



# ニコニコエブリデイ

日間賀中学校  
保健だより  
30.7.19

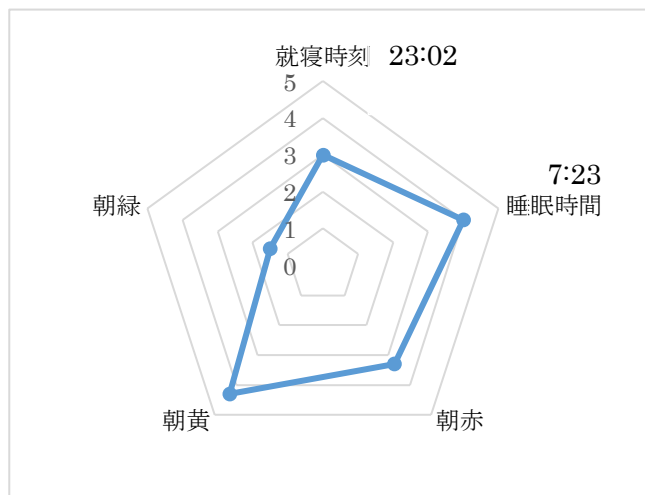
いよいよ明日から夏休みが始まります。1か月ほどの長いお休みですが、生活リズムを崩さないで過ごすのが、体調管理のポイントです。朝ご飯抜き、夜更かし等しないで、規則正しい生活リズムで過ごせるように意識しましょう。



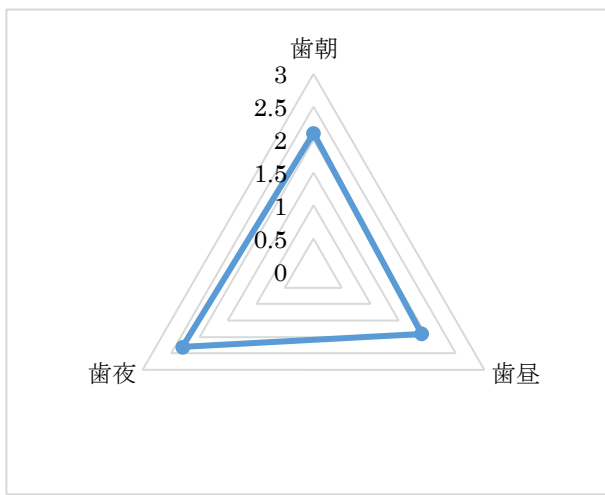
7月2日～6日の1週間に行った生活リズムチェックの結果をお知らせします。左側は、「就寝時刻」、「睡眠時間」、「朝食」の結果をグラフに表したもので、右側は「歯磨き」の結果をグラフに表したものです。各項目は下の表のようにポイント換算しています。

## 全校の結果（平均）

【就寝時刻・睡眠時間・朝食】



【歯磨き】



＜就寝時刻＞ 1週間の平均			
～22：29…5	22：30～22：59…4	23：00～23：29…3	
23：30～23：59…2	24：00～24：29…1	24：30～…0	
＜睡眠時間＞ 1週間の平均			
8時間以上…5	7時間以上…4	6時間以上…3	5時間以上…2
4時間以上…1	4時間未満…0		
＜朝食：黄赤緑＞ 5日間の合計			
食べられた日は1ポイント			
赤…肉、魚、乳製品等	黄…ご飯、パン、めん等	緑…野菜、果物等	
＜歯磨き＞ 1週間の平均			
5分以上…3	3分以上5分未満…2	1分以上3分未満…1	みがいてない…0

きれいな五角形と三角形であるほど、よい生活リズムで過ごすことができます。へこんでいるところは、今の生活リズムで注意が必要な部分になります。初日と最終日の結果を比較すると、改善できている人が多くいました。今回のリズムチェックを振り返り、規則正しい生活リズムで過ごせるよう、日頃から意識して過ごしましょう。みなさんが記入した生活リズムチェック表は健康手帳に貼ってあります。