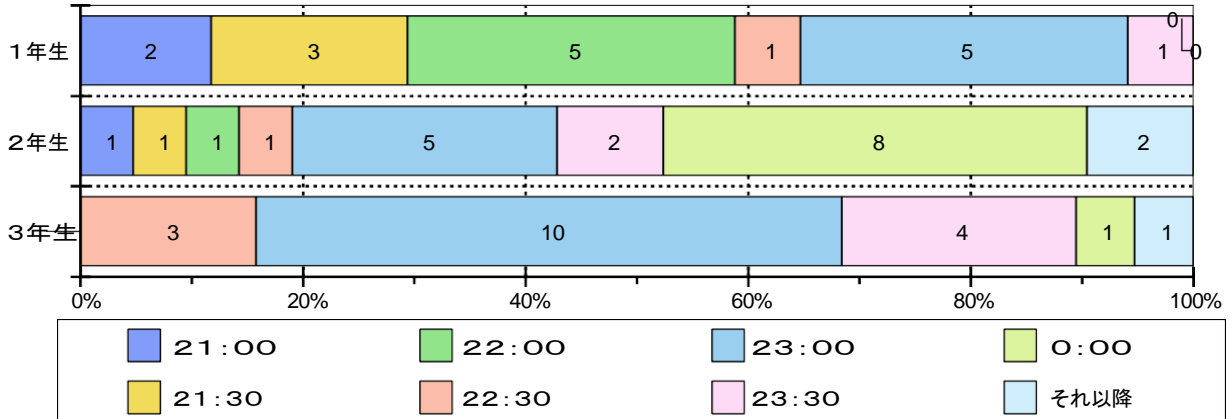


お世話になりました

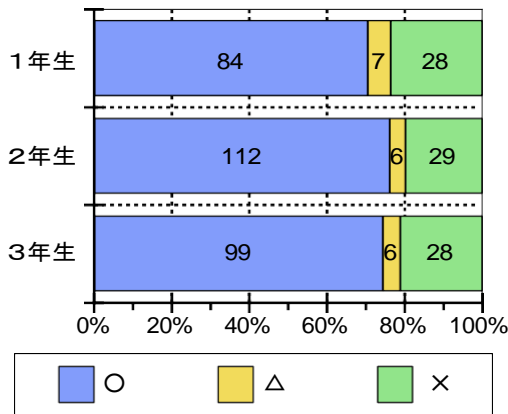
早寝・早起き・朝ごはん+学習開始 いきいきウィーク

5月8日（金）～5月14日（水）に実施しました「いきいきウィーク」の結果を紹介します。

<就寝時刻（目標設定）>



<就寝時刻達成率>



自分のパフォーマンスを最大限に発揮するために!!

自分のパフォーマンスを最大限に発揮するためには、健康であること（栄養・休養・運動）が必要不可欠です。

特に睡眠には、学習したことを定着させたり心身の疲れをとったりする効果があります。勉強やスポーツの練習を頑張っても、睡眠・休養がとれていなければ実力を発揮することはできません。自分のパフォーマンスを最大限にするための健康的な生活リズムを実践しましょう。

6月10日から前期中間テスト、6月13日から中体連大会が始まります。自分で適切な学習開始時刻や就寝時刻を決め、睡眠の時間をしっかり確保し、勉強やスポーツのパフォーマンスを上げていきましょう。応援しています!!

<学習開始時刻（目標設定）>

