

2月号 ほけんだより

ただ 正しい生活リズムで感染症を予防しよう！

冬休み明けから、約1 か月が経ちました。インフルエンザなどの感染症が流行する時期なので、特に正しい生活習慣を送る必要があります。生活リズムチェックを通して、自分の生活リズムを見直してみましょう！

いなほしょう せいかつじかん へいきん 稲穂小の生活時間の平均

黄色のところ



ちょうしょく (%) 朝食

もくひょう まいにち た
目標：毎日食べる

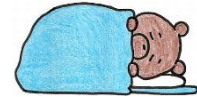
朝食	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	97	92	98	99	95	96
休日	99	93	98	95	92	98

うんどうじかん ぶん 運動時間 (分)

にち ぶんいじょう
目標：1日60分以上

うんどう
たくさん運動できていて
すばらしい！

	平日	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	42	37	54	50	53	69
休日	96	82	95	120	82	116



すいみんじかん じかん 睡眠時間 (時間)

やく じかん
目標：約10時間



	平日	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	9.4	9.1	8.6	9.2	8.4	8.4
休日	9.7	9.4	9	9.3	9.3	9.1

もくひょう すこ 目標まであと少し！

睡眠時間はほとんどの学年が目標に近づき、勉強時間や運動時間は前回よりもぐんと伸びました。TV・ゲーム時間を30分ほど減らして、睡眠時間にあてることができるともっと良いですね。最近、朝ごはんを食べなかったことによる体調不良がよくみられます。朝ごはんは1日の元気の素なので、バナナやおにぎり1個など少しでも食べる習慣をつけましょう。



どくしょじかん ぶん 読書時間 (分)

にち ぶんいじょう
目標：1日10分以上



読書	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	15	14	24	27	19	37
休日	18	18	20	29	25	31

べんきょうじかん ぶん 勉強時間 (分)

がくねん ぶん ぶん
目標：学年×10分+10分



	平日	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	33	41	56	55	62	77
休日	35	50	46	48	53	95

TV・ゲーム時間 (時間)

にち じかんいらい
目標：1日2時間以内



	平日	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平日	1.4	1.3	1.3	1.6	1.5	2.2
休日	2	1.8	1.6	2.2	2.2	2.5

