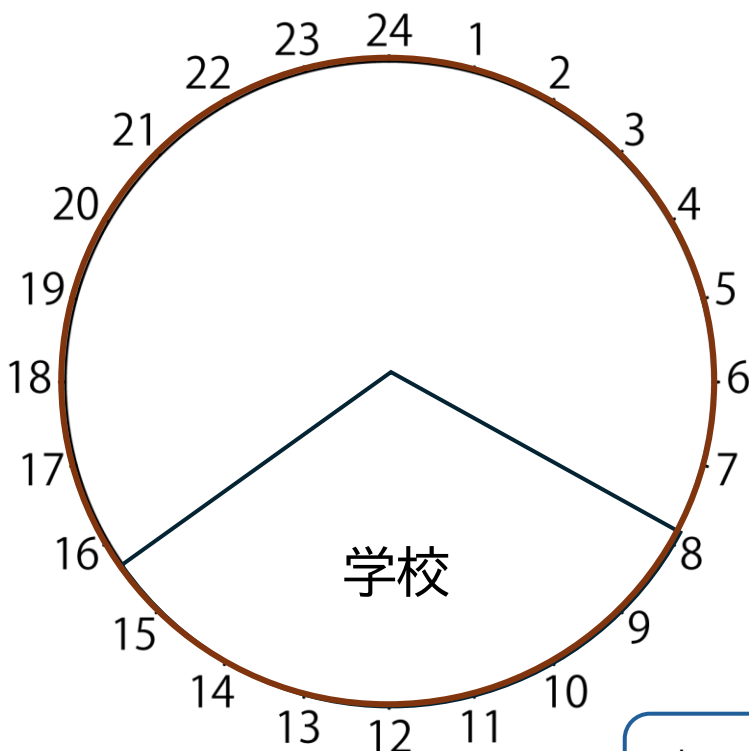


第1回 生活リズムチェックについて

今週末は、奥能登大会ですね ✨ 全員がこれまで頑張ってきたことを発揮し、悔いのない結果になることを期待しています！1年生は、先輩たちの活躍を思いっきり応援してきましょう 😊！！

さて、松波中学校では学期に1回、生徒のみなさんの1週間の生活習慣をチェックしています 🍀
ぜひこの期間はいつも以上に生活のきまりを意識し、自分の健康と向き合う期間にしてください。

自分の生活スケジュールを立てよう！（平日）



【松波中学校 生活のきまり】

- 起床時間 6時30分
- 就寝時間 10時30分
- 朝ご飯 バランスよく食べる
- 歯磨き 1日3回(毎食後)
- メディア時間 1日1時間まで
- 学習時間 1年生 60分以上
2年生 70分以上
3年生 80分以上

表紙が新しく
変わりました！

生活リズムチェックカード

松波中の生活ルール
 ◎起床時間：6時30分
 ◎就寝時間：10時30分
 ◎朝ご飯：1日1回(毎食後)
 ◎メディア：1日1時間以内
 ◎学習時間：1年生60分、2年生70分、3年生80分

年 名 姓

classroom【松波中 全学年】
から回答！登校したらすぐに入力

1学期は5月18日(月)～24日(日)の期間で取り組みます。

☆サーカディアンリズムについて☆

サーカディアンリズムとは、規則正しい生活リズムで過ごすために、私たちの身体の中にある24時間周期で動く体内時計のことを言います。体温や呼吸のリズム、細胞の働きは、日中の活動、夜間の休息において意識とは関係なく常に調節されています。

今朝、Google meets を使って、サーカディアンリズムについての指導を行いました。サーカディアンリズムの維持には、『太陽の光』と『時間』が欠かせません 😊🌐

朝起きたらカーテンを開ける、夜は早めに消灯しメディアを控える。これだけで、身体は元気に、正しく動きます。ぜひこれからの自分の心身の健康のために意識してほしいと思います 🌸