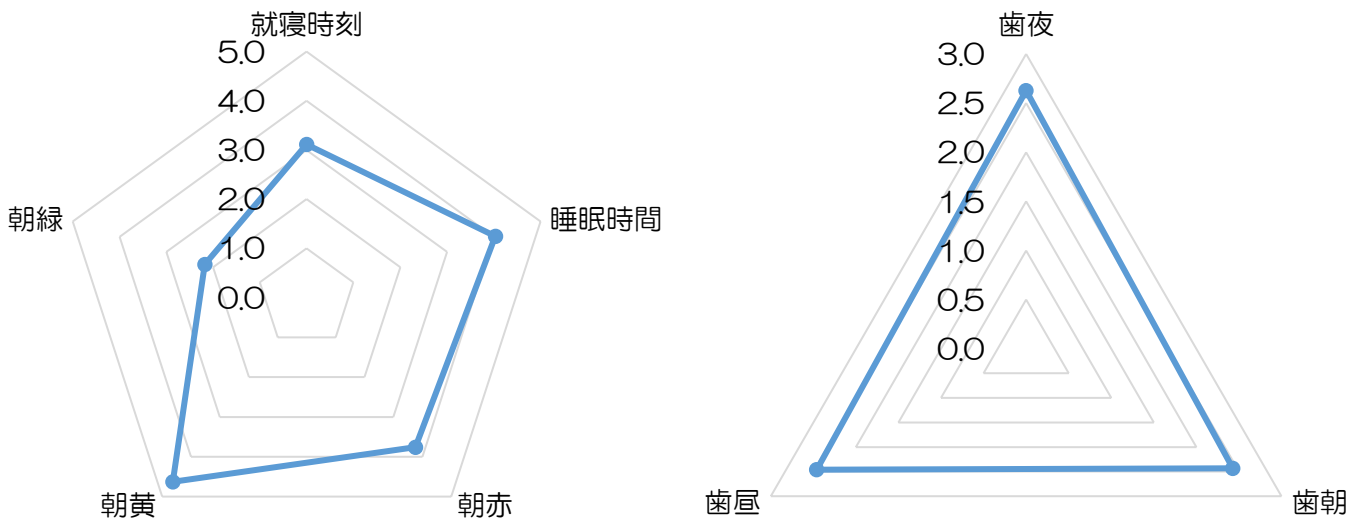


ほんだより 生活風号

日間賀中学校 保健室 R2.9.4

7月27日から31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。

日間賀中学の平均



【睡眠】就寝時刻が遅い傾向にあります。中には24時以降に寝ている人もいました。全員が22時台に寝られるよう、「メディアの使用は21時までやめる」、「早い時間にベッドへ入る」など、早く寝る工夫をしましょう。

【朝食】黄色、赤色の食材をとっている人は比較的多いです。しかし、野菜やフルーツなどの緑色の食材をとることができる人は少ないようです。3色そろった朝ご飯がとれるよう意識して生活しましょう。

【歯みがき】1日3回、3分以上～5分未満の丁寧な歯みがきをできている人が多いようです。今後も丁寧な歯みがきを続け、むし歯や歯周病になるのを防ぎましょう。

<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