

# 生活セルフチェック結果

## 普段の生活で

3学期は起きる時間についてチャレンジしました。

目標を達成できた人は、1年94人、2年96人、3年90人でした。

たくさんの方が目標を達成できました。

この調子で規則正しい生活を送り、3学期も元気に過ごしてほしいと思います。

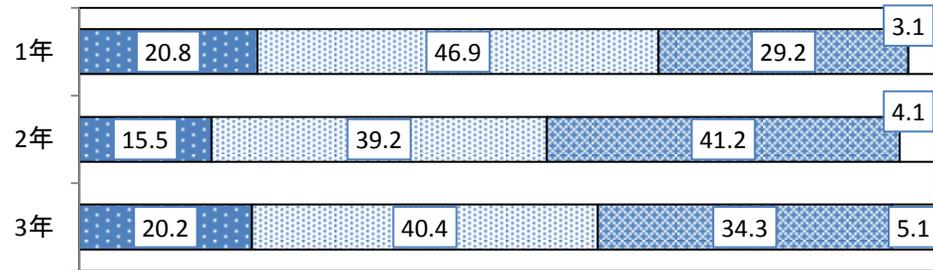


毎朝、学校へ行くのに家を何時に出ていますか？  
家を出る1時間前には起きるようにしましょう  
何時ごろになりますか？（□□に時間を書きましょう）  
毎日起きている時間と比べてみましょう。

□ 時 □ 分に  
起きるといい。

### 朝ごはん

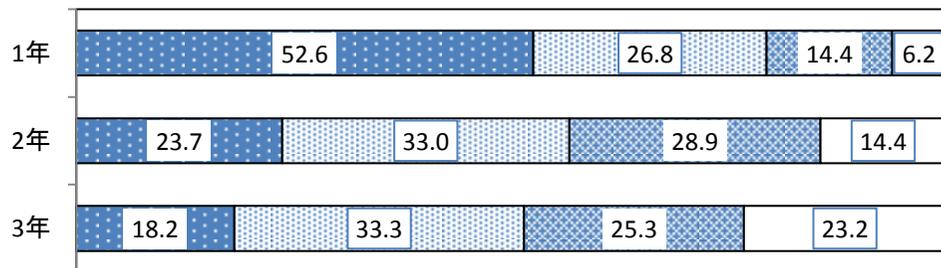
■主食+主菜+副菜or汁物 □主食+主菜 ■主食 □食べなかった



2学期にチャレンジしたので、主食だけの人は少し減りました。主食+主菜の人数が増えています。食べなかった人は、普段食べていないと食べにくいと思いますが、何か口に入れてくるようにしてみましょう。

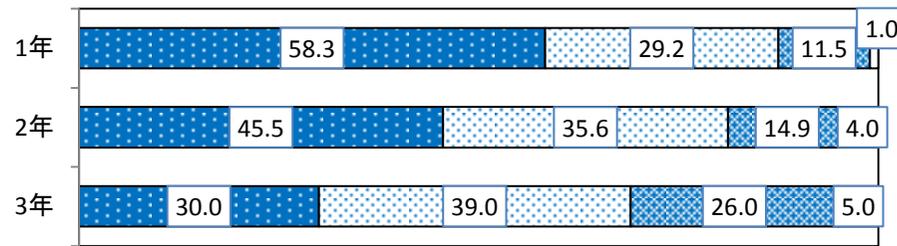
### 寝た時刻

■11時まで □11時1分から11時30分 ■11時31分から12時 □12時1分以降



### 起きた時刻

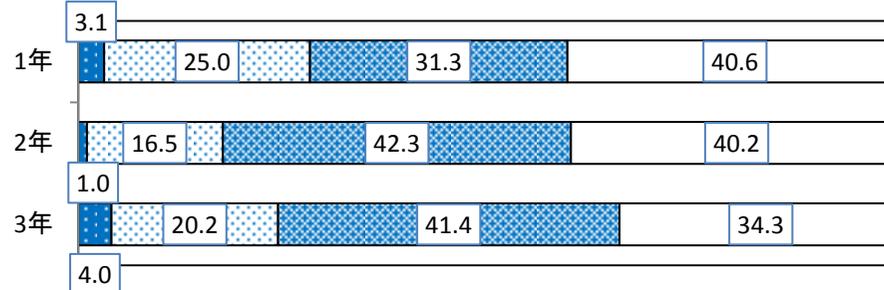
■6時30分まで □6時31分から7時 ■7時1分から7時30分 □7時31分以降



7時まで起きている人が多いようですが、それだと1時間余裕を持つと、8時頃に家を出ることになりますが遅ギリギリではないですか？特に3年生は、もう少し早く起きるといいですね。

### メディアの時間

■全くしない □1時間まで ■2時間まで □2時間以上



メディアの時間で1時間以上の人が1年71.6% 2年82.5% 3年75.7%います。家に帰ってからどのように過ごしていますか？

寝た時刻は、1年生が11時までに寝ている人が一番多かったです。3年生で遅くまで起きている人が多いです。もう少し早く寝ましょう。



**3学期も早起きして朝ごはんを食べて登校しましょう。**

**インフルエンザの予防にもなります！**