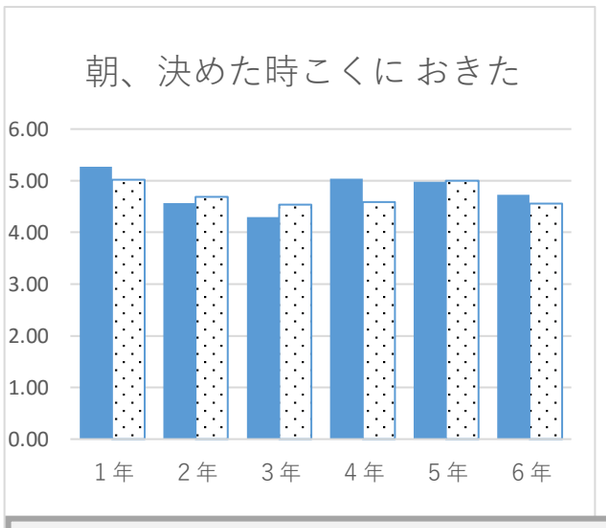
赤磐市立桜が丘小学校　保健室
（R５．10月）

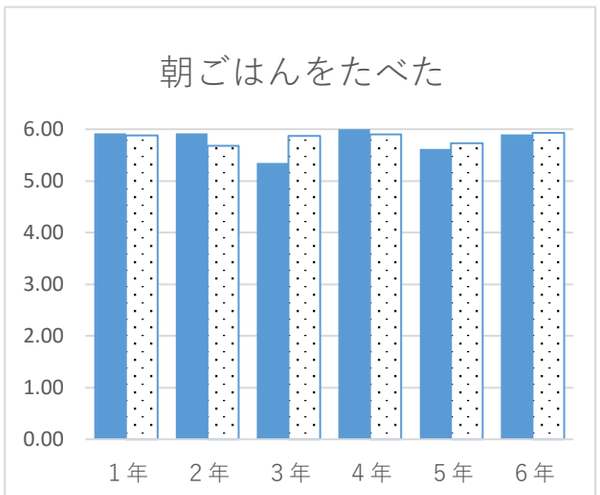
第２回　生活リズムチェックの結果

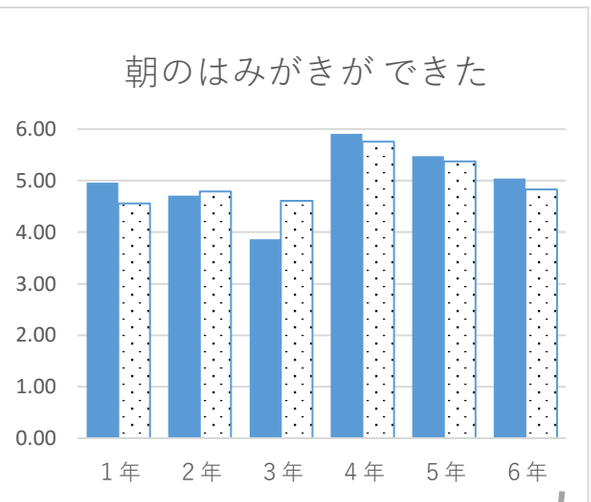
夏休み明けに実施した「生活リズムチェック」の集計結果です。
〇を１点、△を０点として各項目の平均点を求めました。
（６日間毎日〇が付いたら６点、総合計48点）

お家の人（うち ひと）といっしょに読（よ）みましょう

第１回　第２回



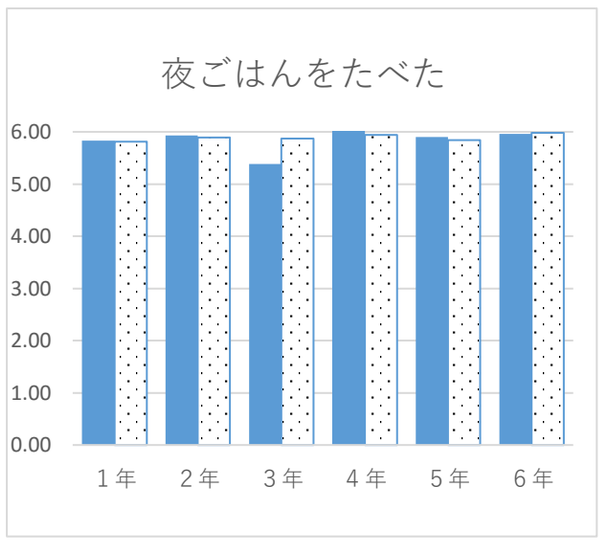


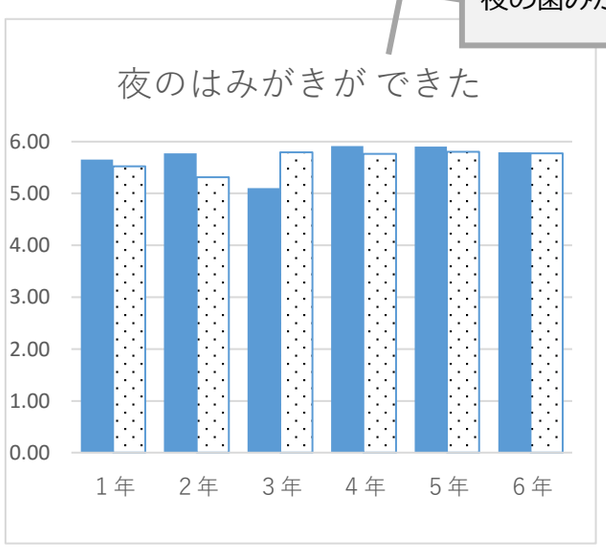


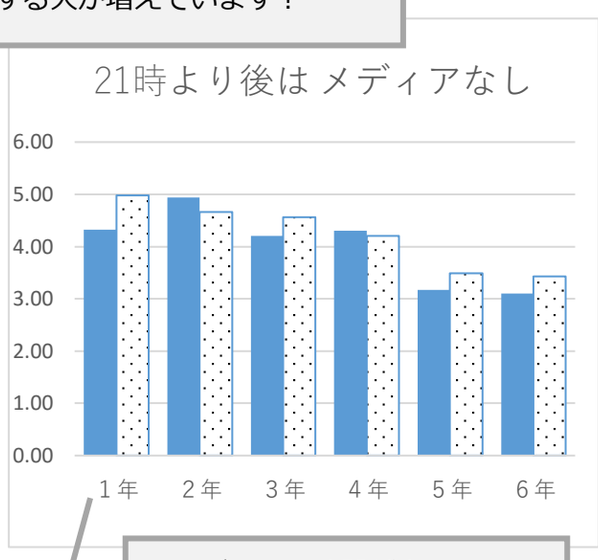
３・５・６年生では、朝ごはんを食べている人が減っています。成長期のからだに、朝ご飯はとくに大切です。少しでも食べるような習慣を付けましょう！

１・４・５年生で朝、歯みがきをする人が増えています！　にっこり笑った笑顔から見える歯がきれいだとステキですね。

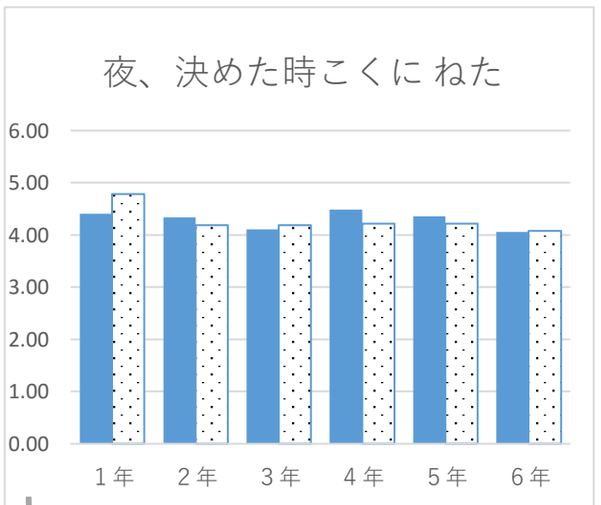
夜の歯みがきもする人が増えています！



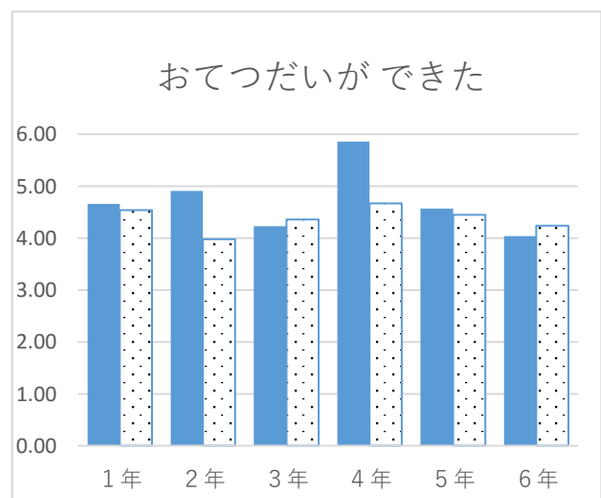




メディアの時間が守れなかった人が増えています。時間や使い方について、お家のルールを確認しましょう。



決めた時こくに寝ることができた人が増えています！この調子で、生活リズムを整えていけるといいですね。



お家の方の振り返りから

◇お手伝いはしっかりできました。
　ありがとう。
◇晩ご飯の手伝いを進んでしてくれる
　ようになって助かっています。
◇毎日たくさんお手伝いをしてくれて
　ありがとう。
◇いつもお手伝いをしてくれてありがとう。夕方からお出かけしたとき以外は、がんばってくれて、助かったよ！

お家の方の振り返りから

◇新学期始まって大変だったね。これから少しずつペースをつかんでいこうね。
◇全部〇は付かなかったけど、前より一つ〇が増えたね。またがんばろう！
◇たくさんがんばりました。これからも早く寝られるようにがんばろう！