



生活習慣の目標を決めました！

先日、生活習慣チェックの時間に今年度の生活習慣の目標を考えました。
みなさんはどんな目標を立てましたか？ちなみに私の生活習慣の目標は、
「朝8時まで起きて英語の勉強をする」です。朝8時には起きれるのですが、英語の勉強にまでまだ届いていません（汗）今年度中に習慣にできるように私も頑張ります！今回は、みなさんが立てた目標を一部紹介します♪



睡眠

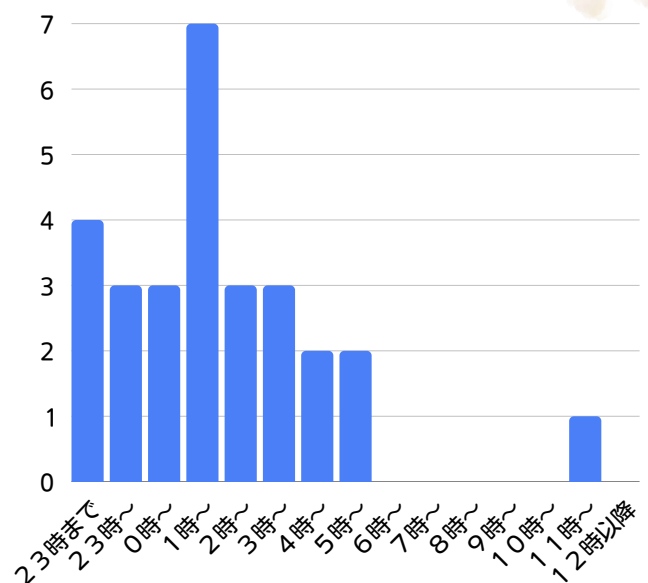
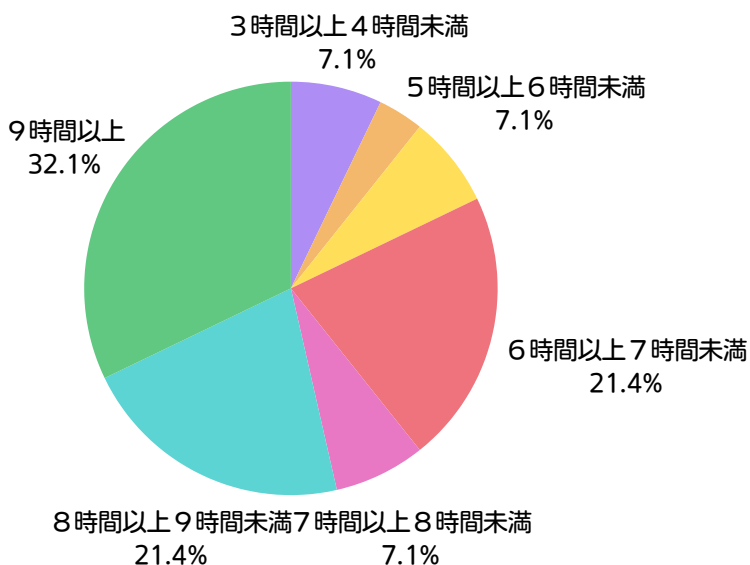
23時30分までには寝て、
9時より前に起きる。
深夜1時までには寝る。
バイトがない日でも早起きする
睡眠時間を増やす
8時間以上の睡眠時間をキープする

食事

3食しっかり食べる日続ける
1日2食は絶対食べる
めし食べる！！
しっかり朝ごはんを食べる

★定時制の生徒の9割が睡眠に関する目標でした！

【みなさんの睡眠状況】



睡眠時間が7時間以上の人が6割以上いますが、就寝時間を見てみると、約4割の人たちが深夜2時以降に寝始めています。**就寝時間も重要です！**起きたときに朝日を浴びて体内時計をリセットできるよう、**1時までに寝れるようにしてみませんか？**