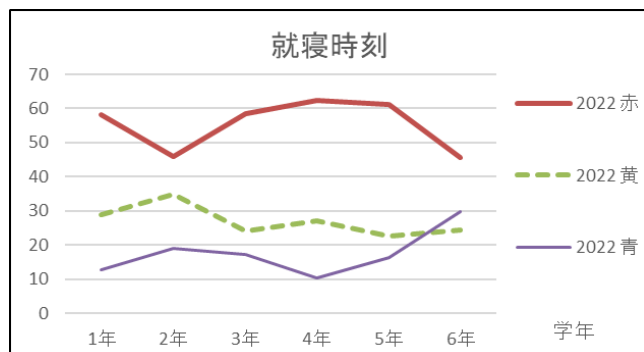


# 健康貯金のまとめ



## <就寝時刻>



### <設定>

低学年—9時  
 中学年—9時 30分  
 高学年—10時

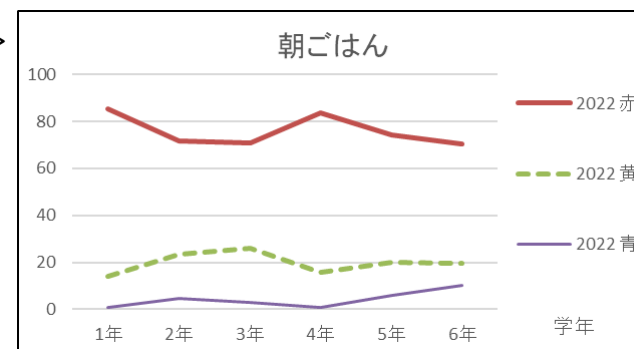
赤—学年の設定時間  
 までに寝た  
 黄—学年の設定時間  
 より30分後まで  
 青—学年の設定時間  
 より30分以上後

- 1年生58% 2年生46% 3年生58% 4年生63% 5年生61% 6年生46%が学年の設定時間までに就寝できている。
- 4年生は、設定時間の9時半までに就寝できている児童が多く、10時以降に就寝している児童も少なかった。
- 6年生は、設定時間の10時までに就寝できた児童が半数以下で、10時半以降に寝ている児童も30%近くになり、就寝時間が遅くなっている。

## <おうちの方へ>

いつも健康貯金のとりくみにご協力いただき、ありがとうございます。学校生活を元気に過ごすためには、家庭での規則正しい生活が欠かせないものとなります。この取組を、基本的な生活習慣を見つめ直す機会としていただき、今後ともお子様への声かけなどよろしくお願いいたします。

## <朝ごはん>

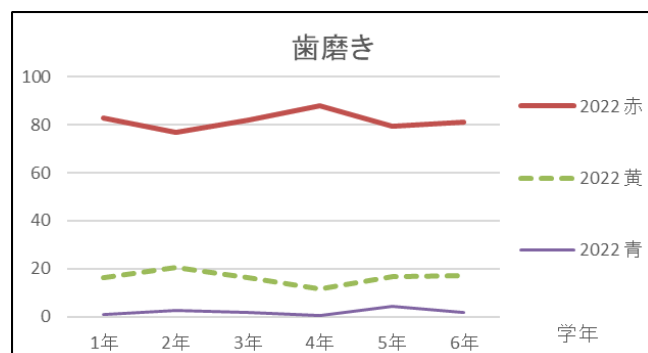


### <設定>

赤—ごはんかパン  
 とおかず  
 黄—ごはんかパン  
 だけ  
 青—食べていない

- 1年生85% 2年生72% 3年生71% 4年生84% 5年生74% 6年生70%が、ごはんかパンとおかずの朝食を食べて登校できている。朝食がしっかり食べられることは、その日の学校生活が元気に始められることに繋がっている。特に1年生と4年生が80%以上と高かった。
- 6年生は、10%の児童が朝食を食べていなかった。就寝時間が遅いことに関係している可能性もある。
- 朝食を食べないことが常態化しないようにすることが、大切である。

## <歯みがき>

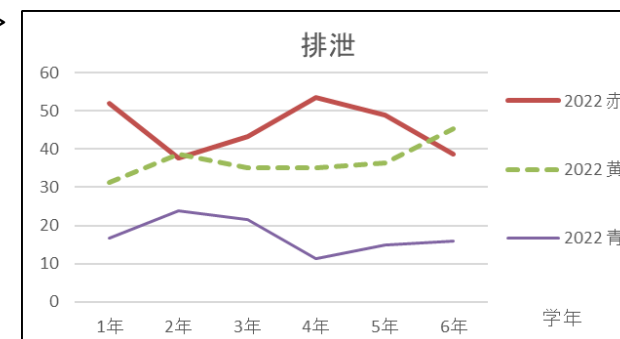


### <設定>

赤—1日2回  
 黄—1日1回  
 青—みがいていない

- 歯みがきは、約8割が1日2回磨けており、4年生は88%と高くなっている。朝晩の歯みがき習慣の定着をより進めていきたい。
- 歯科検診では、学年が上がるにつれて歯垢の見られる児童が増えていく傾向があった。歯みがきはしているものの、しっかり磨けていない場合もあるので、正しい磨き方を身に付けることも大切である。

## <朝の排便>



### <設定>

赤—朝に出た  
 黄—昼以降に出た  
 青—出なかった

- 1年生と4年生は、朝に出たと言う児童が50%を超えている。2年生と6年生が40%以下と低くなっている。朝の排便習慣があまり定着していない。
- 朝の排便習慣の定着は、起床時間や朝食との関係も考える必要がある。登校前の時間に余裕を持ち、トイレに行くことを習慣付ける必要がある。