



令和6年1月15日
恵那市立東野小学校

あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか。早くねて、早く起きる生活リズムにもどして元気に新しい年をスタートさせましょう。

【12月までの生活習慣のふりかえり】毎日できたと答えた人

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
低学年9時、中学年9時半、高学年は10時までになれることができている。	60%	56%	41%	33%	53%	36%
朝に歯みがきをしている。	70%	67%	53%	89%	82%	79%
寝る前に歯みがきをしている。	100%	89%	88%	89%	94%	93%
テレビやスマホ、ゲームの時間は、決めた時間までにしている。	60%	22%	35%	22%	12%	36%
手洗いや、うがいがきちんとできている。	30%	67%	35%	56%	65%	64%

特に「テレビやスマホ、ゲームの時間は、決めた時間までにしている」ができている人が少なかったです。次の2月の生活習慣のふりかえりまでにおうちの人と相談して必ずゲームなどの時間を決めましょう。



【冬休みはみがきカレンダー】

お出かけなどで、お昼の歯みがきができなかったこともあったと思いますが、「朝・夜は必ずみがけたよ」という子がたくさんいました。学校がある日も、朝と夜毎日歯をみがき、健康な歯をたもちましょう。

【保護者の方へ】



12月の生活習慣の振り返り、冬休み歯みがきカレンダーの見届けとコメントの記入ありがとうございました。

生活習慣の振り返りでは「調査用紙が来ると『見ている時間多いよね』と振り返りをします」など見直すきっかけになったご家庭や、「早寝・早起き・朝ごはんは完璧で手洗いやうがいの習慣もしっかり根付いたように思えます」など、よい習慣で過ごせたご家庭があったことを知ることができました。SNSの使用時間が決まっていない場合は、お子さんと相談しながら決めていただけると良いと思います。