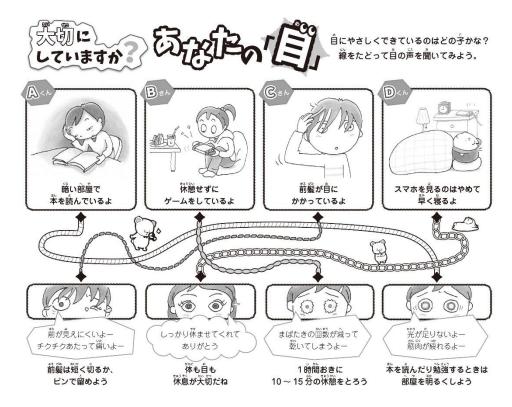


令和元年10月1日 小天東小保健室 No.6

10月10日は目の愛護デー



自分の生活習慣をすぐに改善することは難しいですが、心がけることで次第にできるようになってきます。できることから少しずつ始めましょう。

ノーメディア週間の結果について

9月のノーメディアの結果を集計すると、小天東 小の<u>ねた時間</u>の全体の平均は、9時50分でした。8時にねた人もいれば、11時すぎてねている人もいました。

ねた時間がおそくなった理由はいろいろありますが、テレビを見ていておそくなった人も少なくありませんでした。ねるのがおそくなると、体調が悪くなったり、ぼーっとして集中できなかったりして、みなさんにとってよくありません。



1~3年生は、9時までにねる。 4~6年生は、10時までにねる。

自分の健康は、自分で売れるように、自分で考えて関くねるように してほしいと思います。習い事などでねるのがおそくなる人は、次の 自には早くねることができるようにするといいですね。

きゅうしょく ざんしょく 給食の残食ゼロ

昨年度から7月までの給食の残食の量が、小天 がしょう 東小ではほぼゼロだということがわかりました。 きゅうしょく 給食センターの方々もよろこんでおられました。き



らいなものでもがんばって食べている。(たいします。(先生も見習 わなければ(ない。(たいします。(たいしく いただきましょう。