

みんなげんき

令和7年9月2日



元気に2学期スタート！

長くても楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。「もう2学期か…」「やっと2学期だ！」など、さまざまな思いでスタートしたのではないのでしょうか。

2学期に入っても、暑さはまだまだつづきます。暑さに負けないよう、1日でも早く学校の生活リズムにもどしましょう。

そうだよっぱり！ **はや早ね・はや早おき・朝ごはん！**

長いお休みのあいだ、夜ふかしや朝ねぼうがふえていませんか？ 元気に学校生活を送るため、授業に集中するためには、「生活リズム」をととのえることがとても大切です。

生活リズムをととのえる取組をはじめます

<ねらい>

○夏休み明けの生活を立て直し、学校生活を送るために望ましい生活習慣を身につける。

○健康な生活を送るためには、基本的な生活習慣の確立が大切であることを考える。

＜取組期間＞ **9月3日(水)～9月9日(火)まで**（土日のぞく5日間）

すいみん時間がへってしまうと…

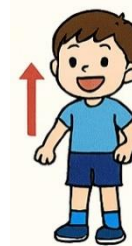
朝起きられない、授業中にぼーっとする、勉強に集中できない、イライラする、朝ごはんが食べたくないなど、体や心の調子が悪くなります。



げんき まいにち
ぐっすりねむって元気な毎日
～夏休み明けの生活リズムを整えよう～



ねているあいだ、体と心はしっかりはたらいています！



- ① 成長ホルモンが出る → 背がのびたり、骨や筋肉が強くなる
- ② 脳の整理整頓 → 勉強したことをしっかりおぼえる
- ③ 免疫力アップ → かぜや病気に負けない体になる
- ④ 気持ちのリセット → イライラや不安をやわらげる



よい睡眠のためにできること

- ① 毎日同じ時間にねる・起きるようにしよう
- ② ゲームやネット動画の時間をかんがえよう
就寝前1時間はデジタル機器を使わない

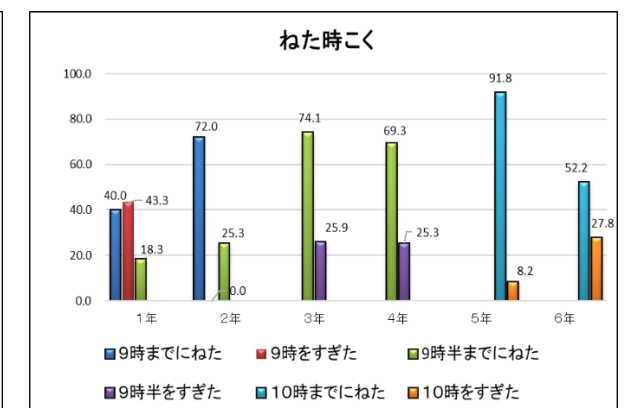
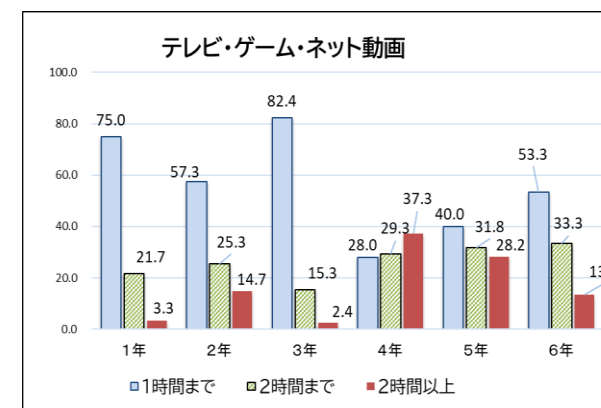


ねた時こくは、各学年の目標時こくに寝ようね。がんばって取り組んでいますね。

ゲームやネット動画の時間はどのくらい？

☆ 峰山小児童の生活リズムは？

1学期生活がんばり週間の集計結果よりー



平日にゲームやネット動画の時間を2時間以上とってしまうと、1日の生活リズムにどのような影響を与えるのか考えてみましょう。