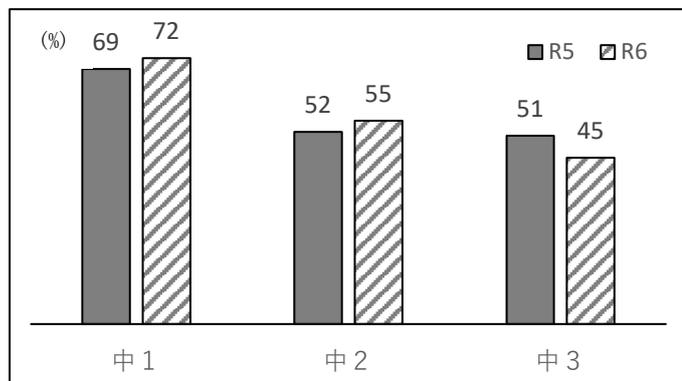


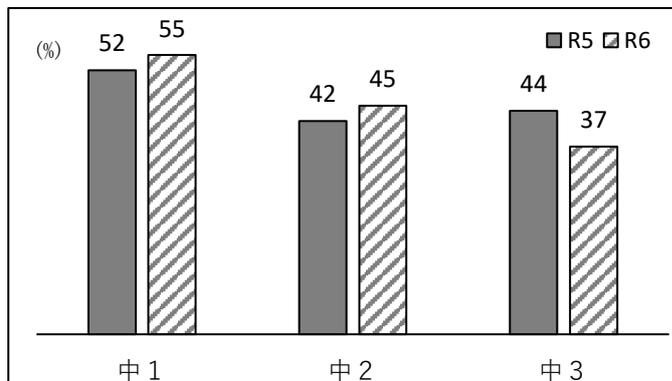
2学期の保健室より

生活リズム週間の結果

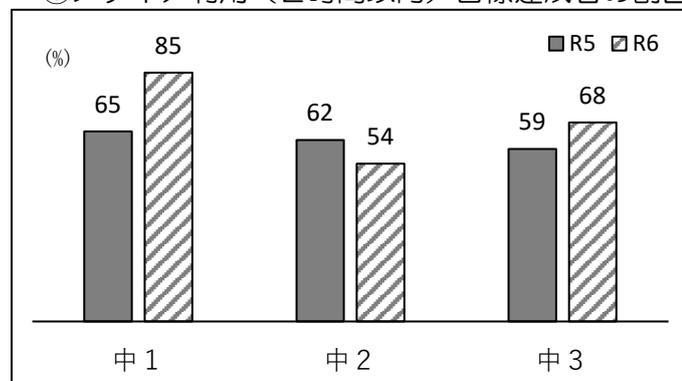
①就寝時刻（11時まで）目標達成者の割合



②起床時刻（6時半まで）目標達成者の割合



③メディア利用（2時間以内）目標達成者の割合



昨年度も休み明けの時期に実施したので、結果を比べてみました。

就寝時刻

1、2年生は昨年度より目標時刻を守った生徒が多かったです。しかし、学年が上がるにつれ、「11時まで」を守らなくなるようです。

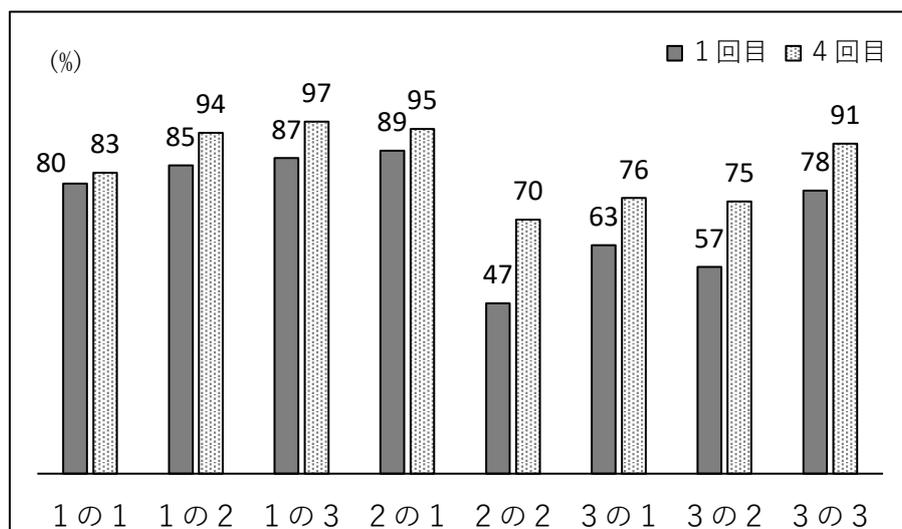
メディア利用時間

1、3年生は昨年度より守れた人が増えました。利用時間だけでなく、利用の仕方も意識できるといいですね。

保健委員会による歯みがき強化運動

給食後の歯みがきの定着化をめざして、歯みがき強化運動の回数を増やしました。1学級でも60%未満の場合は1週間延長して取り組みました。

下記グラフは1回目(5/20~31)と4回目(11/25~12/6)を比較した結果です。



- 全学級で歯みがきした生徒の割合が増えました。
- 目指すのは、「**食べたらみがく** 三中生」です。



※ 3学期も「生活リズム強調週間」、「歯みがき強化運動」実施します。

※ 身体測定(身長・体重測定)を実施します。

