

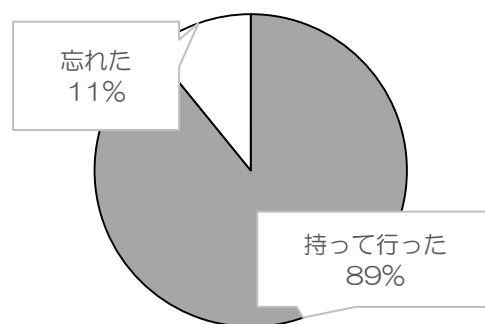


令和7年12月24日  
向日市立第2向陽小学校

11月17日(月)～11月21日(金)の5日間、自分の生活習慣を見直すため、にこにこウィークを行いました。規則正しい生活を心がけることはできたでしょうか？11月18日(火)の1日を全校集計しました。結果を見て、これからのよりよい生活習慣に生かしていきましょう。

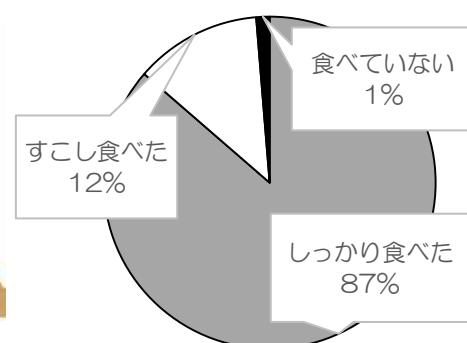
## にこにこウィーク11月18日(火)全校集計結果！

### ハンカチを..



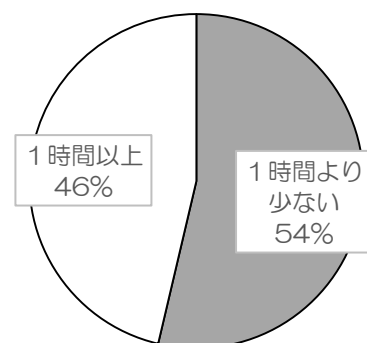
ほとんどの人がハンカチを持ってきましたが、わすれている人もちらほらいます。感染症が流行る冬は、手あらいをこまめにしないとけないのでハンカチはとても大切です。毎日持ってきてくださいね。

### 朝ごはんを..



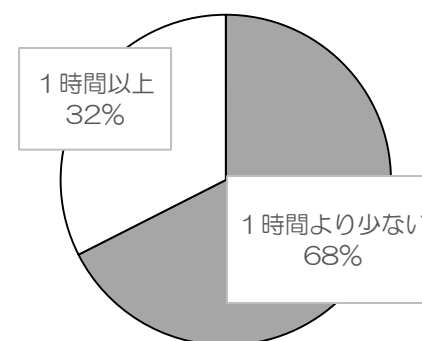
朝ごはんをしっかり食べたと答えた人は87%いました。前回より少し増えました！朝ごはんは1日のエネルギーの源です。牛乳1杯、バナナ1本でも食べてくるようにしましょう。

### 動画・テレビを見た時間



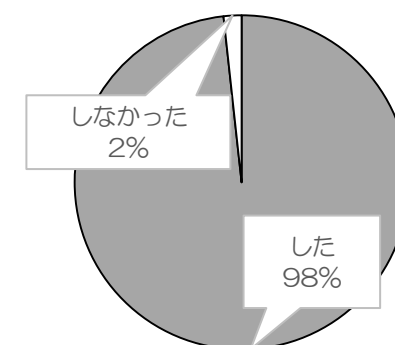
動画やテレビを見た時間が1時間以上の人は46%でした。ゲームをする時間より動画、テレビを見る時間の方が長い人が多いようです。おうちで時間を決めて見るようにしましょう。

### ゲームをした時間



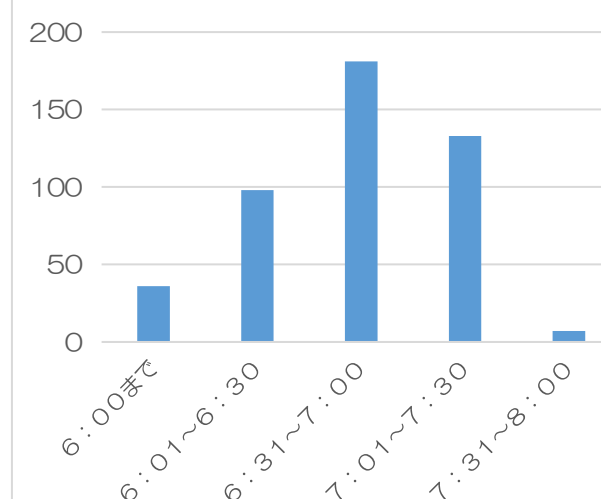
ゲームを1時間以上したと答えた人は32%でした。画面を見続けることは視力の低下につながります。ゲームも時間を守ってやりすぎに注意することが大切です。

### 夜、歯みがきを..

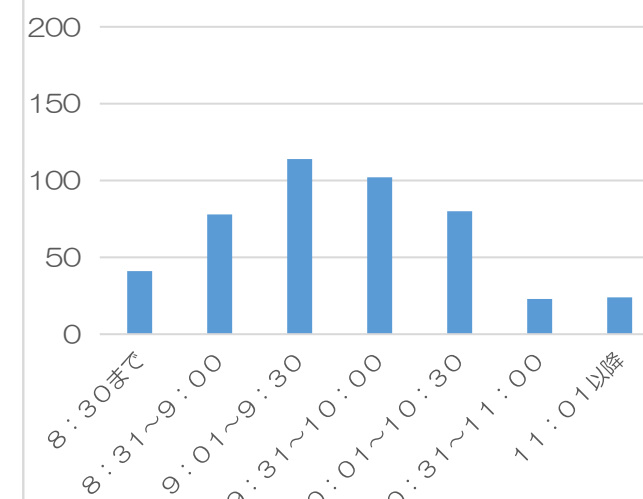


ほぼ全員が夜に歯みがきをしていました！すばらしいです！むし歯よぼうのためには、夜ねる前の歯みがきが一番大切だと言われています。この調子で続けていきましょう。

### 起きた時こく



### ねた時こく



朝起きた時こくと夜ねた時こくのグラフです。朝は6:31～7:00に、夜は9:01～9:30にねる人が多い結果となりました。学年が上がるほどねる時こくは遅くなっています。冬休みに入り楽しい行事がたくさんありますが、早寝早起きを意識して生活してくださいね。