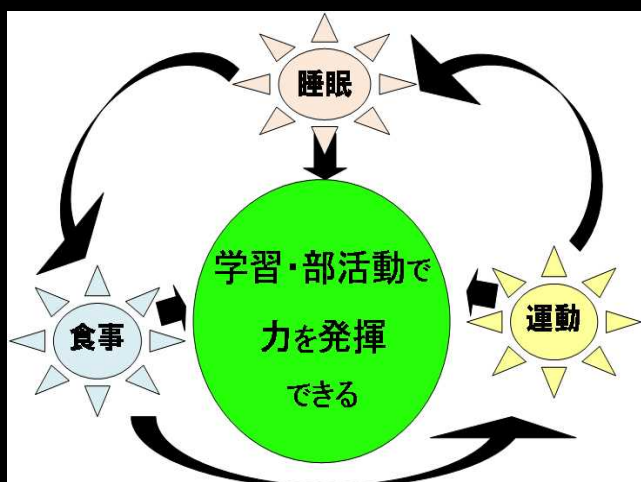


保健だより

**生活リズム = 『睡眠』・『食事』・『運動』を整えれば、
学習・部活動で力を発揮できる。**



～学習と部活動に励むために必要なこと～

それは 睡眠+食事+運動 の生活リズムを整えること。

大切なのは健康の自己管理。

大切なのは決断と実行。

生徒が夢や希望を叶えるために一番大切で必要なことは、生きる力を付けるための原点、『生活リズム（睡眠・食事・運動）を確立させること』です。十分な睡眠と食事、適度な運動により、学習や部活動に集中してやる気が出ます。そして笑顔になり人間関係もよくなります。その結果全てに対して自分の持てる力を発揮できるようになり、社会人になってからも通用する力になります。

『生活リズム（睡眠・食事・運動）を確立させる』ための取り組みは、単年で解決できることではなく、長期継続的な取り組みが必要となります。そこで、本校ではH23 年度は「睡眠」、H24 年度は「食事」、そして本年度は「運動」をテーマに外部講師を招き健康教育講演会を実施しています。またH22 年度からは毎年生徒対象に健康に関するアンケート調査を実施しています。その調査から、睡眠をとり朝食を食べるように心掛けている生徒が増加し、健康意識が少しずつ高まってきているという結果が出ています。

しかし、生活リズム（睡眠・食事・運動）を確実に身に付けるには、学校での取り組みだけでなく、家庭（保護者）の協力が是非とも必要です。保護者の皆様、生徒の夢と希望を叶えるための基本的な生活リズム確立に向け、お子様への声かけ等のご協力をお願いします。