



いわのっこ 岩野っ子

がんばりウィーク

9月結果

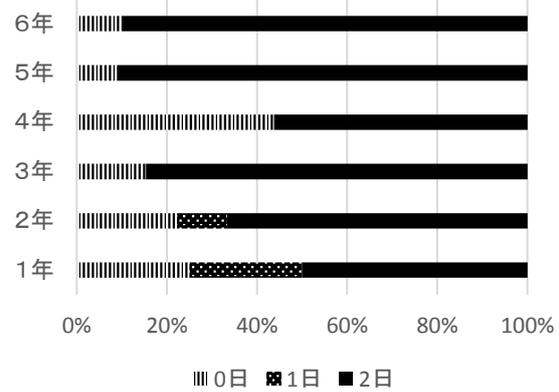
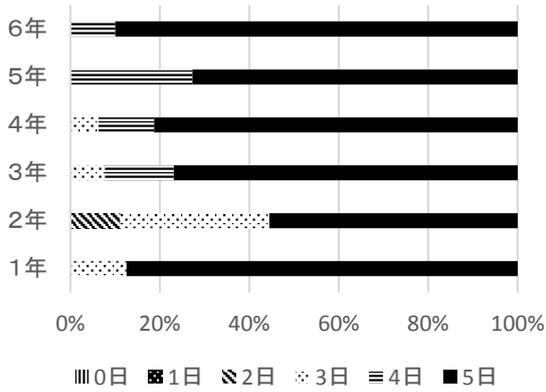


令和3年10月15日

ほけんしつ

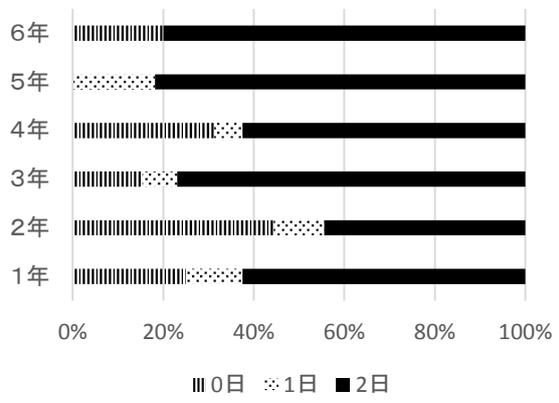
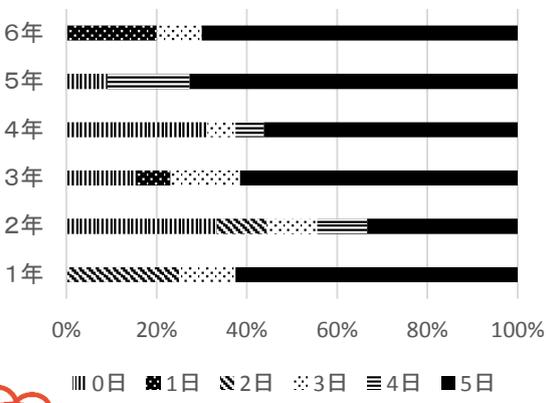
	平日 へいじつ	休日 きゅうじつ
起きた時刻 おきたじこく		
	<p>休日にいつも通りの時間に起きられなかった人が増えています。運動会練習の疲れがたまって休日はゆっくり寝ていた人も多いかもしれませんが10月は生活リズムを戻せるようにしましょう。</p>	
朝食 ちやうしよく		
	<p>朝食を食べてきていない人が前回より少し増えていました。あまり食欲がなくても、少しでもいいのでスープやパンなどを食べるようにするといいですね。</p>	
テレビ・ゲームの時間 テレビゲームのじかん		
	<p>前回よりも120分以上の人は減っていましたが、まだ休日は特に120分以上テレビなどを見ている人が多いです。お家の人としっかりルールを決めて見るようにしましょう。</p>	

1日3回のはみがき



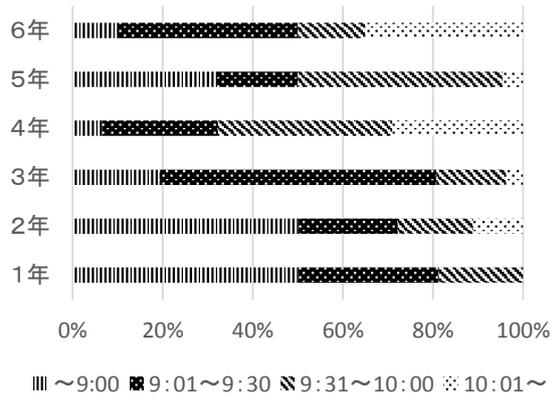
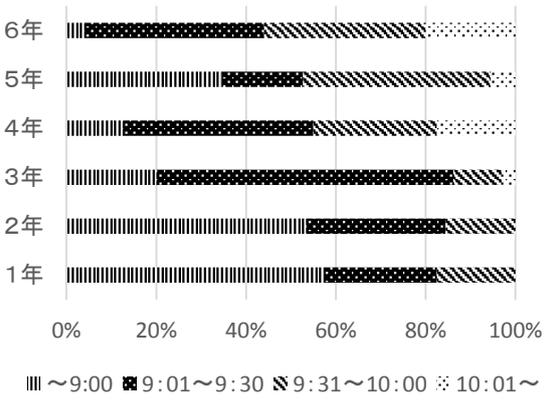
ぜんかいはみがきをまいにちひととおかたつたですが、がつまいにちひとへ減つていきました。はみがきにちくちなかきんふまいにちはみがきよう！

水上っ子家庭の日の取組ができた



みづかみこかていひとくむことができているひとが、がつもおおうちかえ帰つて、がっこうのこつらごとのことなどをたくさんおはなししてみましよう！

寝た時刻



ていがくねんじちゅうがくねんじはんこうがくねんじねいしききゅうじつ低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに寝ることを意識できていますか？休日もその時間までには寝るようにしましょう。

