

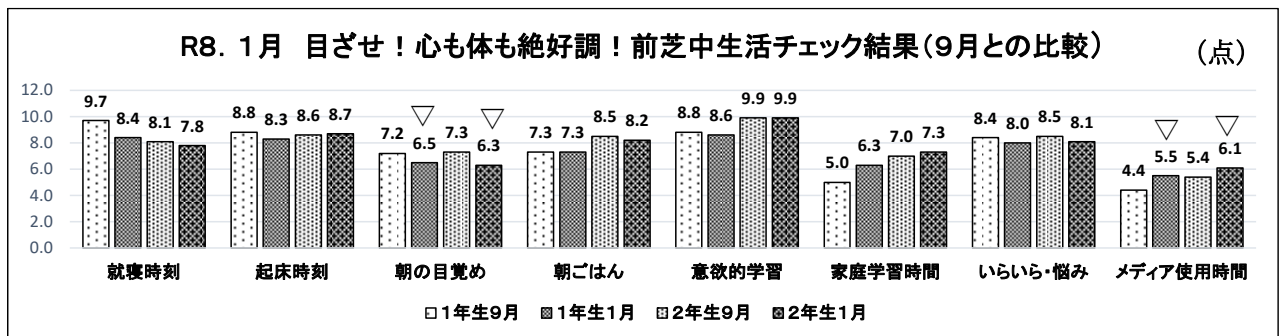


令和8年2月13日
NO.18
豊橋市立前芝中学校

☆「目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック R8. 1月」の結果がでました



冬休み明けの1月13日（火）～16日（金）の4日間行った「目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R8. 1月）」の結果が出ました。8項目各12点満点で学年ごとに点数の平均を出したものを9月の平均点と比べてみました。がんばった人もいますが、生活習慣を見直す必要のある人もいます。



総合計の平均点は96点満点中**60.9点（63.4%）**でした（1年59.1点、2年62.2点）。これは9月の平均点より下がっています。各項目別に見てみると、12点満点中の平均点が最も低いのは、メディア（テレビ・ゲーム・メール）の使用時間（1日1時間以内が3点）です。しかし1年生は4.4点→**5.5点**、2年生は5.4点→**6.1点**と9月より上がっています。逆に朝の目覚めは1年生7.2点→6.5点、2年生7.3点→6.3点と下がっています。就寝時刻の平均点も1・2年生とも下がっているため、それが影響しているのかもしれませんが、学校から帰ってからの時間の使い方を考え、メディアの使用時間を減らす、家庭学習の時間の確保、早めに就寝する生活について、今一度見直してみましょう。

～目ざせ！心も体も絶好調！ 〈生徒の振り返り〉より～

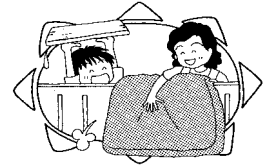
- ・私は朝ごはんをあまり食べないことがわかったので、朝早く起きて、朝ごはんを食べられるようにしたいと思います。（1年）
- ・メディアをたくさん使ったり、イライラしたことがあったので、次は直したいです。（1年）
- ・家庭での学習時間がとても少なく、少しメディアを使い過ぎてしまったので、もっと学習時間を多くすれば良かったです。（1年）
- ・今週はいつもより時計を見て生活しました。寝る時刻をいつもより早くしました。これが持続できるようにしたいです。（1年）
- ・規則正しい生活ができて良かったです。これからも続けていきたいです。（1年）
- ・メディアの時間をきちんと決めて、家庭での学習に取り組めました。（2年）
- ・点数が低かった朝の目覚め、感情のコントロール、メディアの時間を減らすことを意識して生活していきたいです。（2年）
- ・朝の目覚めがあまりよくなかったので、寝る時刻を早めるようにしたいです。（2年）
- ・メディアが多くて、寝るのが遅くなるとわかったので、意識して過ごしていきたいです。（2年）
- ・1週間、メディアに気をつけて生活してきました。うまくメディアコントロールできたので良かったです。今後も気をつけたいです。（2年）
- ・寝る時刻や起きる時刻を意識して過ごせました。いつもよりメディアの時間を減らして、勉強することができました。（2年）
- ・早寝早起きを心がけることができました。家庭での学習時間やテレビ・ゲーム・メールなどのメディアを使った時間が2時間以内になるように意識して過ごしたいです。（2年）
- ・前の生活チェックよりも早く寝ることができました。起きる時刻も意識できました。（2年）



お家の方へ お子さんへの励ましの言葉をご記入
いただき、ありがとうございます。子どもたちの
励みになり、次からがんばることができます。

〈お家の方から〉より

- ・メディアを少なくできるといいね。(1年)
- ・メディアの時間を少し減らして、その分を他のことに使ってみましょう。(1年)
- ・寒いけど毎日同じ時刻に起きられるようにがんばろう。(1年)
- ・生活チェックが終わってもこのままの生活がつづけられるようにがんばってください。(1年)
- ・全体的によくできていると思いますが、⑦が気になります。ひとりで考えず、まわりに相談することも大切ですよ。(1年)
- ・時間を意識する生活ができるようになったら、時間を大切に使えるようになったね。時間は平等、使い方しただね。これからはがんばれ。(1年)
- ・毎日学習に取り組めてよかったね。習慣化しましょう。(2年)
- ・学習習慣は身につけています。これからやりたい事も増えるけど、計画的にがんばれ。期待しています。(2年)
- ・ゲームをやる時間が学習時間になると良いと思います。(2年)
- ・最近目覚めが悪いのか、起きてすぐに眠たいといっているの、これからは声かけして、スッキリできるようにしてあげたいです。(2年)
- ・朝食をいつもたくさん食べていて元気だなと思います。(2年)
- ・学校でいろいろと思い悩んでいるようですが、家に帰ったらこれからも話を聞くので、自分の中でため込まないようにしてほしいです。(2年)
- ・起床時間、目覚めが改善できるように生活を見直そうね。(2年)
- ・もう少し早く寝られるようになると、朝すっきり目ざめれるよ。がんばれ。(2年)
- ・早寝早起きがしっかりできました。メディアの使い方を気をつけていこうね。(2年)
- ・スマホの使い方に注意して、長い時間見過ぎないようにしましょう。(2年)
- ・いろいろ考えて行動した方がいいと思います。少しずつ自分で、助けてもらいながら、できるようになってください。(2年)
- ・これからはひとつひとつのことをていねいに、ルールを守って生活していこうね。(2年)
- ・朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校できるのは良いです。メディアの時間管理をがんばろう。(2年)
- ・この調子でがんばって！もう少しメディアの時間を気にかけて・・・(2年)



※なかなか毎日の生活習慣を変えていくことは難しいですが、少しずつでもよい生活習慣に改善していけると良いですね。「早寝・早起き・朝ごはん」大切です。

☆「私のメディチャレ宣言」実行できていますか？

1・2年生のみなさんがメディチャレ宣言をしてから10日が経ちました。学年末テストもあったので、全部シールが貼ってある人もいましたが、シールが1枚も貼ってない人もいました。テストが終わり、帰宅後の時間に余裕があるとついついメディアの時間が増えてしまうということがないように、3月3日までにはがんばってみましょう。



☆まだまだ注意、かせ・インフルエンザ！

前芝中では、現在、流行はしていませんが、豊橋市内ではまだ大流行中です。予防しましょう。

- ・手洗いをしっかりやりましょう(こまめに・ていねいに)
- ・教室の換気をしましょう(2か所を開ける)
- ・マスクをつけましょう
- ・免疫力を高めましょう(睡眠・食事・運動)

