

保健だより

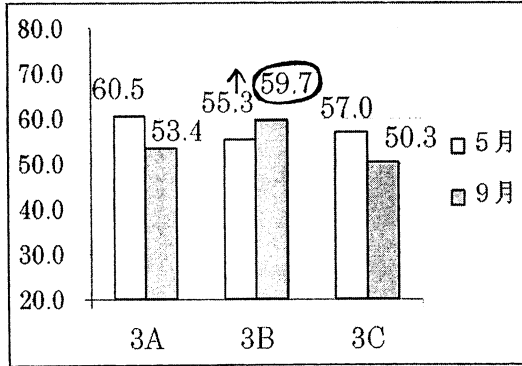
野間中学校 保健だより H26.10.24



5月、9月に行った「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、もとに戻っていきましょう？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。

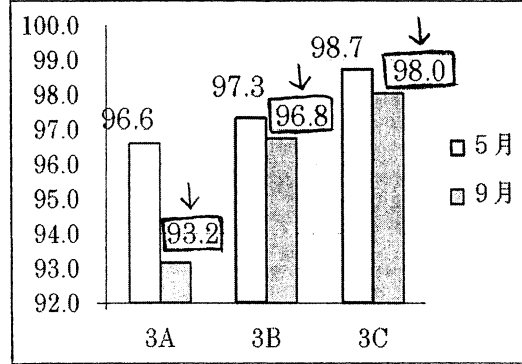


◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



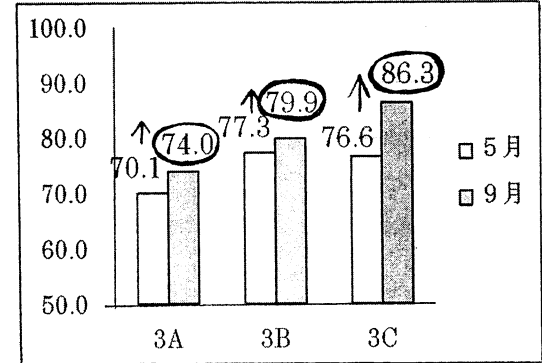
自分で決めた時間を守れた人が、5月より9月の方が減ってしまったクラスが多い中、B組さんは、時間を守れた人が増えましたね。時間を決めて楽しませようね。

◎夜、歯みがきをした



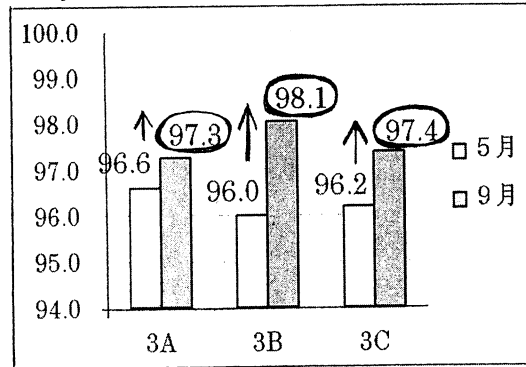
全体的に、夜、歯みがきをした人が、5月よりも減ってしまいました。むし歯や歯肉炎などの予防のためにも、歯みがきをしっかりとしましょう。

◎睡眠時間を守ることができた



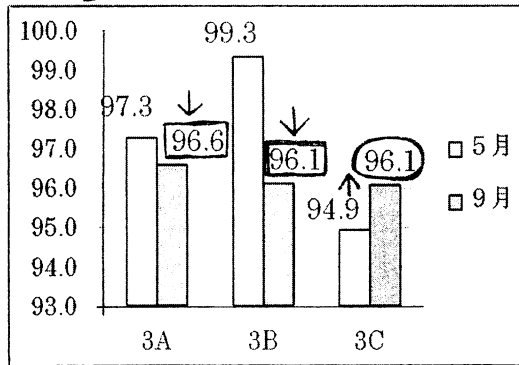
自分で決めた時間を守ることができた人が、全クラス、増加しました。ぐっすりその調子で、しっかり睡眠をとっていきましょう。

◎朝食を食べた



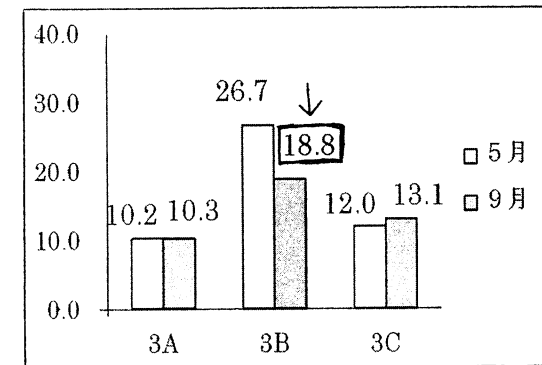
全クラス、朝食を食べてきた人が増えました。朝食は、脳のエネルギーとなる、大切な食事です。食べられなかった人も、何か少しでも食べられるといいですね。

◎朝、歯みがきをした



「朝、歯みがきをした」人も、「夜、歯みがきをした」時同様、9月の方が減ってしまいました。その中で、C組さんは、歯をみがいた人が増えましたね。朝、バタバタしていて、忘れてしまったりという人もいるかもしれませんが、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、5月と9月を比べると、あまり差がないようです。また、B組さんは、かなり減ってしまいました。勉強もあるかもしれませんが、しっかり睡眠をとらないと、覚えたことも、記録として残りません。スッキリ起きたいですね。