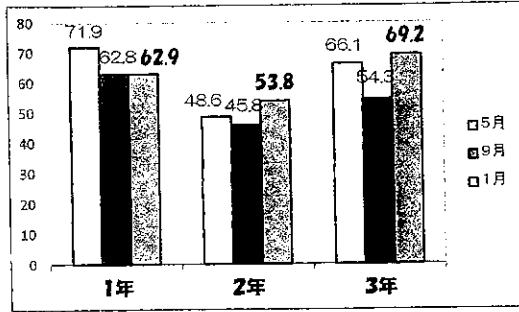


# 生活リズム点検 結果報告

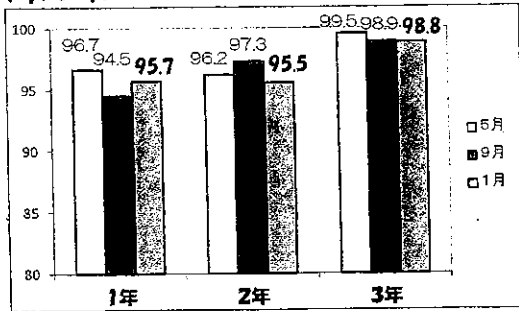
今年度行なった、生活リズム点検の結果をお知らせします。多くの人たちが、自分の生活を振り返りながら、直す努力をしていました。一方、自分の気持ちを優先してしまい、なかなか直せずにいる人もいました。全てを一気に直すことは難しいです。これからもコツコツと努力していきましょう！

## ＊テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



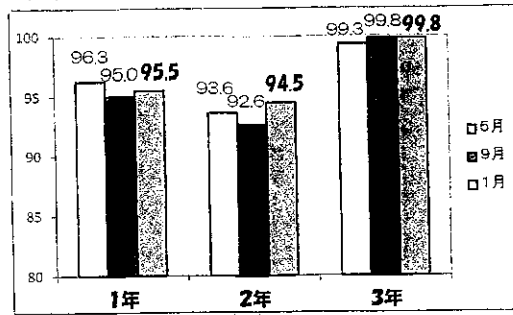
1月になって時間を守ることができる人が増えました！3年生は受験、1,2年生は次のステップへ向けての意識の表れでしょうか。これからも「野間中ケータイ利用凡事徹底5ヵ条」を心がけていきましょう。

## ＊朝食を食べた



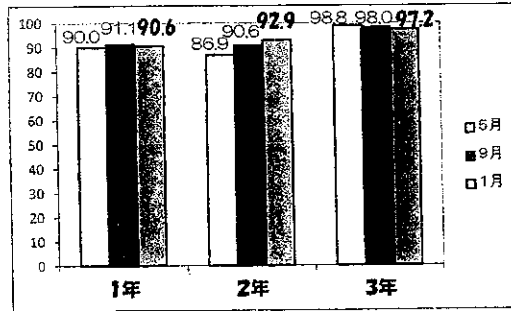
3学年共に、5月を上回ることができませんでした。寒くてお布団から出られなくて... 時間が足りない... という人もいると思います。朝食はおさんのエネルギーとなり、体を温めてくれます。毎日食べましょう！

## ＊夜、歯みがきをした



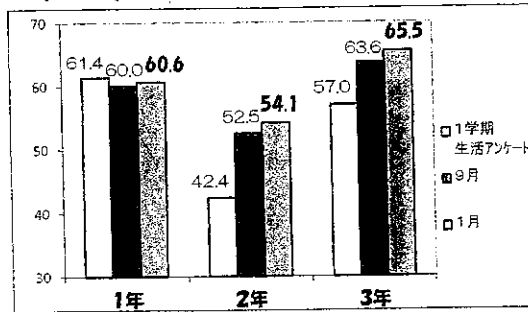
第2回学校保健委員会で、「どれだけ歯みがきが大切なのか」分かったと思います。自分の歯は自分で守るしかありません。10年後も、白い歯が輝いていますように☆

## ＊朝、歯みがきをした



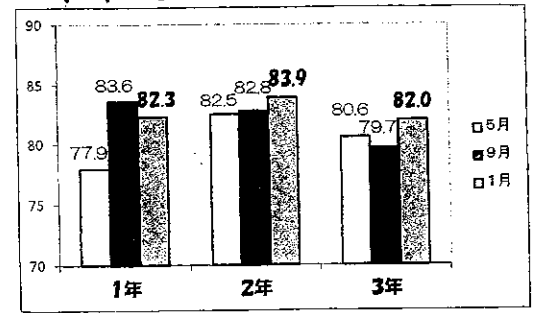
1年を通してよい結果でした。歯みがき週間の様子を見ていくこともできると感じているので、100%を目指しましょう！

## ＊ハンカチを持ってきた



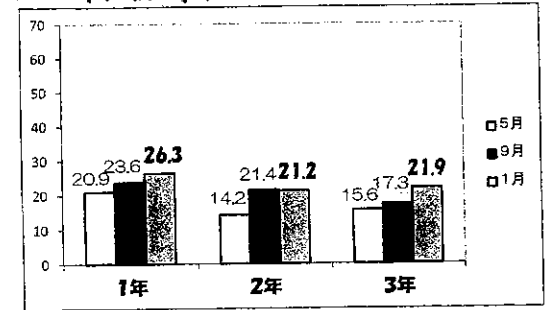
これは、全員100%を目指したい項目です!! トイレの後、給食の前、体育の後等、手洗い+ハンカチはセットです！

## ＊睡眠時間を守ることができた



習い事などで、どうしても守ることができない日もあるようですが、反省を見ていると、テレビ等の時間が睡眠時間に影響している人がかなりいます。今ここで見直しを!!

## ＊起きた時の気持ちがスッキリだった



少しずつスッキリ目覚めることができる人が増えているのは、とても嬉しいことです。「寝る前に携帯をさわらない」「ホットミルクを飲む」など、いい方法があったら教えてくださいね。



1年間のまとめの時期です。身だしなみ、勉強、部活... 様々な場面で次のステップのために、頑張っている人が多いと思います。4月から新たなスタート! スタートは肝心です。春休みもダラダラ過ごすことのないよう、規則正しい生活を心がけて、気持ちの良いスタートを切りましょう!!