

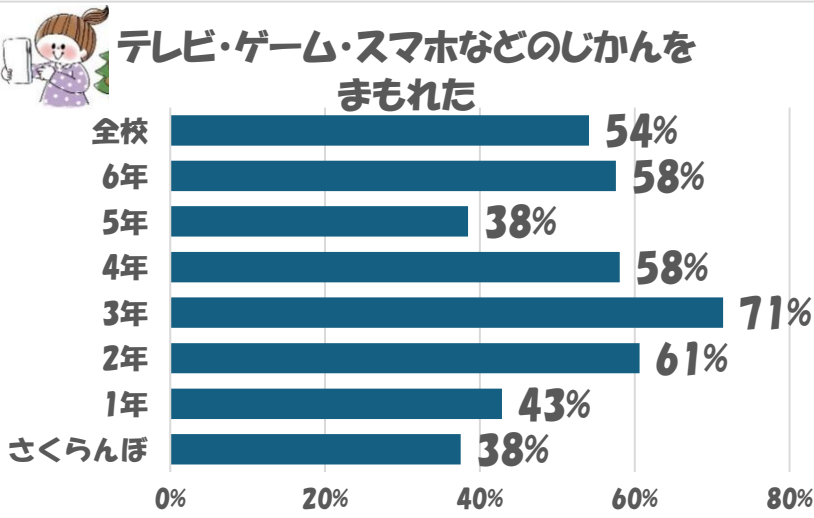
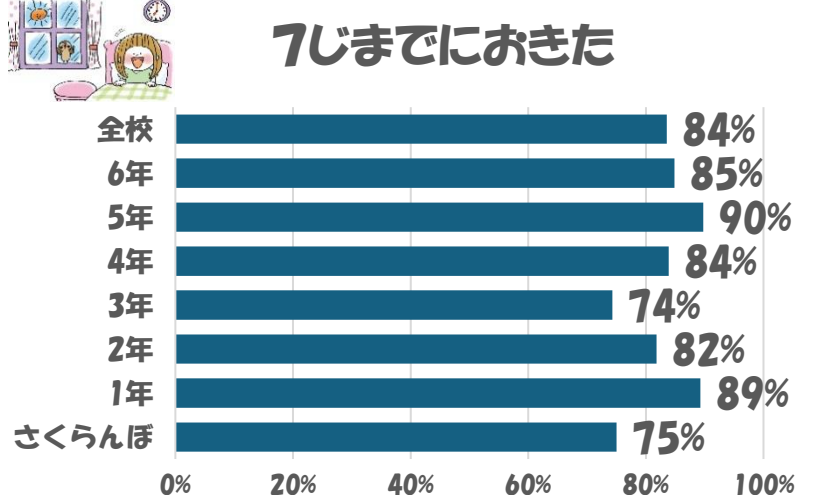
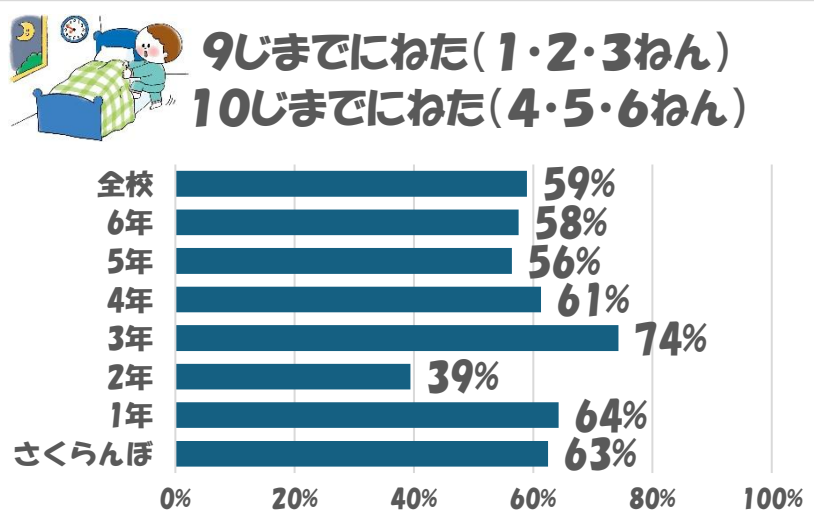
8月 ほけんだより

令和7年8月 29 日
舞鶴市立倉梯第二小学校保健室

長い夏休みが終わりをむかえました。みなさんは楽しい休日 を過ごせたでしょうか？
さて、夏休み後の元気チェックが始まります。夏休みの生活リズムから学校の生活リズムへ変わる準備はばっちりでしょうか？「早ね・早起き」などの規則正しい生活にもどして、元気いっぱいに学校へ来てくださいね！

～ 5月の元気チェックの結果 ～

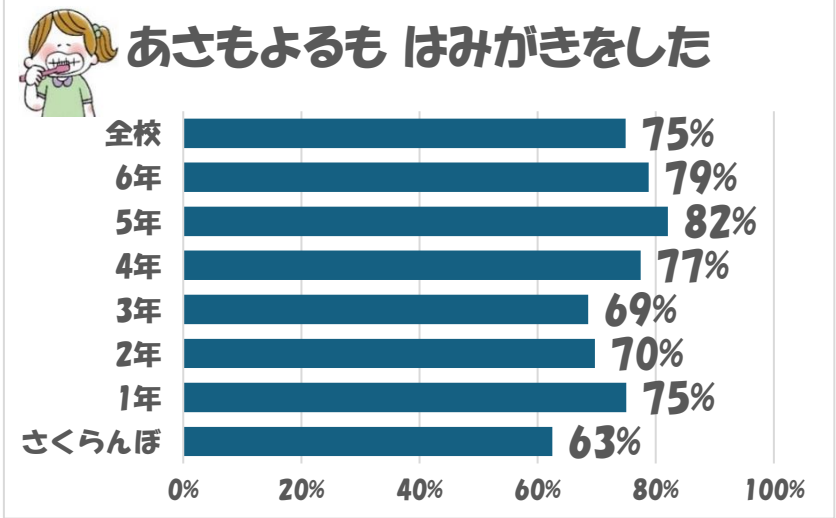
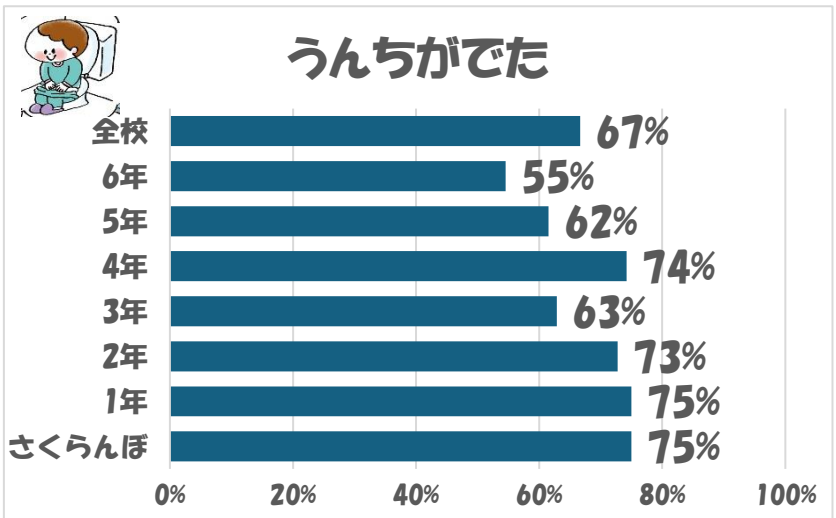
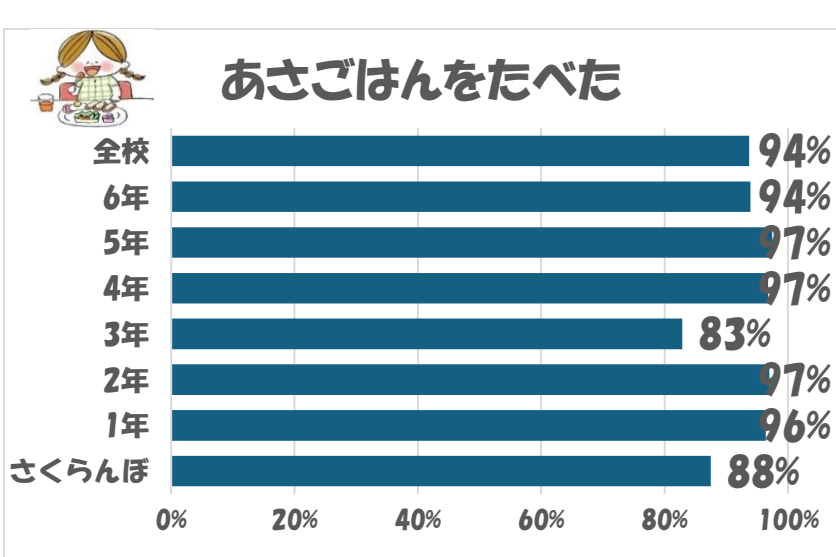
○のかずが5こよりおいひとをしらべました。



★3年生が74%でした
全校では59%と少し低い結果となりました。睡眠をしっかり取ること
で疲れを取ったり、成長 ホルモンを
しっかり出したりなどができます。

★5年生が90%でした
全校でも84%と、どの学年もがんばっていました！早起きをすることで、「朝ごはん」や「歯みがき」などの
準備をスムーズにできます。

★3年生が71%でした
ゲームの時間を守れた3年生は「早ね」も守れていました！全校では
一番できた人の少ない結果になりました。



★どの学年も80%以上でした
全校のできた人が調べた中で一番
多い94%という結果でした！
夏休み後も続けられるように早
起きに力 を入れましょう。

★さくらんぼ学級と1年生が
75%でした
朝ごはんをしっかりと食べ、トイレ
に行く習慣 ができるとういですね！
よゆうをもって起きましょう。

★5年生が82%でした
高学年に比べて、低学年とさくらんぼ学級 は少し低い結果になりました。
子どもの歯や生えてきてすぐの
歯はむし歯になりやすいので食べた
後は歯磨きの習慣 を付けましょう。

1学期の結果をふり返ってみてどうでしたか？
全体的に「早ね」ができていない人が少ないのは、「テレビやゲーム・スマホなどの時間を守れた人」が
少なかったことが関係しているのかもしれませんが。今回の元気チェックではゲームなどの使用時間を守れる
人が増えることを期待しています！