

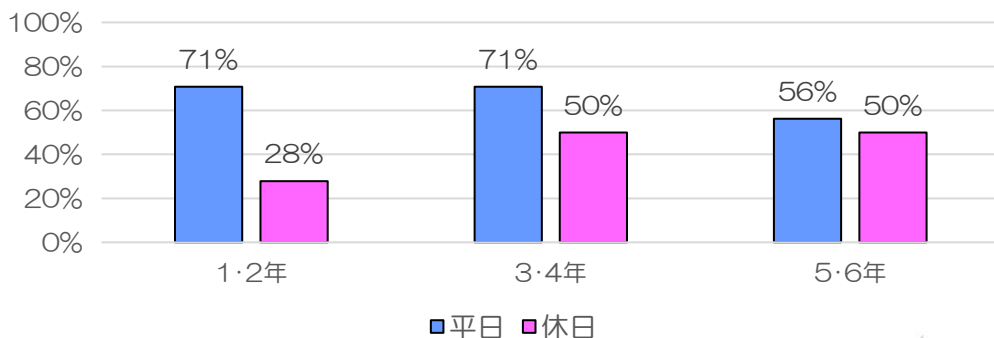
ほけんたより 12月

平成30年12月20日
布部小学校 ほけんしつ

10月5日～11日に実施した広瀬町内生活リズムチャレンジでは、大変お世話になりました。本校の結果を集計しましたので、町内の集計と合わせてご覧ください。

<早起き>

目標の時刻までに起きた人の割合

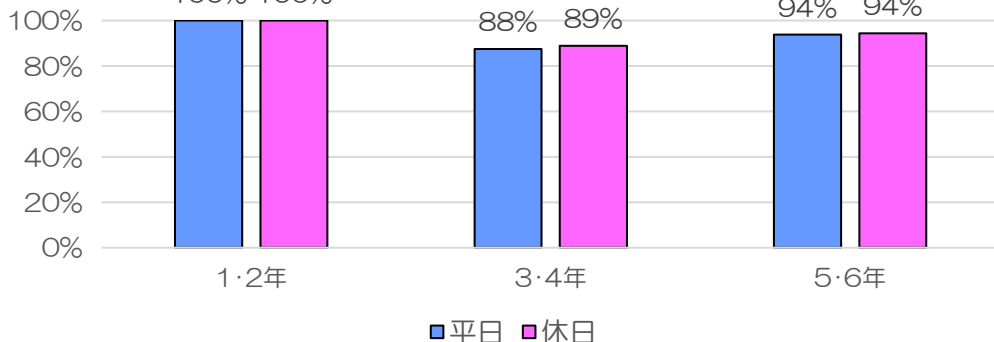


布部小学校は、8時25分から朝の活動が始まります。だいたい2時間前の6時30分頃に起きられると元気に活動ができますよ！



<朝ごはん>

朝ごはんを食べた人の割合

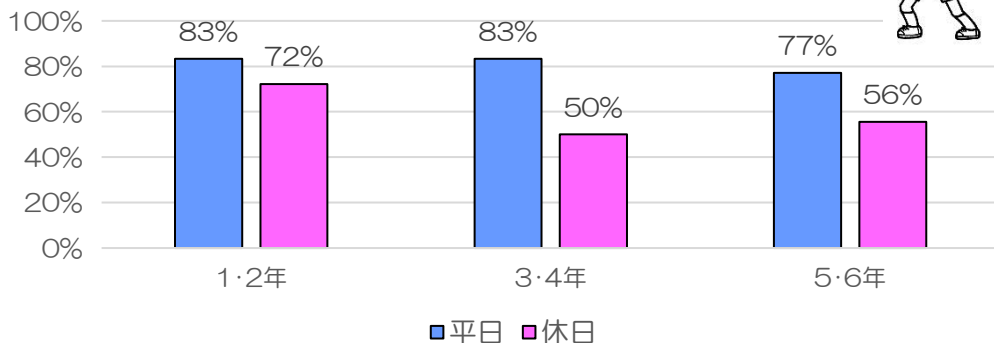


朝ごはんを食べることで、体の全体が目覚めます。体が目覚めていないまま登校している人も、まずは何か1品でも食べる習慣をつけましょう。

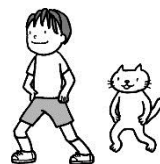


<外遊び・運動>

60分以上体を動かした人の割合

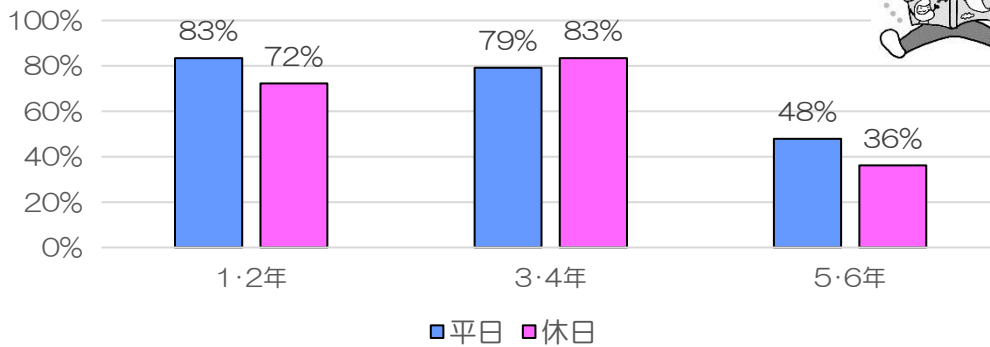


布部っこは、広瀬町内の平均と比べると、体を動かす時間が長いようです。これからさらに寒くなりますが、続けて体を動かしましょう。



<家庭学習>

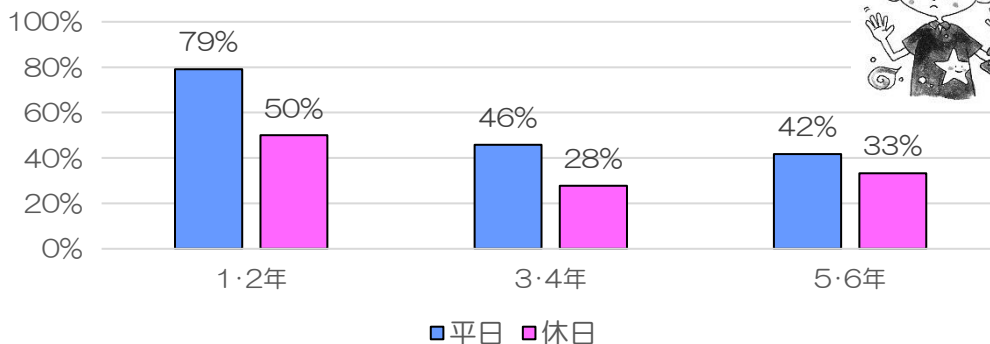
家庭学習を目標の時間以上した人の割合



家庭学習をしていても、なかなか目標時間を達成することが難しいようです。読書の時間を作るのもいいですね。

<メディア>

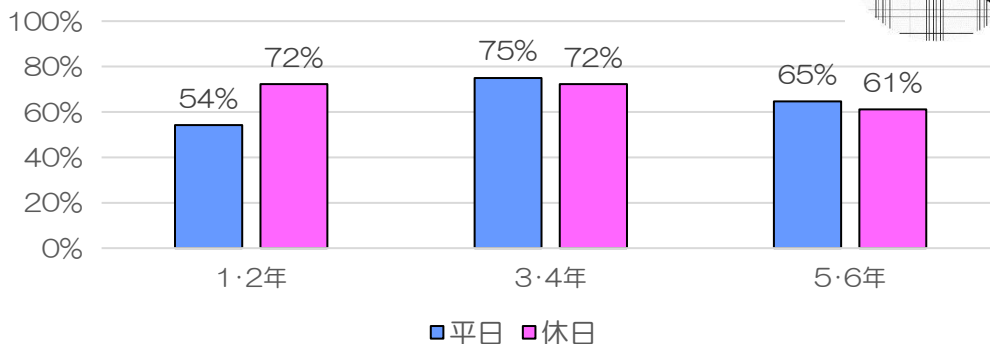
メディア機器使用時間が60分以内の人の割合



平日のメディア機器使用の時間が長い人が多いようです。布団に入る1時間～30分前には使用を控えるようにしましょう。

<早寝>

目標就寝時刻までに寝た人の割合



朝起きて、朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが大切です。すっきりさわやかな朝を迎えるためにも早寝を心がけるといいですね。

ふゆやすみ はっぴいチャレンジカードについて

12月26日から冬休みが始まります。長期休みになると、生活リズムが乱れがちになる子どもが多いようです。布部っこが気持ちよく3学期をスタートできるよう、「ふゆやすみはっぴいチャレンジ」を行いたいと思います。今回は<早起き・メディア・歯みがき・早寝・自分のチャレンジ>の5項目にチャレンジすることとしています。年末年始、いろいろと予定のあるご家庭が多いことと思いますが、ご協力をお願いいたします。

