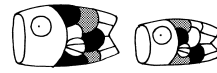


健やかに



5月 No. 3

豊橋市立東陽中学校

さわやかな風が吹く、気持ちのよい季節になりました。5月はゴールデンウィークや新学年の疲れの影響から、生活リズムが乱れやすい時期です。来週からの生活点検を通して、自分の生活習慣を見直し、よい生活習慣を身につけましょう。

Perfect Life Check(生活点検)が始まります!



- 期間
- 点検項目

5月9日(月)～5月13日(金)

- ① 自分の決めたメディアルールを守ったか。
 - ② 昨日の夜、9時以降に友達に連絡をしなかったか。
 - ③ 昨日の夜、10時以降にテレビ、ゲーム、携帯電話などを使わなかったか。
 - ④ 昨日の夜、歯みがきをしたか。
 - ⑤ 自分の目標時刻(なるべく11時までに設定)までに寝たか。
 - ⑥ 6時30分までに起きたか。
 - ⑦ バランスのよい朝食を食べたか。(赤・黄・緑がそろっていたか)
 - ⑧ 朝、歯みがきをしたか。
 - ⑨ 朝、家族や先生、友達などにあいさつをしたか。
- 点検方法
健康観察の時に保健委員が呼びかけて、点検表にチェックする。



今年も多米小と同じ時期に生活点検を行います。弟や妹がいる人は家族で協力してがんばりましょう。また、①のメディアルールは家族で話し合っ決めてられるといいですね。「0時になったらテレビを消す」「ゲームは1日1時間まで」「10時になったら携帯電話を親にあずける」など少しがんばればできそうなルールにしましょう。

※生活点検後に家庭に生活点検表を返却するので、保護者の方にひと言(サインでも可)をいただき、学校に提出してください。



H28年度 身体測定結果 (本校の平均値)



【男子】

	身長(cm)	体重(kg)
1年	153.2	45.1
2年	160.2	49.4
3年	163.7	55.3

【女子】

	身長(cm)	体重(kg)
1年	151.1	43.3
2年	154.1	47.0
3年	155.5	49.6

※個人の結果は、身体測定個票で個別にお知らせしました。