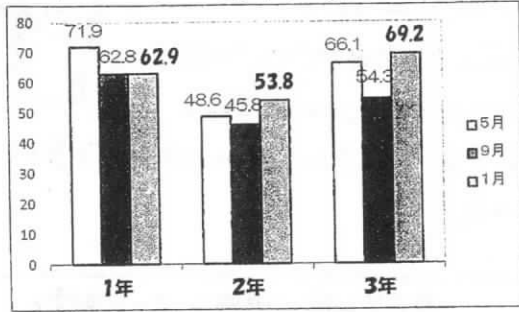


生活リズム点検 結果報告

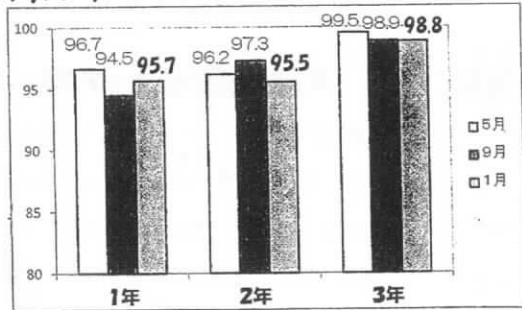
今年度行なった、生活リズム点検の結果をお知らせします。多くの人たちが、自分の生活を振り返りながら、直す努力をしていました。一方、自分の気持ちを優先してしまい、なかなか直せずにいる人もいました。全てを一気に直すことは難しいです。これからもコツコツと努力していきましょう！

＊テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



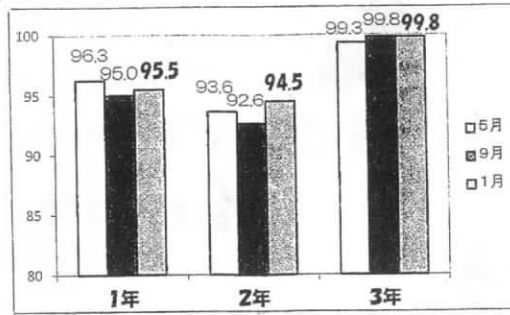
1月に比べて時間を守ることができるようになりました！3年生は受験、1・2年生は次のステップへ向けての意識の表れでしょうか。これから【野間中ケータイ利用凡事徹底5ヵ条】をバガけていきましょう。

＊朝食を食べた



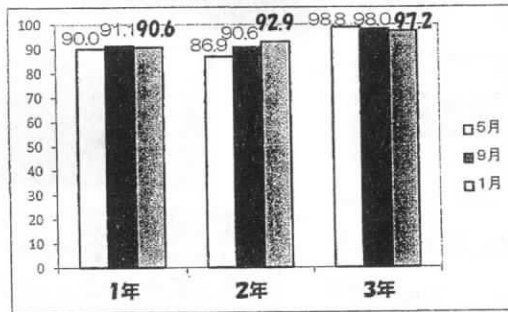
3学年共に、5月を上回ることができませんでした。寒くてお布団から出られなくて... 時間がない... という人もいると思います。朝食はみなさんのエネルギーとなり、体を温めてくれます。毎日食べましょう！

＊夜、歯みがきをした



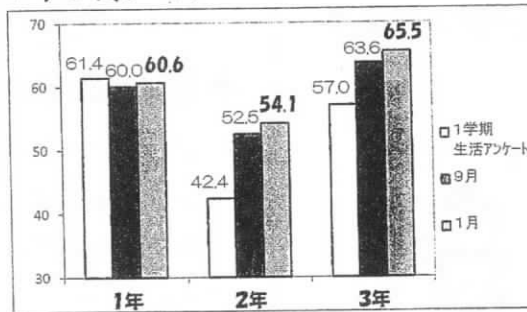
第2回学校保健委員会で、「どなたが歯みがきが大得意なのか」分かったと思います。自分の歯は自分で守るしかありません。10年後も、白い歯が輝いていますように☆

＊朝、歯みがきをした



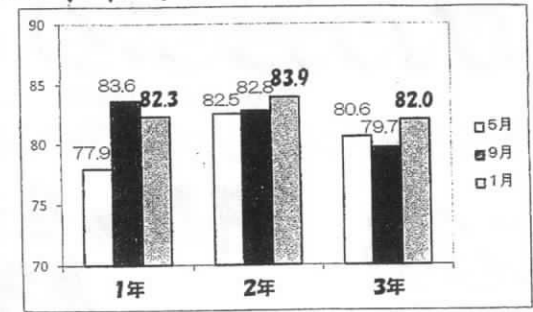
1年を通してよい結果でした。歯みがき週間の様子を見ていると、もっとうるさかったので、100%を目指しましょう！

＊ハンカチを持ってきた



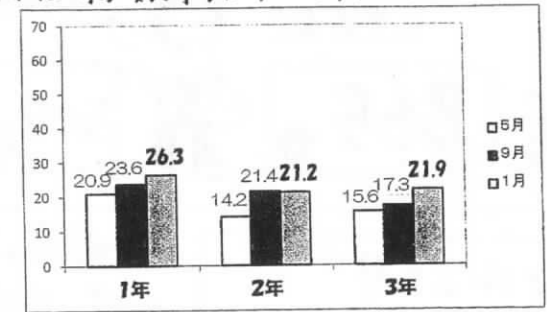
これは、全員100%を目指したい項目です!! トイレの後、給食の前、体育の後等、手洗い+ハンカチはセットです!

＊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。今こそ見直しを!!

＊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考えてください!!



1年間、健康にすごしましたか?



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、気持ちのよいスタートを切りましょう!!