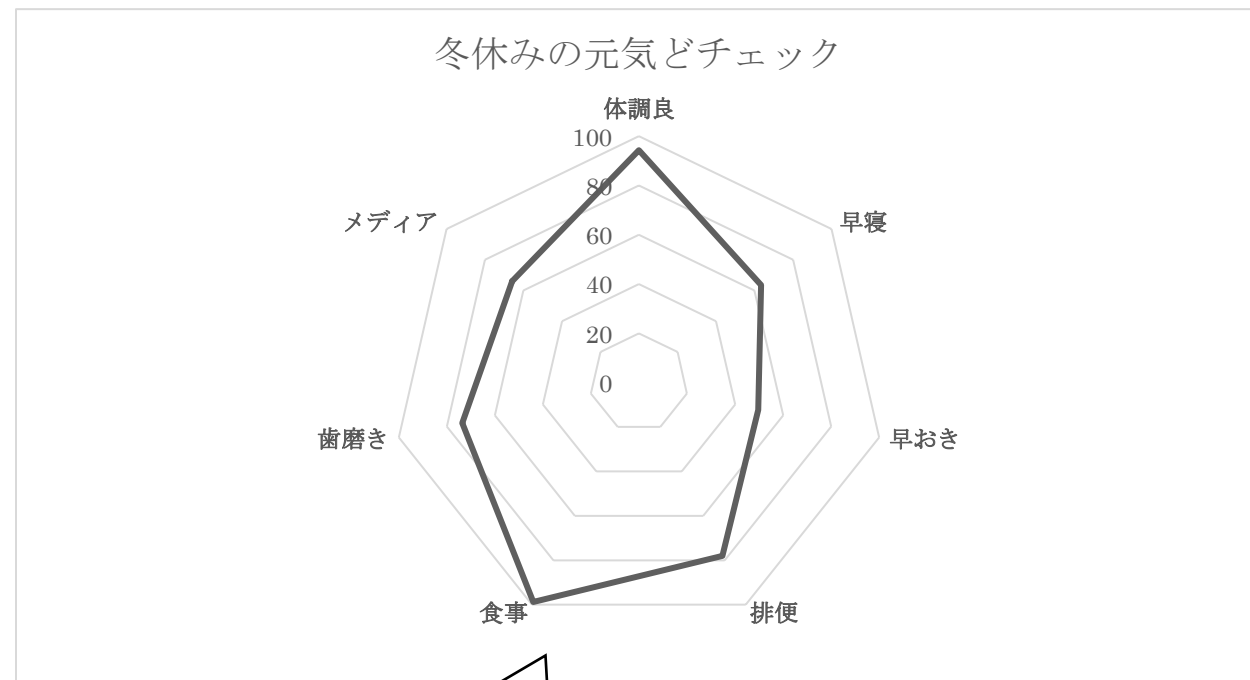


ふゆやす げんき しゅうけいけっか
冬休みの元氣どチェック集計結果

項目	体調良	早ね	早おき	排便	食事	歯みがき	メディア
(%)	94.3	63.4	49.6	78.0	98.8	73.6	65.9

※学校全体での結果です。○もしくは△をつけた人数で出しています。

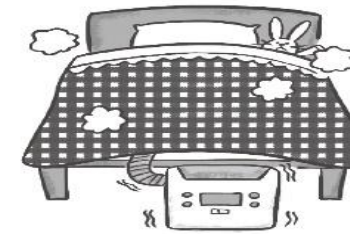


冬休みの元氣どチェック、ほとんどの人ががんばって取り組みました。取り組めたことじたいが、素晴らしいことです。そして、体調よく元気に過ごせた人がほとんどで、よかったです。年末年始は楽しい予定がたくさんだったと思うので、全体的にねる時間がいつもより遅くなってしまったり、朝は寒くてなかなか布団から出られないなどあったのかなという印象です。感染症なども流行りやすい時期です。体調万全に過ごせるように、まずは生活リズムから整えていきましょう。



寒いと「なかなか眠れない…」「朝起きたくない…」などありませんか？快適に寝て、起きられるように工夫してみましょう。

●ねる前



布団をあたたためておく



湯船にゆっくりつかる

●ねるとき



部屋を加湿する



厚着せず汗をすう素材の服をえらぶ

●おきるとき



部屋をあたたかくする



羽織るものやスリッパを置いておく