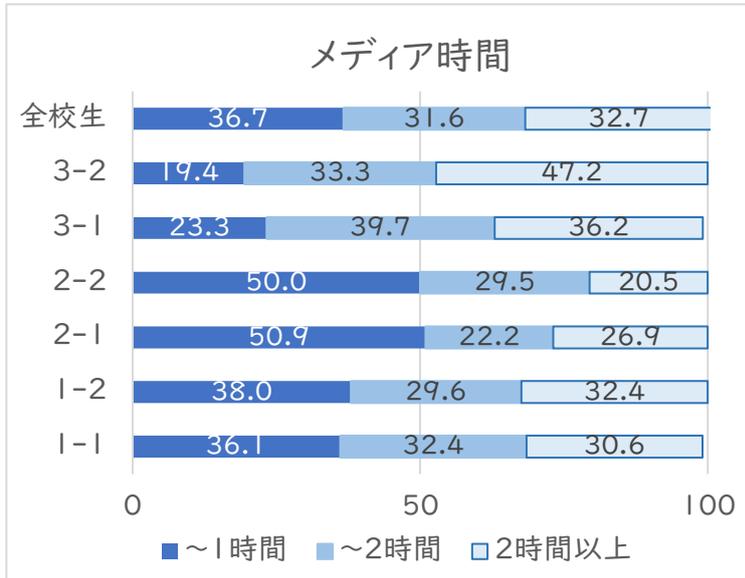
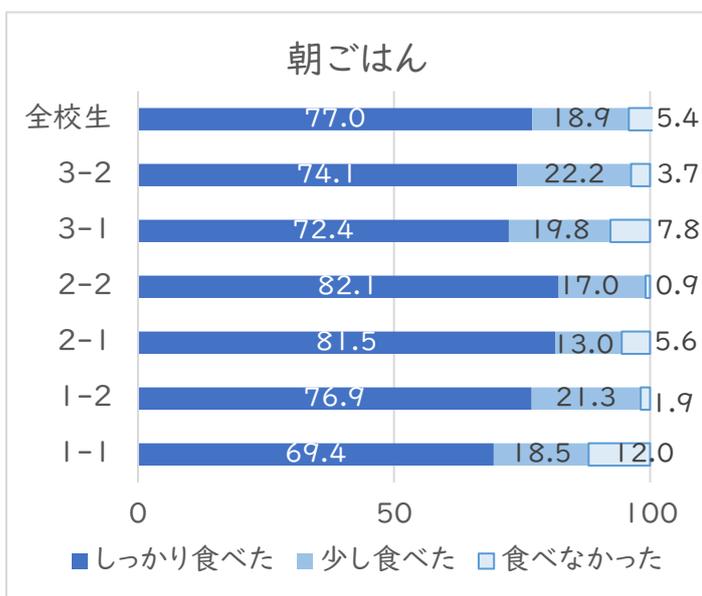
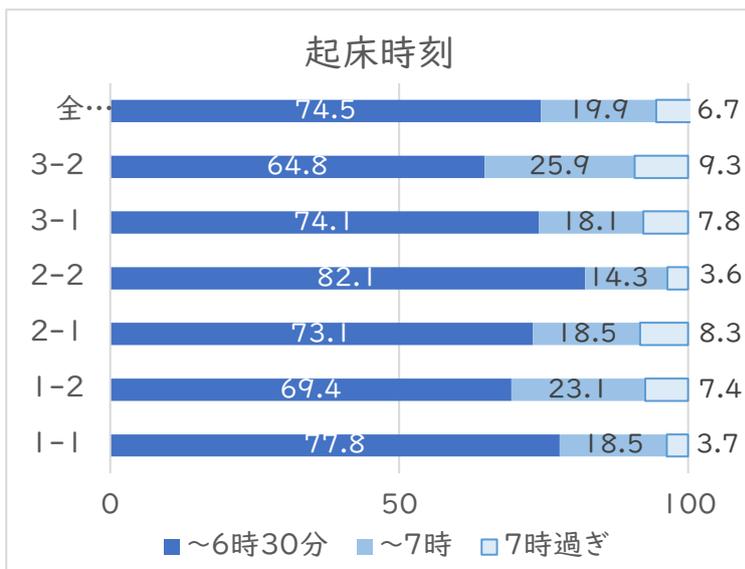
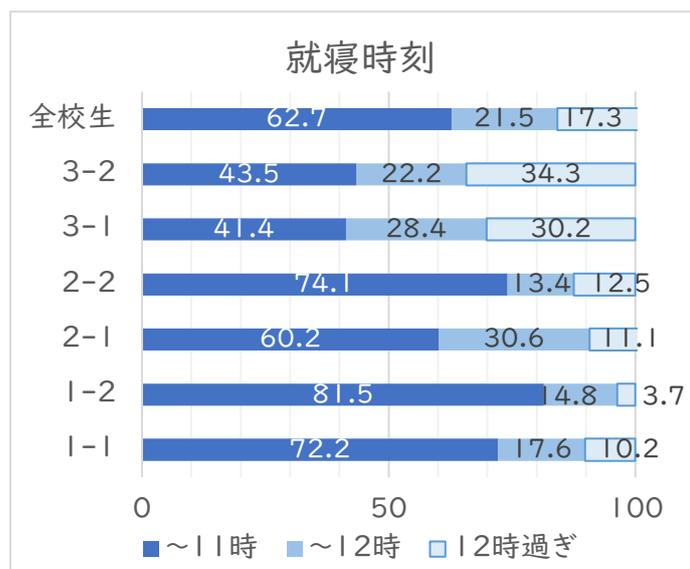


# 生活委員会だより

発行日 9月19日  
文責 生活副委員長  
渡部里杜

## 生活リズム強調週間の結果

8月19日(火)～8月22日(金)



・今回の生活リズム強調週間では、たいていの方が6時30分までに起きられていてよかったと思います。

・今回は紙での回答としたため回答率が前回に比べてとてもよくなりました。

生活リズム強調週間が終わっても続けられるようにしましょう。

## 〈皆さんの振り返りより〉

### 【起床時刻】

- ・しっかりと6時30分に起きて、その後時間にゆとりがもてた。(2-1)
- ・朝早く起きることができて、そのあとにつながった。(2-2)
- ・朝起きるのが遅く、朝食などのことができなかった。(3-1)



### 【就寝時刻】

- ・目標に向けて自分なりに寝る時間を早くできた。(1-2)
- ・就寝時刻がどうしても遅くなってしまっているので、体調を崩さないようにしたい。(3-2)
- ・寝た時刻が11時以降しかなかったなので、生活リズムを整えるようにしたい。(1-1)



### 【朝食】

- ・朝ごはんをしっかり食べたら元気がでた。(2-1)
- ・朝ごはんをしっかり食べられない日もあったので、しっかり食べるようにしたい。(2-2)



### 【メディア】

- ・メディア時間を減らすことができたので続けられるようにしたい。(1-1)
- ・心がけていくうちに習慣にできた。(1-2)

