

2月のいきいきウィーク取り組み結果

【3点固定運動】

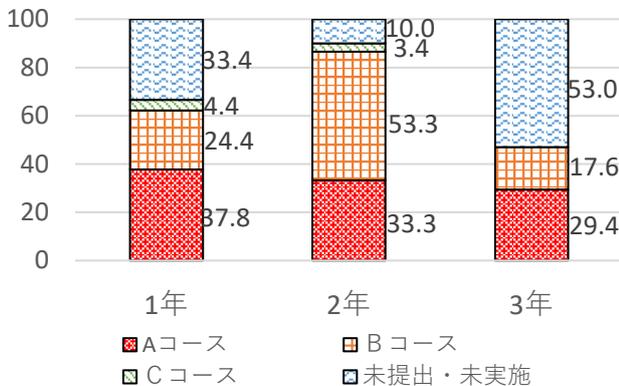
実施率（提出率）64.3%

(%)

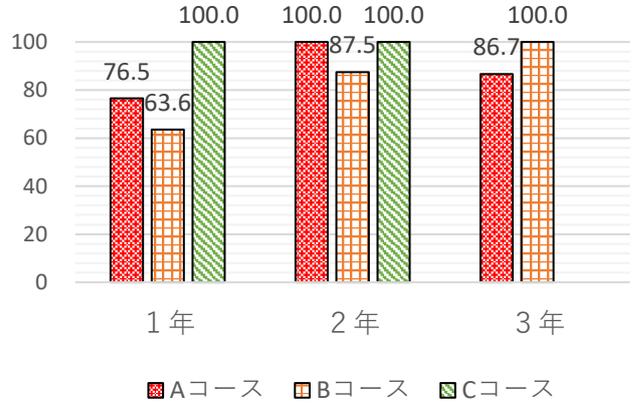
		5日間 ○	4日間 ○	3日間 ○	2日間 ○	1日間 ○	できなかった
起床時刻	2月	47.6	7.1	2.4	2.4	2.4	2.4
	1月	21.9	17.1	21.9	4.9	4.9	0
家庭学習	2月	33.3	9.5	16.7	4.8	0	0
	1月	24.4	7.3	31.7	2.4	0	2.4
就寝時刻	2月	21.4	7.1	19.1	11.9	4.8	0
	1月	29.3	14.6	9.8	9.8	4.9	2.4

【ノーメディアデー】

学年ごと コース実施率



学年ごと コース達成率



2月のいきいきウィークは、3年生にとって最後の取り組みでした。中学を卒業すると、より自分で管理をすることが必要になります。高校生になっても、メディアの使い方や生活習慣の乱れには十分気をつけてください。

また、1・2年生はテスト前ということで、しっかり取り組みめた人が多かったように思います。ノーメディアの達成率が高かったです。次のいきいきウィークは今年度最後の取り組みになります。おうちの人に協力してもらいながら、しっかり取り組みましょう。



ノーメディアデー
3日間 Aコース達成!



1年	さん	さん
	さん	さん
2年	さん	さん
3年	さん	さん
	さん	

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす