

# 保健だより

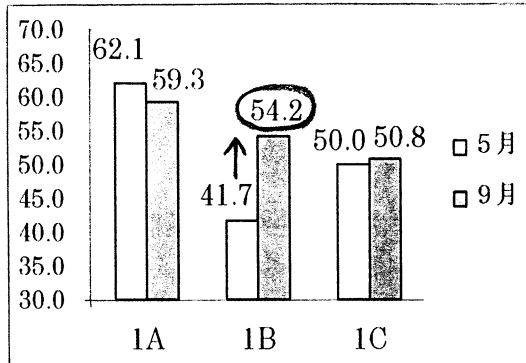


野間中学校 保健だより H26.10.24

5月、9月に行なった、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！

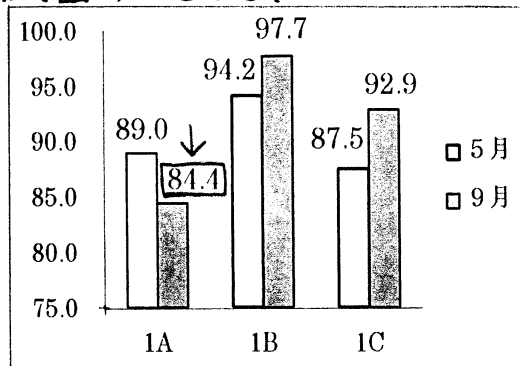


## ◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



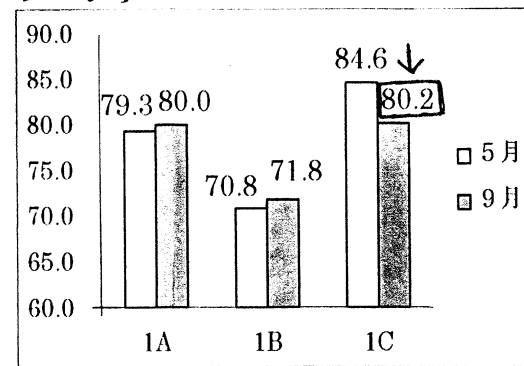
5月の時には、時間を守れた人が半数以下だったB組さんか、9月には約54%もの人が、自分で決めた時間を守ることができました！カンパツネ☆

## ◎夜、歯みがきをした



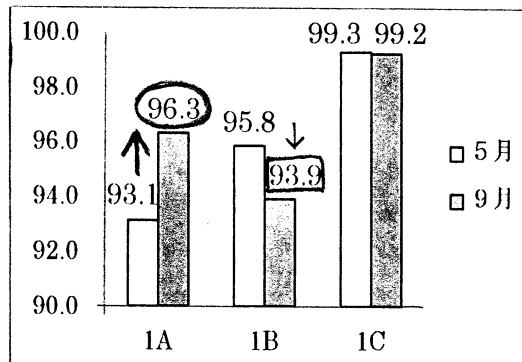
B組、C組さんは、9月の方が夜の歯みがきをする人が増加したのに対し、A組さんは、減少してしまいました。むし歯や歯肉炎の予防のためにも歯みがきをしましょう！

## ◎睡眠時間を守ることができた



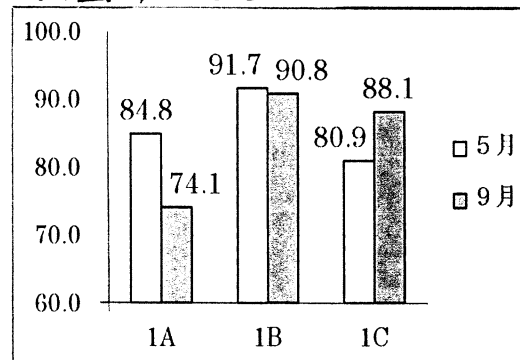
睡眠時間を守ることができた人が、5月では学年トップだったC組さんでしたか、9月では減ってしまいました。他のクラスは、少ないですが、増やすことができたね！

## ◎朝食を食べた



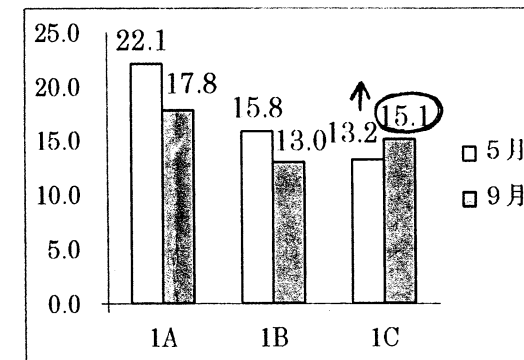
大きな変化があったのはA組さんです！多くの方が朝食をとれたようですね。C組さんはダントツのトップ！このまま継続してください。脳のエネルギーとなる朝食。少しでも何か食べてくるようにしたいですね。

## ◎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ね。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、増やすことができた！寝不足にならないよう、生活を見直しましょう。