



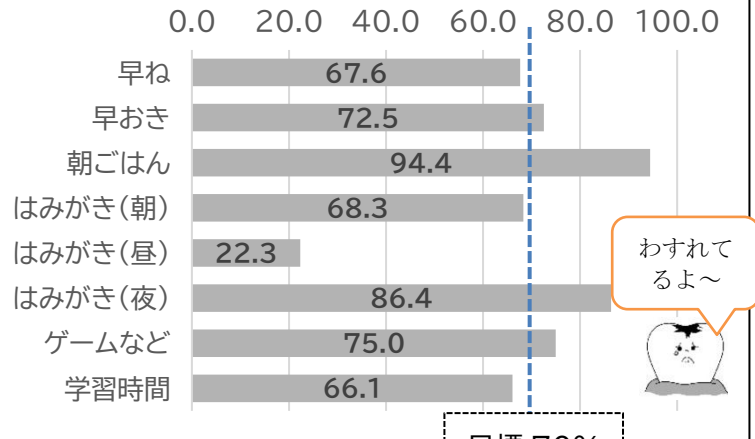
9月

令和8年9月8日
穴水町立向洋小学校
NO.10 保健室

新学期が始まって1週間！「夏休み生活リズムカード」では、みんなの「できたよ！」がたくさん届きました。これから運動会練習などで疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れるとケガにつながることもあります。
「早ね・早おき・朝ごはん」でパワーをチャージして元気に過ごしましょう！



夏休み生活リズムカレンダー(全校)



夏休み生活リズムカレンダー(14日間)の結果より

学年別 集計	〇がんばった ▲もうちょっと (達成率)	みんなへのメッセージ
1年生	〇早ね (92.9%) 〇早おき (89.3%) ▲夜はみがき (44.6%)	早ね・早おきがとってもとくいな1年生！毎日元気いっぱい にスタートできましたね。夜の歯みがきも忘れずにがんばら う！
2年生	〇朝ごはん (100%) 〇ゲームのルール (100%) 〇早ね (94.6%)	朝ごはん、ゲームのルールもパーフェクト！早おきと早寝も しっかりできて、生活リズムの100点満点チャンピオンで す！
3年生	〇朝ごはん (100%) 〇学習時間 (83.3%) ▲昼はみがき (0%)	毎日の勉強と朝ごはんがバッチリできていてすごい！夜ふ かしに気をつけて、早めに布団に入って元気をしっかりチャ ージしよう！昼の歯みがきも少しずつ意識してみよう。
4年生	〇夜はみがき (91.3%) 〇ゲームのルール (84.1%) ▲学習時間 (54.0%)	夜の歯みがきとゲームのルールを守る力がついてきました ！次は、毎日決めた時間に勉強する『学習リズム』をパ ワーアップさせよう！
5年生	〇夜はみがき (97.6%) 〇朝はみがき (92.9%) ▲ゲームのルール (52.4%)	朝と夜の歯みがき習慣はさすがです！スマホやゲームの 時間を自分でしっかりコントロールして、自分の時間を有効 に使おう！
6年生	〇夜はみがき (96.8%) 〇学習時間 (78.0%) ▲早おき (61.1%)	学習への取り組みと夜の歯みがきは最高学年らしい素晴ら しい姿！朝すっきりと『早おき』して、朝のスタートダッシ ュを決めよう！