を片付け、リフレッシュする</li> </ul> <p>&lt;2年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○夜10時までにねる</li> <li>○運動を毎日やって、早寝早起きを継続する</li> <li>○部活のない日は各自で運動する</li> <li>○生活リズムをくずさない</li> </ul> <p>&lt;3年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○早寝・早起き6:00起床</li> <li>○適度に運動する</li> <li>○姿勢をよくする</li> <li>○引き続き「感染症対策」を続ける</li> </ul>	<p>&lt;1年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みがあったら相談する</li> <li>○一日にあったことを話し合う</li> <li>○悩みを話せるような関係にする</li> </ul> <p>&lt;2年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○何か不安なことがあったら一人で考えず相談する</li> <li>○家族で積極的に運動する</li> <li>○外食を控える</li> </ul> <p>&lt;3年生&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活リズムをくずさないために支え合う</li> <li>○健康的な栄養バランスの良い食事をする</li> <li>○相談できるような協力関係を築く</li> <li>○自分では分からないことを相談にのってもらって、抱え込みすぎない生活を送る</li> <li>○ゲームをあずける</li> </ul>

**家族の協力や支えは本当にありがたいことですね。食事については、家族で栄養のことを話し合いながら一緒に調理することもおすすめです！**

<担当者；主任養護教諭 山本康子>