



おうちの人と
読んでね

2023年11月
岐山小学校
保健室

ほけんだより

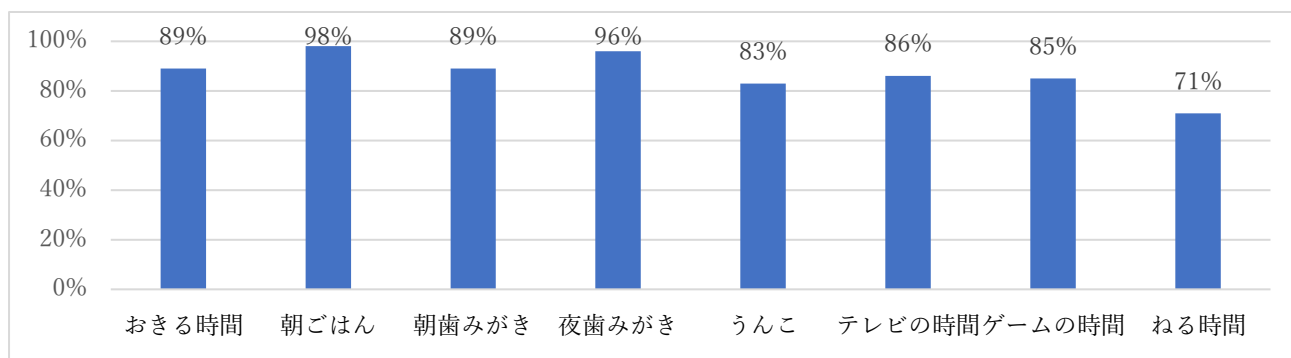
「健康生活チャレンジカード」が始まります！

「健康生活チャレンジカード」の2回目を実施します。令和5年11月6日（月）～
11月10日（金）までの5日間です。（11月2日木曜日に配付します。）

より良い健康生活を目指して頑張りましょう。

下のグラフは1回目の結果です。参考にしてみてください。

〈全学年の1回目の結果〉



朝ごはんを食べている人や夜の歯みがきができた人の割合は、95%以上と高く、習慣として身につけているようです。

その一方で、寝る時間が守れた人が71%と他の項目と比べて、低くなっています。早寝をするように心がけましょう。

早く寝るコツ！



① 日中、たくさん体を動かす。



② 寝る1時間前には、テレビやゲーム、スマートフォンを控える。



③ 毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整える。

保護者の方へ

1回目の「健康生活チャレンジカード」の際には、お子様の様子を見守り、励ましの言葉をかけていただきまして、ありがとうございました。ご多用中大変恐縮ですが、2回目もご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。