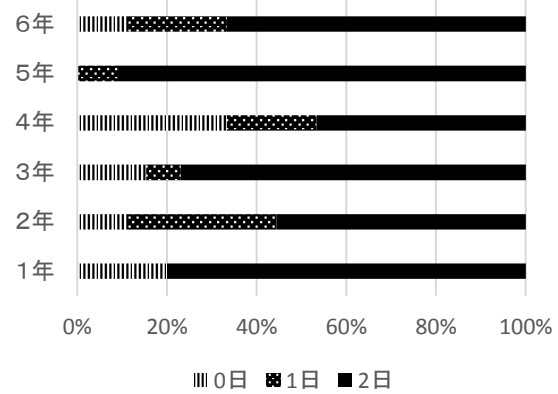
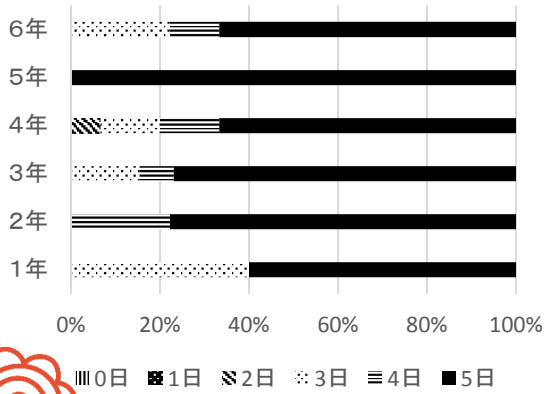


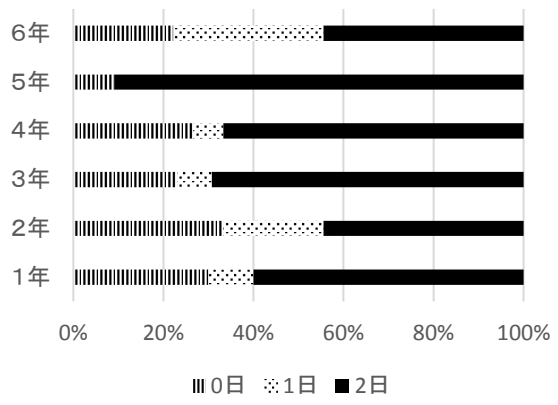
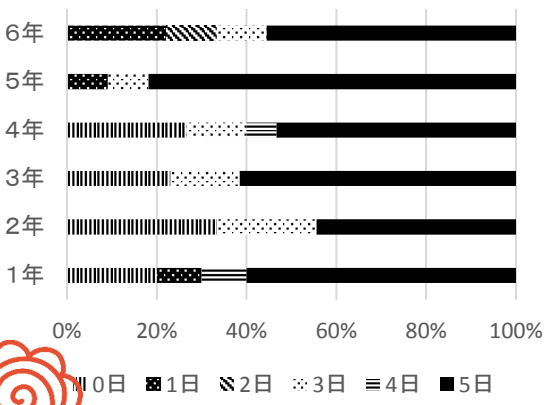
	平日 へいじつ	休日 きゆうじつ
起きた時刻 おきたじこく		
<p>どの学年も、休日に朝7時より遅く起きている人が前の月より少し増えていました。冬休み中も、生活リズムが崩れてしまった人もいたようですので、1月は生活リズムを元に戻せるように頑張らしましょう。</p>		
朝食 ちやうしやく		
<p>朝ご飯を食べていない人が、低学年で少し増えています。朝起きる時刻が遅くなると朝ご飯を食べる時間がなくなってしまいます。早寝早起きをして朝ご飯を必ず食べてくるようにしましょう。</p>		
テレビ・ゲームの時間 テレビ・ゲームのじかん		
<p>休日になると、テレビやゲームなどの時間が増えてしまうようです。目の健康を守るためにも、目標時間を超えることがないようにしましょう。</p>		

1日3回のはみがき



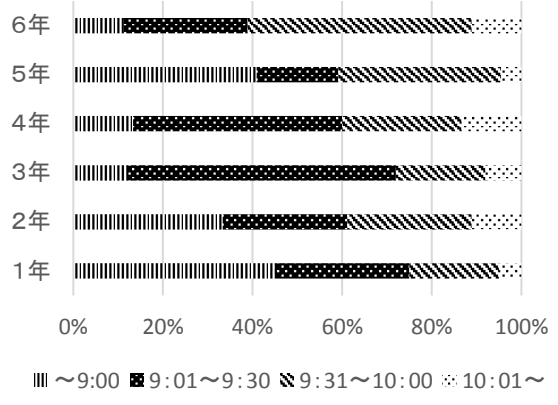
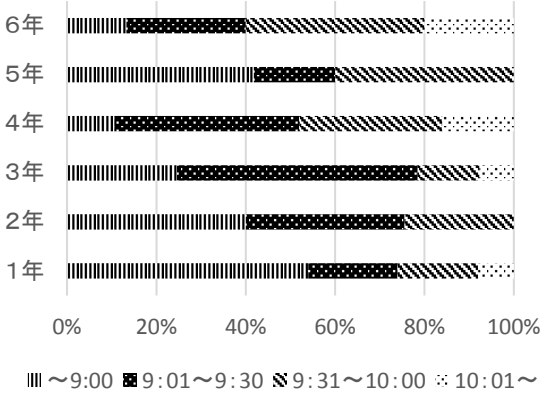
前の月と比べて、休日に1日3回のはみがきができただ人が、1・4・5年生で増えていました。良い調子です！ 休日の歯磨きは、まだまだ岩野小の課題です。もっと頑張っていきましょう！

水上っ子家庭の日の取組ができた



多くの人が、週に1回は「水上っ子家庭の日」に取り組むことができている。1回もできなかった人も少しいたようですので、今月は、週に1回でもいいのでおうちの人とお喋りをしたり、本を読んだりする時間を過ごせるといいですね。

寝た時刻



休日は、寝るのが夜10時を過ぎる人がどの学年にもいるようです。人の体は、夜しっかり眠ることによって体や心が元気に成長できるようになっています。1日を計画的に過ごし、早寝ができるようにしましょう。