

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。＞



とうこう じ かん まえ お
＊登校する 1時間前には起きよう。

目標の起床時刻： 時 分



しょうがくせい じ かん いじょう
＊小学生は 9時間以上

ちゅうがくせい じ かん いじょうねむ
中学生は 8時間以上 眠ろう。

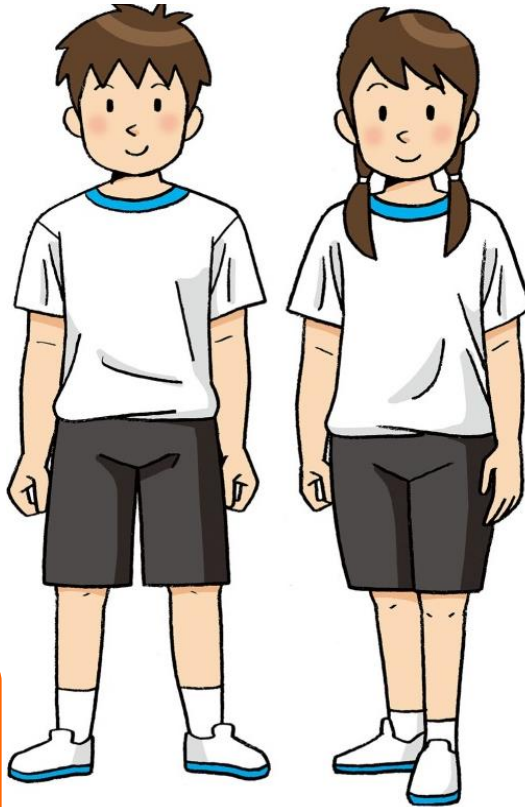
目標の就寝時刻： 時 分



ちようしょく
＊朝食は、
まいにち
毎日 バランス
よく 食べよう。



にっちゅう げん き
＊日中は、元気に
からだ うご
体を動かそう。



か て い が く し ゅ う じ かん
＊家庭学習時間は
しょうがくせい が く ね ん ぶん
小学生：学年×10分
ちゅうがくせい が く ね ん ぶん
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。

カット:少年写真新聞社 SeDoc 使用