

# 保健だより

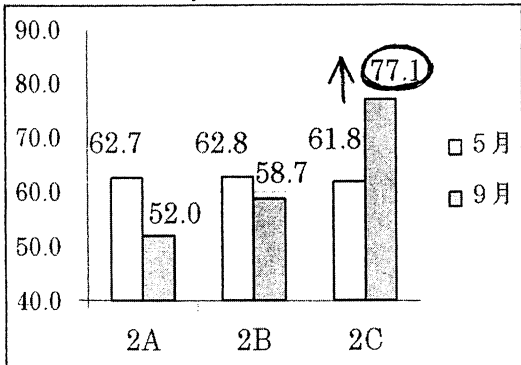


野間中学校 保健だより H26.10.24

5月、9月に行、た、生活リズム点検カードの結果を、お知らせします。夏休みで、生活リズムが乱れてしまった人も、もう、もとに戻、た、て、しょうか？今、一度、自分の生活を見直して、改善の必要な所を直、し、ま、し、ょう、う、

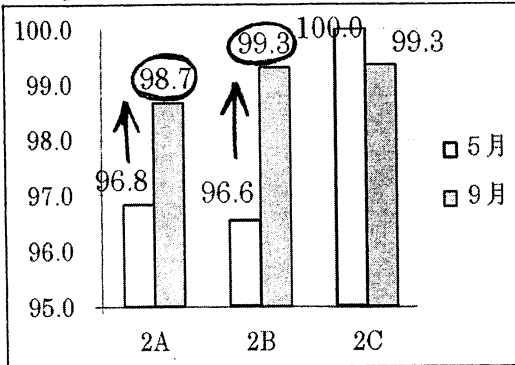


◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



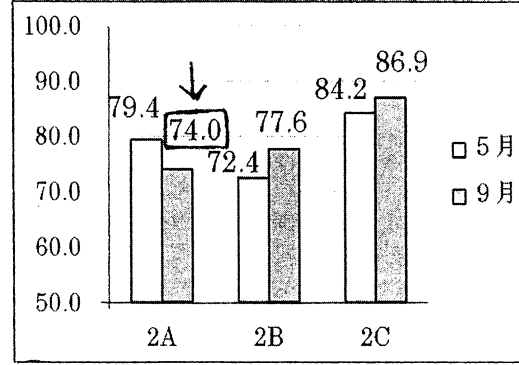
自分で決めた時間を守れた人が、5月より、9月の方が減、て、しま、た、人、が、つ、い、中、C組さんは、多、く、の、人、が、時、間、を、守、れ、ま、し、た、ね、

◎夜、歯みがきをした



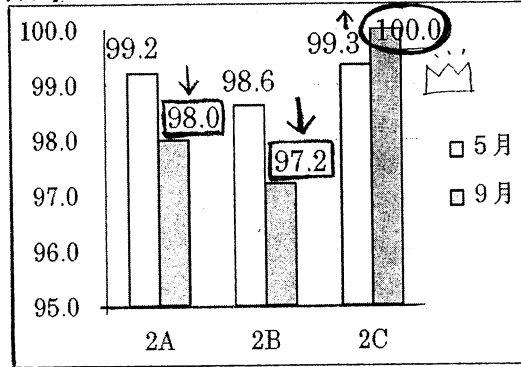
C組さんは減、て、しま、い、ま、し、た、か、A組、B組さんは、夜、歯、み、が、き、を、し、た、人、が、グ、ン、と、増、え、ま、し、た、！、こ、の、ま、ま、増、え、て、い、く、と、い、い、て、す、ね、

◎睡眠時間を守る事ができた



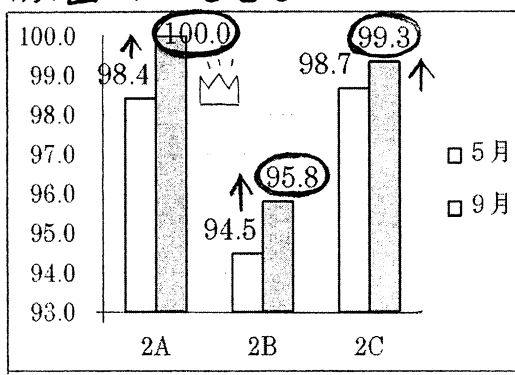
自分で決めた睡眠時間を守る事ができた人は、B組、C組さんは増、え、ま、し、た、か、A組さんは減、て、ま、い、ま、し、た、。、睡眠不足にならないよう、早、く、寝、ま、し、ょう、。

◎朝食を食べた



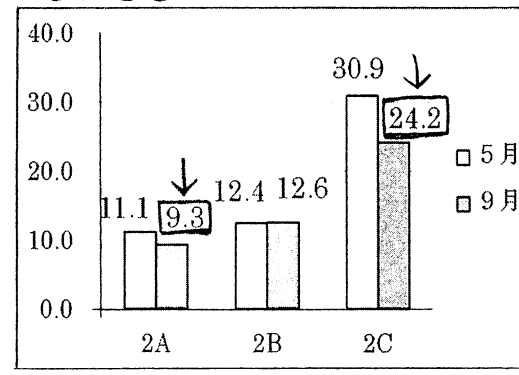
A組、B組さんは、9月の方が朝食を食べ、て、く、る、人、が、減、て、し、ま、し、た、中、C組さんは、全、員、が、食、べ、て、く、る、こ、と、が、で、き、ま、し、た、。、朝食は、脳、の、エ、ネ、ル、ギ、ー、と、な、る、大、切、な、も、の、で、す、。、少、し、で、も、何、か、食、べ、て、こ、れ、る、と、い、い、て、す、ね、。

◎朝、歯みがきをした



全クラス、朝、歯、み、が、き、を、し、た、人、が、9月の方が増、え、ま、し、た、。、さ、ら、に、A組さんは、全、員、が、歯、み、が、き、で、き、ま、し、た、！、目、指、せ、！、全、ク、ラ、ス、100%、で、す、

◎起きたときの気持ちはどうでしたか



『朝、スッキリ起きれました』という人は、5月に比べると、9月の方が、減、少、し、て、し、ま、い、ま、し、た、。、他、の、項、目、と、比、べ、て、も、全、体、的、に、数、値、が、低、い、こ、と、が、分、か、り、ま、す、ね、。、自、分、の、必、要、な、睡、眠、時、間、を、知、り、早、く、寝、る、よ、う、に、し、ま、し、ょう、。