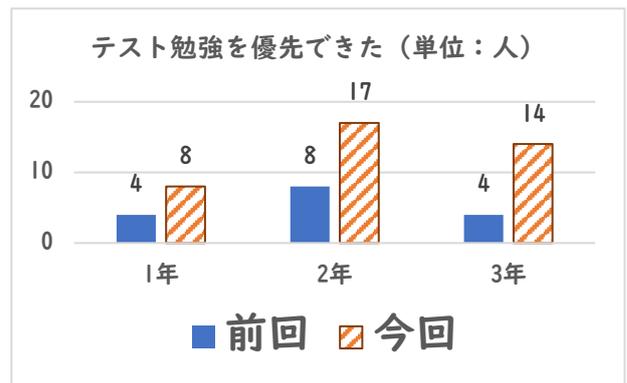
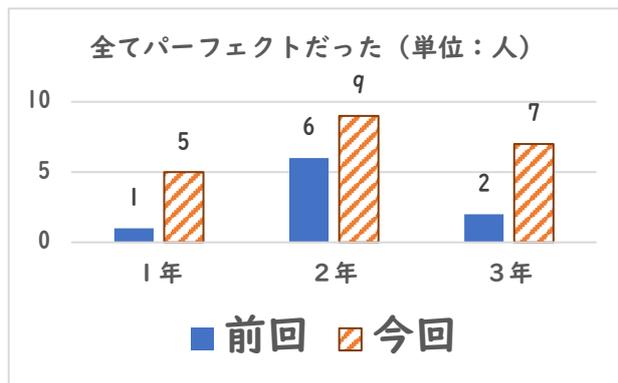




第3回 メディアコントロールチェック結果

起床	就寝	メディア	テスト勉強	家族ルール
6:45 まで	23:00 まで	使用は2時間以内 かつ 21時～は使用しない	勉強時間 > メディア 使用時間	家族で決めた ルールを守る



前回と比較すると

どの学年もテスト勉強を優先できた人が倍増しました!

こんな工夫がみられました!

- ・帰宅したら、まずはテスト勉強!
- ・早く起きて、朝勉強する!
- ・家族にメディアを預けて、勉強に集中!



テスト前期間以外の生活でも
やるべき事を優先する習慣
時間の使い方の工夫を
心掛けましょう!

風邪をひく人が増えてます

登校前の健康観察を続けると、体調不良の早期発見につながります。また、冬は感染症が流行しやすいため、特に重要になります。

検温をする

食欲はあるか

など登校前にご家庭で健康観察をお願いします。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

