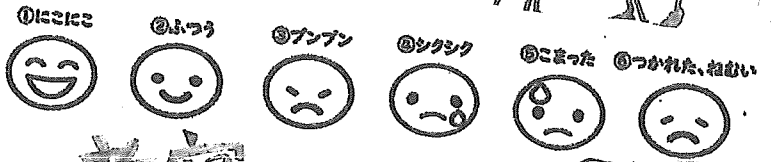
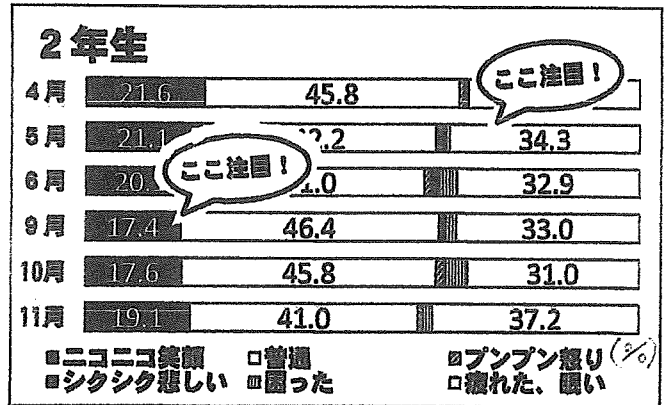
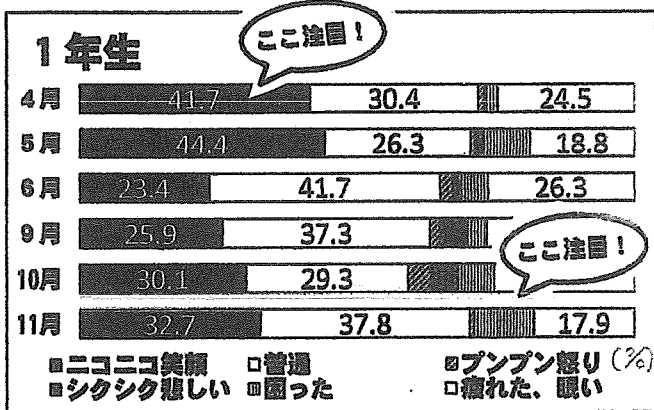


心の健康チェック

今日の心の顔はどれかな？



4月からの結果を保健委員が考察してみました!!

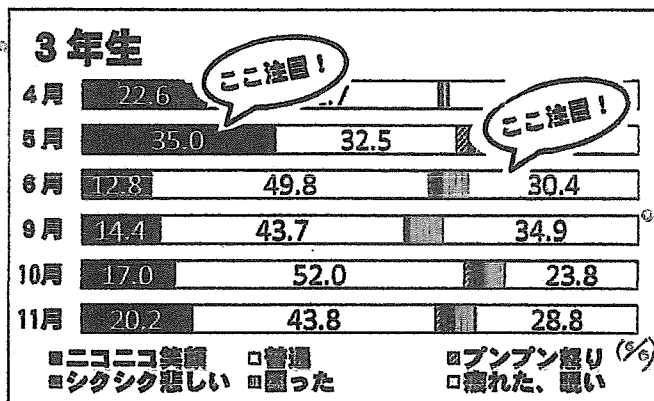


1年生は4、5月は入学初めての行事でとても楽しかったと思います。しかし、初めてのテストがあった6月から「普通や疲れた、眠い」と答える人が増えてきました。

また1年生は2、3年生と比べ「困っている」と答える人が多いです。誰かに相談してみると良いと思います。

ニコニコ笑顔は、9月と10月が少なりけど全体的にみんな元気になってる。「疲れた、眠い」は、5月と11月が多く7コ-ルやワークとテスト勉強があるからあまり寝られていないからだと思います。

3年生の4月は新しい学年になり楽しい人もいますが「疲れた、眠い」という人も多くなります。5月は彩雲祭もあり「楽しい」という人が多いいことが分かりました。



6月、9月はテストもあり「楽しい人」が減り、「疲れた、眠い」という人が多く見られます。特に9月は6月よりも多くの「疲れた」という人がいて、3年生には大変だった月ということが分かります。

学年ごとに個性の出る結果となりました。1年生はテストや部活動を経験するまでの疲れや困ったことは1人で抱えこまず、仲間や周りの大人に相談してくださいね。また、GWや夏休みに明けは夜寝るの習慣を戻さず、「眠い」と答える人が多いです。冬休みは早寝早起きのリズムを忘れずに!! 3年生も受験に負けない体を作るために疲れを取ることも大切です。しっかりと風呂に入り、質の良い睡眠を!