



せいかつ がくしゅう じゅんかん けい
～生活・学習パワーアップ旬間が始まっています～

めあてを達成するために
生活リズムをととのえよう！



だい かい せいかつ がくしゅう じゅんかん
第2回『生活・学習パワーアップ旬間』が11月5日(水)から始まりました。

だい かい けっか せいかつめん しゅうしんじこく いしき とく ひと
第1回の結果、「生活面」では、「メディア」「就寝時刻」は、意識して取り組んでいる人と、あまり意識していないと思われる人との差がみられました。

こんかい うち かた きょうりょく ぜんいん いしき す
今回は、ぜひお家の方にも協力していただいて、全員が意識して過ごすようにしてください。

せいかつ 【生活のふりかえり】

*メディアとかかわる時間

◎: 1時間以内 ○: 2時間以内 △: 2時間以上

*ねる時こくのめあて

◎: 「1・2年生: 9時 3・4年生: 9時30分 5・6年生: 10時」までにねる。

○: 早くねるようにがんばった。

△: できなかった

なら こと などでもどうしても間に合わないときは、めあての時刻よりおそくなくても、早くねるようにがんばれば、○でよいです。



☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日 ☆☆☆

おうちの方へ

11月26日(水) 9時～17時

スクールカウンセラーの

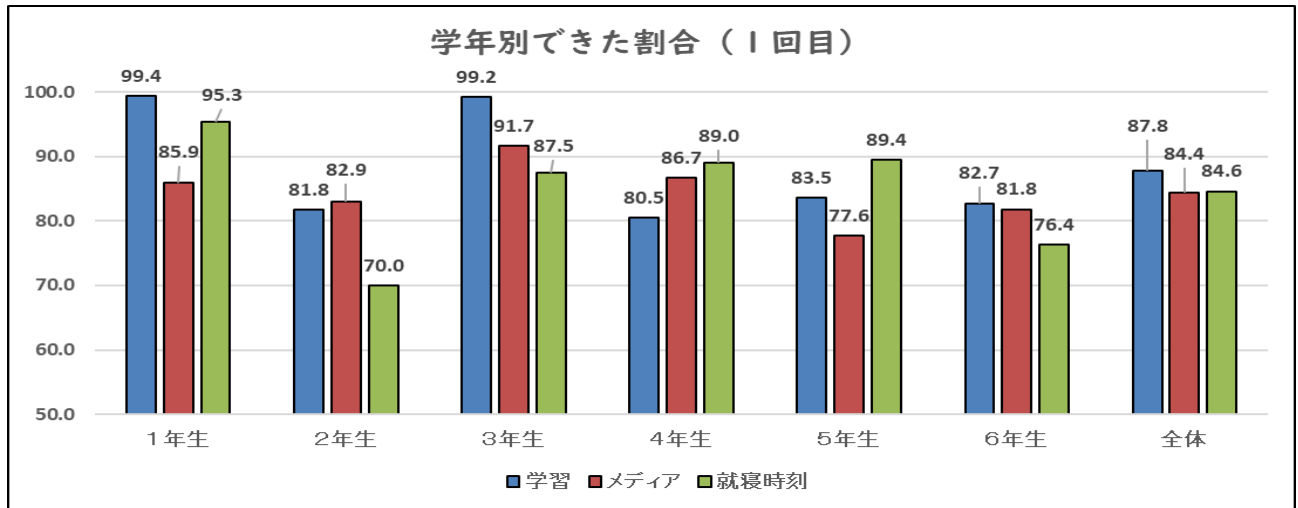
星野先生との面談を希望のされるお家の

方・お子さんは、連絡帳又は電話(22-4454)で学級担任又はスクールカウンセラー担当(養護教諭)までご連絡ください。

だい かいせいかつ がくしゅう じゅんかん けっか 第1回生活・学習パワーアップ旬間の結果

だい かいせいかつ がくしゅう じゅんかん けっか
「第1回生活・学習パワーアップ旬間」の結果です。

「ほけんだより 7号」にものせましたが、再度確認してください。



☆☆☆メディアを長い時間使いすぎると…☆☆☆

め からだ
目や体が
つかれる。



ぶそく
ね不足に
なる。



べんきょう うんどう
勉強・運動・
好きなことをする
じかん
時間がへる。



か ぞくと はな
家ぞくと話す
じかん
時間がへる。



のう なが じかん はたら
脳を長い時間働かせているので、脳が疲れて「脳疲労」に
なり、き りよく りかいりよく しゅうちゅうりよく
記おく力・理解力・集中力がなくなったり脳の発達が
おくれたりして、せい せき も悪くなる。

