

保健だより

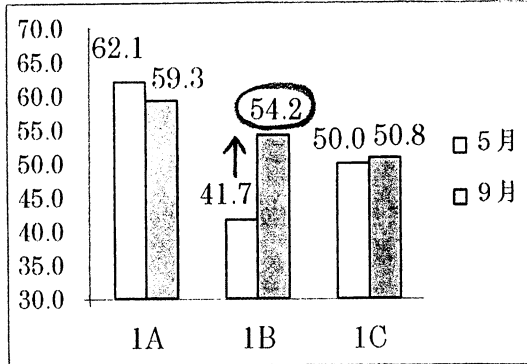


野間中学校 保健だより H26.10.24

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、で、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、な、

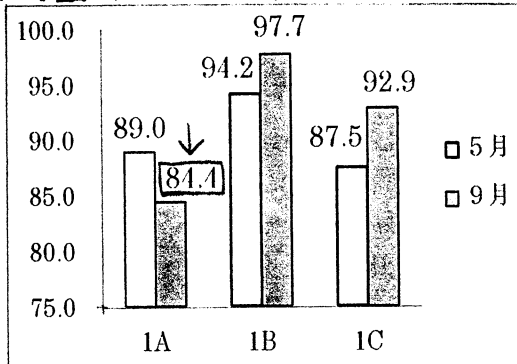


◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



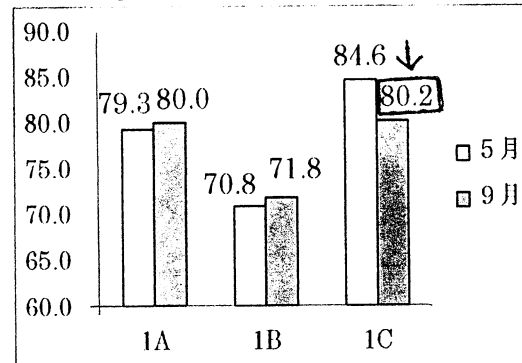
5月の時には、時間を守れた人が半数以下だったB組さんか、9月には約54%もの人が、自分で決めた時間を守ることができました！カンパツ様

◎夜、歯みがきをした



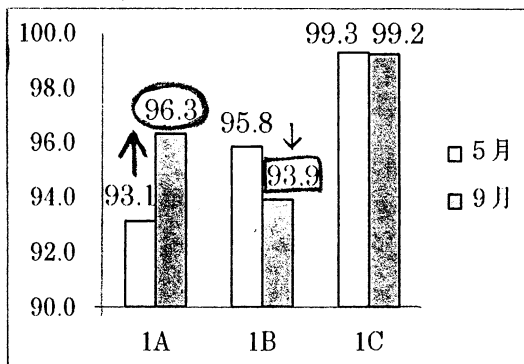
B組、C組さんは、9月の方が夜の歯みがきをする人が増加したのに対し、A組さんは、減少してしまいました。むし歯や歯肉炎の予防のためにも歯みがきをしましょう！

◎睡眠時間を守ることができた



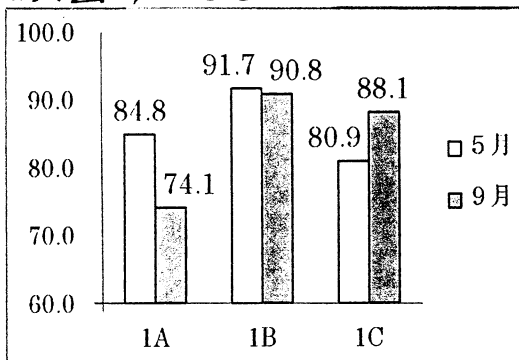
学年トップだったC組さんでしたか...9月の点検で、時間を守れた人が減ってしまいました。他のクラスの方は、少ないですか、増やすことが出来ました。

◎朝食を食べた



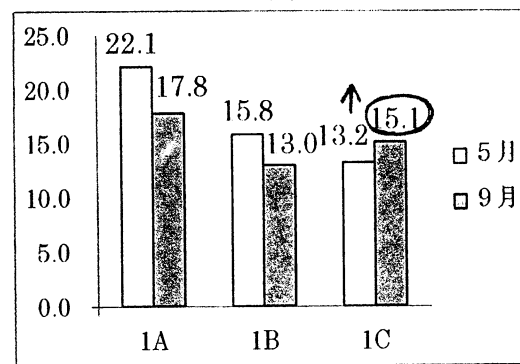
大きな変化があったのはA組さんです！多くの人が朝食をとれたようです。C組さんはタントツのトップ！このまま継続してください。脳のエネルギーとなる朝食。少しでも何か食べてくるようにしたいですね。

◎朝、歯みがきをした



『夜の歯みがき』に比べると、どのクラスも低いことがわかりますね。朝はバタバタしてしまい、歯みがきを忘れてしまった、という人もいらっしゃるかもしれません。朝も忘れずにみがきたいですね。

◎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、他の項目に比べると、かなり少ないようです。A・B組さんか、9月の方がスッキリ起きられた人が減りました。C組さんは、増やすことが出来ました。寝不足にならないよう生活を見直しましょう。