

ほけんだより

9月

令和2年9月23日(水)N0.5

南部中学校保健室

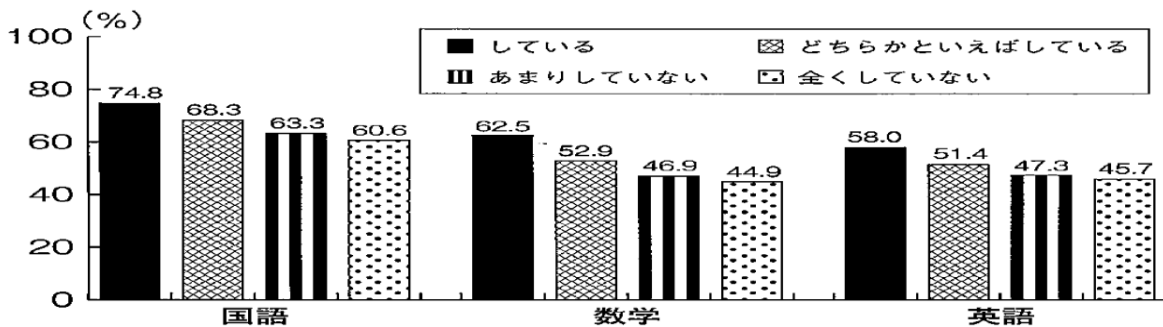


体育大会、天候にも恵まれて、皆さんの一生懸命な姿や笑顔がたくさん見ることができました。各クラスの煌合戦も、これまで試行錯誤しながら練習をしてきた過程が表れるようで、どのクラスも印象に残っています。みなさんの中にも達成感等残っているのではないのでしょうか。さて、体育大会が終わり、中間テスト、南中祭と続きます。生活のリズムを整え、全力で取り組めるようにしましょう。

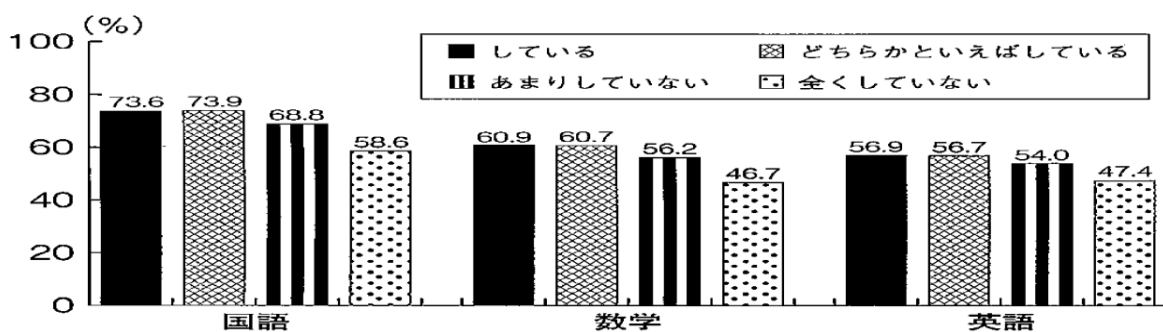
生活習慣と学力の関係

全国学力調査では、基本的な生活習慣とのクロス分析をしています。グラフはその令和元年結果です。「朝食を毎日食べている」、「毎日同じくらいの時刻に起きている」と答えた生徒の方が、学力が高い傾向にあることがわかります。学校生活を送るうえで、食事と睡眠はとても大切なことです。エネルギーがないと気力もなくなってしまいます。皆さんも一度自分の生活を振り返ってみましょう。

● 朝食を毎日食べていますか（中学校）



● 毎日同じくらいの時刻に起きていますか（中学校）



ほけんしつ窓



校舎内から歌声が聞こえるようになりました。コロナの影響ですっと聞けなかったみんなの歌声がやっと聞けるようになりました。透明マスクをしたり、同方向を向き、距離をとって歌ったりするなど、いろいろな制限がありますが、聞いているとしては、歌声が聞こえるとなんだかほんわかして心が和みます。