

# 早寝早起き朝ごはん通信

早寝早起き朝ごはん事業推進校 喜多方市立塩川中学校

## 中学生に必要な睡眠は最低8時間

小学校低学年なら10時間、高学年なら9時間

適切な時間に、適切な長さの睡眠をとることが重要です。遅くとも小学校低学年なら21時、小学校高学年なら22時、中学生なら23時までに布団に入ることを習慣としたいものです。

## 学力アップに朝ごはん

主食だけの朝食では、脳や体が十分に活動できるエネルギーが不足してしまいます。主食だけでなく、タンパク質や野菜のおかずも食べるようにしましょう。最も簡単な方法は、たくさん具材の入ったみそ汁を食べることです。

## 塩中生版「スマホルール」

塩川中学生徒会が中心となって、「塩中版スマホルール」を作成しました。(裏面参照)

シンプルだけど、どれも納得の内容です。これから塩中生のスマホの使い方の目安となります。

## 早寝早起き朝ごはんキャラクター「ギョ口球」

(デザイン：塩川中3年 丸山 紋佳さん)

塩川町に伝わるナマズ伝説と塩川町で毎年行われているバルーンフェスティバルのバルーンからヒントを得てデザインしました。頭には御殿場公園の花菖蒲をあしらっており、塩川の自慢がたくさん詰まったキャラクターに仕上げました。



早寝



早起き



朝ごはん



## 塩川生活習慣3カ条

わ  
る  
い  
習  
慣  
睡  
眠  
不  
足  
  
お  
か  
ず  
も  
食  
べ  
よ  
う  
朝  
ご  
は  
ん  
  
し  
よ  
う  
時  
間  
を  
守  
り  
ま  
す

早寝早起き朝ごはん運動

塩川中学校

ス

徒会

# 塩川中学校 スマホルール!

塩川中学校生徒会



1. スマホ使用時間  $\leq$  学習時間

2. 学習する際、近くに置かない。

3. 使用は、就寝30分前まで。

**みんなで守ろう 塩中生!**

塩中生!