

保健だより

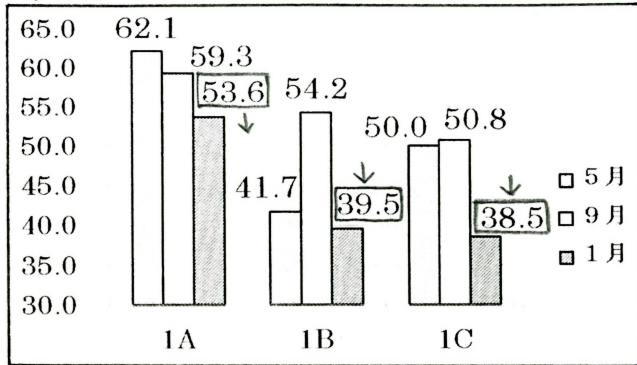
野間中学校 保健だより H27.2.12



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。

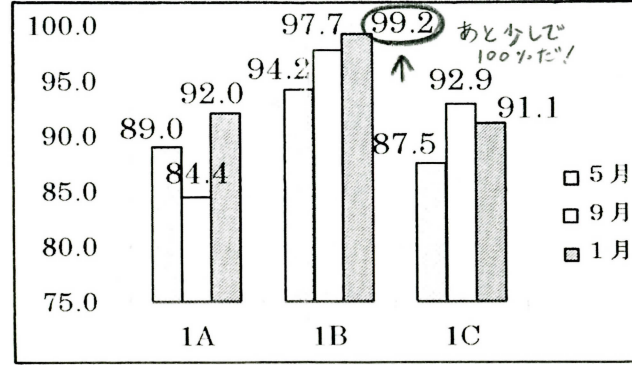


◎テレビ・ゲーム・パソコン・携帯の時間が守れた



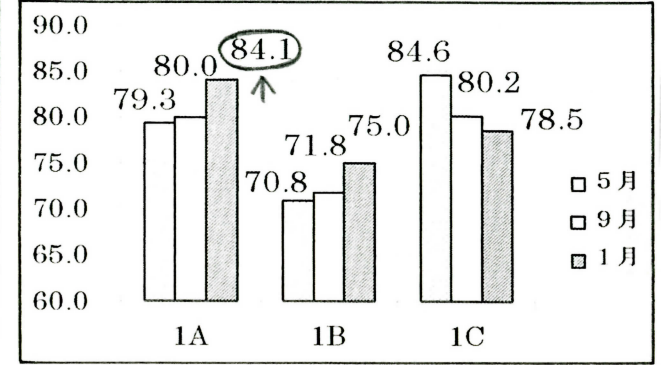
自分で決めたテレビ等の時間を守れた人は、どのクラスも減少してしまいました。やりたいだけ見る、見たいだけ見るのではなく、決められた時間の中で楽しむようにしましょう。

◎夜、歯みがきをした



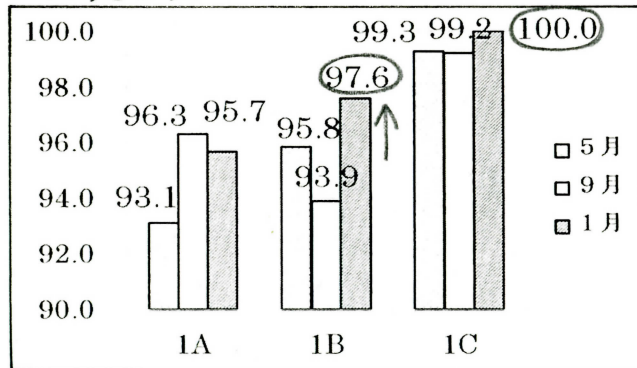
夜、歯をみがいた人は、C組さんが少し減ってしまいましたか。A組・B組さんは増やすことができました。歯みがきを習慣にしたいですね。

◎睡眠時間を守ることができた



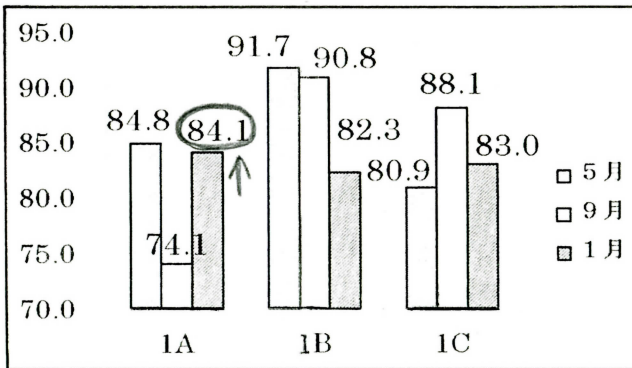
A組・B組さんは、自分で決めた睡眠時間を守れた人が、段々増えてきましたね。睡眠をしっかりとり、寝不足で体調不良にならないようにしましょう!

◎朝食を食べた



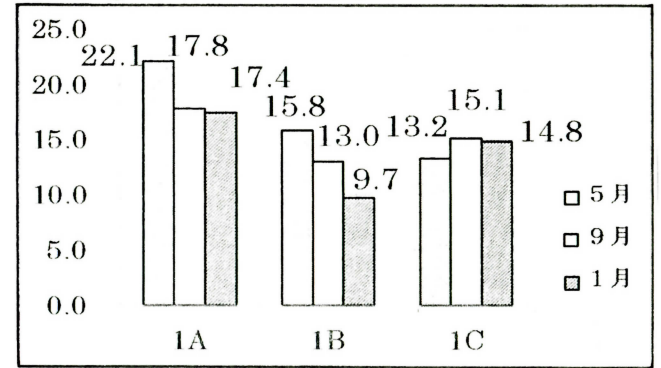
A組さんは、少し減ってしまいましたか。B組・C組さんは、多くの人か。朝食を食べることができました。特にC組さんは、全員が食べています。スバラシイ。この調子で続けてください。

◎朝、歯みがきをした



朝、歯みがきをした人は、A組さん以外、減少してしまいました。朝は時間がなくてできない、という人は、給食後同様、歯ブラシを持ってきて、みがいても構いません。むし歯・歯周病を予防しましょう。

◎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、全学年減ってしまいました。朝、スッキリ起きられるよう、ぐすり眠れる環境づくりをしたいですね。