

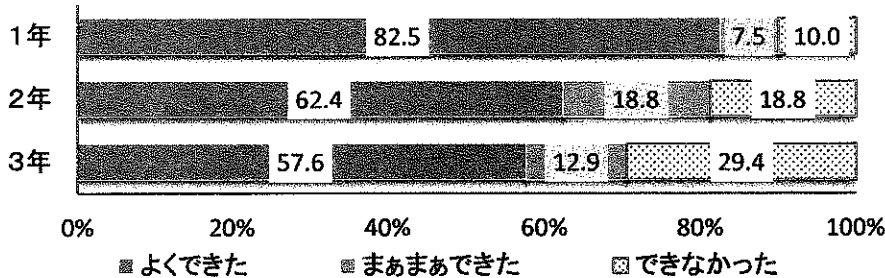
もうすぐ体育祭
生活リズムを整えて 元気で安全に！

短い夏休みが終わりました。休み中体調を崩すことはなかったでしょうか？夏休み明け、すぐに体育祭に向けた活動が忙しくなってきます。生活のリズムを整えて、体調を万全にして充実感のある体育祭に！！

より良い生活習慣を身につけよう（健康スキルUP週間の結果から）

よくできた→○が5個以上 まあまあできた→○が3個以上 できなかった→○が3個未満

スキルアップ週間 結果(起床時刻)

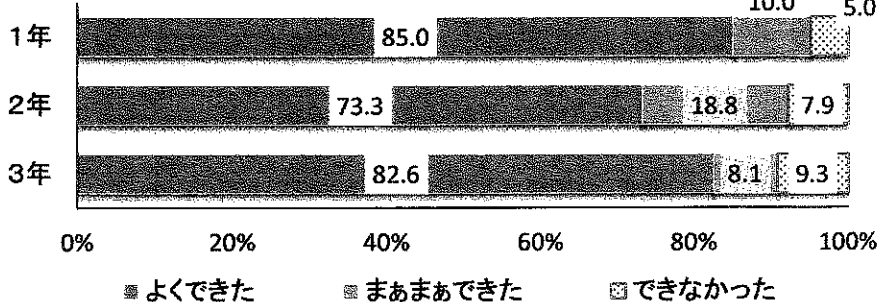


夏休み直前の「健康スキルアップ週間」の結果です。6時半までに起床している生徒が1年生は80%を超えていました。学年が進むごとに、朝起きることができない！！

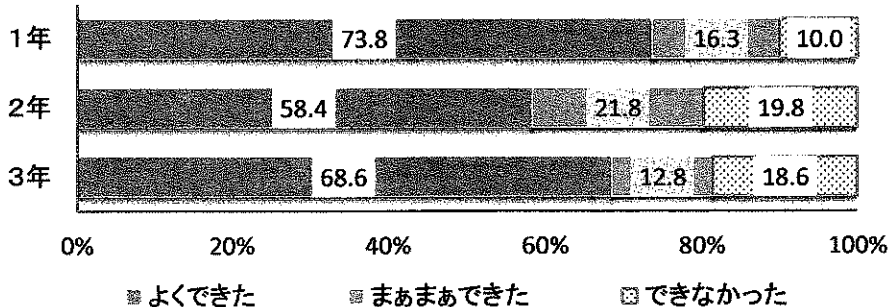
継続した7時間以上の睡眠をとっている生徒は、1・3年生が80%を超えています。

睡眠は、体のメンテナンスだけでなく、心の健康や学習の定着にとっても大切です。

スキルアップ週間 結果(睡眠時間)



スキルアップ週間 結果(メディア)



メディアとの付き合い方については、各学年ともに課題があります。

特に、メディアと睡眠は深く関係しています。1日24時間の使い方を決めるのは自分自身です。もう一度時間の使い方を見直してみませんか？