保健だより

HEALTH

生活リズムを整えよう！

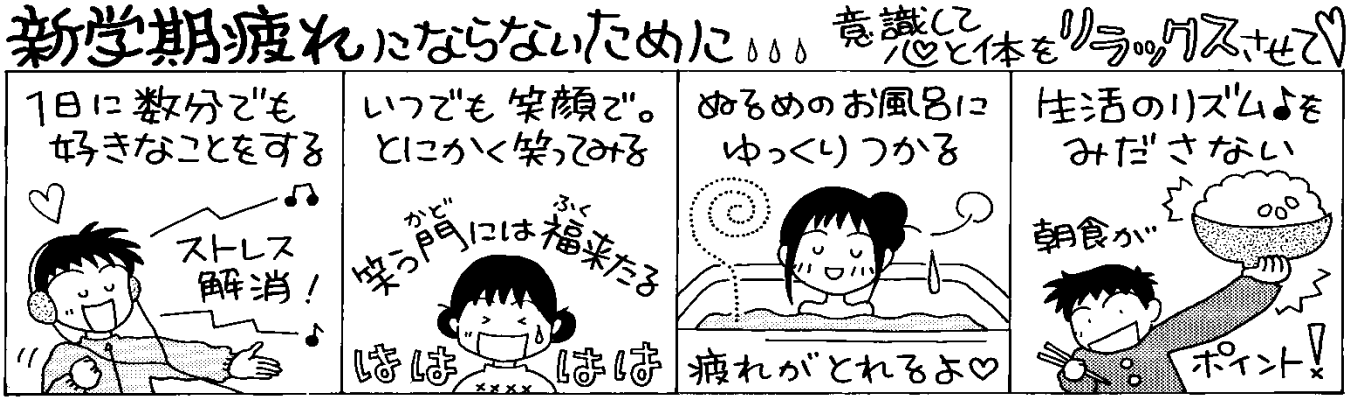
２９．１．１３　京ヶ瀬中学校

３学期がスタートしました。これから、１年のうちで最も寒くなる季節を迎えます。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザの流行シーズンです。自分ができることをしっかり行い体調管理に努めましょう！！

生活リズム

を**学校モード**に

切り替えよう！！



第３回　生活習慣振り返り WEEK について

（朝ごはん・睡眠・メデイア使用時間のチェック）

◆期間　**1月16日（月）～1月20日（金）**　＊睡眠時間　メデイア使用は前日の夜から

◆「朝ごはん」は、毎日食べて登校する。

○体が温まるものを食べてから活動する習慣をつけると、脳と体と心が元気になっていく。

◆メデイア使用時間は２時間以内にする。

○メデイア使用時間を自分でコントロールすることで、十分な睡眠時間を確保し、学習時間や読書、家族とのふれあいやお手伝いなどの時間を増やすことがねらいです。

○普段の生活を振り返り、メデイアから離れて有意義な時間を増やしましょう。

◆睡眠を十分とる。

○個人差はありますが、成長期にある中学生は、８～１０時間必要！１１時までには布団に入る。

◆記入の仕方については、チェックシートをしっかり読んで取り組んでください。

第２回（１１月実施）よりも向上できるよう、自分の生活を自分でコントロールしよう！