

飛翔



豊成中学校第3学年
学年だより

H29. 5. 2
No.11

リフレッシュして再スタートしよう

健康ポイントカードふり返りより

《生徒》

- これをきっかけにふり返って考えて生活していこうと思います。
- 朝起きる時間やTV・ゲームをする時間などは改善することはできたと思いますが、寝る時間はあまり改善できていなかったと思うので、早寝をこれからも心がけたいです。
- 10時に寝ることが多くなってよかったです。スマホも前より使う時間を気をつけるようにしました。
- 遅く寝たときもあったけど、体調がよい状態で大会に出ることができたのでよかったです。
- 目標を毎日確認して取り組むことができました。5月は起床時刻についてがんばりたいです。
- 11時までには就寝するという気をつけて生活することができました。
- 来月はTV・IT等の使用、時間にも気をつけて生活をしていきたいです。

《お家の方から》

- * 23時までには就寝することができていました。早寝早起きで健康に過ごしてほしいです。
- * 健康ポイントカードを始めてから、早寝・早起きになってきて良いことだと思います。このまま1年間頑張ってもらいたいです。
- * 最近寝る時間が早くなりました。朝もきちんと朝食をとって行きます。このまま続けていてもらいたいですね。
- * 春季大会以降、生活リズムがよくなりました。今後も続けてほしいです。
- * 早寝・早起き・朝食等、基本的な生活習慣を身につけて健康的な生活をするように心がけてほしいと思います。

お忙しいところ、カードのチェックとコメントの記入ありがとうございました。
連休中もこのカードを意識して、健康に過ごしましょう。