

規則正しい生活を意識して過ごしている人ほど、時間を有効的に使い、学力も体力も向上し充実した学校生活を送ることができます。

1 早寝早起きをし、物事に集中して取り組めるようになろう。

起床時刻の目標

朝6:30

睡眠時間の目標

連続して7時間以上の睡眠時間をとる。



2 バランス（主食・おかず）のとれた朝ごはんを食べて体力UPをしよう。

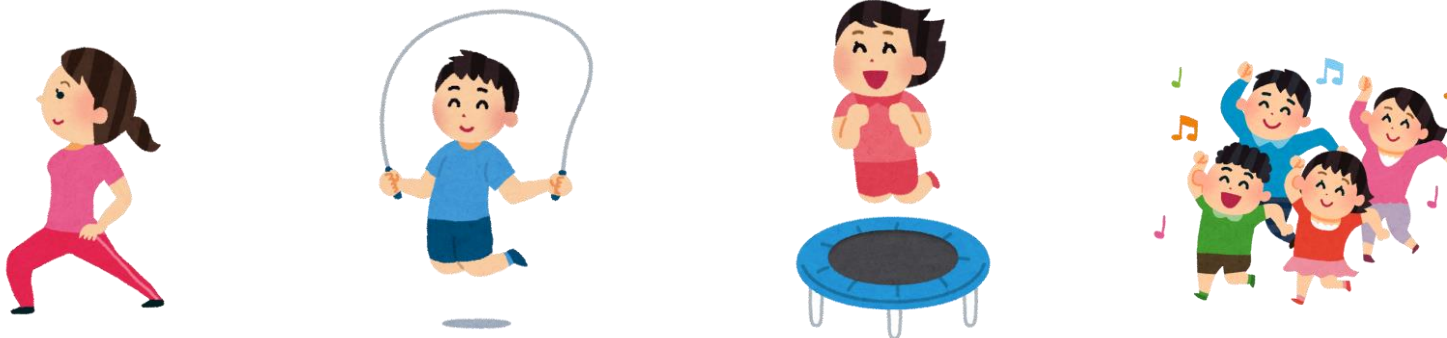


3 メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、iPad、スマートフォンなど）をうまく生活の中に取り入れよう。

学習に使う以外のメディア時間を平日2時間以内、土日は3時間以内にコントロールしましょう！そのための工夫は？

- （例）・自分の部屋にメディアを持ち込まない。
- ・いつもメディアを使っている時間に読書をする。
- ・9時過ぎのテレビは録画して早く寝る。

4 家庭で運動に取り組もう！



ストレッチ、なわとび、トランポリン、ダンスなど、自分でやってみたい運動をしよう。家族で取り組むのもおすすめ！