

# のびのび

金山小ほけんだより

R3. 1. 22(金)

No. 18



## 「早起き強化週間②」の取り組みから



学年	4日間、自分で決めた早起の時刻に起きられた人	毎日朝ごはんを食べた人	4日間、早起きの時刻を守り、朝ごはんを食べた人。つまり…、パーフェクトだった人
1年	9人(↑)	23人	9人
2年	9人(↑)	30人	9人
3年	12人	32人	12人
4年	10人(↑)	26人	10人
5年	9人	23人	9人
6年	13人(↑)	24人	12人

- 自分で決めた早起きの時刻を守ることを目標に取り組みました。達成率は**37.5%**でした。
- 朝ごはんの摂取率は、**96.3%**でした。わずかですが、点検期間中に1~2回朝ごはんを食べなかった人がいました。朝ごはんは、体を目覚めさせ、学校で元気に活動するためのエネルギーとして必要なものです。毎日食べるようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症予防対策として、免疫力(病気の原因になるウイルスや細菌に負けない力)を高めることが大切です。そのためには、規則正しいリズムで生活する必要があります。今回の取り組みの結果を見てみると、あと少しのところまでパーフェクトを逃した人がたくさんいました。また、早起きの時刻を守れなかった人も、目標の時刻をわずかに過ぎてしまったという人が多かったです。早起きしようという意識があらわれていると感じました。点検活動がなくても、定着しつつある早起きの習慣を崩さず続けていきましょう。そして、元気に活動したり、病気の予防につなげたりしましょう。

早起き  
早寝

マスク

まだまだ

換温

手洗い

換気

続けるよ!

3密を  
避ける