

# 元気だよい

No.19

豊橋市立東陵中学校

令和8年2月19日

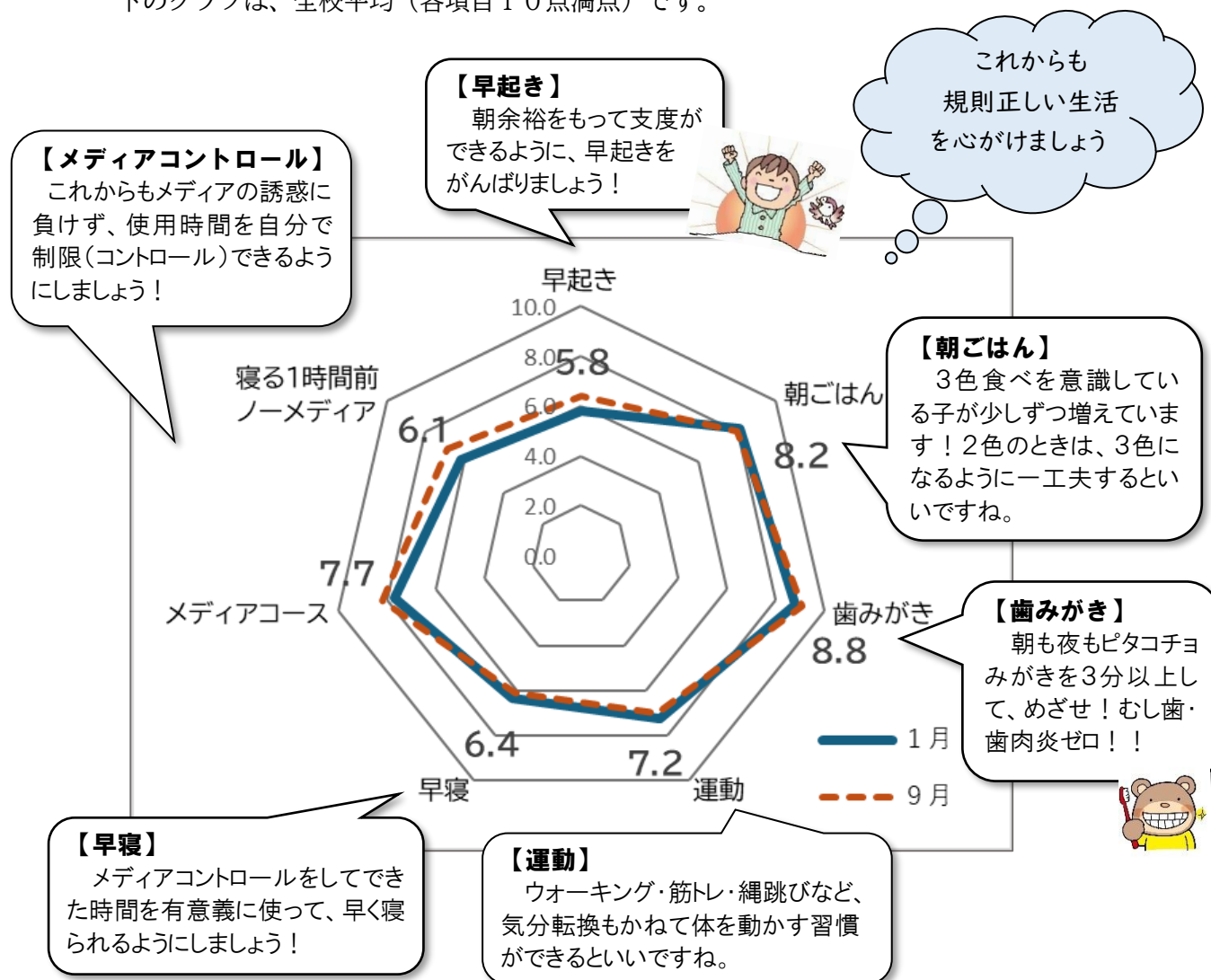
【保健目標】

心の健康を考えよう

## 1月のさわやかチェックの結果発表！！

1/26（月）～1/30（金）に実施した、今年度最後の「さわやかチェック」の結果や、この1年間の結果を発表します！

下のグラフは、全校平均（各項目10点満点）です。

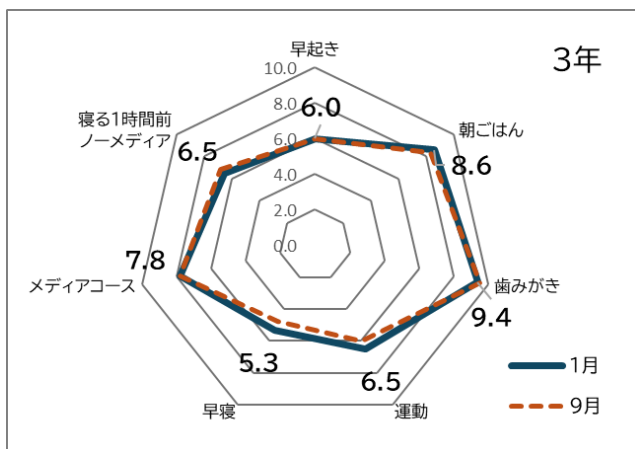
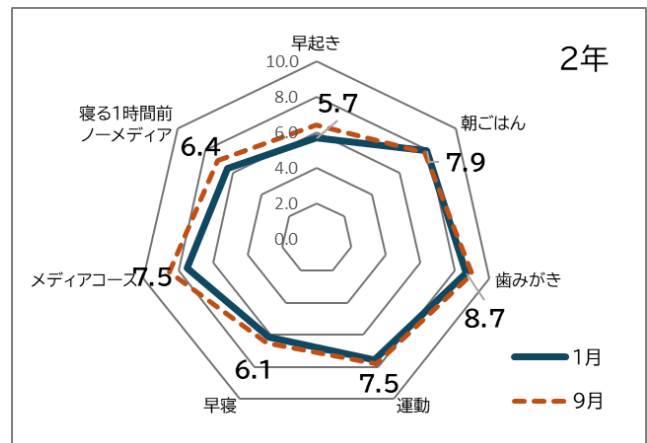
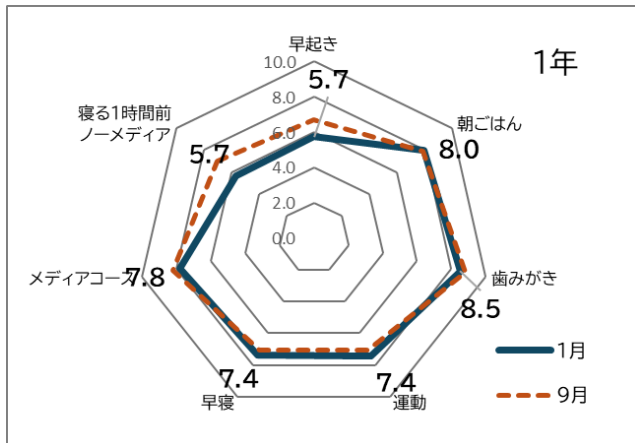


### 【R7年度 さわやかチェックの結果】



	早起き	朝ごはん	歯みがき	運動	早寝	メディアコース	寝る1時間前ノーメディア
6月	6.5	7.7	8.4	7.4	6.9	7.4	5.6
9月	6.4	8.0	9.1	7.0	6.1	8.2	6.9
1月	5.8	8.2	8.8	7.2	6.4	7.7	6.1

# 弱点は克服できましたか？



各学年、グラフのへこんでいるところは弱点です。この弱点をふだんの生活から意識して、改善させていきましょう！



## ～ 振り返りよ！ ～

メディアを早めにやめたら寝る時間が早くなり、朝早く起きられ、朝ごはんをしっかり食べられるという風に全てつながっていると思ったので、まずはメディアをやめる時間を意識するようにしたいです。（2年生）

夜1時間早く寝るだけで、朝とても気持ちよく起きることができました。（3年生）

スマホを見ながら歯を磨いてしまうことがあるので、これからはむし歯にならないように、鏡をもってやりたいです。（1年生）



メディアの時間を気をつけたら寝る時間も起きる時間もよくなると思うので、これからメディアの時間を気をつけたいです。（1年生）

前にあまりできていなかった早寝早起きやメディアが今までよりできました。しかしまだ×のところがあるので、今後もがんばりたいです。（2年生）

やはりまだ早寝早起きの習慣が身についていないので、今後は早寝早起きを日頃から心がられるよう少しずつがんばりたいです。（3年生）

保護者の皆さまへ

1年間、さわやかチェックへのご理解ご協力ありがとうございました。来年度は6月・9月に行う予定です。ご協力よろしくお願いいたします。