

中学生に贈る

生活リズム de 健康毎日♪

生活リズム

未来の
自分への
贈り物!



CHECK 1

生活習慣アドバイス



朝食を作るう♪



夜決まった時刻に寝て、朝決まった時刻に起きる

毎日朝ご飯を食べる

CHECK 3

テレビやゲーム、スマホ等の利用時間を決めて守るなど、時間を自己管理している



「もっとしたい」と「もうやめよう」を使い分けられる

あなたは
かっこいい!



スマホ・ゲーム等の使用

体を動かすこと

家でもできる!
体を動かして
気分転換 !!



CHECK 2

定期的に体を動かしている

気分転換をしている

生活習慣☆リズム感♪



ラジオ体操



子どもたちは今、新型コロナウイルス感染リスクへの恐怖心やいつもと違うことへの戸惑い、長い外出自粛のストレス、先行きの不安の中で、一生懸命心のバランスを保とうと踏ん張っているのではないかと思います。そこで、中学校入学時に配布した『思春期サポートブック』を再度見て頂きたいと思います。子どもたちの安全と確かな成長のために、ご家庭でお役に立ててくださいますようお願いいたします。

保護者の方へ

