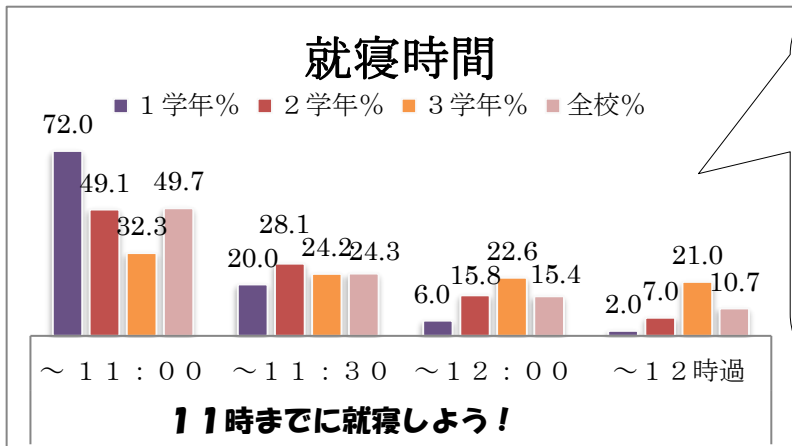
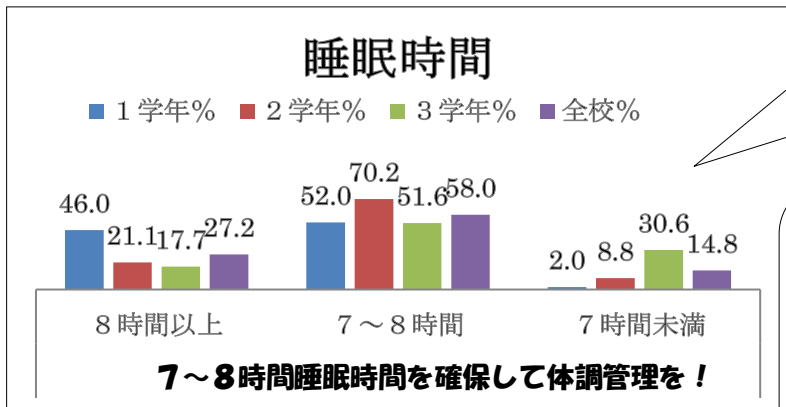


## 生活習慣振り返り WEEK の結果

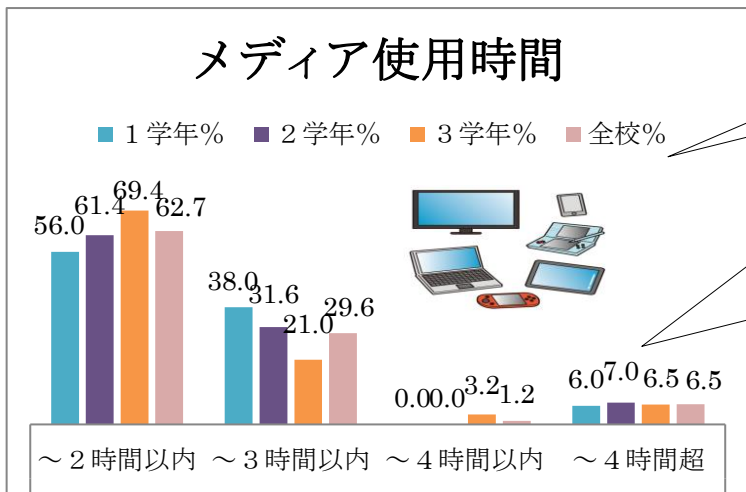
【京中ライフスタイルモデルを意識して行動することができたでしょうか】



学年が上がるにつれて、就寝時間が遅い傾向です。**就寝時間が遅ければ、その分睡眠時間が足りなくなります。**夜更かしが続くと、体内リズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になり、集中力の低下やイライラなど心の状態にも悪影響を与えていきます。



体・心・脳も急成長しているみなさんにとって睡眠はとても大切です。**少なくとも7時間以上睡眠がとれるような生活リズムを作っていきましょう。**



メディア使用1日2時間以内を意識して過ごしていたと思いますが、平日**4時間超の人がいる**ことは気になるところです。メディアの使用時間を**コントロールするのは自分の意思。使い過ぎに注意しましょう。**

一日の時間は限られています。TV・スマホ・ゲーム・SNSなどの画面をどの程度見ているのでしょうか？時間の使い方を見直してみましょう！

ほとんどの人が朝食を食べて登校できています。これからも**よい習慣を続けていきましょう。**脳にエネルギーを補給して集中力UP！

### ★生活リズムを大切にしよう！



就寝時刻の1時間前には  
ブルーライトシャットアウト  
22時



★朝食の時間、  
家を出る時間を決める



家を出る1時間前には起床

★朝食で脳を  
元気にしよう



### 朝食毎日食べた

