



“規則正しい生活習慣”

明日から、夏休みです。毎日、うだるような暑さが続きますが、「夏休みには〇〇をしよう」「〇〇をして、充実した時間にしていこう」「好きなことに、たっぷり時間を使っていこう」など、計画を練っていることでしょ。学校生活とはちがい、時間割がありません。自分で時間を調整していくことが大切になります。

先日、生徒の皆さんが立てた「生活習慣の7つの目標」は、三者懇談時に担任の先生から返却されます。保護者の方と一緒にしながら夏休みの生活について話し合い、よりよい生活習慣づくりに活用してください。「〇〇の目標を頑張ったら、◆◆ができるようになった。」など皆さんの成長した姿を話しに来てください。

()R()番 名前() **夏休みの** **中学生用**

家族で話し合って生活習慣の7つの目標を立てましょう～

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにとても大切です。生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、家族で話し合って決めてみましょう。それぞれの目標とともに、工夫する点も考えてみてください。

目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめましょう。 毎日 時に寝て、 時に起きます。そのためにどんな工夫をすることにしましたか？
安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめましょう。 毎日 時から朝ごはんを食べます。そのためにどんな工夫をすることにしましたか？
朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。 小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年 ⇒60分～90分
中学生 ⇒90分～120分
毎日 時から 時まで勉強します。そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標4 テレビゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間をきめてみましょう。 長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。毎日 時間以内の使用を守ります。そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標5 毎日、読書をししましょう。 読書することにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

目標6 翌日の準備をししましょう。 自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 家事を手伝いましょう。 家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「気付き力」と「根気」が身に付きます。

自分の目標が決まったら、「生活リズム表」に書き込みましょう。「生活リズム表」は、見えるところにはっておいてください。
発行：福山市教育委員会

目標を立てたら、「睡眠」「朝食」「家庭学習」の時間について、生活リズム表に記入してみよう！

生活リズム表

ばらのまち福山イメージキャラクター「ローラ」



裏面には、1日の生活リズムが記入できる表があります。自分で決めた時刻に決めた内容を簡単に書き込めます。また、色分けをしても分かりやすくなります。自分で工夫をしてみてください。

心と体の成長のためにとても大切なものばかりです。

学校図書館を 利用しよう。



学校図書館は常時開館しています。暑い夏休み、お家で学習するのも良いですが、学校図書館で学習するのはどうでしょうか。静かな環境の中で、集中力を高めて学習する、分からない問題などあれば、先生たちにどんどん質問していきましょう。また、読書を進めることで語彙力を高め、表現力を豊かにすることができます。

図書館を利用しに来たときは、必ず、職員室に寄って声をかけてください。

学校図書館の田部先生は、次の日程（予定）で常駐されます。時間は、9：00～13：00です。

7月22日（火）・24日（木）・29日（火）・31日（木）

8月7日（木）・8日（金）・21日（木）・22日（金）

保護者の皆様

本校は、8月12日（火）から15日（金）まで一斉閉庁日です。緊急なことで中学校へ連絡を取りたい場合は、次の連絡先に電話をお願いいたします。

福山市教育委員会（学事課）084-928-1112

福山市役所（代表）084-921-2111（学事課呼出）

福山市役所（夜間）084-921-2130（学事課呼出）



8月・9月の行事予定

《7月18日現在》

日	月	火	水	木	金	土
					8/1	2 サマーフェスティバル
3 広島県吹奏楽コンクール	4	5 東部吹奏楽祭り	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13 一斉閉庁日	14	15	16
17	18	19	20 諸費引落日	21	22	23
24	25 始業式	26	27	28	29	30
31	9/1 部活動休養日	2 各種委員会	3	4	5	6
7	8	9	10	11 部活動休養日 授業参観・学級懇談 2年 修学旅行説明会	12	13
14	15 敬老の日 加茂敬老会	16	17	18 部活動休養日 一斉研修 給食後、下校	19	20
21	22 諸費引落日	23 秋分の日	24	25 部活動休養日	26 英語検定	27
28	29	30				

《お詫び》

1学期、学校だよりの発行ができませんでした。誠に申し訳ありませんでした。今後、学校の様子等を発信していきます。よろしくお願いいたします。