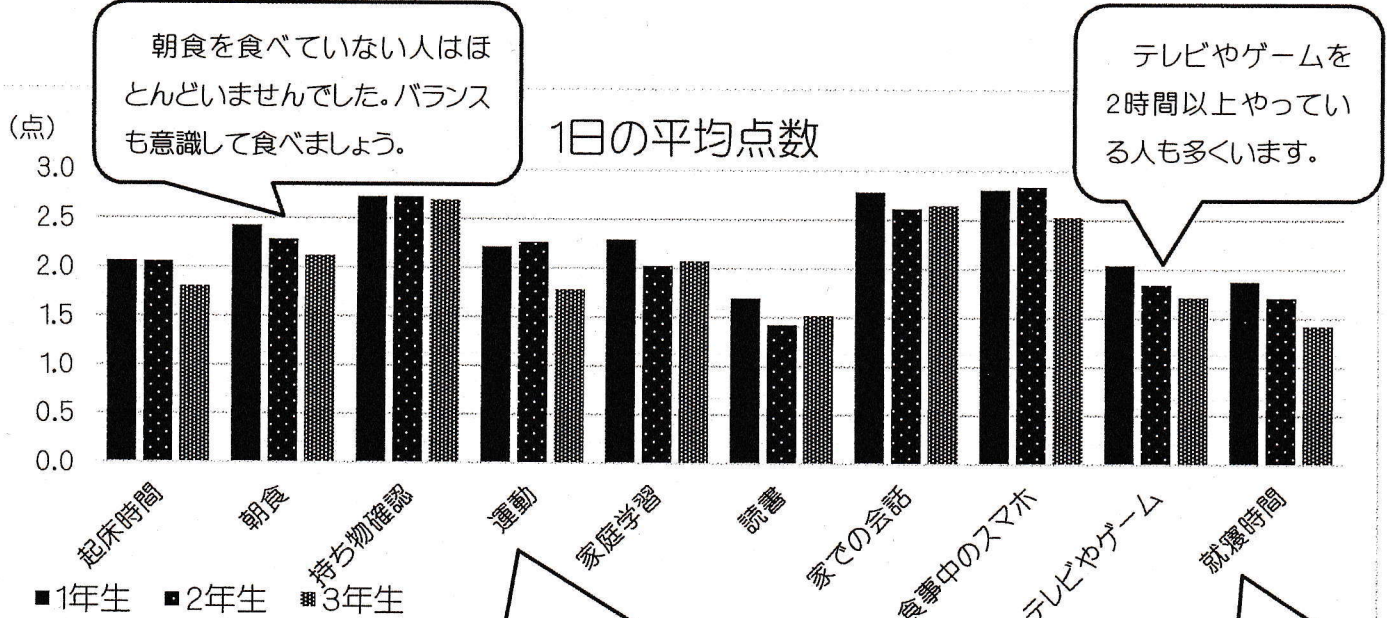


健康生活チェックシートの結果をご紹介します

健康生活チェックシートは、みなさんが自分の生活について振り返り、見直す機会として、実施しました。勉強やスポーツ、自分の好きなことに思い切り取り組むためには、健康な心と体が大切です。そして、それをつくりあげているのが、毎日の生活習慣です。できることから少しずつ改善していきましょう。



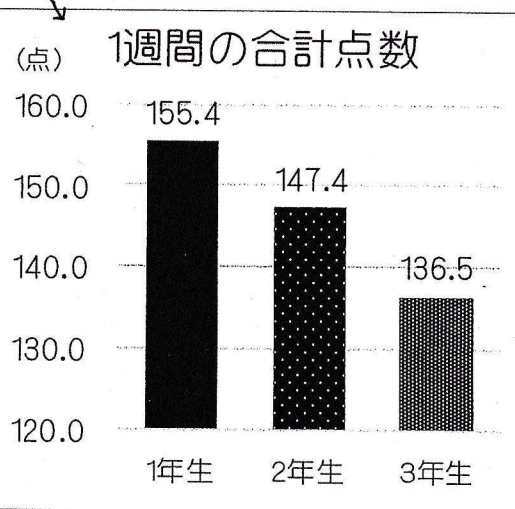
朝食を食べていない人はほとんどいませんでした。バランスも意識して食べましょう。

テレビやゲームを2時間以上やっている人も多くいます。

どちらも学年が上がると点数が低くなる傾向が...

文化部の子は運動不足になってしまいがちです。雪かき等で体を動かしましょう。

11時以降に寝ている人も多いようです。



- 気づいたことやこれから気をつけたいこと
 - ・本を読んでいないので、読書の時間を増やしたい。
 - ・思っていたよりも不健康だったから、これからは気をつけたい。
 - ・良いところはそのまま続けて、悪かったところを改善したい。
- おうちの人からお子さんへ
 - ・ゲームやスマホの時間を短くして、勉強時間を確保しよう。
 - ・夜は効率的に過ごして、早く寝ることができるようにしましょう。
 - ・朝はもう少し早く起きて、朝ご飯をしっかり食べよう。



⚠️感染症にご注意ください。

先週はインフルエンザのため2年生で学年閉鎖を行いました。また、水ぼうそうなど他の感染症にも気をつけてください。



180点～210点 とても健康的な生活です。
 140点～179点 ほぼ健康的な生活です。
 139点以下 生活を見直しましょう。