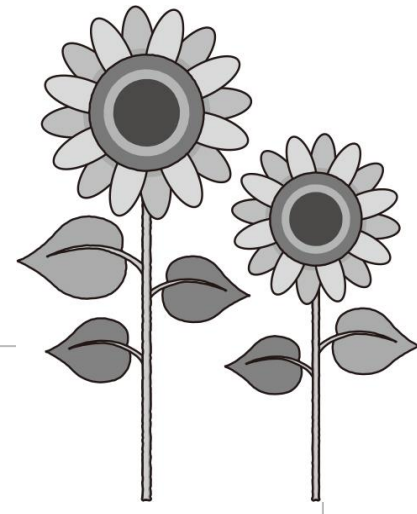


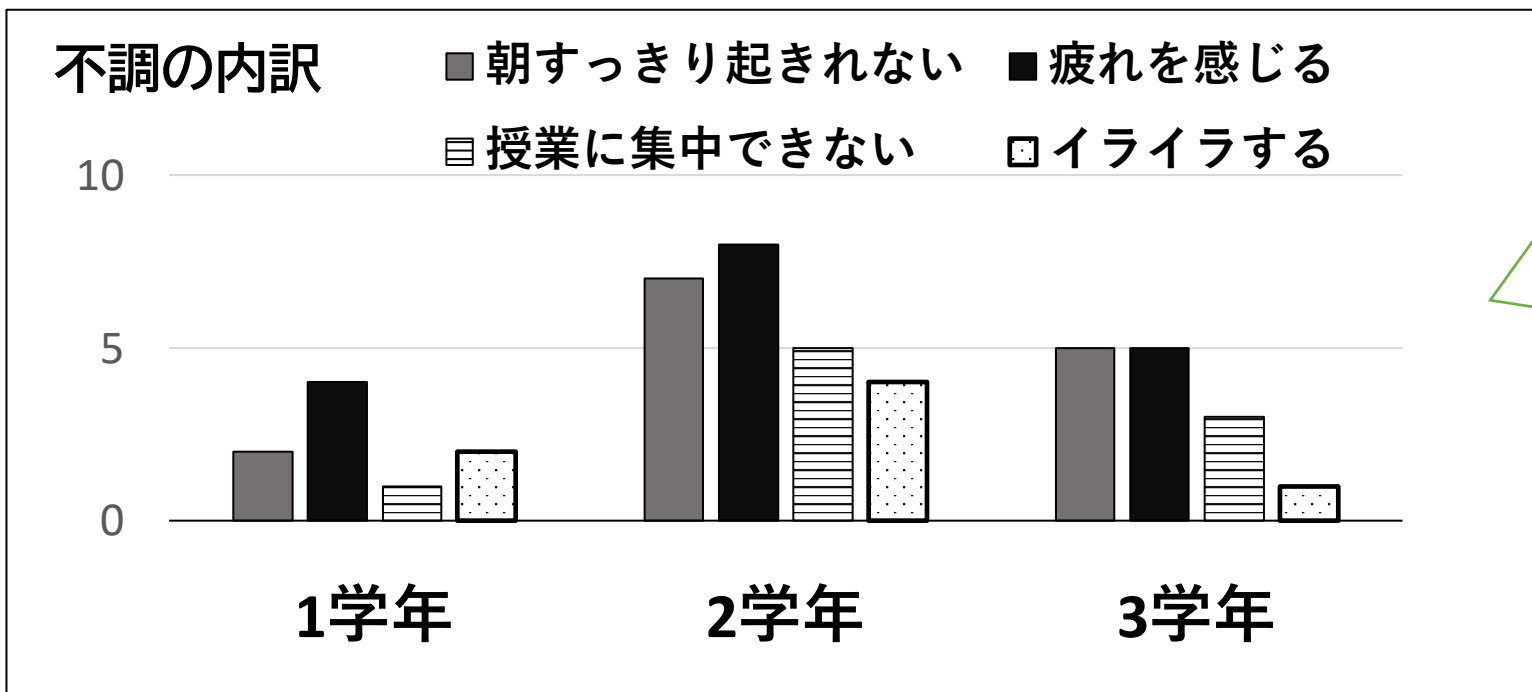
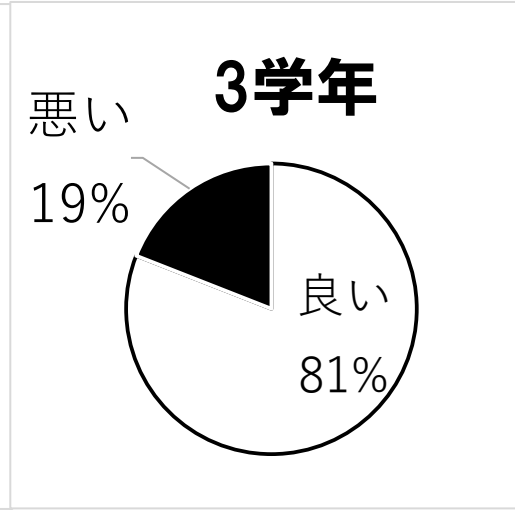
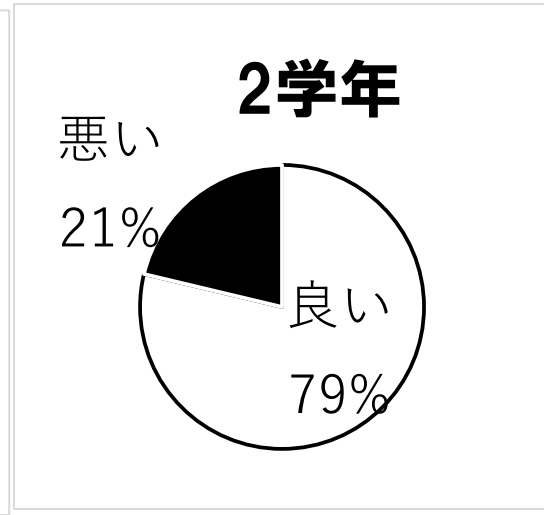
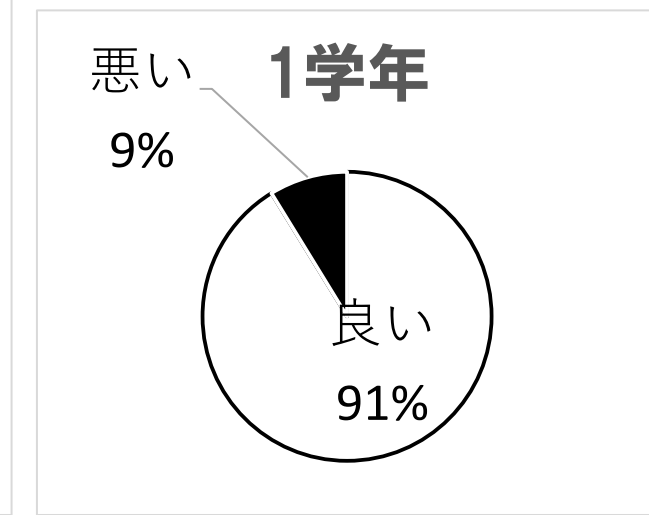
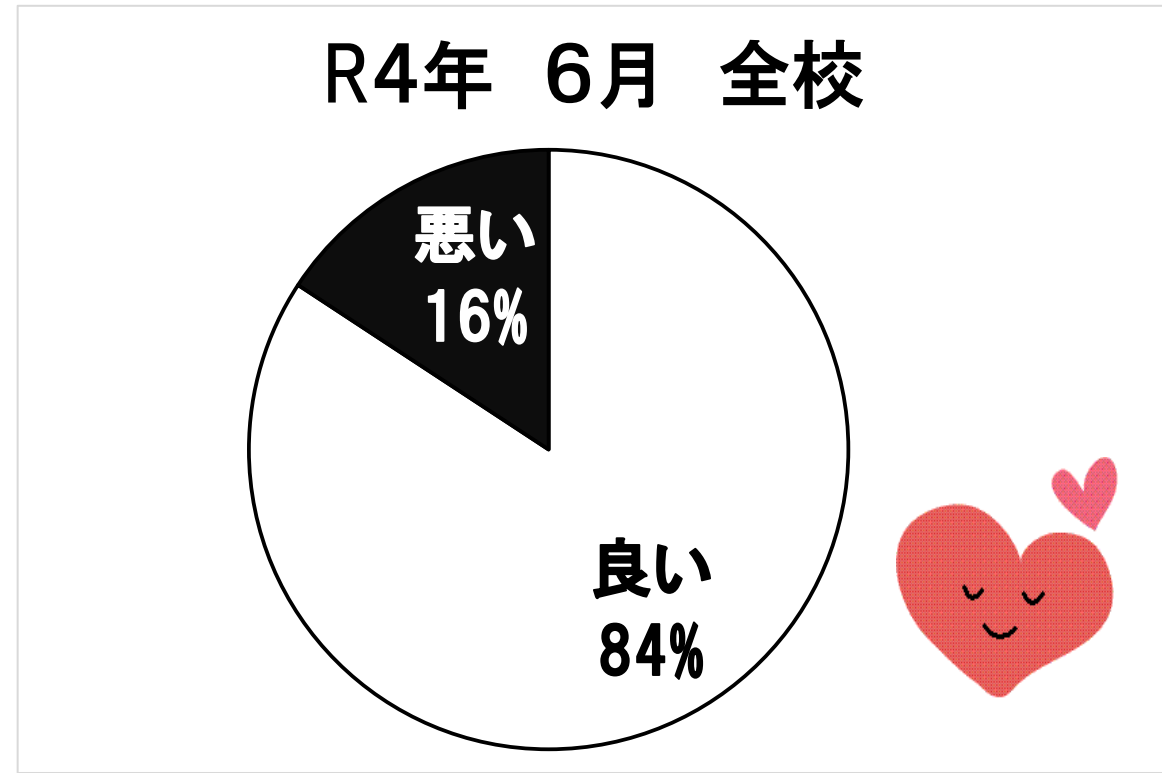
# KYB. 生活リズム集計結果を振り返って

～自分の生活を振り返り、体が喜ぶ生活をしよう～ R4.7.22 能生中学校



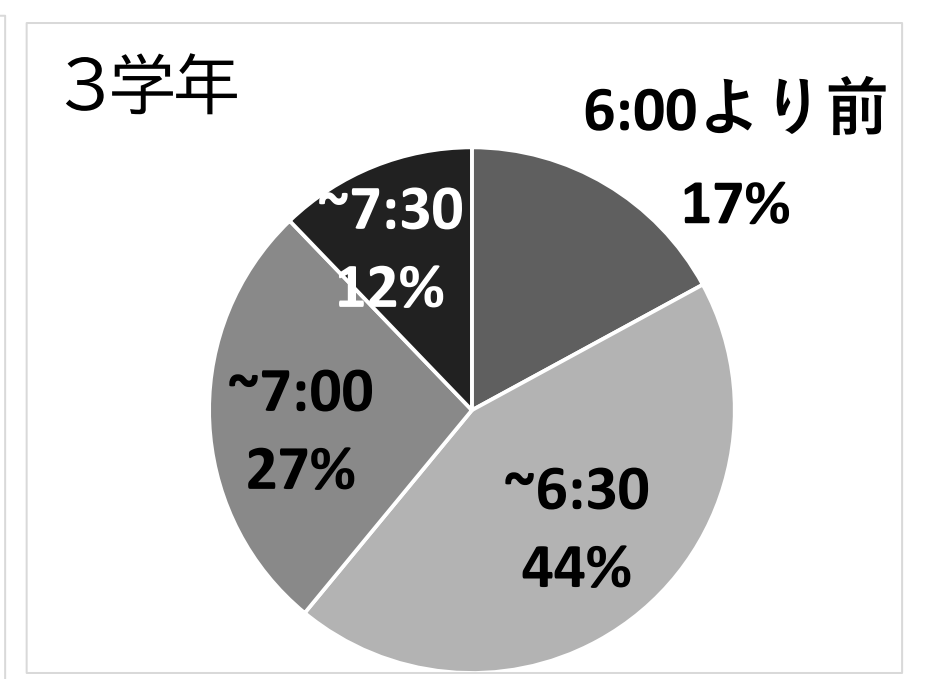
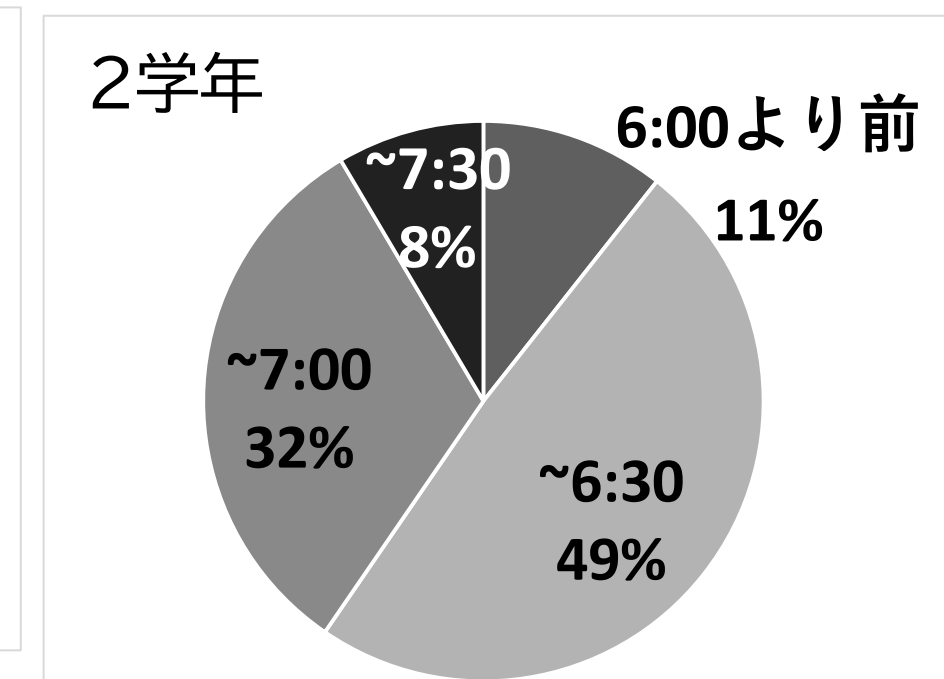
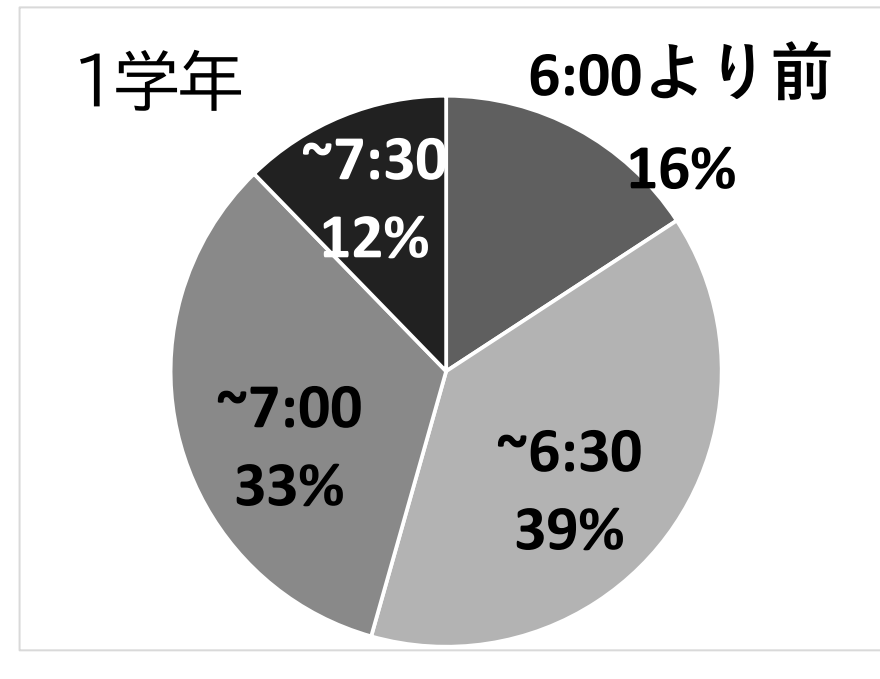
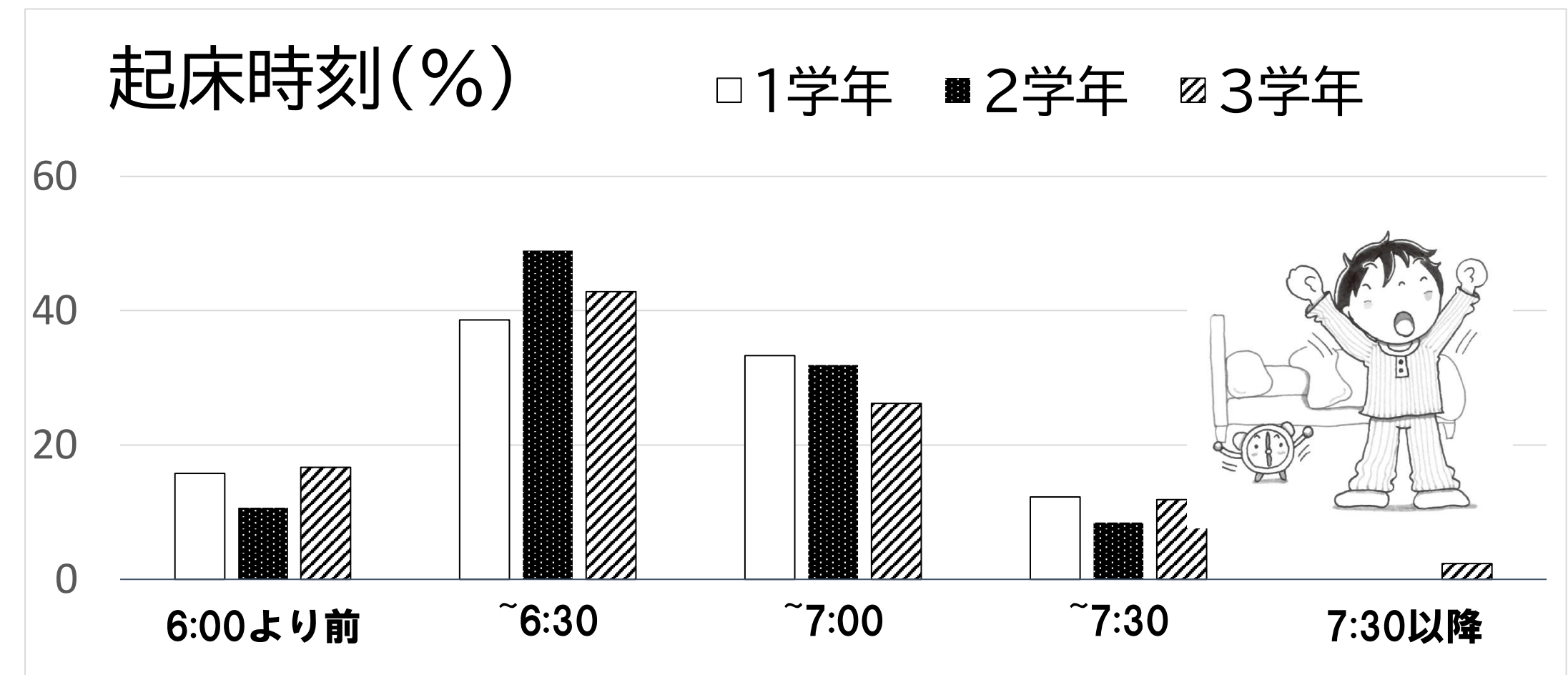
## 1 心と体の調子について

6月のKYBの生活リズムチェックの結果です。  
夏休みは生活リズムが乱れやすい期間です。  
生活リズムを整えると、体と心の調子も整います。  
2学期に向けて、夏休みからより良い生活習慣を意識してみましょう。



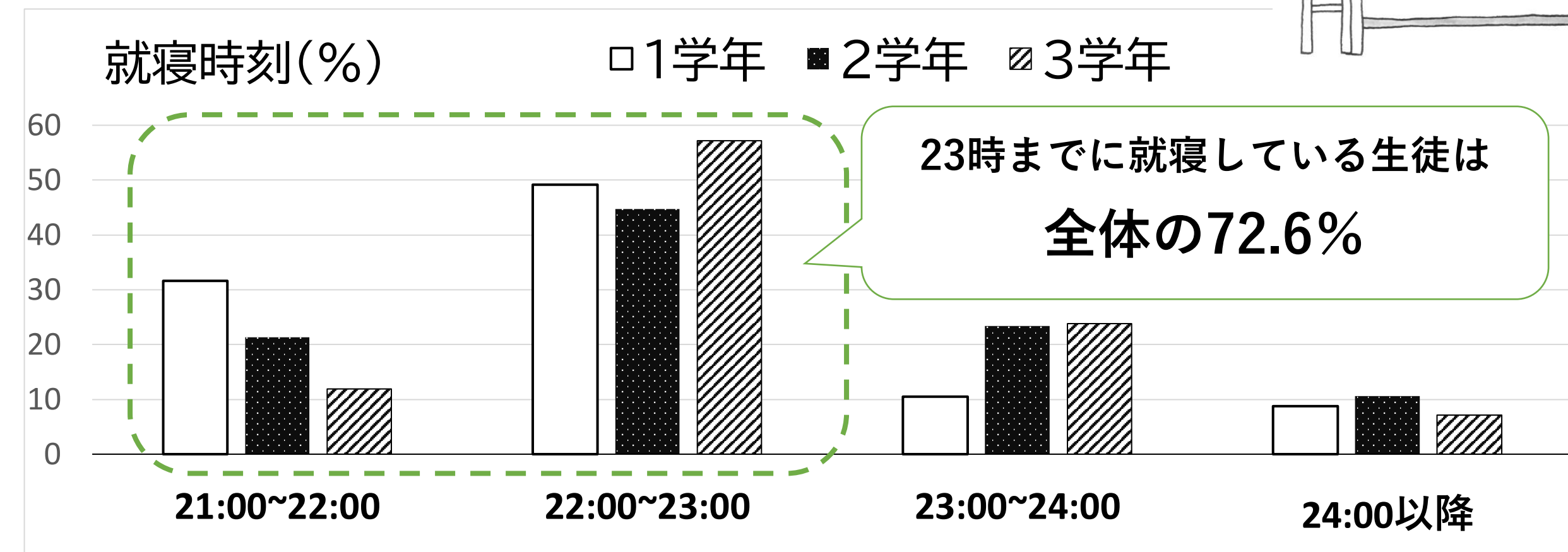
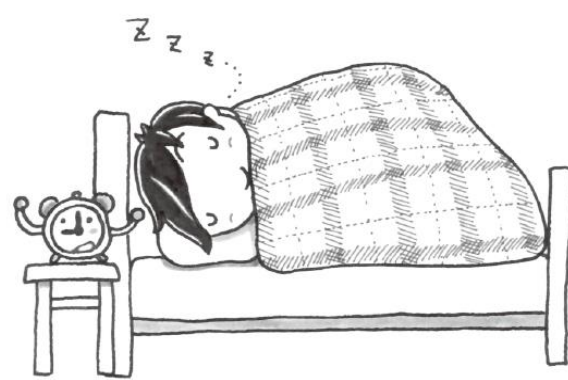
不調の内訳では「疲れを感じる」、「朝すっきり起きられない」が多いです。  
不調を感じる時は、良質な睡眠をとる工夫をして、睡眠重視の生活習慣を見直してみるとよいですね。

## (2) 起床時刻と朝食摂取

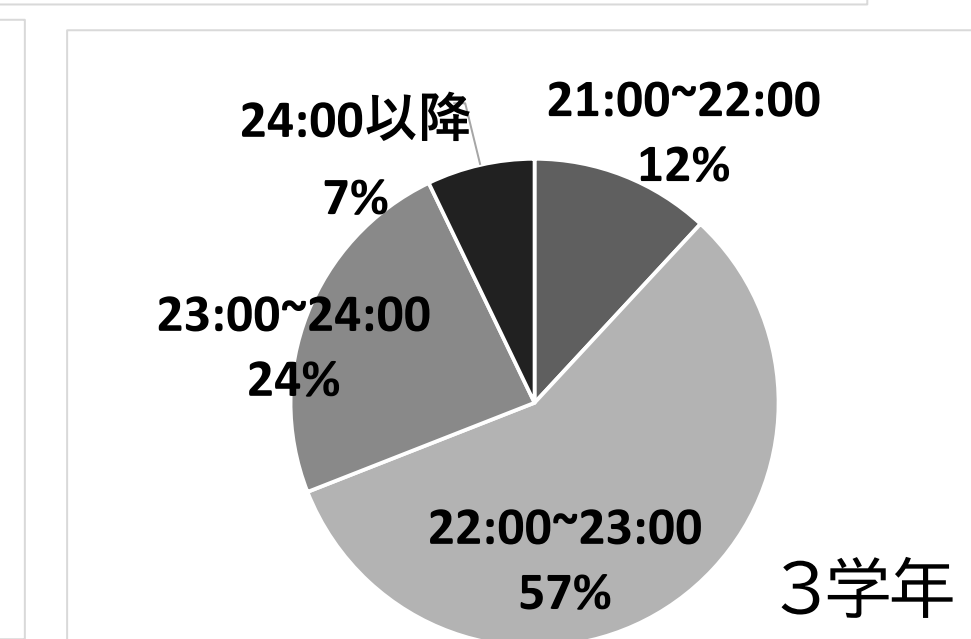
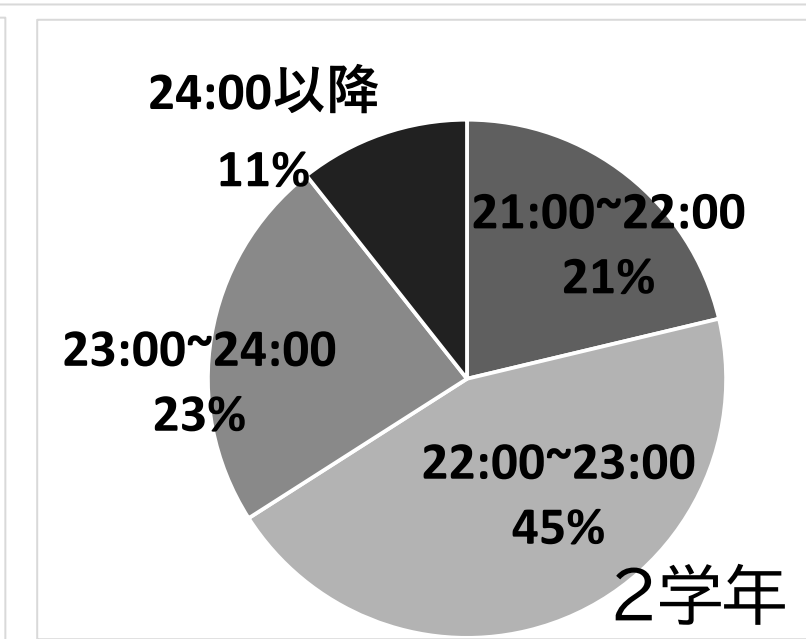
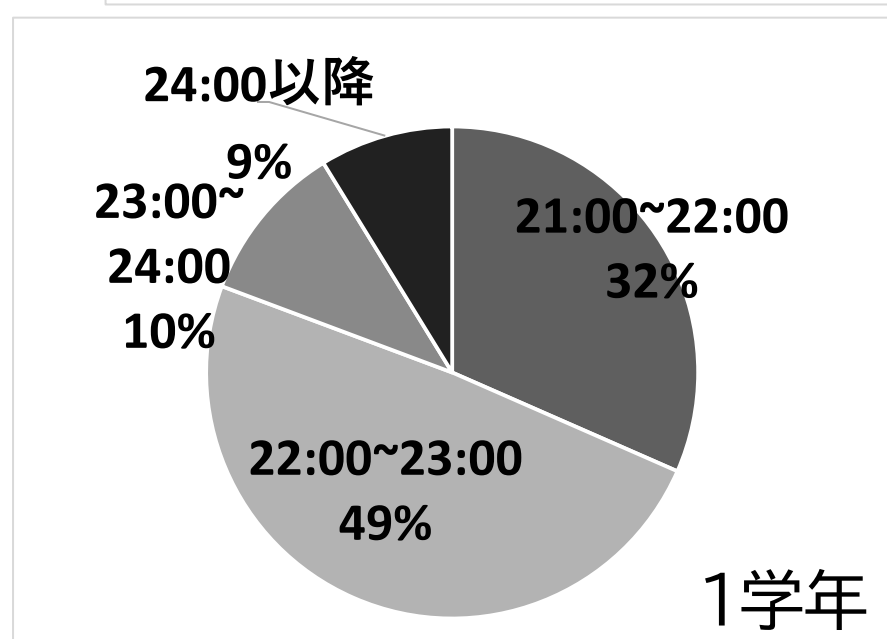


## 2 生活習慣について

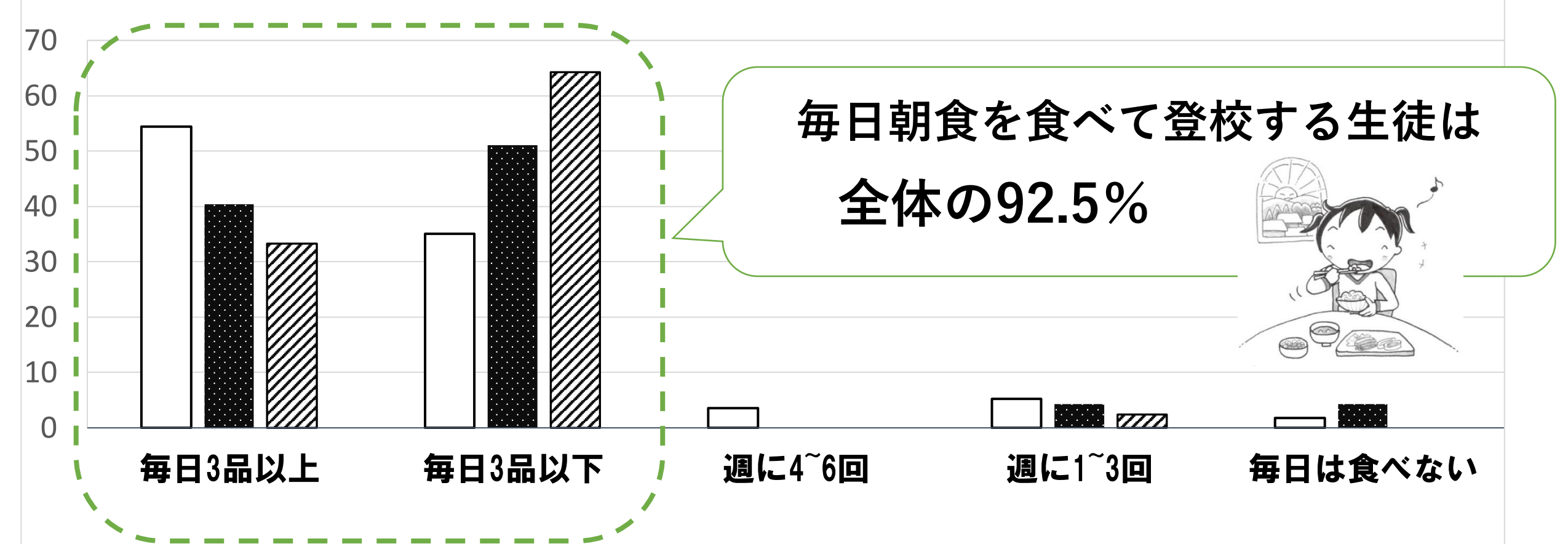
### (1) 就寝時刻



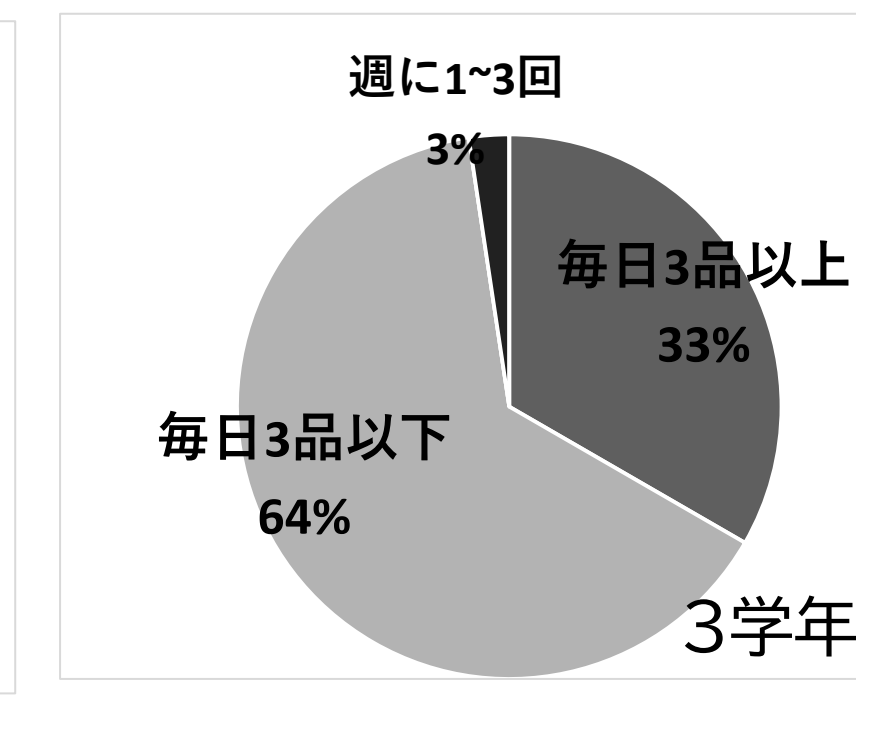
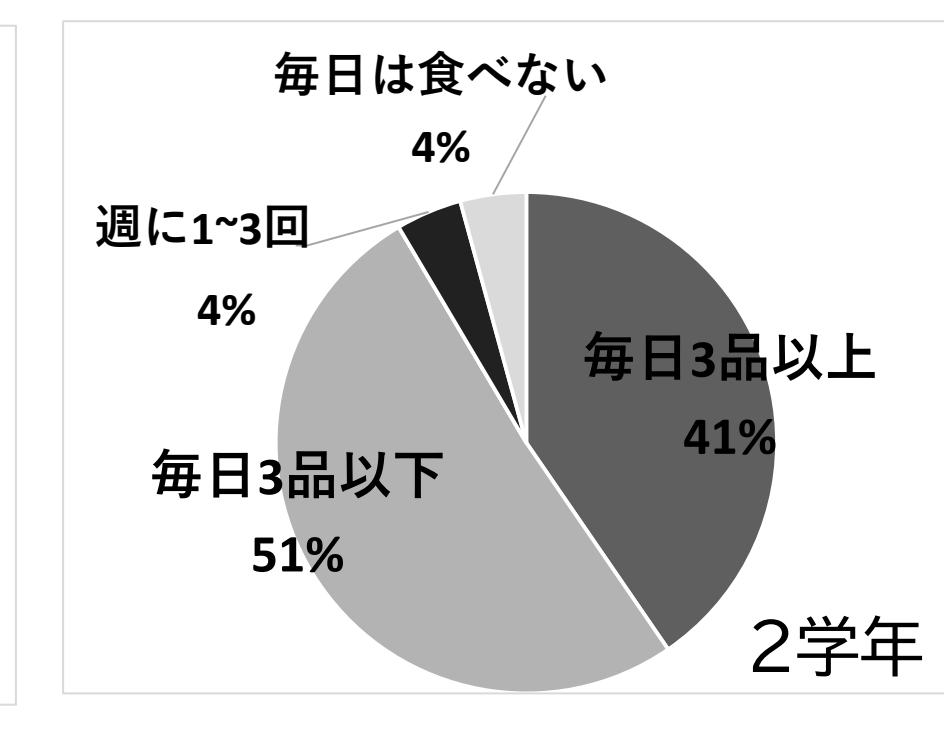
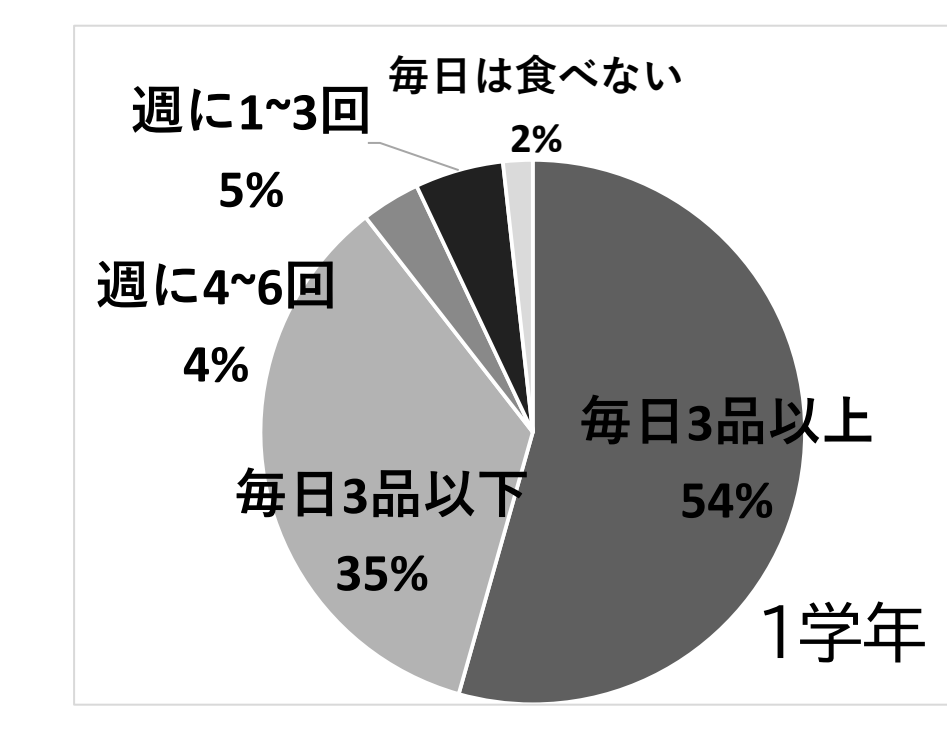
23時までに就寝している生徒は  
全体の72.6%



### 朝食摂取状況(%)



毎日朝食を食べて登校する生徒は  
全体の92.5%

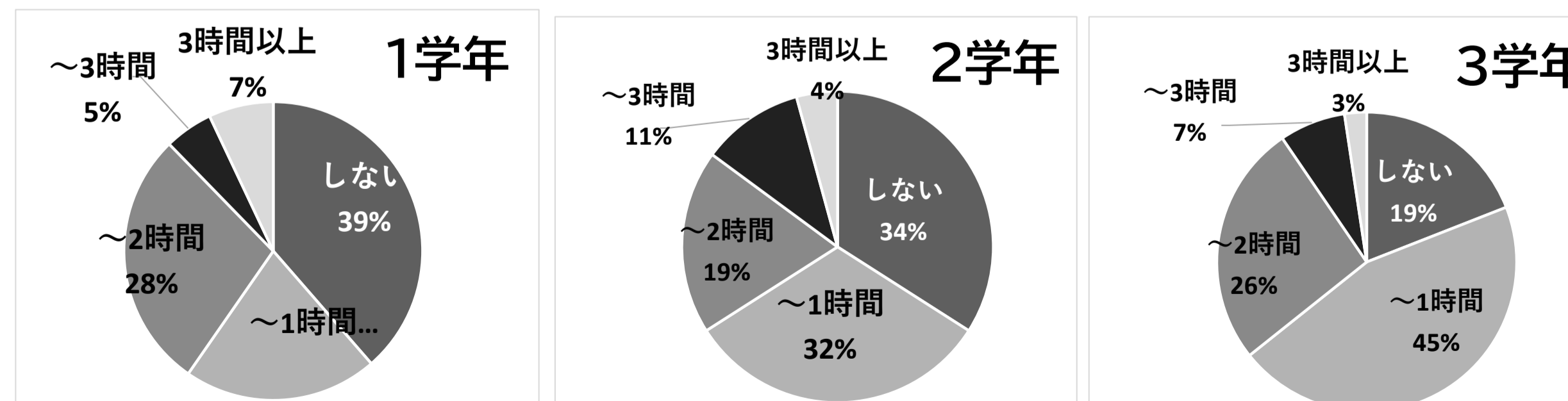
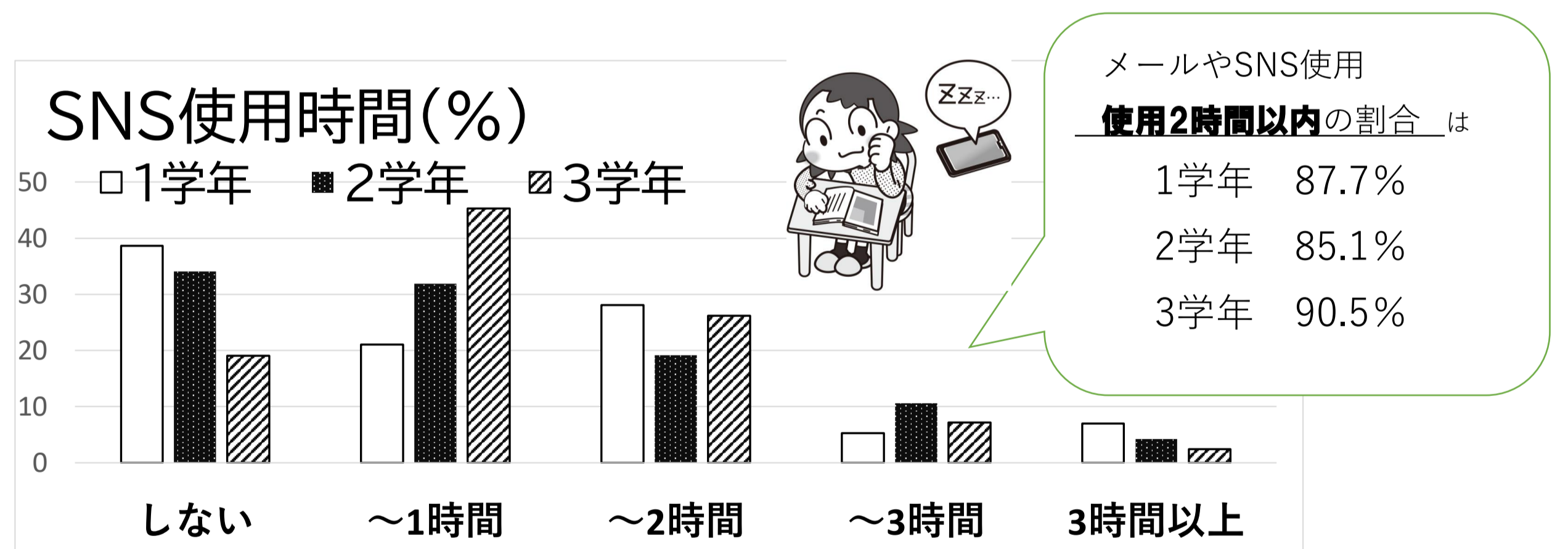
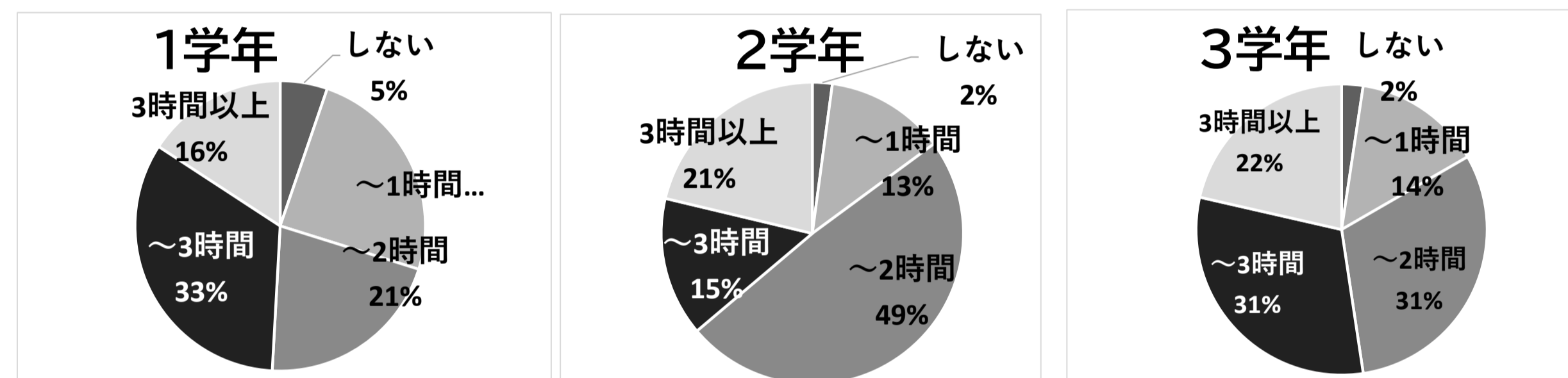
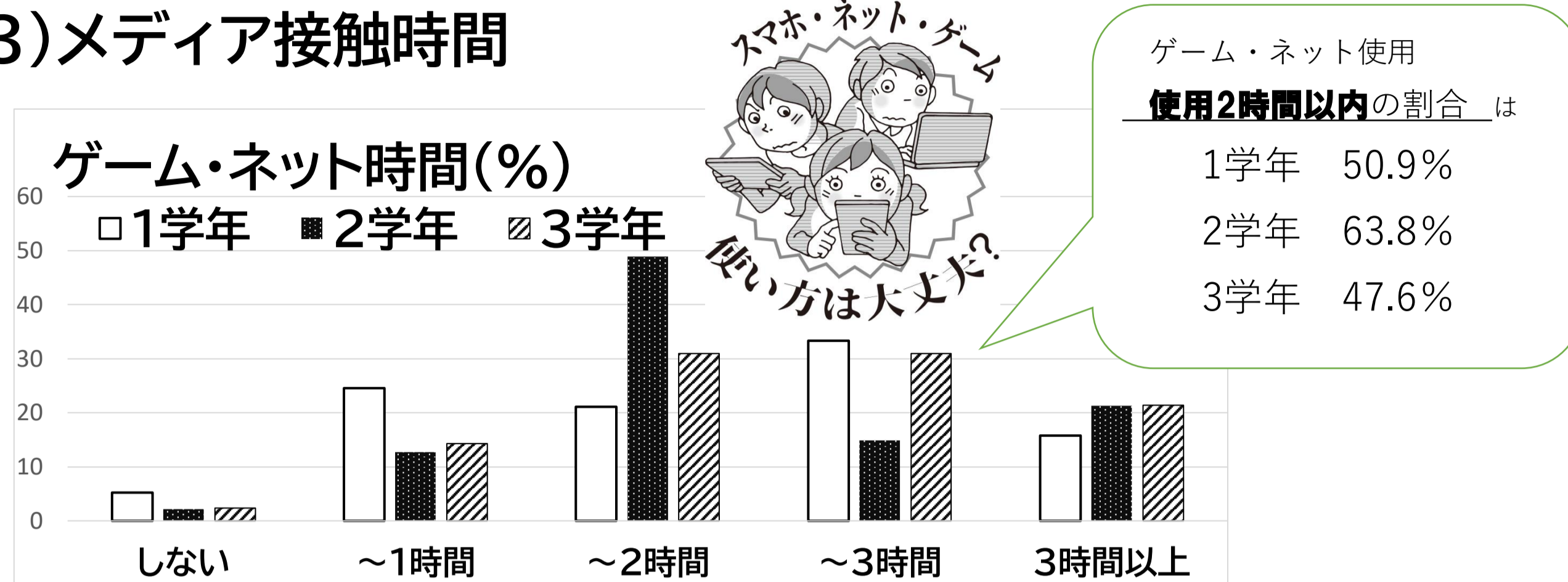




# KYB. 生活リズム集計結果を振り返って

～自分の生活を振り返り、体が喜ぶ生活をしよう～

## (3)メディア接触時間



## 夏休み中の生活リズム = 2学期のスタート!

生活  
いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

**ヒント1** 学校に行く日と同じ時間に起きよう

**規** 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

**ヒント2** 起きたらまずカーテンを開けよう

**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

**ヒント3** 体をこまめに動かすクセをつくらせよう

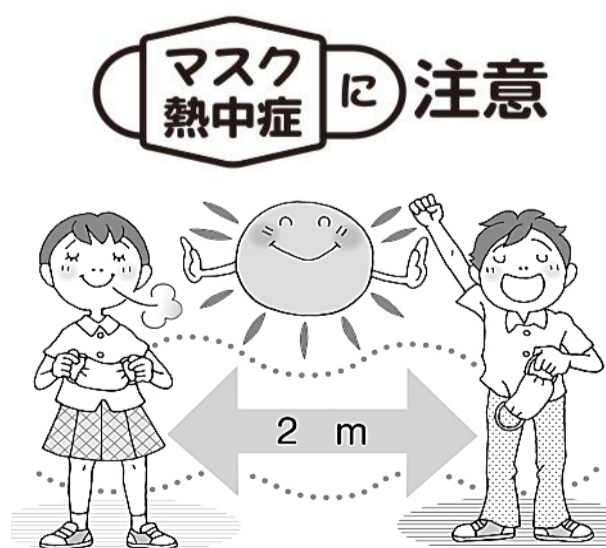
**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

**ヒント4** 寝る前のスマホはやめよう

**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

## 新型コロナウイルス感染症予防を引き続きお願いします

全国各地で新型コロナウイルスの感染者が増加し、市内でも増加しています。夏休み中も毎朝の検温、3密の回避、手洗いの励行を継続し、感染予防対策をお願いします。なお、休業中に生徒が、新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に指定された場合は、中学校まで連絡をください。



【連絡先】  
能生中学校 566-2065  
※教職員の勤務時間以外の場合は、校長、教頭の携帯電話に連絡をお願いします。

