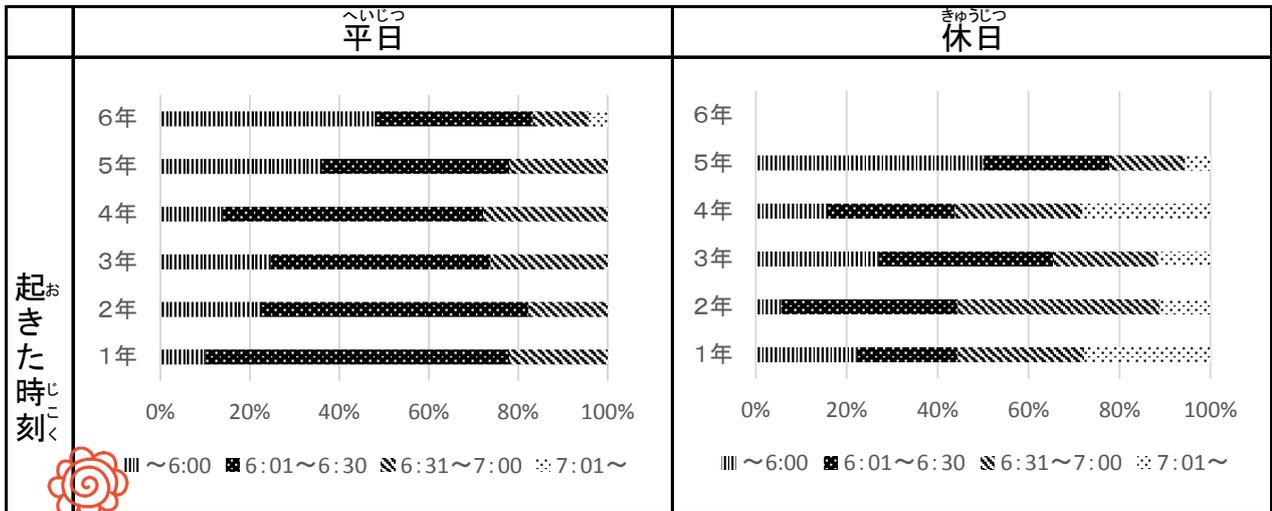
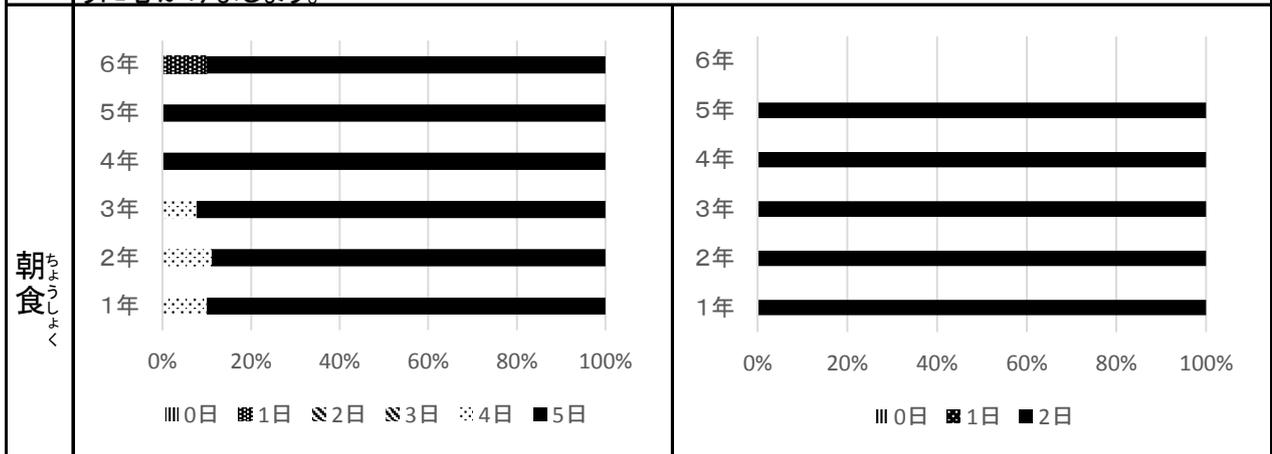


★★★★★ いわのっこ 岩野っ子 がんばりウィーク 10月結果★★★★★  
 令和3年11月12日 ほけんしつ

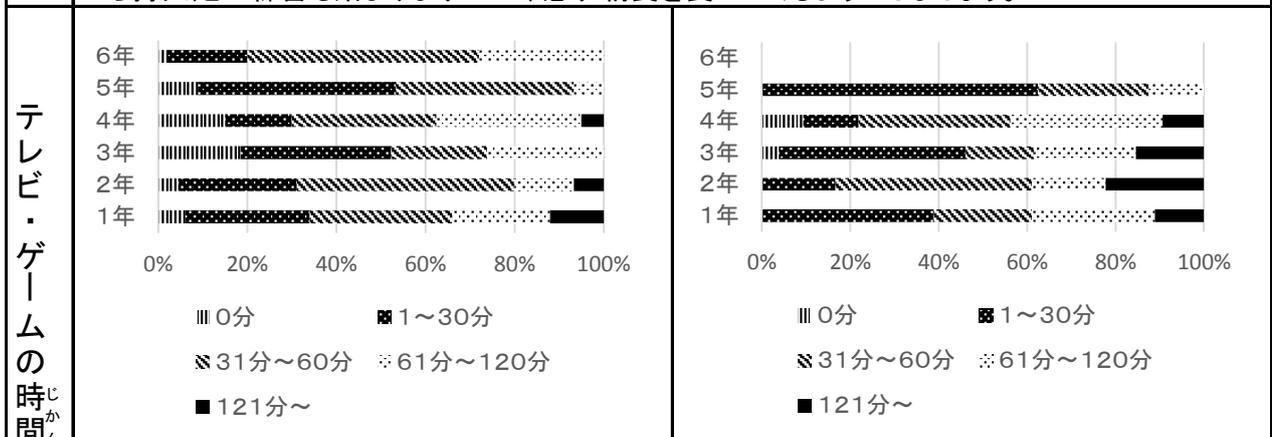
※6年生は、10/24(日)が修学旅行だったため、休日の集計には入れていません。



前の月よりも、休日に7時よりも遅く起きている人が減っていました！生活リズムを崩さないコツは、「毎日同じ時刻に起きる」ことです。寝る時刻が遅くなっても起きる時刻はいつも通りにするよう心がけましょう。

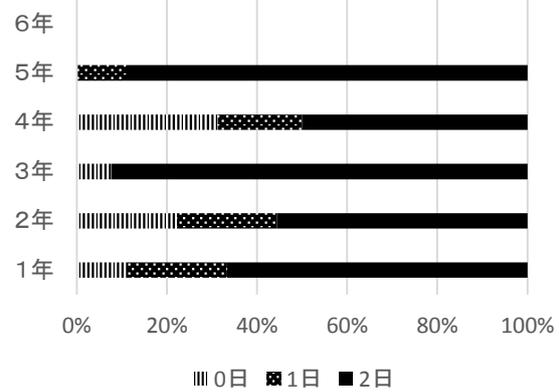
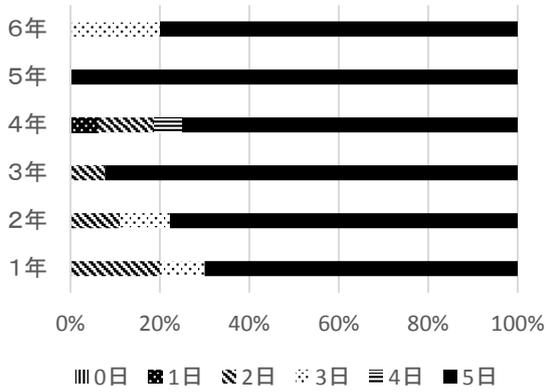


朝食を食べてきていない人が前回も少し増えていましたが、今回もまた少し増えていました。これから持久走の練習も始まりますので、必ず朝食を食べてくるようにしましょう。



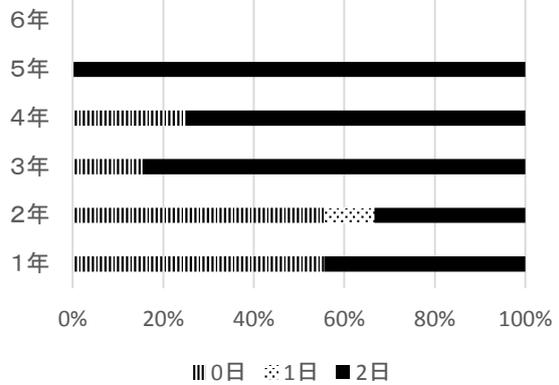
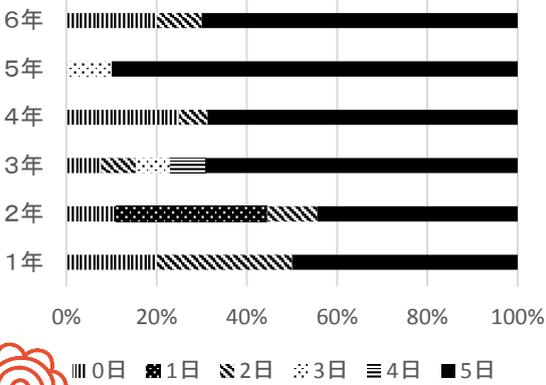
120分以上テレビなどを見ている人が、低・中学年にいるようです。おうちの人もう一度テレビやタブレットの使い方のルールを確認してみてください。120分以上の日がないようにしましょう。

1日3回のはみがき



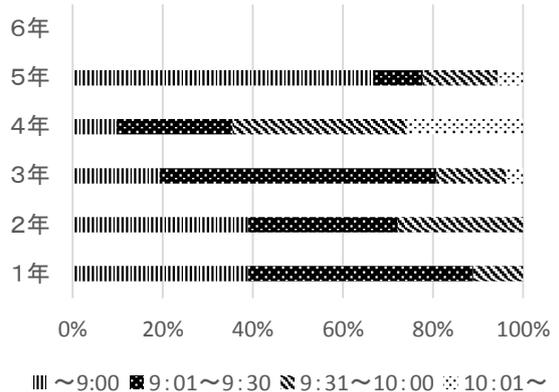
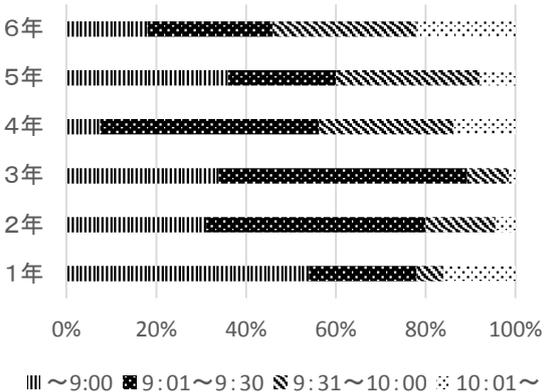
平日は、1日3回のはみがきが毎日できた人が前の月よりも増えていました！とても頑張りましたね！ただ、休日は1日3回できた人があまり増えていません。1・2・4年生は、休日の歯磨きを特に頑張らしましょう！！

水upp子家庭の日の取組ができた



どの学年も毎月しっかり取り組むことができています。特に5年生は全員が休日2日も取り組むことができたようです！すごいですね！今月もおうちの人と色々なことに取り組めるといいですね！

寝た時刻



どの学年にも夜10時より遅く寝ている人が数人いるようです。習い事などがあって遅くなる日もあるかもしれませんが、自分で計画を立て、規則正しい生活を送れるようにしましょう。



