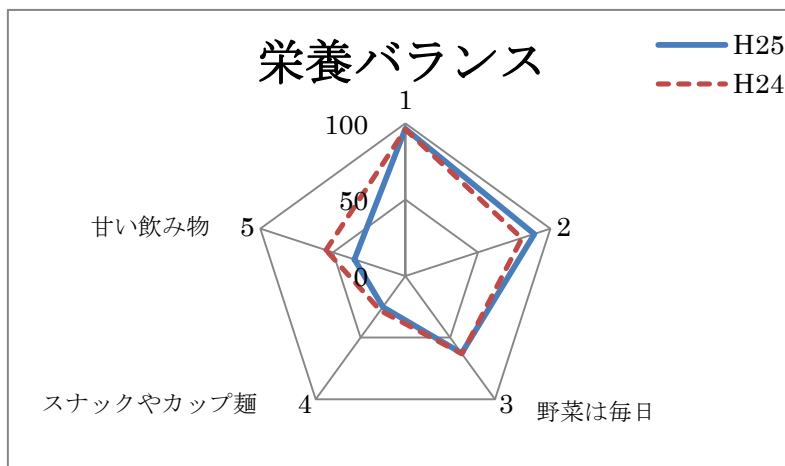
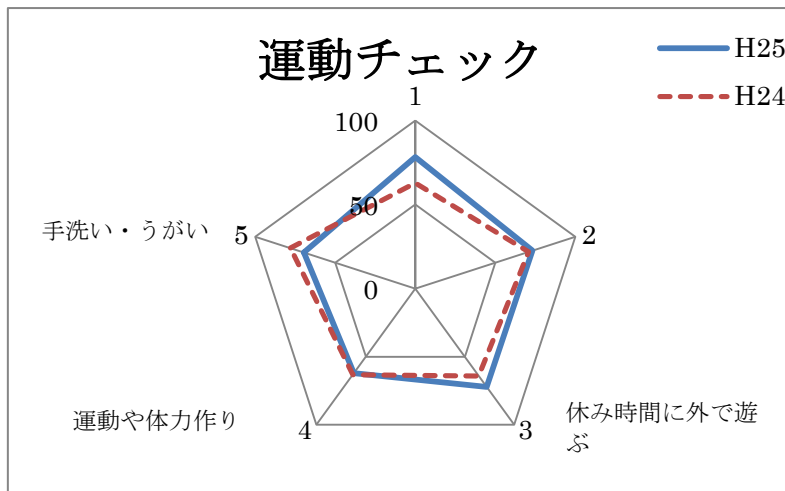
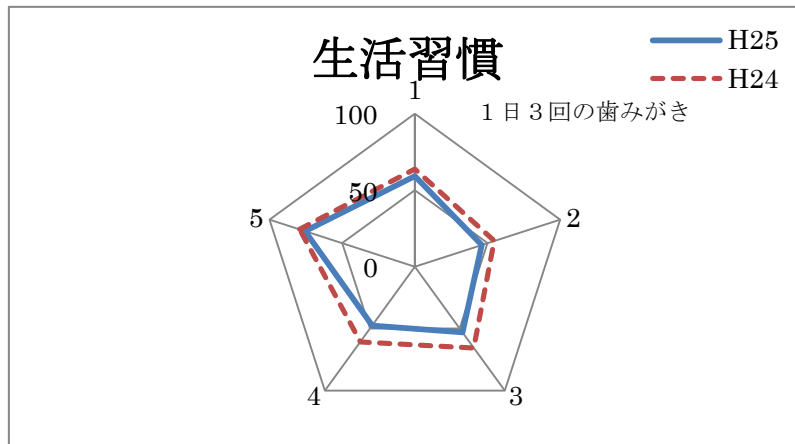
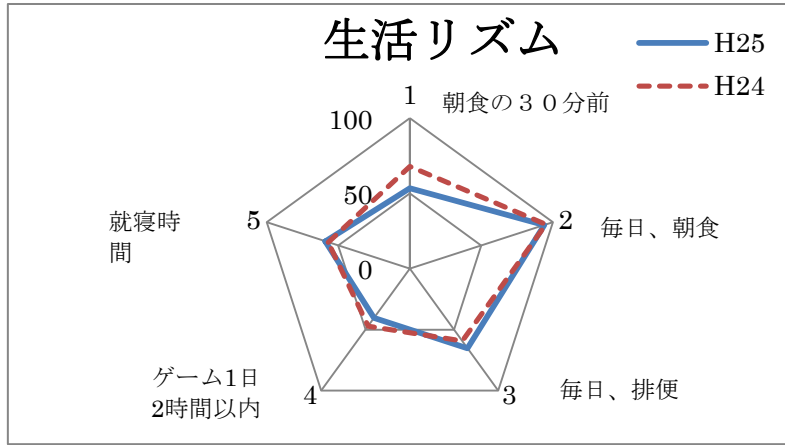
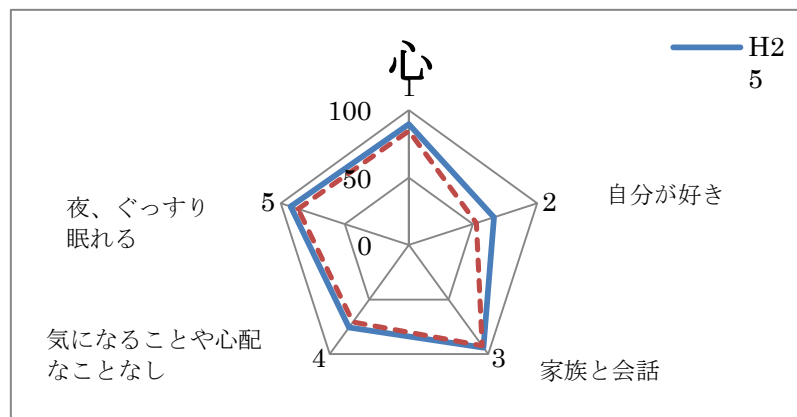
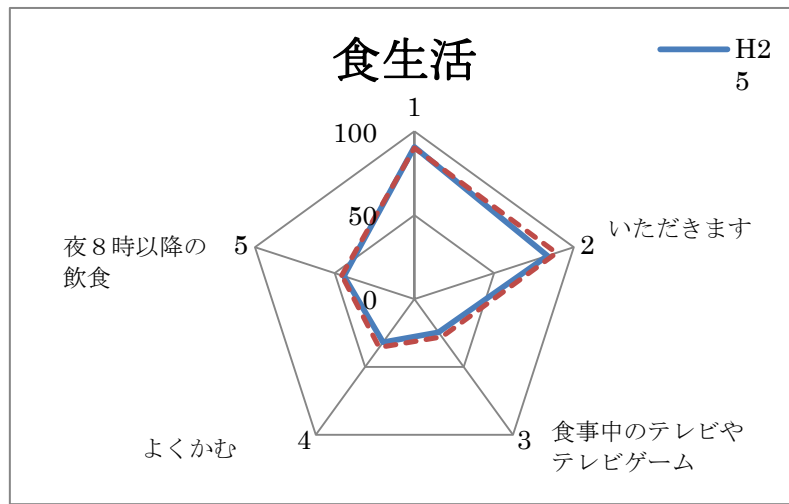


# 各項目別結果





#### 【生活リズム】

- 「毎日朝食を食べる」「毎日排便をする」は高くなった。
- ▲ 「起床（朝食の30分前以上）」「ゲームの時間（2時間以内）」は低くなった。

#### 【生活習慣】

- △ 「家の人にあいさつをする」は横ばいである。
- ▲ 「毎日3回の歯磨き」「家の手伝い」「勉強時間」「一人で起きる」は低くなった。

#### 【運動】

- 「爪の長さ」「休み時間に外で遊ぶ」は高くなった。
- ▲ 「うがい、手洗いをする」は低くなった。

#### 【食生活】

- △ 「規則正しく3食食べる」は横ばいである。
- ▲ 「食事のテレビやゲームは消す」「よくかんで食べる」「夜8時以降の飲食はしない」は低くなった。

#### 【栄養バランス】

- 「毎日肉・魚・卵などの動物性タンパク質を毎日食べる」は高くなった。
- ▲ 「スナック菓子、カップ麺」「あまい飲み物」は低くなった。

#### 【心】

- 「学校生活が楽しい」「自分のことが好き」「家族と会話する時間」「気になること、心配なことはない」「夜ぐっすり眠れる」は全ての項目で高くなった。