

きくちっころくまるうんどう 菊池っ子60運動

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



～ 基本的な生活習慣・健康な体の育成のために～

生活リズムの育成

運動習慣の育成

学習習慣の育成

ぶんかん うんどう 60分間の運動

1日60分間の運動をしましょう

- ・学校への登下校で歩く
- ・体育の授業・部活動・クラブ活動
- ・歌を歌う・楽器の練習
- ・屋外で遊ぶ・自転車に乗る
- ・散歩やジョギング・家の掃除



ぶんまえきしょう 60分前起床

家を出る60分前に起きましょう

- ・洗面、歯磨き
- ・朝ごはんを食べる
- ・排便する
- ・忘れ物がないかチェックする



ぶんまえ 60分前にスマホをあずける

寝る前のスマホやゲーム等は睡眠の妨げになります。寝る60分前には保護者に預けましょう

- ・明日の準備をする
- ・歯磨き
- ・就寝の準備



ぶんかん スマホやゲームは60分間まで

スマホやゲームを長時間すると依存症になります。健康の維持、精神の安定のために長時間の使用はやめましょう

- ・自分でよく考えて、時間を決める
- ・決めた時間を家の人に伝える
- ・自分で決めたことは守る



ぶんかん かいわ 60分間の会話

家族との会話を1日60分間はしましょう

- ・あいさつ・会話とだんらん
- ・学校の出来事を話す
- ・教科書の音読を聞く
- ・車の中での会話
- ・歌や楽器の演奏を聴く



ぶんかんいじょう かていがくしゅう 60分以上の家庭学習 (小学校高学年以上)

学年×10分+10分の時間は家庭学習をしましょう

- ・宿題・予習・復習
- ・自主学習・読書
- ・調べる、まとめる、
- ・自分の考えや感想を書く など

