



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

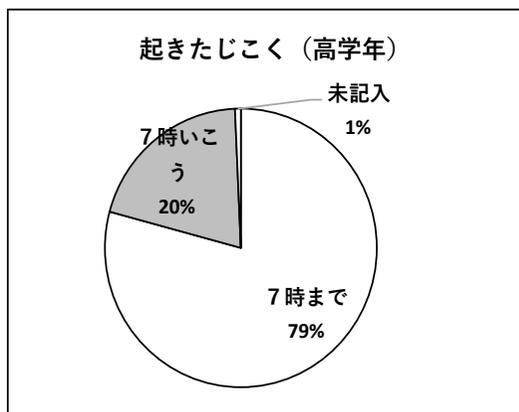
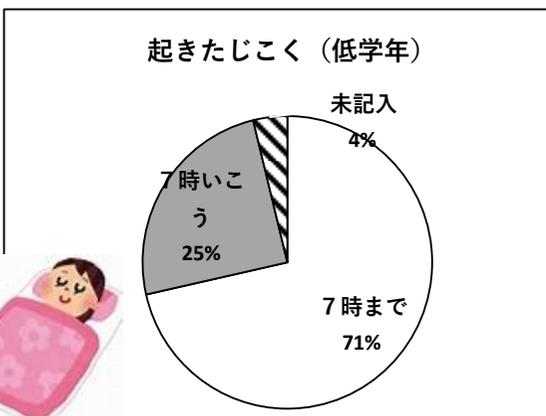
ほけんだより

えがお

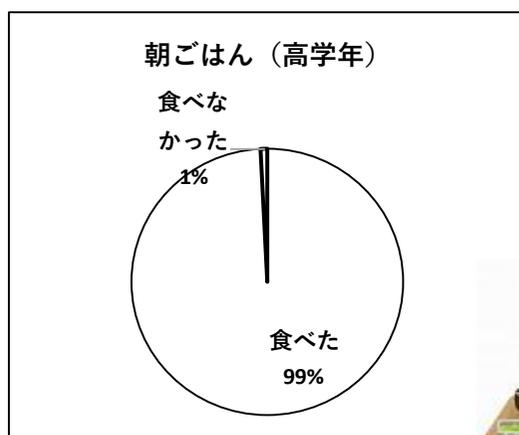
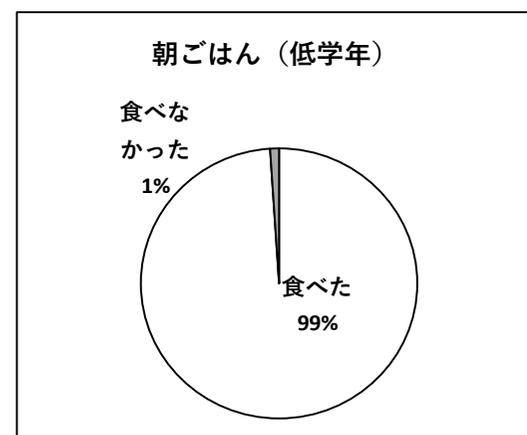


令和5年月7月3日
No.4
亀岡市立吉川小学校

1学期さわやかカードの取組が終わりました！(6/9~15)



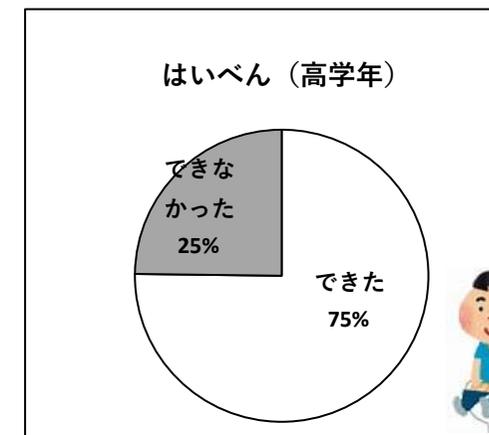
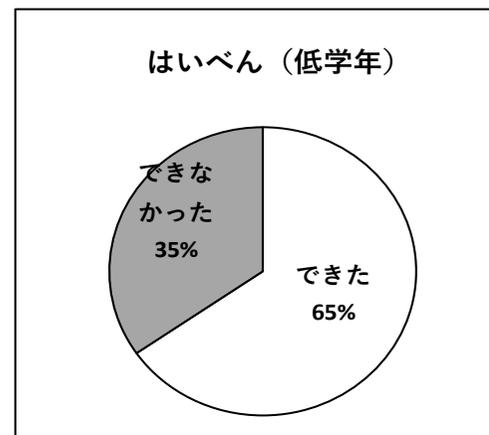
7~8割の人が7時までに起きているという結果でした。しかし、平日でも7時以降に起きている人がいるのが気になります。朝の身じたくの時間に余裕をもつことが大切です。



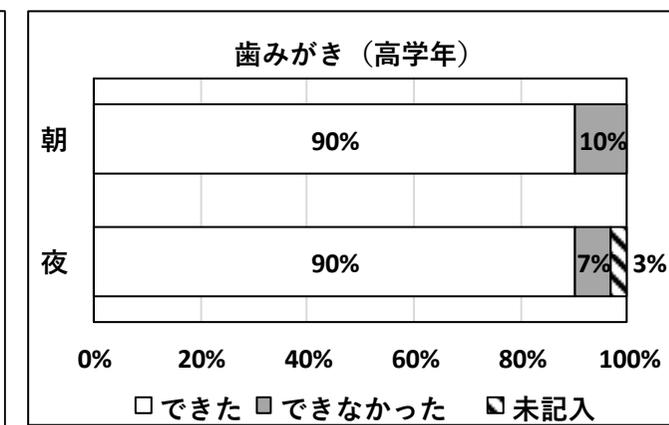
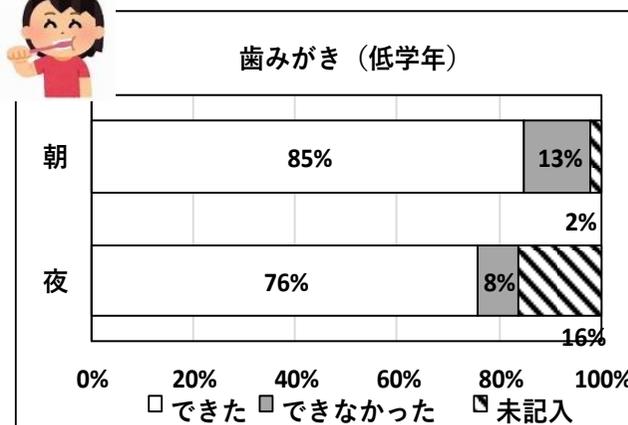
ほとんどの人が朝ごはんを食べることができていました。朝ごはんは午前中の活動のエネルギー源です。引き続きしっかり食べましょう。



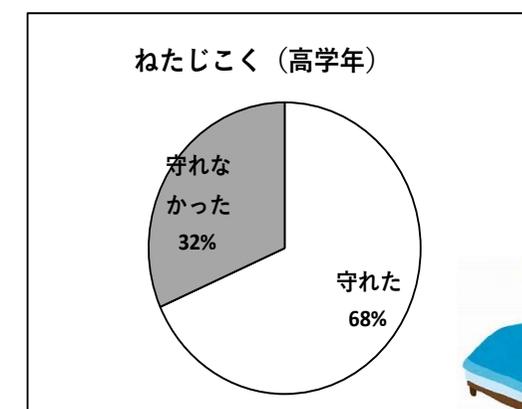
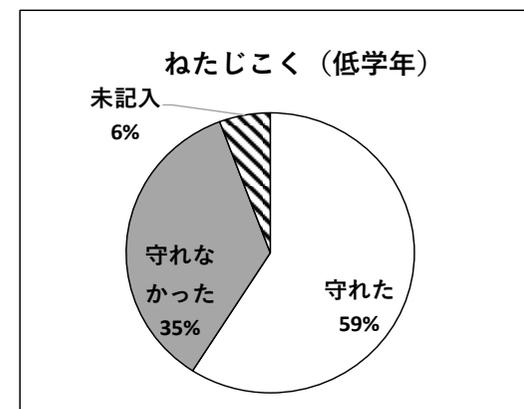
元気に学校生活を送るためには、基本的生習慣を身につけることがとても大切です！よい習慣を心がけましょう。



6~7割の人は毎日はいべんができていますという結果でした。しかし、朝のはいべんの習慣がついている人は少ないです。朝ごはんを食べると腸が活発に働きます。朝のトイレタイムをつくりましょう。



高学年は9割の人が朝・夜の歯みがきができていますという結果でした。低学年は夜の歯みがきができていない割合が低いのが気になります。むし歯は夜、ねている間にできやすいです。夜の歯みがきを習慣づけましょう。



目標じこく(低学年9時 中学年9時30分 高学年10時)までにねることは、6~7割の人が守れていました。次の朝、すっきり起きて元気に過ごせるよう、目標じこくにはねるように心がけましょう。

