

# Smile ~自分らしく~

第 8 号

## ハッピーライフウィーク実施中

自分の生活を振り返り、生活習慣の改善を図るため、第 1 回ハッピーライフウィークを実施しています。今週 2 日（水曜日）夕方からスタートし、来週 9 日（水曜日）朝までの実施です。昨年度の 1 月の達成率は、**就寝時刻 89.2%**、**メディア利用時間 91.1%**、**朝食 98.5%** でした。昨年度の達成率を上回るように、自分の健康に関心を持ち、自主的に健康を維持管理していきまよう。保護者の皆様からの声かけ、実行の様子の見守り、振り返りカードに一言記入をよろしくお願ひします。

### ハッピーライフウィークの目標

- ① 23 時までに就寝する。（睡眠時間 7～9 時間）
- ② テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ等のメディア利用時間を 2 時間以内にする。
- ③ 主食の他に、おかず 1 品以上のバランスの取れた朝食を食べる。



#### ●平日

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	朝食	登校					授業						読書	夕食			勉強	睡眠

#### ●休日

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	朝食	自由				勉強		自由					読書	夕食			勉強	睡眠

#### ●その他（部活のある休日、習い事のある日等）

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	朝食	登校				下校	習い事	勉強		自由			読書	夕食			勉強	睡眠

### 自分の生活設計を建ててみよう！

#### ●平日

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	準備	朝食	登校	学校								下校	勉強	夕食	準備	自由	勉強	睡眠

#### ●休日

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	朝食	自由	時間			勉強	勉強						勉強	夕食	自由	時間	勉強	睡眠

#### ●その他（部活のある休日、習い事のある日等）

0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
						起床	朝食	自由	時間			勉強	課題						勉強	夕食	準備	勉強	睡眠	

# 先週・今週の学校生活



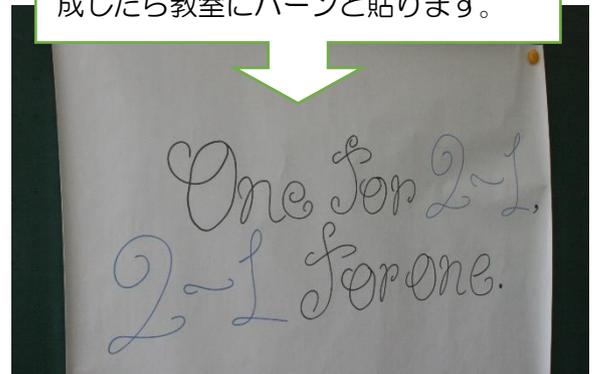
民生児童委員の皆様による授業参観がありました。緊張気味でしたが、しっかりとあいさつし、熱心に授業に取り組んでいる様子が伝わったと思います。

応援団による応援練習。地区大会の激励会に向けて練習しました。ちよととと恥ずかしくて、なかなか声が出ず…。最後のシーズンを迎える3年生に届くように、また、選手として出場する自分たちにしっかりと気持ちの届く応援を！



晴天の中、元気に体育の授業。  
「ハードルを跳び越えるのが難しくて…  
足ぶつけちゃいました。」(生徒談)

教室掲示用の学級目標制作中です。葉っぱに一人一人の今年の目標を書いて、周りにデコレーションします。完成したら教室にバーンと貼ります。



## ★提出物 〆切

- 通知表 (NRT、1学期中間テスト結果) 押印 6月7日 (月)
- 水泳授業前健康調査 6月14日 (月)
- ハッピーライフウィーク終了後の保護者コメント 6月15日 (火)
- 個別面談事前調査用紙 6月18日 (金)

月 日	曜日	来週の予定	給食	部活	下校時刻
6月 7日	月	衣替え完全実施 (予定)	○	○	18:15
6月 8日	火	生徒朝会、高校説明会、学校生活アンケート	○	○	18:15
6月 9日	水	眼科検診 尿検査③	○	○	18:15
6月10日	木	総合一日体験企業訪問 ※弁当の準備をお願いします	×	○	18:15
6月11日	金	諸経費引落日	○	○	18:15