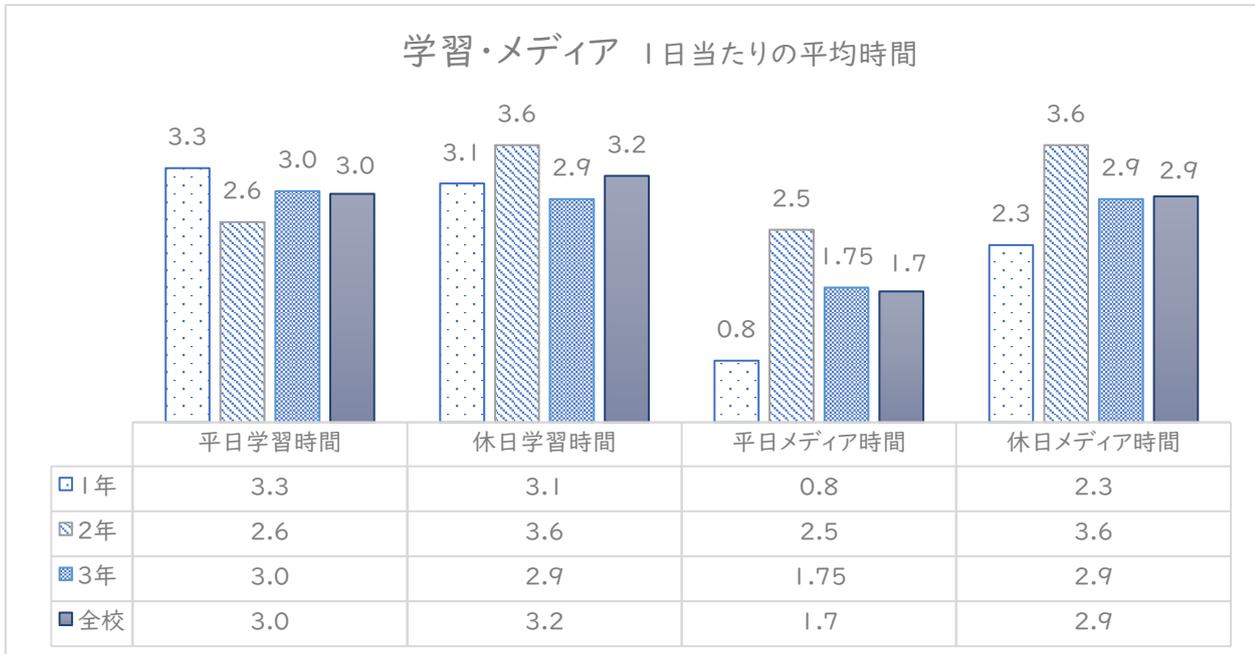




# ほけんだより ハッピーモーニング号

2023.7.3  
吉賀中学校  
保健室 No.3

6月15日(木)～6月21日(金)の1週間、七日市小学校・朝倉小学校とハッピーモーニング週間に取り組みました。中学校はテスト期間でもありましたが、学習時間やメディアの利用時間はどうだったでしょうか？また、早寝早起き朝ごはんはハッピーな1日をむかえることができましたか？



## ～生徒の皆さんの感想(抜粋)～

メディアを見る時間がいつもより減りました

テスト期間ということもあってメディアを控えて勉強もたくさんできて良かったです。

しっかり勉強できてよかったです。

目標を達成できてよかったです。  
次はもう少し高い目標を立てたいです。

メディアの時間が多かったです

メディアの時間が長かったので規則正しい生活をしていきたいです。

もっと勉強に時間を使った方がいいと思いました。

目標を達成できなかったから悔しいです。

## ～七小・朝小・吉中3校の養護教諭より～

○寝る直前までメディアをしている人もいることが分かりました。

質の良い睡眠をとるためにも、寝る1時間前にはメディアを控えましょう。



○メディアを使うときには、適度に休けいをして目や体を休めましょう。

○早く寝ている人の方が、早く起きられていました!!

朝が苦手な人、夜寝る時間を早くしてみましょう



○小学生・中学生ともに、朝ごはんをきちんと食べていることが分かりました

これからまだまだ暑くなるので、朝ごはんをしっかり食べて夏バテしない体をつくっていきましょう🍷

