

保健だより

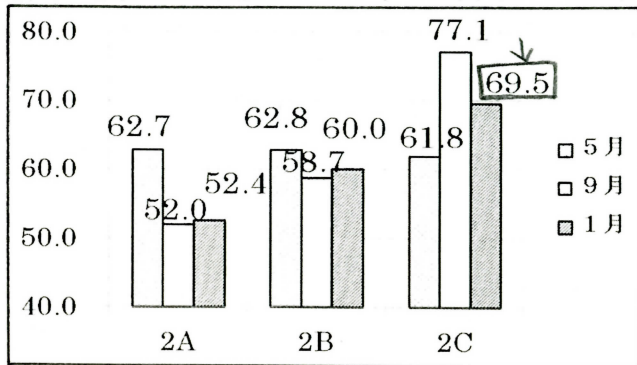
野間中学校 保健だより H27.2.12

号外2

1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。自分の生活リズムを見直すことはできましたか？「これから気をつけたいこと」に記入した内容を忘れないように実施してくださいね。

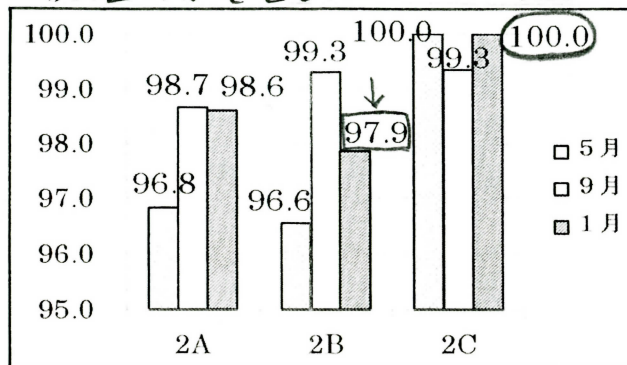


◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



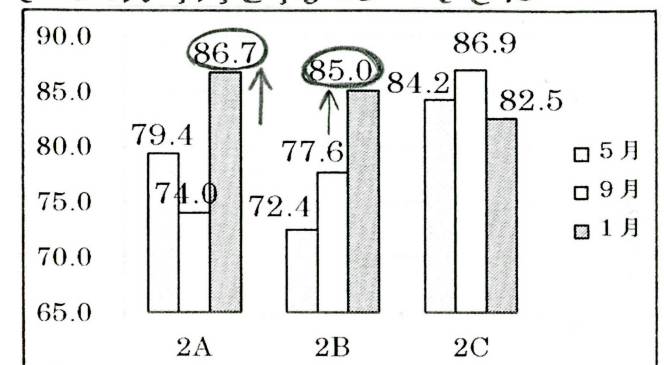
自分で決めた時間を守る事ができた生徒は、C組さんが減ってしまいました。しかし、他のクラスは少しですが、増やす事ができました。好きなだけするのではなく、決められた時間内で楽しむようにしたいね。

◎夜、歯みがきをした



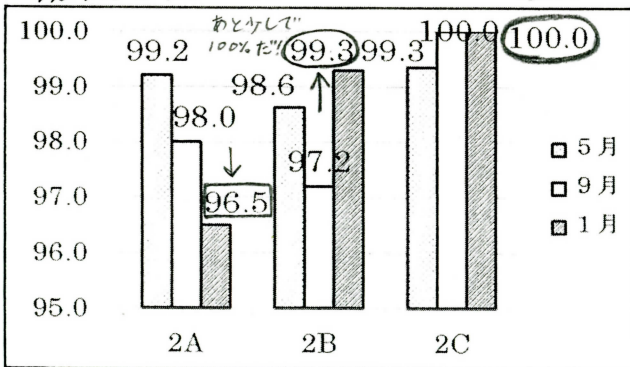
夜、歯みがきをした人は、B組さんが少し減少してしまいましたか。C組さんは、全員みかくことができました！全クラス、100%を目指したいですね。

◎睡眠時間を守ることができた



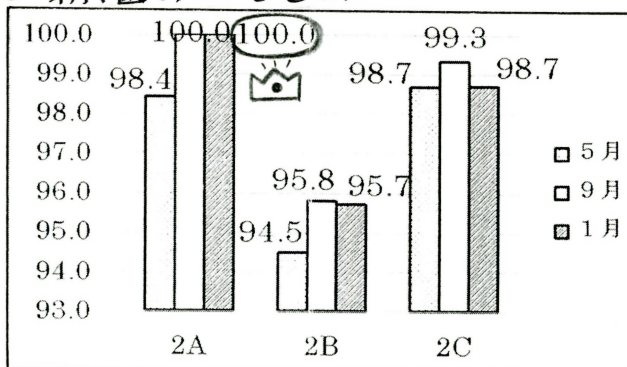
自分で決めた睡眠時間を守れましたか、という項目で、A組・B組さんは、多くの方が守れました。テレビ等の時間が守れると、睡眠時間も守りやすいですね。この調子で続けてください！

◎朝食を食べた



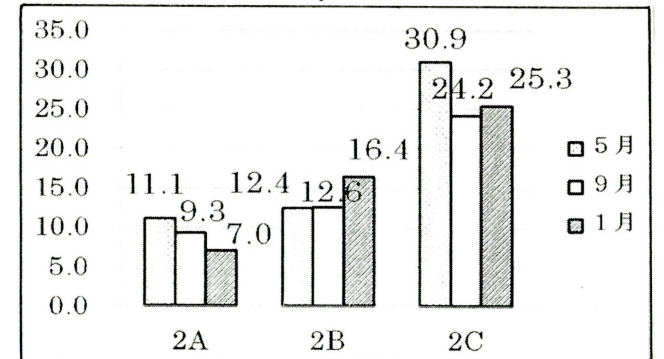
C組さんは、9月に引き続き、朝食を食べた人が100%でした！B組さんも99.3%と、多くの方が食べられましたね。A組さんは、残念ながら減ってしまいました。何か少しでも、口にするとういんですね。

◎朝、歯みがきをした



朝、歯みがきのできた人は、A組さんが、100%を維持できました！素晴らしいですね。他のクラスは減少してしまいました。朝は準備で時間がないかもしれませんか。歯をみかく習慣が身につくとよいですね。

◎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、A組さんが減ってしまったものの、B組・C組さんは増えました。特にB組さんは、5月・9月・1月と、徐々に増加しています。スッキリ起きれる日を増やしたいですね。