

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和2年9月1日  
すこやかチェック結果号  
牛島小学校保健室

# ほっとけんしつ

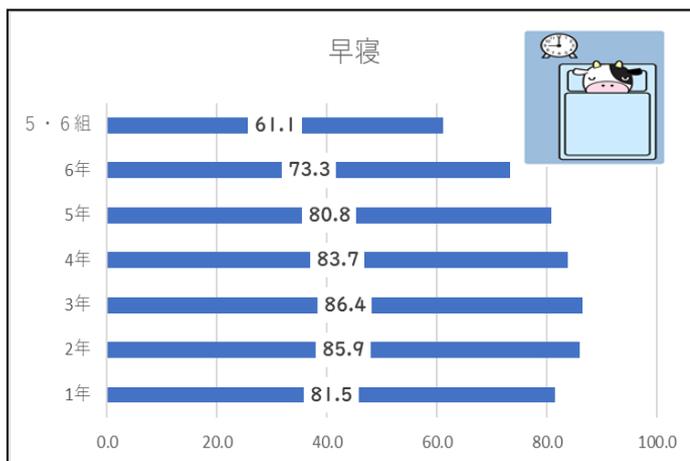
お家の人とよみましょう  
家庭数配付文書

**9月1日(火)~9月6日(日)まで**  
**すこやかデーチェックを行います!**

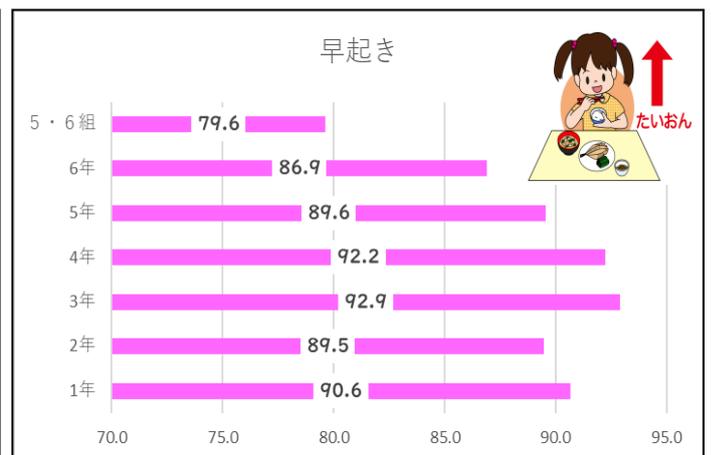
夏休みが終わって1週間がたちました。夏休みに崩れてしまった生活習慣をこの1週間で取り戻して暑さに負けず、体調を整えていきましょう!

1学期に行った「すこやかデー」の結果を見ながら1学期よりも気をつけて生活できればと思います。

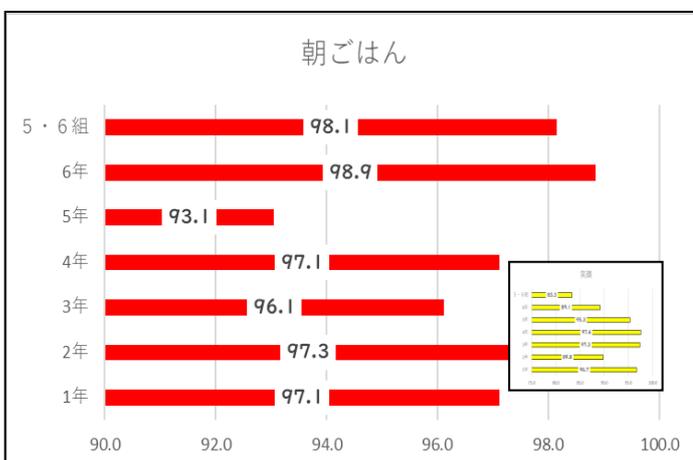
**早寝：全校平均→79.0%**



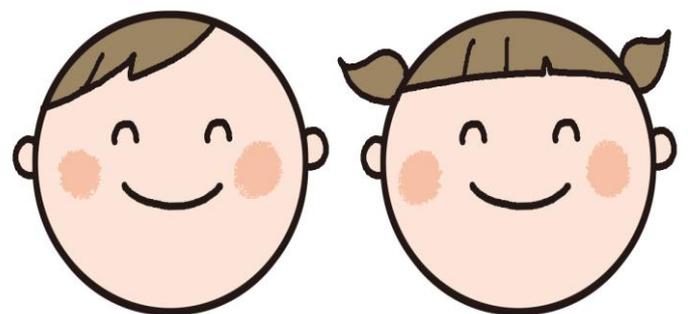
**早起き：全校平均→88.8%**



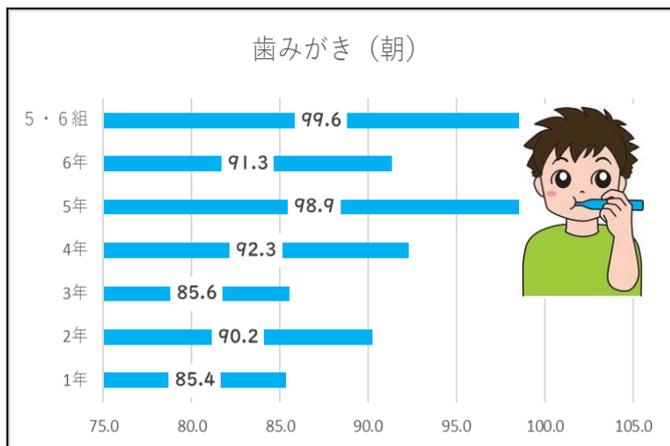
**朝ごはん：全校平均→96.8%**



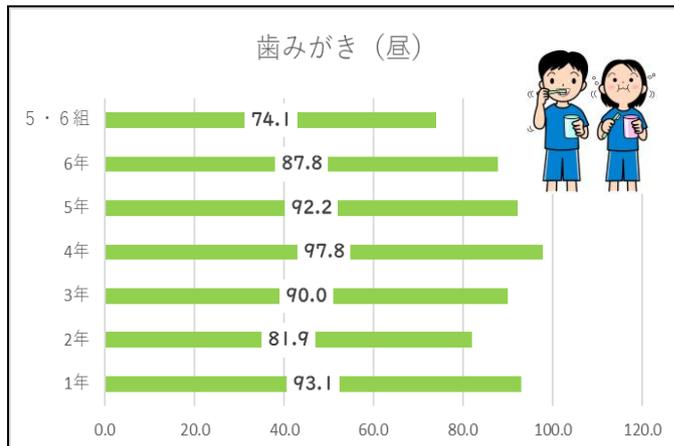
**笑顔：全校平均→92.7%**



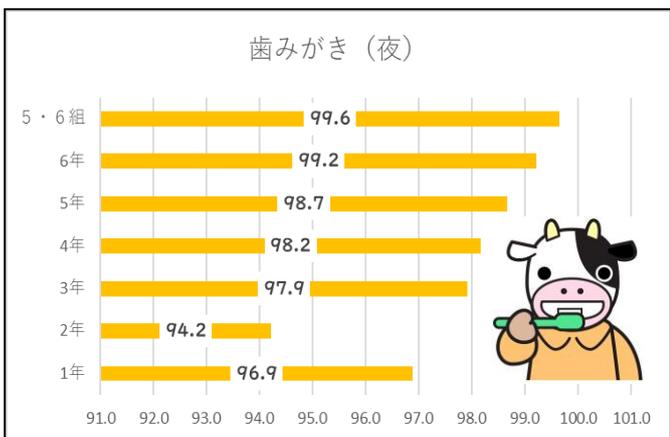
はみがき（朝）：全校平均→91.9%



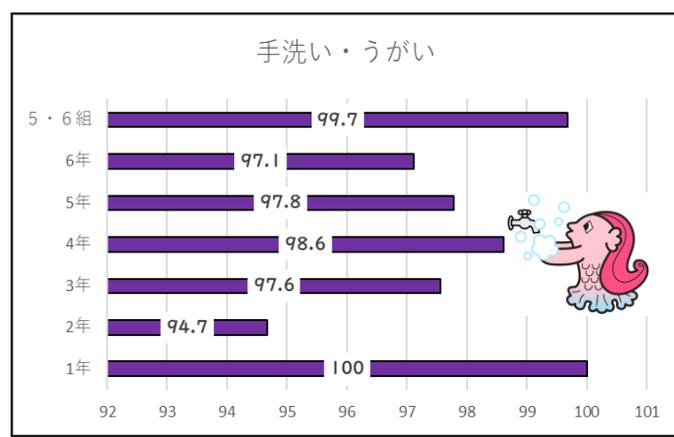
はみがき（昼）全校平均→88.1%



はみがき（夜）：全校平均→97.8%



手洗い・うがい：全校平均→97.9%



早寝 早起き 笑顔の3項目については、1年前に行ったすこやかデーチェックの結果より4%以上低下した項目になります。2学期のすこやかデーチェックでは、1学期の自分の結果に加えてこの3項目を意識して生活してみてください。

●1学期のすこやかデーチェックの反省を紹介します●

〈がんばったこと〉

- 1年生：やすまず、ちこくせず、がっこうにいけました。
- 2年生：手洗いは言われなくてもしっかりできました。
- 3年生：朝ごはんをいっぱい食べました。
- 4年生：いつもはあまり自分から起きられなかったけど今回は自分で起きられてうれしかった。
- 5年生：毎日6：20までに起きられて良かったです。もうすこし笑顔でいたいです
- 6年生：手洗い・うがいは毎日習慣づけることが大切だと思った。
- 5・6組：早寝早起きがちゃんとできてうれしかった。

〈おうちの人から〉

- 1年生：お店に行っても、自分から消毒をしていました。
- 2年生：自分で決めた目標を達成するためによくがんばっていました。
- 3年生：ほぼ毎日同じ時間に起きられましたね。
- 4年生：毎日、笑顔で楽しそうに学校のお話をきかせてくれてありがとう。
- 5年生：毎日決めた時間に早寝早起きができました。自分でアラームをセットして起きられ成長を感じてうれしかった。
- 6年生：本格的に学校が始まりみんなとあえて楽しかったようですが疲れの見える週末でもありました。
- 5・6組：自分で笑顔に自信はなかったのですが家ではみんなあなたの笑顔に元気をもらったよ。