

ほけんだより

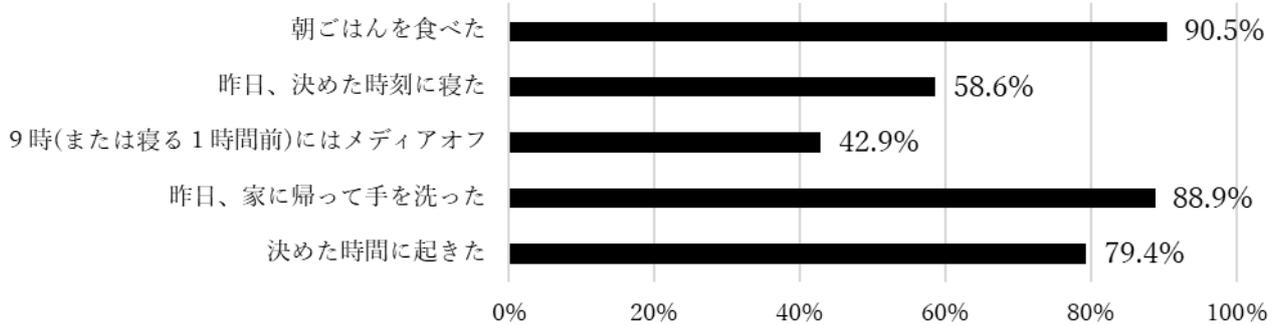
八代市立龍峯小学校保健だより
令和4年9月



スマイルチェックカードへのご協力ありがとうございました

夏休み明けの生活リズムを整えるために、二中校区でスマイルチェックカードに取り組みました。各項目の達成率は以下の通りです。メディアオフと就寝が難しかった児童が多かったようです。

スマイルチェックカード 達成率



○一週間しっかり頑張れました。平日の夜は基本ノーメディアにしているので、寝る前のメディアオフもバッチリでした！○夏休みで少し生活が乱れてたんですけど目標通りに頑張れました。○もう少し早めにメディアオフにすると寝る時間も早くなると思います。

保護者感想



児童感想



○朝は毎日6時25分のテレビ体操の時間に起きて体操をしたので、きちんと時間を守れました。○自分で決めた時間に行動する事が出来て良かったです。○決めた時間に寝ない日があったから来週は決めた時間に寝ます。○自分で朝起きれるように頑張りたいです。

龍峯小 みんなの朝ごはん

パンやご飯に加え、おかずや汁物など、栄養バランスを考えて朝ごはんを食べている人が多くいました。全体で見ると、パンやご飯だけという人は少なかったです。



第一位 ごはん・汁物・おかず
(14.7%)

第二位 ごはん・おかず
(11.8%)

第三位 パンのみ
(10.3%)