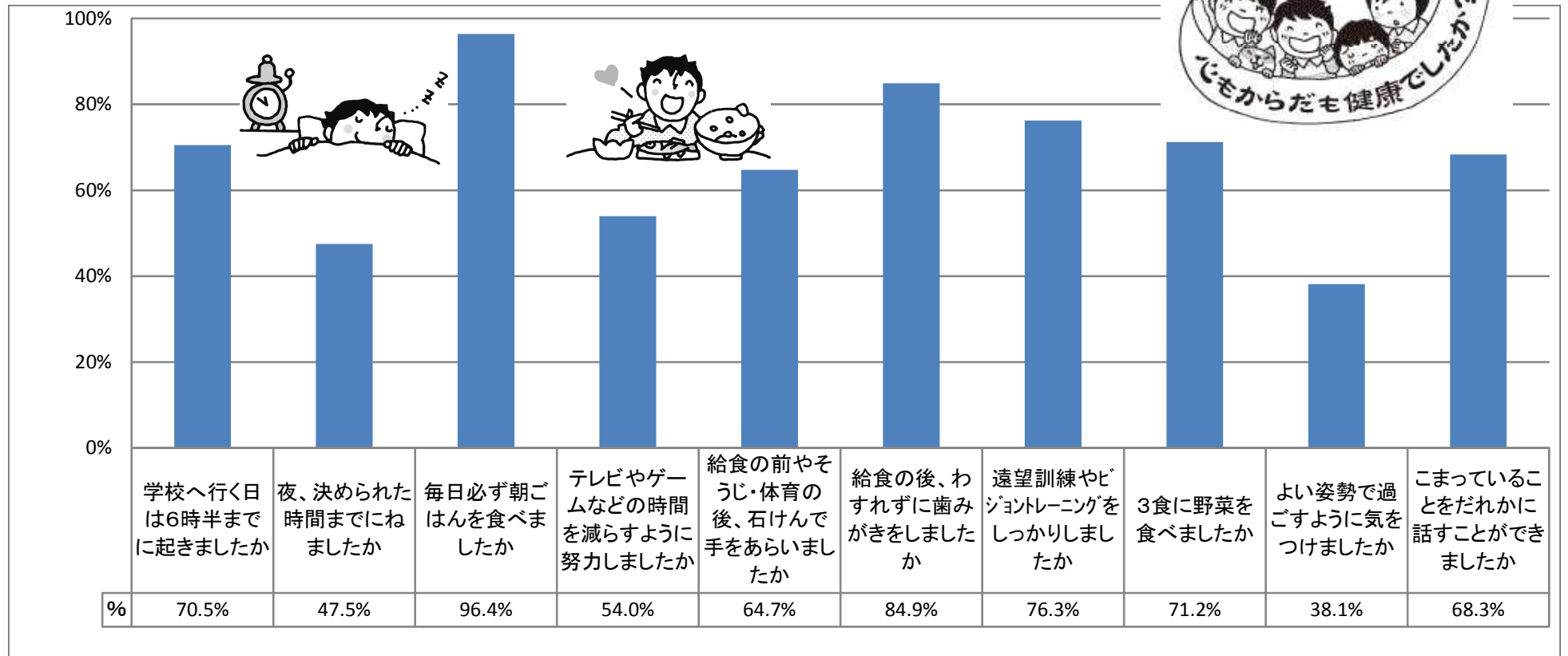


健康生活をふり返ろう



今年もみなさんに健康生活のふり返しをしてもらいました。その結果は上のグラフのとおりです。

◎できたベスト3 ①朝ごはん ②給食後の歯みがき ③遠望訓練、ビジョントレーニング

●できなかったワースト3 ①姿勢 ②ねる時刻 ③テレビやゲームの時間

ほとんど全ての項目で、去年よりも「できた」人の割合が減っていました。また、給食後の歯みがきは、教室でみんなで行っているはずなのに、なぜわすれる人がふえているんだろう、ノーメディアチャレンジもやっているのに、なぜテレビやゲームの時間が減らないんだろう、など残念なことも多かったです。4月からは、新しい気持ちでよりよい生活をめざしていきましょう。

