



# 横中生の5つの Trying our best.

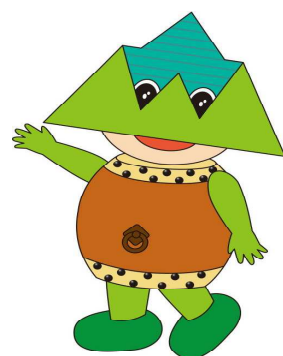
全力を尽くすこと

## さわやかなあいさつと「はい。」の返事

家族で 地域で 学校で

☆心を込めてあいさつしましょう。

☆横瀬町、大人も子どももお互いにあいさつしましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

朝日をあびて登校 体内時計が脳と体を働かす

☆規則正しい生活リズムで体調を管理しましょう。

☆健康三原則 適切な睡眠・食事・運動は子どもの成長にとっても重要です。



シンボルマーク

## 自主学习・家庭学習でめやすの時間を達成

	普 段	アウトメディアチャレンジ期間
目 安	中学1年生・・・90分～	120分
	中学2年生・・・120分～	150分
	中学3年生・・・150分～	180分



☆学習習慣は、自覚と家族の協力で身につけましょう。

☆半分は宿題、残りは自主学习・家庭学習（予習・復習）をしましょう。

## 「アウトメディア」で豊かな「時間」「心」「つながり」

テレビ・DVD、ゲーム、インターネットなど電子メディアに触れない時間

☆みんなで、電子メディアに触れない時間で、心のゆとりを持ちましょう。

☆電子メディアに触れない我慢で、学習やテスト勉強に集中しましょう。

※ 「アウトメディア」とは、「テレビやDVD、ゲーム、インターネット等の電子メディアに触れないで過ごす」ことを言います。

## 心を育てる安心・安全な生活と読書

豊かな人間性を育み、「こころ和むまち」づくり

☆大人も子どもも、してはならないことはしない。

☆読書後の感想を伝え合おう。

