

しゅうかん すくすく週間だより

大阪市立塚本小学校

11月13日(月)~11月19日(日)まではすくすく週間で

す。すくすく週間は、お子さんが規則正しい生活を送り、心と
からだの健康の保持・増進につながるようにと考えて実施しています。

今年度のすくすく週間の目標は「決まった時刻に寝起きしよ

う」「夜の歯みがきを習慣づけよう」です。

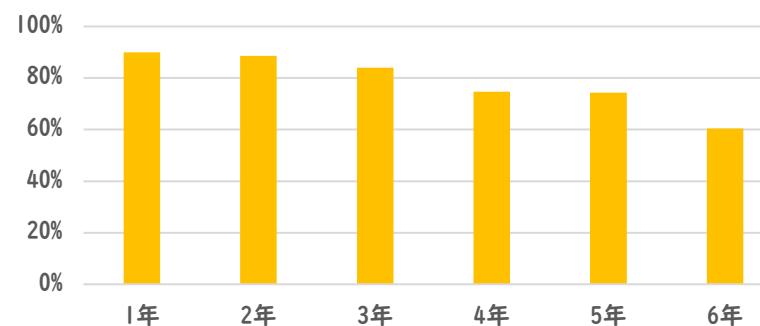
♪正しい生活リズムを取りもどそう♪



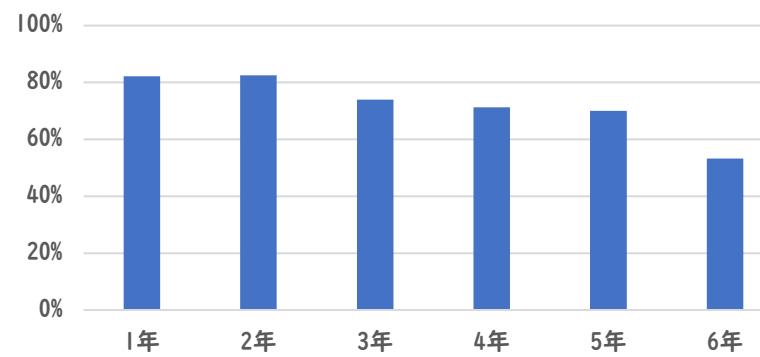
がっこう けっか | 学期の結果

すくすく週間の1学期の結果をまとめました。親子で一緒にご覧ください。

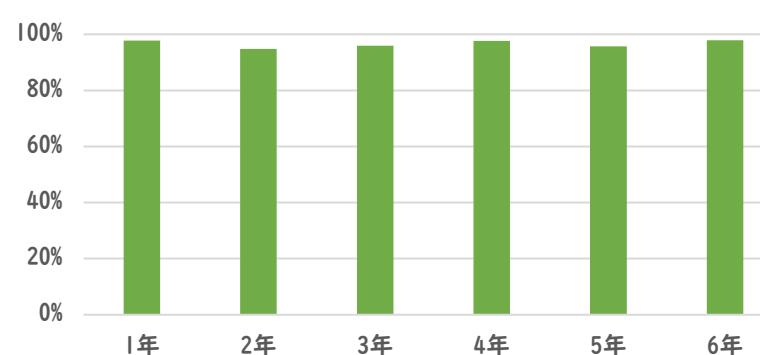
週5日以上目標時刻までに起床している



週5日以上目標時刻までに就寝している



週5日以上夜の歯みがきをしている



○週5日以上目標時刻までに起床できている児童は全体の

79%でした。学年が上がるにつれ、数値は低くなっています。

朝早く起きると、1日の生活にゆとりが生まれま

余裕を持って起床しましょう。



○週5日以上目標時刻までに就寝している児童は全体の

72%でした。こちらも学年が上がるにつれ、数値は低くなっています。

習い事などが忙しくなり、早く寝るのが難しくなってすることもありますが、少しでも早く寝られる

よう自分で考えることができるといいですね



○97%の児童が週5日以上夜の歯みがきをしていま

した。口の健康は将来の健康状態に深くかかわってき

ます。この調子で続けましょうね。



7日間、3項目すべて○のパーカクトの児童が全体の34%、1年生は50%を超えていました。早寝、早起きと

歯みがきは健康な生活の基本です。これからも続けましょうね！！おうちの方も、ご協力ありがとうございました。