



ニコニコ everyday

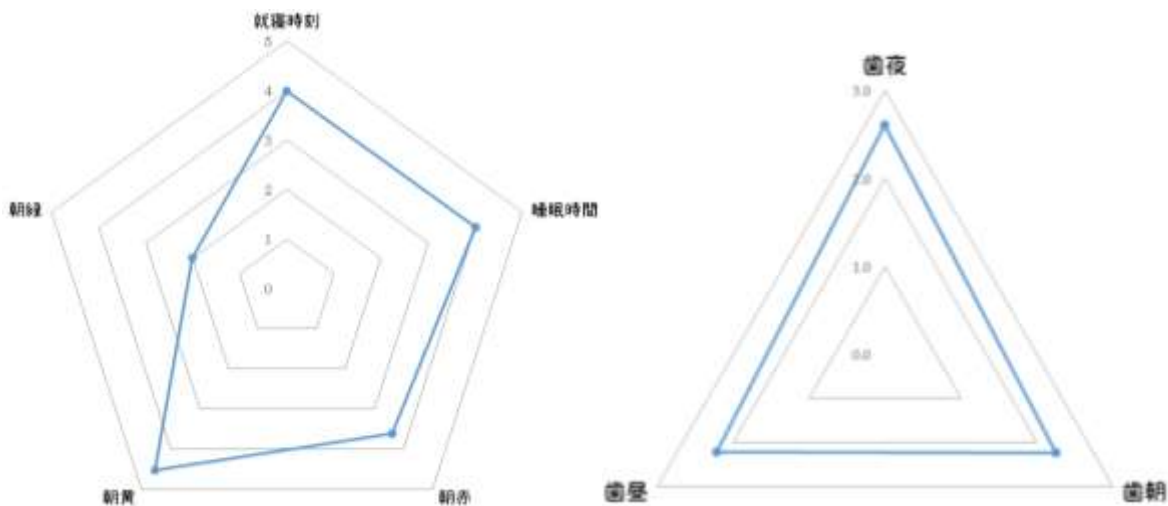
日間賀中学校
保健だより
2019.7.19

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ことが、夏バテをしないで元気に過ごすポイントです。3色そろった朝食、早寝早起きを意識して、過ごせるようにしましょう。



7月1日から5日の1週間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。

学校平均の結果



<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 みがない…0