

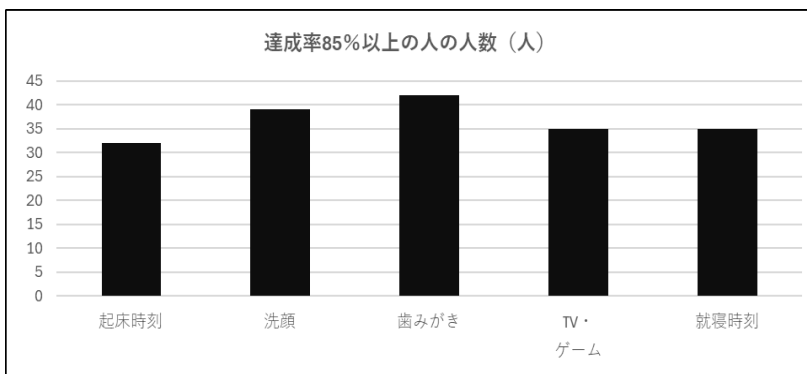
3月 保健だより R7.3.12

【生活しらの結果をお知らせします】

1月20日～1月28日に実施した生活しらの結果です。個人の結果についても後日配付しますので、7月の生活しらの結果と比べて何を頑張れたのか、これから何を頑張ればより良い生活につながっていくのかを考えてみてください。

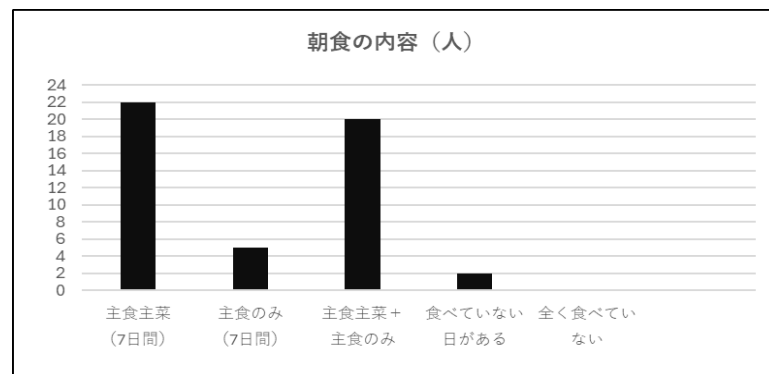
【各項目について】

項目	起床時刻	洗顔	歯みがき	TV・ゲーム	就寝時刻
達成率85%以上の児童（49人中）	32	39	42	35	35
前回比	±0	-3	1	-6	7



【朝食について】

項目	主食主菜（7日間）	主食のみ（7日間）	主食主菜＋主食のみ	食べていない日がある	全く食べていない
人数（49人中）	22	5	20	2	0
前回比	±0	1	2	-1	-1



【140点満点の人数】

2年生	1人
3年生	2人
4年生	2人
5年生	1人
6年生	1人

がんばりました！



【各学年の得点について】

	平均点	120点以上（人）	前回120点以上（人）	前回の平均点
1年生	127.5	9	8	126.2
2年生	112.5	4	5	121.6
3年生	111.2	4	5	107.3
4年生	128.6	6	7	131.6
5年生	128.1	5	4	124.2
6年生	110.1	4	3	117.7
計		32	32	

7月に行った生活しらの結果と比べてみてどうだったでしょうか。自分の決めた目標をまもるために気を付けることができたでしょうか。

生活習慣と体と心の健康は深く関係しています。「なんだか体の調子が悪いな…」「元気がでない…」そんな時は、しっかり睡眠は取れているか、朝ごはんを食べているか、というように自分の生活をしっかり振り返ってみてください。

ふだんの体や心の様子と違うと感じたら「生活を見直す」という習慣をつけてほしいと思います。よりよい生活習慣は短い期間で身につくものではありません。毎日気を付けていくことで身につけていきます。そして今の生活習慣が大人になってからの生活習慣の土台になります。だから生活しらが無い日でも、規則正しい生活を送れるように意識してみてくださいね。