



第1回とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）の結果より

成美っ子のよいところ…昨年度県平均より5%以上上回るもの

（ ）内は昨年度県平均

生活習慣

- ・寝る時刻がグリーンゾーンである。27.7% (21.5%)

	グリーンゾーン	イエローゾーン	レッドゾーン
1～4年	～9:00	9:00～10:00	10:00～
5・6年	～9:30	9:30～10:30	10:30～



- ・あいさつをしっかりしている。73.0% (67.4%)
- ・姿勢に気を付けている。52.4%(40.5%)

食生活

- ・正しいはしの持ち方で食事をしている。71.2% (63.4%)
- ・好き嫌いでないで食べている。53.2% (47.6%)
- ・スナック菓子等を摂り過ぎないようにしている。57.7% (50.9%)



運動と休養

- ・運動に取り組んでいる。74.5% (67.4%)
- ・外で遊んでいる。76.8%(67.8%)



からだ

- ・朝からあくびが出ない。45.7% (38.2%)



こころ

- ・学校であったことなどを家の人に話したり相談したりしている。71.9% (66.6%)

成美っ子の気になるところ…昨年度県平均より下回るもの

食生活

- ・朝ごはんを食べている。92.5% (93.6%)

からだ

- ・むし歯がない、治した。73.4% (85.2%)

こころ

- ・仲のよい友達がいる。92.5% (93.0%)



本校の子供たちは、全般的に規則正しい生活習慣がしっかり身に付いており、多くの項目で県平均を上回りました。気になる項目があった人は、この振り返りをきっかけに、できるところから少しずつ改善していきましょう。

一方、気になるのは、むし歯の治療率の低さです。むし歯は自然に治ることはありません。時間が経過すればするほど、むし歯の進行も進みます。治療カードをもらった人は、夏休み中に必ず受診しましょう。