

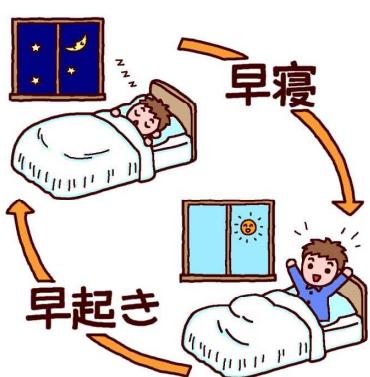
2学期が始まりました。すでに全学年で夏休み課題テストを実施しました。夏休みでの取り組みがそのまま結果となって現れたのではないでしょか。

授業では、眠い目をこすりながら睡魔と戦っている生徒の姿も見られ、生活リズムを取り戻すことが急務だと感じています。下のチェック表をもとに、規則正しい生活が送っているか確認してみましょう。

生活リズムチェック(できているものに○をつけよう)

生 活 面	1	朝、決まった時間に起きていますか。
	2	あいさつ(おはようございます・こんにちは・おやすみ)ができますか。
	3	朝食を毎日食べていますか。
	4	バランスの良い食事がとれていますか。
	5	忘れ物がないように前日に持ち物をそろえていますか。
	6	お便りは家の人に渡していますか。
	7	テレビ、ゲーム、スマホなどは時間やルールを守っていますか。
	8	手伝いをしていますか。
	9	学校での出来事について家で話をしていますか。
	10	読書をしていますか。
	11	夜、決まった時刻に寝ていますか。

学 習 面	1	学習用具は使いやすいように整理整頓していますか。
	2	勉強時間中はTVやスマホなどのメディアに触れないようにしていますか。
	3	良い姿勢で勉強していますか。
	4	宿題は期限前日までに家でやっていますか。
	5	文字を丁寧に書いていますか。
	6	自分で必要な学習について考え、自主学習ができますか。
	7	テストで間違えた問題の復習をしていますか。
	8	わからない学習内容については、誰かに質問して解決しようとしていますか。
	9	授業の復習はしていますか。
	10	授業の予習はしていますか。
	11	新聞やTVのニュースなどを見て社会の情勢に关心を持っていますか。



バランスの良い食事 頑張り過ぎも注意