保健委員会だより

R4 年１１月

✿１学期のヘルスポイントの結果

	１-１	１-２	２-１	２-２	３-１	３-２	目標
学習	６９分	８２分	６６分	５６分	101 分	７０分	１年　８０分 ２年　９０分 ３年　１２０分
睡眠	462 分	474 分	466 分	464 分	470 分	461 分	480 分
メディア	９４分	７６分	104 分	９４分	７２分	９０分	60 分

✿ヘルスポイントの提出率

	１-１	１-２	２-１	２-２	３-１	３-２
３学期	９４%	100%	１００%	５８%	９０%	100%

✿クラスごとの平均ポイントと目標ポイント達成者

ヘルスポ目標達成者						ヘルスポ平均					
1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	3-2
４人	８人	２人	１人	３人	１人	447	476	428	424	502	441

～委員長・副委員長より～

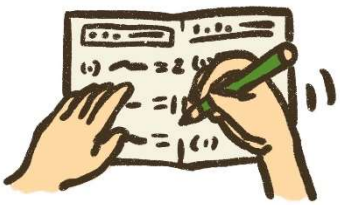
１学期よりもヘルスポイントの平均が高くなっていて良いと感じました。中学校生活にも慣れてきて油断しがちですが、３ 学期は ２ 学期よりももっと良い結果になるといいですね！下記に各項目のまとめを書いてみました。

○学習面

目標ポイントに達してない人が多くいたので、３学期ではもっと多くの人が達成出来ると良いと思います。特に、３年生は受験が近いので、目標時間を自分なりに決めるなどして工夫をしながら頑張りましょう！

○睡眠面

全体的に良い結果だと思います。なかなか寝つけない人も多くいると思いますが、布団などで温度調節をしながら質の良い睡眠を目指していきましょう。また、眠れないときには温かい飲み物を飲んで、眠気を促すのもおすすめです。

○メディア面

１学期に比べて全体的に増えていました。１回使い始めるとなかなかやめることが難しくなっていきますが、アラームをセットして「この時間にやめる」と自分なりに意識しながらやっていくと良いと思います！