

## 健康生活習慣の達成率が8.8%アップ！！

今年度から実施している「健康生活習慣セルフチェック」。ハンカチ、ティッシュ、爪、前髪、歯ブラシ、歯みがき、朝食の7項目全てが「A」の人が、1回目は全校で136人(32.4%)でしたが、2回目は173人(41.2%)となり、8.8%もアップしました。

皆さんに書いてもらった反省や感想の一部を紹介します。今月中に3回目を実施しますので、日ごろから良い生活習慣を心がけ、さらに良い結果が出ることを期待しています。



 セルフチェックカード(No.2)の感想から
 

## 一年生

- ・前のセルフチェックカードではBがあったけど、意識してオールAになったので、これからも続けていきたいです。
- ・前髪が目にかかっていたので、切ってこようと思いました。朝起きるのが遅くて、朝ごはんを食べていないので、早寝早起きをしっかりとしたいです。
- ・前回に引き続き全てA評価だったので、これからも続けて頑張りたいと思います。
- ・朝ごはんを食べる日と食べない日があるので、毎日食べるようにしたいです。
- ・今回は全てA判定になったので、これからも毎日毎日A判定でいられるようにしたいです。

## 二年生

- ・爪が少し伸びてしまっていました。もっと定期的に切りたいです。
- ・今回は、前回の反省を生かして、全てAにできました。これをそのまま続けられればいいなと思います。
- ・ティッシュを持って来られていないので、今後は持つようにしたいです。鼻血などの止血で必要だと思うので、持ち歩こうと思います。
- ・朝ごはん食べてきたけど、量は少ないので、しっかり食べて学校に来たいです。
- ・オールAだったので良かったです。今後も続けていきます。
- ・歯ブラシの毛先が開いているので、早く取り替えるようにします。
- ・前髪が少し目にかかってしまう時があるので、こまめに切って目にかからないようにしたいです。
- ・前回ティッシュを持っていなかったの、その日から持って来るようにしました。全てAだったので嬉しいです。



## 三年生

- ・今回のセルフチェックでは、前回できていなかったところが直ったので良かったです。
- ・若干爪が伸び気味だったので、しっかりと切ってきます。また、朝に時間をしっかりと作れるように、早寝早起きを心がけていきたいと思いました。
- ・生活習慣が整っていたので良かったです。これからも生活が乱れないように努力します。
- ・前回に引き続きパーフェクトでした。これからも続けたいです。
- ・前髪が少し目にかかってしまっているの、今週中に切るようにします。そのほかは、全てA判定だったのでこれからも続けていけるようにしたいです。
- ・今後はこまめに生活を振り返りたいなと思いました。
- ・今回は爪をしっかり切ってくることができたので、オールAを達成することができました。これからもこれを続けていけるように頑張りたいです。
- ・前回の反省を生かして、ティッシュを忘れずに持って来たり、爪を定期的に切ったりするようになり、少しの意識で生活習慣が変わるんだなと思いました。これからも心がけていきたいです。