

城西中学校

秋の風が吹きはじめて、過ごしやすい時期になりました。読書、スポーツ、芸術、食欲の秋など色々な秋があります。たくさんのことを楽しめるこの時期に何か挑戦してみるのも良いですね。また、日中は温かいですが朝晩と冷え込むことが増えてきました。衣服を上手に調節して、風邪を引かないように体調管理をしていきましょう。



10月10日は目の愛護デーです

「10」を横に倒すと目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。勉強、スマホ、ゲームにと普段目は大忙しです。この機会に、目に優しい生活を意識してみましょう。



姿勢をよくしよう



時間を決めて休もう



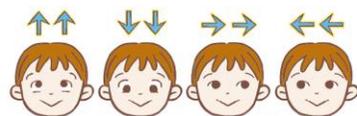
十分な睡眠をとろう



バランスのよい食事をしよう

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。



生活習慣見直しウィークを実施しました

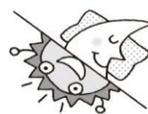
9月18日～25日に生活習慣見直しウィークを実施しました。2学期が始まり1か月が経ちましたが、学校モードの生活に慣れてきましたか？一部ですが裏面に感想を載せています。参考にしてみてください。

11月1日(金)には1・3年生は遠足があります。生活習慣を整えて体調を万全にし、楽しい遠足にしましょう！

遠足に向けて

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとりよう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととりよう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

乗り物酔い対策



乗車の30分前には酔い止めを飲んでおきましょう。



バスに乗っているときは遠くの景色をながめ、リラックスして過ごしましょう。

「酔うかもしれない」という不安な気持ちが自律神経の乱れにつながり、酔いやすくしてしまいます。「対策をしたから大丈夫！」という自信を持って、友人と楽しく過ごしましょう。気分が悪くなった場合は、我慢せずに早めに担任の先生へ知らせましょう。

生活習慣見直しウィーク

生活習慣に関する目標を各自で設定し、1週間チャレンジしました。取り組んだ結果は下記の通りです。できた人は引き続き今の生活を続けていきましょう。あまりがんばれなかった人は目標のハードルを下げて、徐々に生活習慣を改善していけるといいですね。

	十分できた	できた	少し難しかった	難しかった
1年1組	20	28	40	12
1年2組	33.4	40.7	25.9	0
1年3組	17.4	65.2	13.0	4.4
1年4組	13.3	50.1	23.3	13.3
1年5組	20.7	41.4	24.1	13.8
1年6組	10.7	50.0	28.6	10.7
1年7組	12.1	60.6	27.3	0
2年1組	17.2	58.6	24.2	0
2年2組	10.3	51.7	34.5	3.5
2年3組	24.0	60.0	12.0	4.0
2年4組	13.8	55.2	31.0	0
2年5組	14.8	33.4	48.1	3.7
2年6組	20.0	50.0	26.7	3.3
3年1組	6.7	53.3	40.0	0
3年2組	14.8	55.6	18.5	11.1
3年3組	6.9	65.5	24.2	3.4
3年4組	24.1	51.8	24.1	0
3年5組	22.2	63	14.8	0

1年生

朝食と毎日バランスよく食べよう、心がけて、達成することができた。生活リズムを整えて、これからも規則正しい生活が送れるようにがんばりたいです。

運動時間を確保できるか心配だったが、勉強している時間にバランスボールを使って勉強することを工夫した。

特にテレビ・重加画の視聴時間が、難しかったです。テストも近いので、リズムを整えていきたいです。

早寝や早起きが難しかったけど、かまはて早く寝ることかできれば早起きすることも可能だと分かりました。

2年生

起きる時間、寝る時間を決めることで、生活リズムをとり入れることができた。この週間に限らず、これからも続けていきたいです！

時間などの目標を決めたことで、睡眠不足などが改善されました。よって勉強にやる気が出てくるようにもなりました。

自分の結果をみてみると、寝た時刻がXXの日④、⑤が達成できていませんでした。夜ふかしをしてスマホをつかっているからだ”と思います。

このチャレンジをしたことで、朝食を毎日食べると、早寝早起きに気をつけて生活することができた。これからも続けていきたい。

3年生

生活習慣を見直すと、朝もすっきり気持ちよく起きられるし、いつもより生き生きしている感じにして、勉強も集まってきました。

他、SNSの使用では、自分で設定からアプリの使用時間を制限しました。起きた時刻と寝た時刻はもう少し改善できたかと反省しております。

少し寝る時間を早めて起きる時間をいつもより30分ぐらい早くできるようにした。スマホなどの画面は見ると集中力が切れやすいことに気がついたので最低限の使用にとどめようと思う。

部活がなくなったことで運動量が減っていたので、学校終わりに走りに行き、たろ山に登ったりと工夫しました。

生活習慣見直しウィークに取り組んでみた感想を載せています。生活習慣を見直すヒントになるといいですね。

