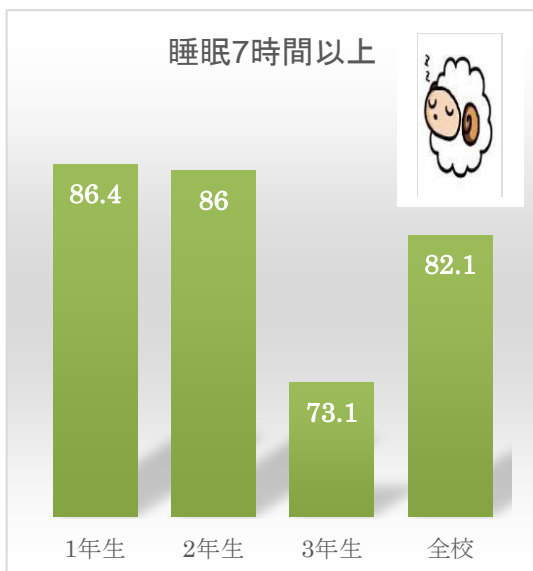
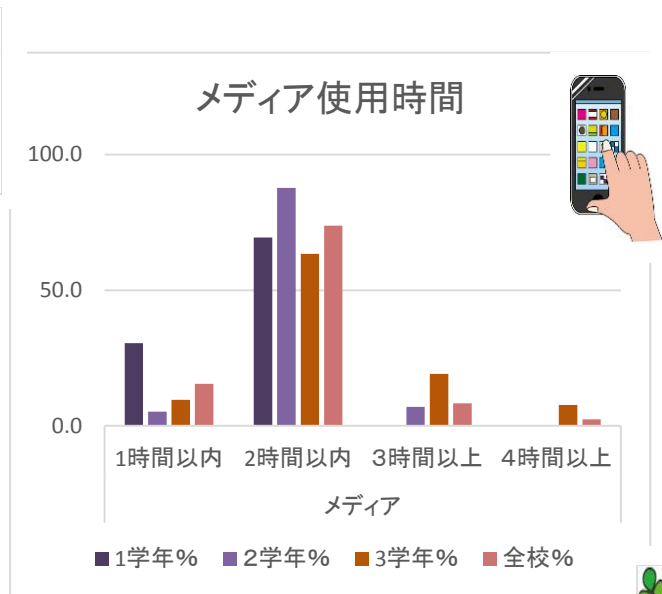
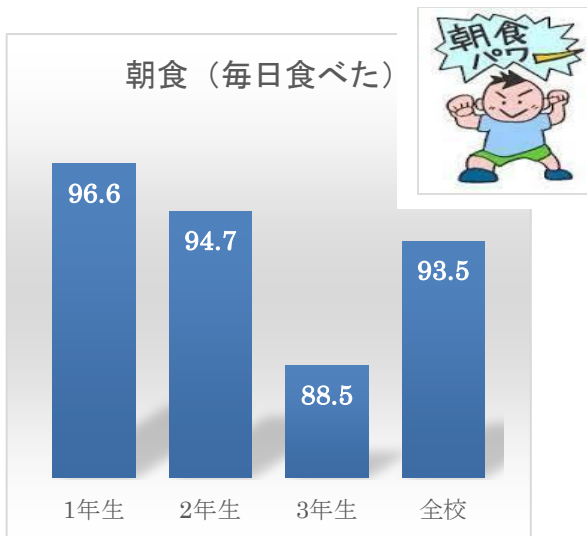


早寝！早起き！朝ごはん！メディアコントロール！で 健康な「体」と「心」を！！

7/11～7/15の5日間、朝食、睡眠時間、メディア使用時間など生活習慣の振り返りを実施し、改善に向けチャレンジしました。【「睡眠時間が足りていない、寝る時間を早くしたい。」「メディア使用時間を決めて守りたい。」「睡眠に気がつけたからスッキリめざました。」「ゲームのやり過ぎに気がつけたい。」「苦手なメディアコントロールを今週はできた。」「今後もこの調子を続けたい。】など、生徒自身が改善点に気付き、健康的な生活習慣の必要性を実感し、目標に向けて努力した生徒が多くみられました。

下のグラフは、生活習慣の振り返り結果をまとめたものです。まずは、京中生徒全員が毎日朝食を食べて登校できるといいですね！

生活習慣はその場だけでなく、生涯にわたって健康な生活を維持しようとする意識や行動が大切です。夏休みも生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を送りましょう！



—保護者の方へ（お願い）—

- ◆「生活習慣改善チェックシート」を持ち帰りました。望ましい生活習慣を定着できるよう、電子メディア（TV、スマホ、ゲーム機、パソコン等）に費やす時間、睡眠時間、朝食摂取等、家庭での生活リズムについて話題にし、確認していただくとありがたいです。シートに保護者の方から励ましのメッセージまたは押印の上、7/22（金）までに学校（学級担任担）へお届けくださいますようお願いいたします。

