

や ち ほ がくえん 八千浦学園ライフスタイル

〈各ご家庭で、生活リズムを整える目安として、ご利用ください。〉



*登校する1時間前には起きよう。

目標の起床時刻：

時

分



*小学生は9時間以上

中学生は8時間以上

目標の就寝時刻：

時

分



*朝食は、毎日バランスよく食べよう。



*日中は、元気に体を動かそう。

*家庭学習時間は
小学生：学年×10分
中学生：学年×10分
+60分

メディアを消して
決めた時間に
決めた場所で

*メディア機器(ゲーム・スマートフォン・タブレット・テレビなど)の学習以外の使用時間は1日2時間までにしよう。

*寝る30分～1時間前にはメディア機器の使用をやめよう。

*使う時、使わない時のメリハリをつけよう。
(電源を切る、ほかの部屋に置く、親に預ける、など工夫してみよう。)

※このライフスタイルは、令和5・6年度八千浦学園保健委員会を経て、児童生徒の意見を取り入れ、改編したものです。