

忠岡町立忠岡中学校の3つの朝運動

朝ごはん 養護教諭・家庭科の教諭を中心に『食』について指導している。

掲示物や  
プリントで  
啓発!

5つの朝食パターンから、今の自分にあてはまるものを選び、そこからあみだくじをたどっていくと、アドバイスがもらえる。



**朝ごはん「ちゃんと食べていますか？」**

朝ごはんを食べると、こんないいことがあるよ!

- 朝ごはんが朝食を食べて、朝ごはんを食べる習慣が身に付く。
- 体調がよくなる。
- 集中力がアップする。
- 朝ごはんを食べると、朝ごはんを食べる習慣が身に付く。
- 朝ごはんを食べると、朝ごはんを食べる習慣が身に付く。

**バランスのよい朝食**

朝ごはんは、朝ごはんを食べると、朝ごはんを食べる習慣が身に付く。

**中学校でも大切!**

朝ごはんを食べると、朝ごはんを食べる習慣が身に付く。

朝のあいさつ 毎朝 8:10~8:20 校長先生や担当教員によるあいさつ運動  
★各学期に、**生徒会主催のあいさつ運動**を実施している。



生徒会では、毎回、学級代表、各委員会、各クラブなどに、あいさつ運動の応援団として、参加をお願いしている。  
ときには、生徒の有志が加わることも・・・

朝の読書 毎日 8:30~8:40 に実施 (テスト前には、朝の学習に変更)

朝の読書は、長年続いている毎日の活動なので、生徒にしっかりと定着している。

