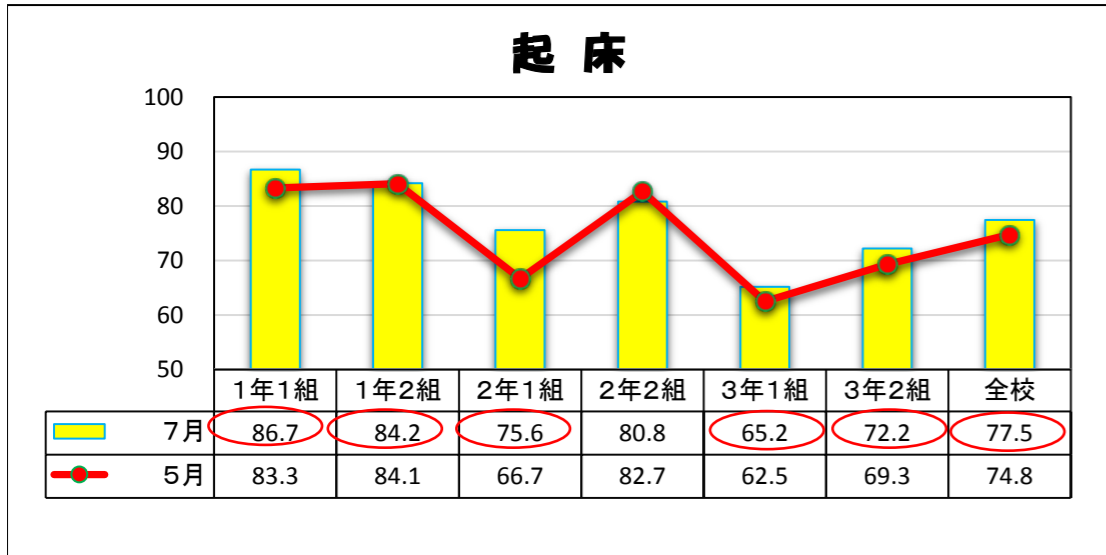


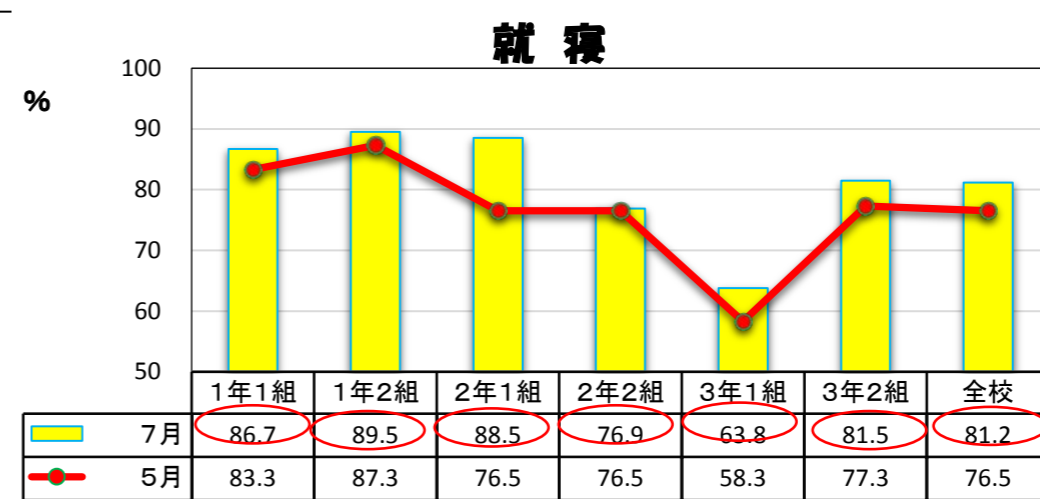
# 7月の健康チェック集計

## ① 6時30分までに起きることができた。



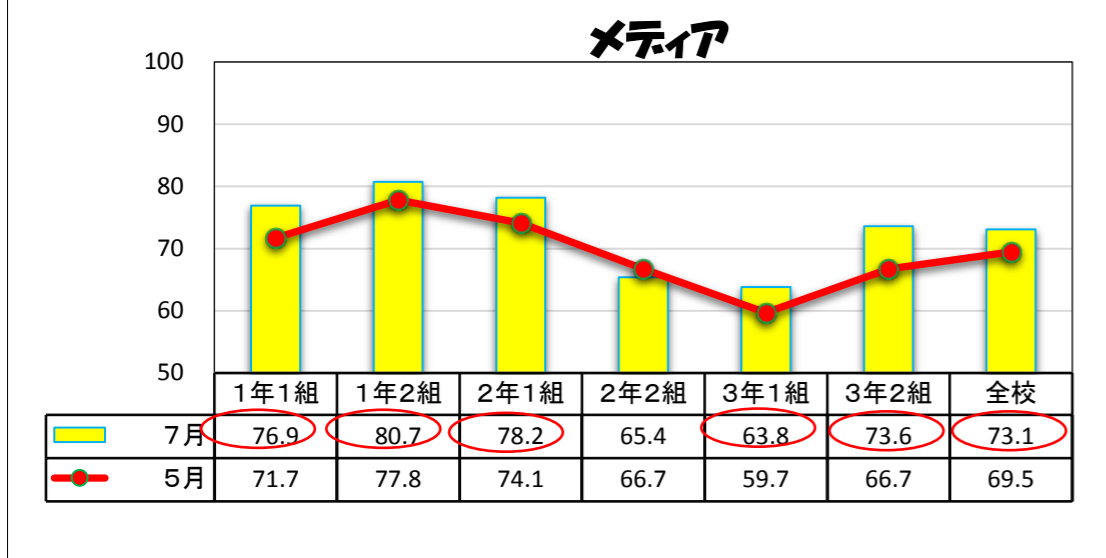
・起きる時間は6:30まで！ほとんどのクラスが7月は向上しました。1年生と2-2は80%の人がしっかりできていました。

## ② 23時までに寝ることができた。



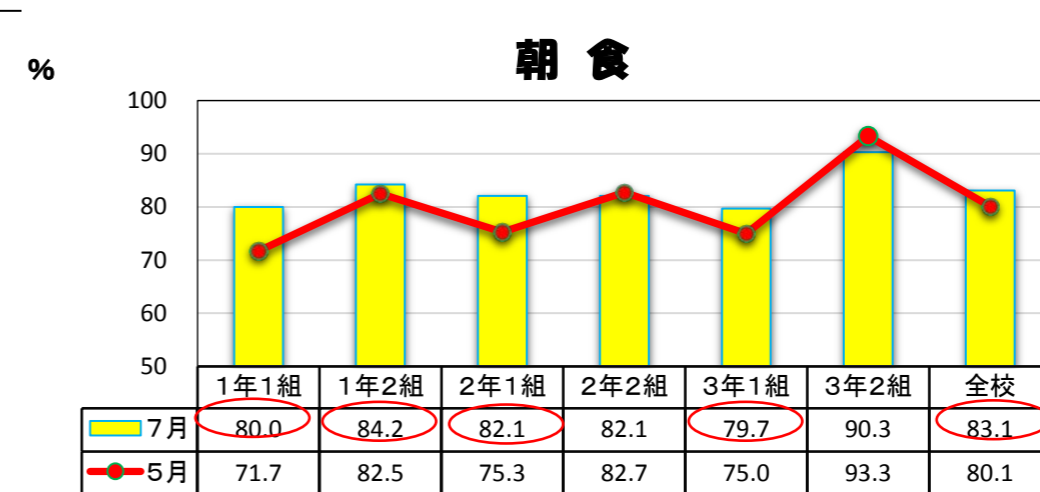
・睡眠のゴールデンタイムは22時～です。メディアの時間と関係が深いです。7月はすべてのクラスが5月より向上していました。全校の80%の人が23時までに就寝することができていました。

## ③ メディアする時間が、2時間以内だった。



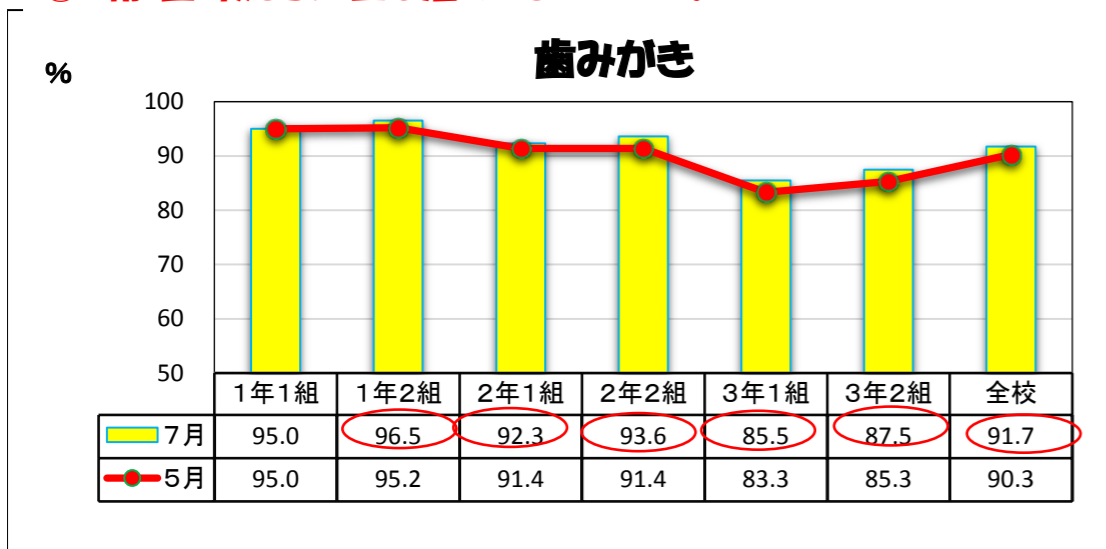
・今回メディアの時間の達成率が一番低かったですが、5月よりも全体的に向上しました。1-2組は80%の生徒が達成しました。

## ④ 朝食内容は3品目以上食べることができた。



・朝食の内容の見直しで3品目以上ということで、達成率が昨年より下がっています。90%を越えたクラスは5月に引き続き、3-2だけでした。学校生活を元気に過ごすためのエネルギー源となるのが朝食です。しっかり食べると学力向上にもつながります。

## ⑤ 朝・昼・夜と3回歯を磨くことができた。



・一番達成率が高かったのが、歯みがきです。全校平均の90%の生徒が達成できています。歯垢を除去するため、正しい歯みがきをしましょう。

\* 7月にパーフェクトだった人は1年生…8人、2年生…9人、3年生…3人 合計20人でした。5月は9人だったので今回は11人も増えています。

次の健康チェックは2学期、10月です。

○の印がついているのは、前回の達成率より向上したところです。今月は多く○がついています。