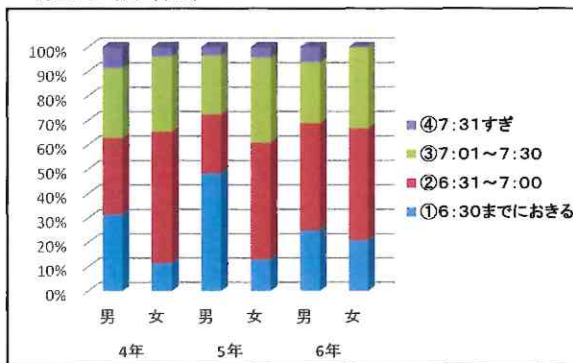


ほけんだより

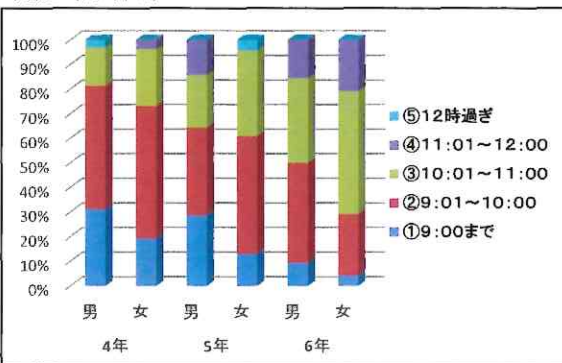
令和5年9月11日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

7月に4・5・6年生に行った生活リズムアンケート結果をお知らせします。
保護者の方にもご協力いただきまして、ありがとうございます。八坂小の子供たちが、より良い生活習慣を身につけて、毎日元気に過ごせるよう、今後とも、ご協力・応援をよろしくお願いたします。裏面には各家庭での朝ごはんの工夫等を掲載しています。ぜひ参考にしてみてください。※第2回目の早寝・早起き・朝ごはん週間は10月です。

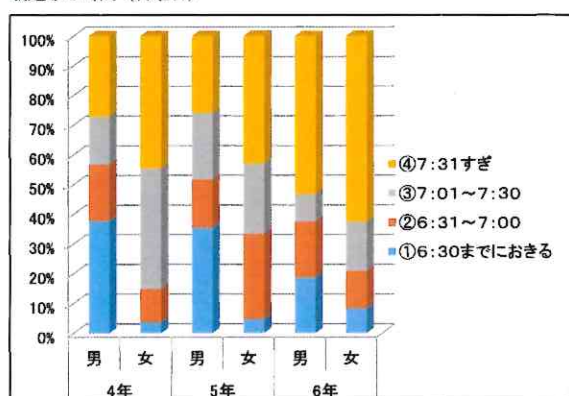
朝起きる時間（平日）



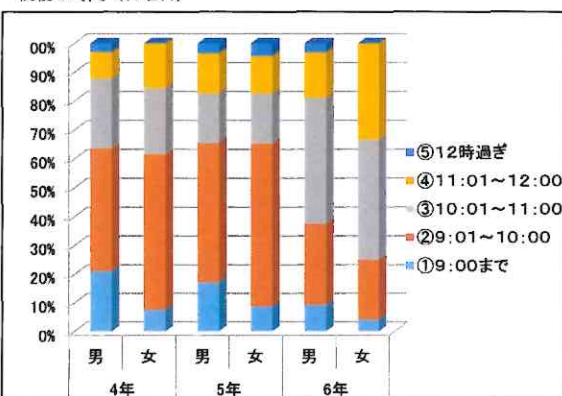
夜寝る時間（平日）



朝起きる時間（日曜日）

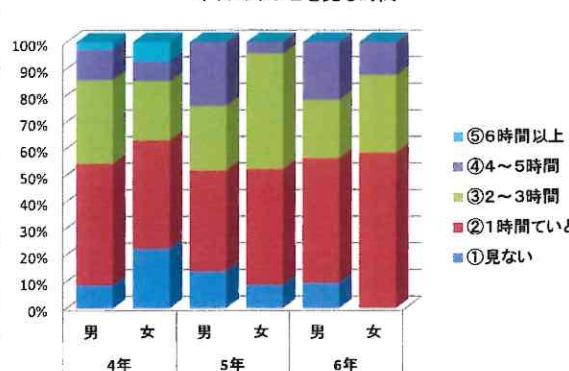


夜寝る時間（日曜日）

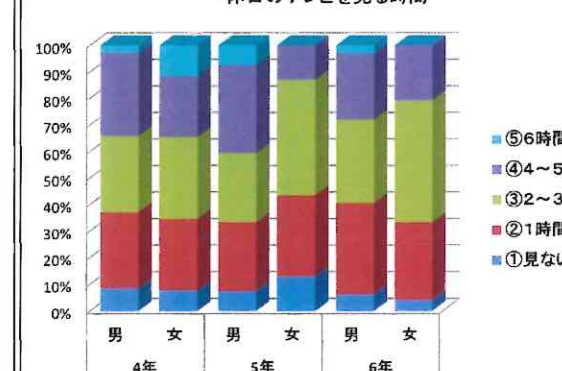


ほとんどの人が平日の朝は7時半までに起きている。学年が上がると、寝る時間が遅くなっていることがわかる。特に6年生は、11時以降に寝ている人が他学年に比べて多い。

平日のテレビを見る時間



休日のテレビを見る時間



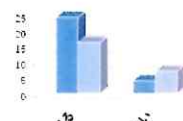
主食



ほとんどの人が「毎日食べる」



5年



6年



主菜

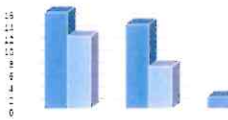
全体的に見て、「毎日食べる」は主食や主菜に比べると少なかった。



5年



6年



副菜

3, 4年ともに、「時々食べない」「ほとんど食べない」が多い。



5年



6年

