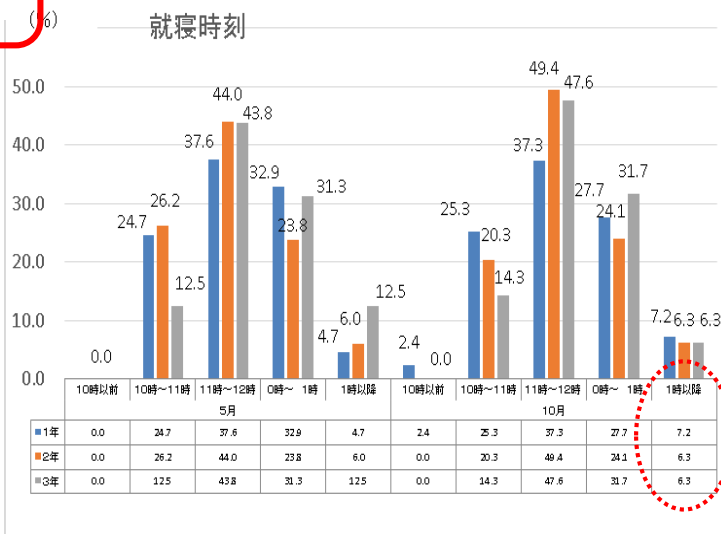


○平日の睡眠時間

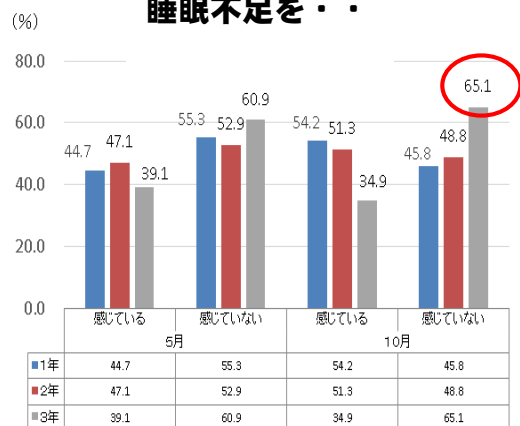
朝、すっきり起こるために6時間
程度は必要です！



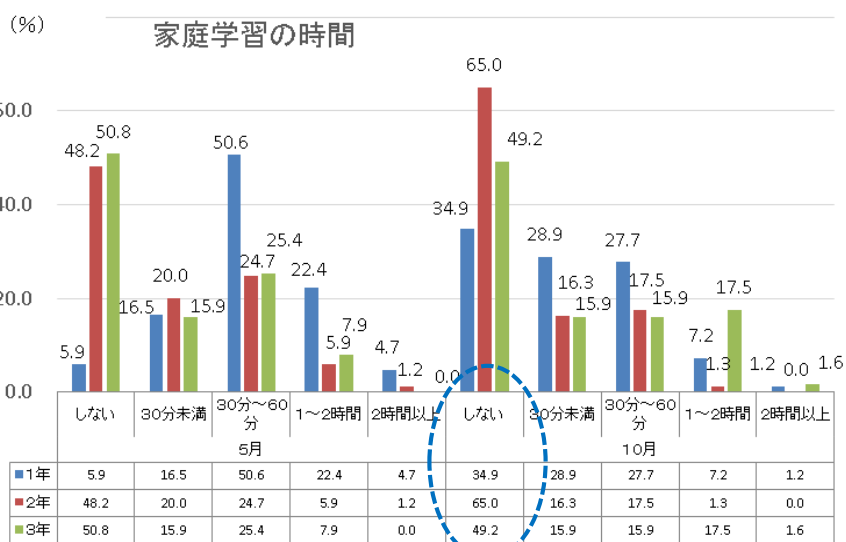
○平日の就寝時刻



睡眠不足を・・・



○家庭学習の時間



11月29日（火）から、2学期期末考査が始まります。

少しでも多く学習時間を確保できる時間の使い方を考えてみましょう。

そのためには、まずは自分の今の生活を振り返り、1日の時間の使い方を考えてみてください。

携帯電話・スマートフォンの使用時間、テレビやDVDの視聴時間等、無駄に沢山の時間を費やしていませんか？より良い生活リズムを確立するポイントは“就寝時刻”“起床時刻”“学習開始時刻”を固定することです！

また、睡眠時間を6時間程度は確保してください。十分な睡眠時間をとっていれば、期末考査当日もすっきりとした気持ちで臨めますよ！

裏面へつづく →