

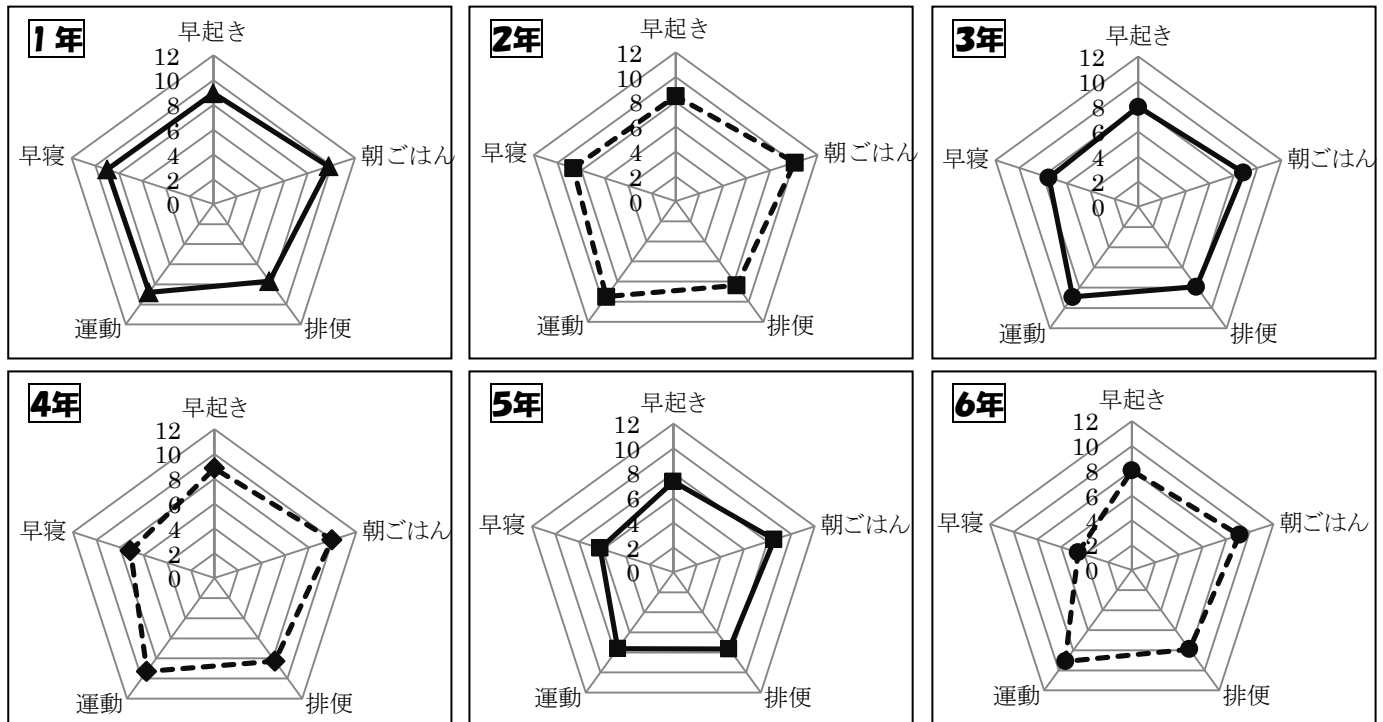


おうちの方へ

# 生活リズムチェック集計結果

10月には、生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。全校の集計結果を見ると、昨年よりも「早起き」「早寝」のポイントが高くなり、特に「早起き」ができる児童が増えていました。また、どの学年も朝ごはんの摂食率は高く、3色そろった朝ごはんを食べている児童が多い結果となりました。少しポイントが下がってしまった項目もありましたが、これからも意識して生活リズムを整えられるよう、保健指導に取り組んでいきたいと思ひます。

## ～生活リズムチェック 各学年の平均値～



### <児童の感想から>

- ・3しよくをたべたい。うんちはあさでない。はやおきとうんどうはよくできたとおもう。(1年)
- ・50てんとれなかったのがざんねん。まいにちうんどうしてうれしかった。(1年)
- ・なんでもすききらいをせず、たべたいなと思ひています。(2年)
- ・0点や1点のところを2点にしたい。うんちをしたらからだがよくなるからいいとおもった。(2年)
- ・30分(項目は20分)運動を毎日できてよかった。なおしたいところは、9時までねること。(3年)
- ・うんちを毎日するのは難しかった。早ねのために、もっとはみがき、おふろ、ごはんを早くしたい。(3年)
- ・運動を友達とがんばった。排便は、毎日朝にできたので良かった。(4年)
- ・全体的にとてもいいリズムだった。0点がなかったのがよかった。これからも続けたい。(5年)
- ・運動はできていたけど、もう少し早くねるよう意識することが必要。(6年)



毎日お忙しい中、朝食の準備やお子さんへの言葉がけ…本当にありがとうございました。お仕事やお子さんの習い事の関係で、チェックが難しい方もみえたと思ひます。そのような中でも、力を入れて取り組んでくださった様子が感想から分かりました。私自身、自分や我が子の生活を振り返ると、恥ずかしい話ですが反省ばかりです。今回の皆さまのご協力に感謝しています。

生活リズムは、気を付けていないと乱れてしまったり、それが時として体調不良につながったりします。生活リズムをコントロールする力を身につけられるよう、今後もお力添えをお願いします。

### 歯科検診の再治療勧告について



1学期に、歯科検診の結果について、全児童にお知らせ用紙を配付しました。「経過観察」「受診のお勧め」に○があり歯科医院を受診された方は、治療報告書を学校へ提出して下さったと思ひます。未受診の方については、今月再度用紙を配付しますので、早急に受診されますようお願いいたします。