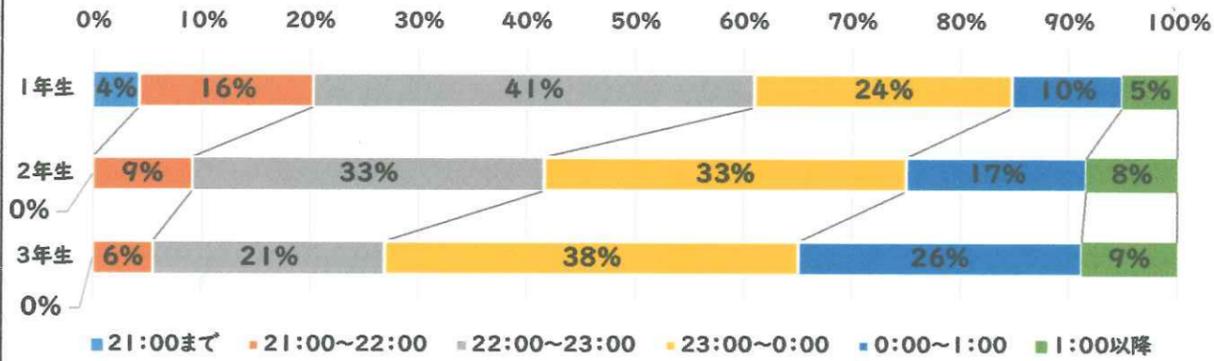


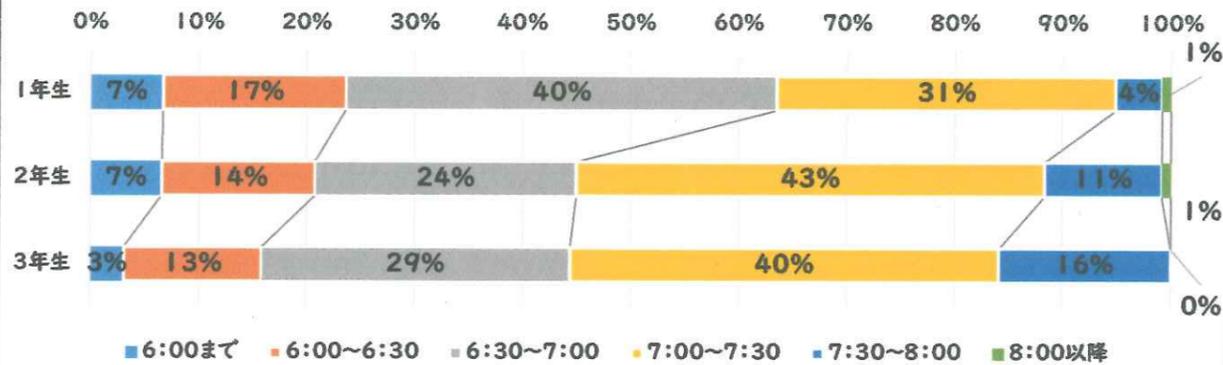
全校生徒の結果 ~保健委員長より~

保健委員長の [] です。
 就寝時刻と起床時刻は、学年が上がるごとに遅くなっていることが分かります。そのため、睡眠時間が短くなっています。朝食は約80%の人が毎日食べています。毎日食べていない人は、15分でもいいので早く起きて、時間をつくりましょう。朝食では、できるだけ「主食、おかず、汁物」を摂るようにしましょう。スマホ等の利用時間は、どの学年もあまり変わりませんが、利用時間を決め、しっかり守りましょう。

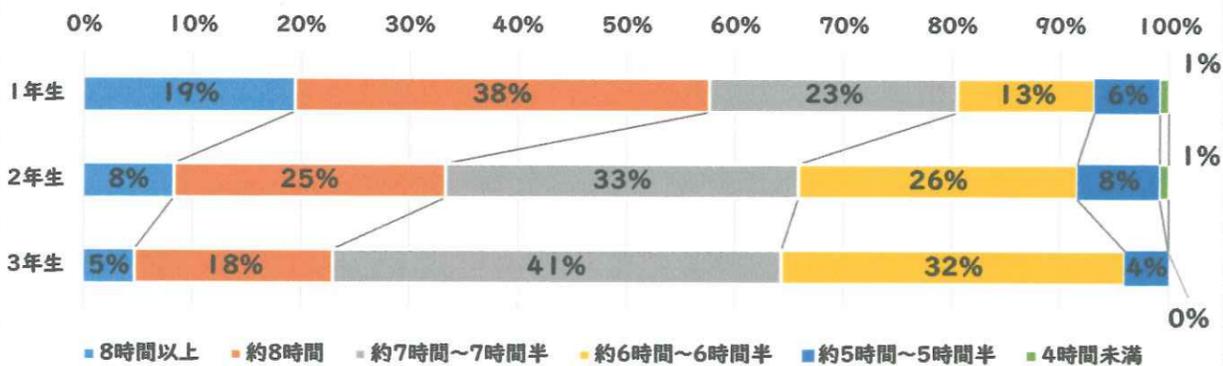
全校生徒 就寝時刻



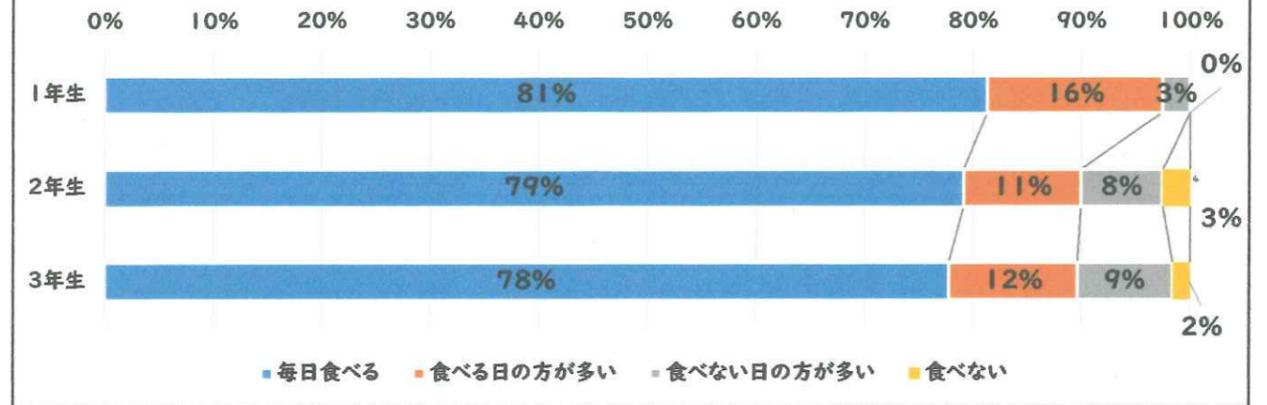
全校生徒 起床時刻



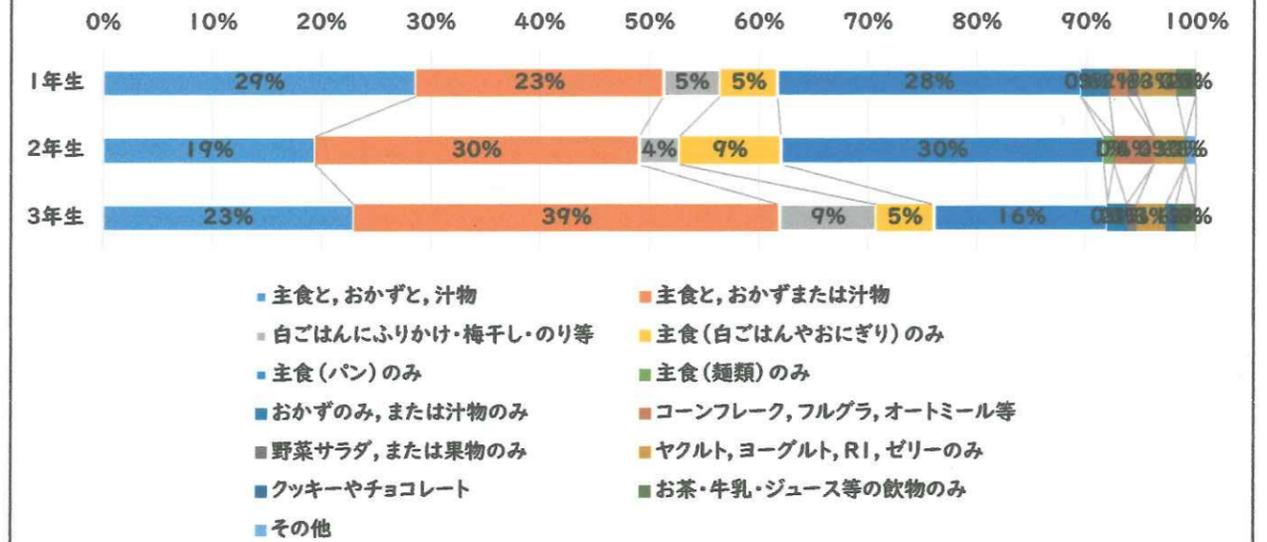
全校生徒 睡眠時間



全校生徒 朝食摂取



全校生徒 朝食内容



全校生徒 スマホ・PC・ゲーム等の利用時間(学習以外)

