



第3回とやまゲンキッズ作戦（健康づくりノート）の結果より

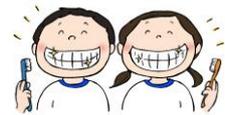
先日は、お忙しい中、第3回目のとやまゲンキッズ作戦にご協力いただき、ありがとうございました。回を増すごとに、よい傾向となっている項目が多くあり、嬉しく思いました。

しかし、全学年を通して、就寝時刻がだんだん遅い傾向になっており、メディア利用時間が相変わらず長いのが課題です。学習強化週間の時だけでなく、毎日意識しながら、メディアと接するようにしましょう。また、学校保健委員会で学んだ、ブルーライトの影響、早く寝ることの大切さや寝付きをよくする方法を思い出して、日常生活に取り入れ、習慣化できるように実践を繰り返しましょう。ご家庭での温かい声掛けをよろしくお願ひします。

1年間を通して、よい傾向となったもの（全学年共通「はい・している・あてはまる」と答えた割合のみ掲載）

生活習慣（1日の生活）

- ・食後、歯みがきをしている。（1学期 64.0%、2学期 66.5%、3学期 66.8%）
- ・あいさつをしっかりしている。（1学期 73.0%、2学期 75.8%、3学期 79.5%）
- ・自分で使ったものを自分で片付けている。（1学期 47.9%、2学期 52.7%、3学期 59.8%）
- ・家族の一員として仕事を受けもっている。（1学期 50.6%、2学期 57.7%、3学期 62.3%）
- ・登下校の安全のきまりや約束を守っている。（1学期 86.1%、2学期 87.3%、3学期 88.1%）



食生活

- ・正しいはしの持ち方で食事をしている。（1学期 71.2%、2学期 73.5%、3学期 73.8%）
- ・食事はよくかんで食べている。（1学期 80.9%、2学期 84.2%、3学期 85.2%）

運動と休養

- ・けが防止に気を付けている。（1学期 82.4%、2学期 88.8%、3学期 88.9%）



からだ

- ・むし歯がない、治した。（1学期 73.4%、2学期 78.8%、3学期 82.4%）
- ・テレビなどの音が大きすぎると注意されない。（1学期 62.9%、2学期 66.2%、3学期 66.8%）
- ・朝からあくびは出ない。（1学期 45.7%、2学期 54.2%、3学期 55.3%）
- ・大便が毎日出る。（1学期 62.2%、2学期 65.4%、3学期 65.6%）

こころ

- ・イライラすることはない。（1学期 27.0%、2学期 30.4%、3学期 32.0%）
- ・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。
（1学期 71.9%、2学期 76.2%、3学期 78.7%）
- ・仲のよい友達がいる。（1学期 92.5%、2学期 94.2%、3学期 95.5%）

