



県立川島中学校
令和4年
9月12日

2学期が始まり、早2週間が経ちました。夏休み明けから文化祭や体育祭の準備があり、慌ただしい日々でした。夏休み明けのテストを全て受けた人、1学期よりも登校時間が早くなった人、出席が増えた人、アイデアを出して活躍する人、陰でみんなを支えている人など、この2週間でも、みなさんの頑張っている様子、成長した姿を見られて、とっても嬉しいです。いままでの疲れがたまっている人も多いと思います。まずは、睡眠のリズムを整えて、9月も元気に乗り切りましょう！

睡眠のリズムをチェックしよう！！

毎日を振り返り、自分の生活と睡眠についてチェックしてみましょう。早寝早起きを見直すきっかけにしてくださいね。

毎日決まった時間に
寝ている(はい/いいえ)



布団に入ってもなかなか
寝付けられない(はい/いいえ)

夜23時までには寝ている
(はい/いいえ)



帰宅後、ネットやスマホ
を見る時間は、1時間
以内にしている
(はい/いいえ)



毎朝、起きた時に、朝日を浴びている
(はい/いいえ)

朝、ひとりで起きられる
(はい/いいえ)



毎日、朝ごはんを
食べている
(はい/いいえ)

朝昼夜の食事時間は
一定している
(はい/いいえ)



授業中、眠気はなく、
集中できる
(はい/いいえ)

●「いいえ」が0～2個

すばらしい！このリズムを崩さないように生活しましょう。

●「いいえ」が3～5個

あなたは、寝不足予備軍です。夜は22時か23時までには寝る習慣をつけましょう。

●「いいえ」が6～8個

あなたは、生活リズムが乱れ気味です。食事・運動・睡眠のリズムを毎日一定にしましょう。

●「いいえ」が9～10個

あなたは、慢性的な睡眠不足状態です。まずは、23時までには就寝し、朝起きた時に朝日を浴びて、自律神経の働きを促しましょう。

1日30分以上体を
動かす機会がある
(はい/いいえ)



藤井ともえ先生の とってもええ話

シリーズ『同意(consent)』 ～ 3 同意する / 同意をもらって、どういうこと? ～

人によって、つきあい方のバウンダリー(境界線)はちがいます。

だから、何かをするときは、相手が何に「同意」しているか聞いてみましょう!

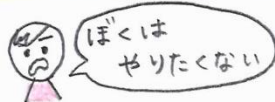


あなたがしようということに、相手が賛成なら「いいよ = YES」と言う、それが「同意」です。同意がもらえないことはやめましょう。

特に、お互いの体に関わるときは、大事なことになるので、必ず確認しましょう!

同意には大切なことが **2** つあります。

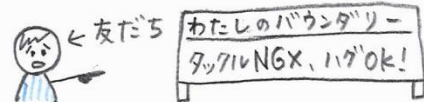
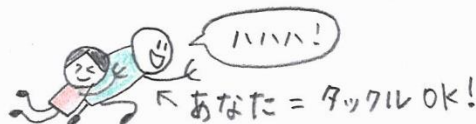
1. 自分がどう思っているか、相手に話すようにしよう



※ポイント※
ハッキリ、直接言うこと!

2. 相手の気持ちや想いをよく聞くようにしよう

自分なら全然気にしないことでも、とってもイヤな気持ちになる人もいるからね!



相手が同意しているか、相手に聞き、返事を聞いてから言動にうつしたいね!

きりとリ 糸泉
ほけんだよりの感想・取り上げてほしい事などを書いて、学習相談室前のBOXに入れてね。P.N.さくさくパンダEXさん
保護者の方からの質問等もお待ちしています。だいたいお待ちしてごめんね

(ペンネーム:)