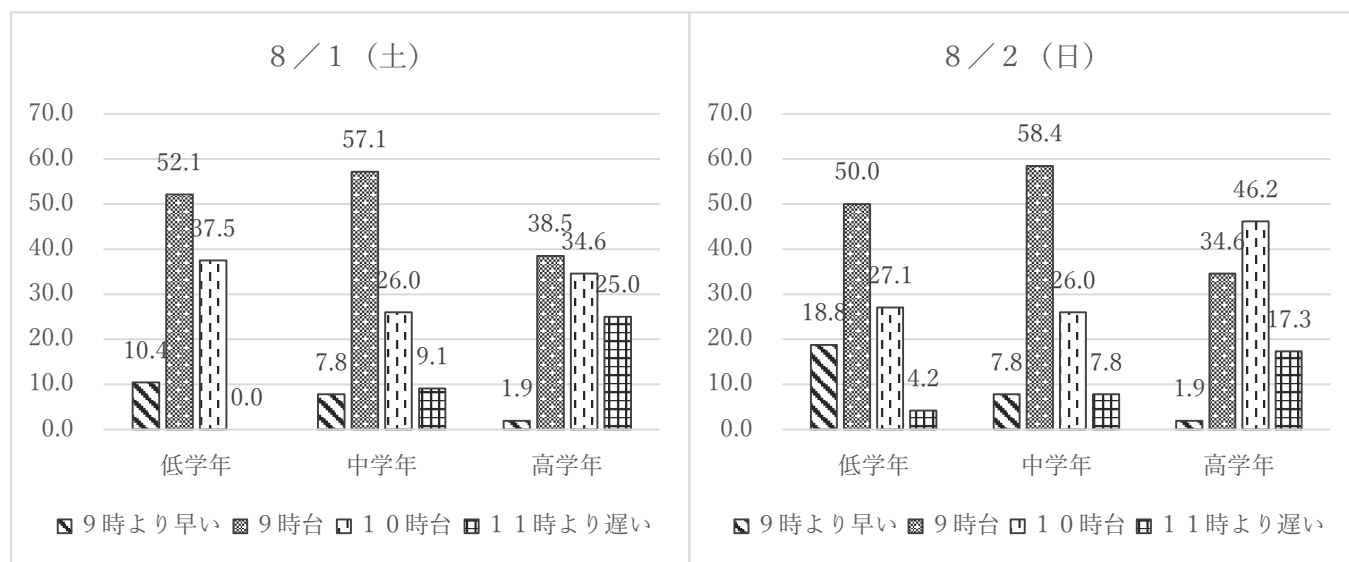


夏休み生活習慣カレンダーの結果

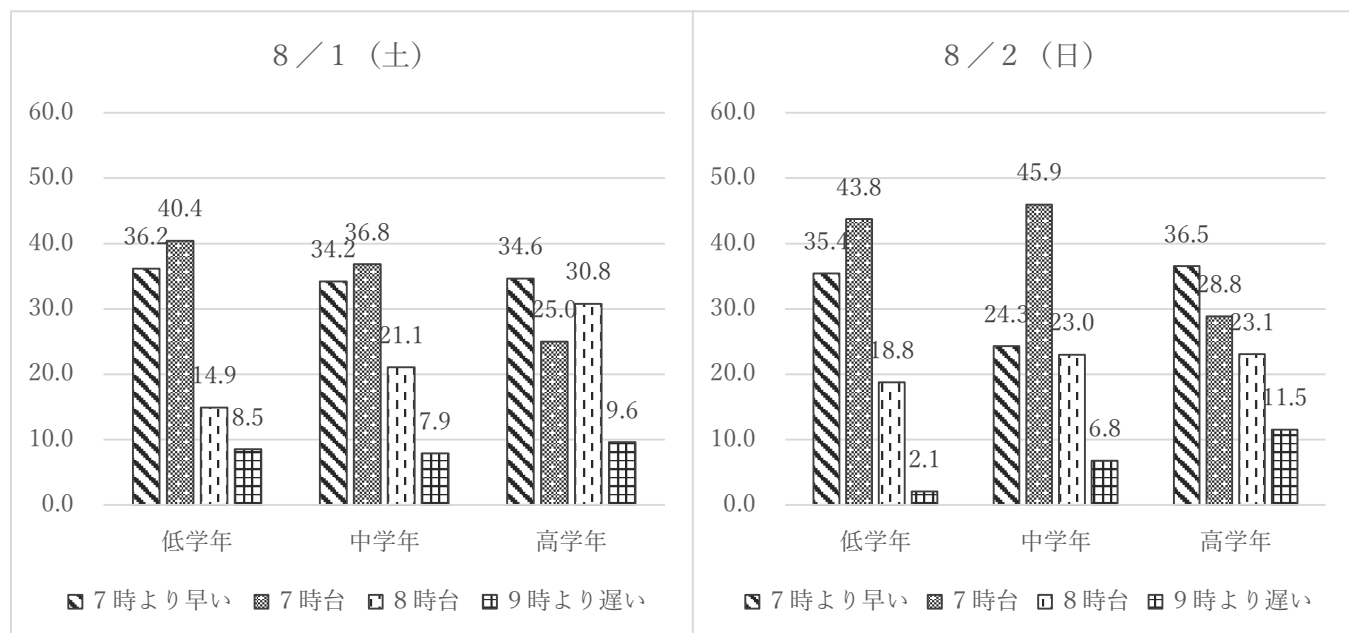
ほけんだより10月号(裏)に載せきれなかった「睡眠時間」についての集計結果です。

ほけんだよりでは初日、中間の1日、最終日の3日間の「寝た時間」の集計結果でした。ここでは、最初の2日、中間の2日、最後の2日、合計6日間の「寝た時間」と「起きた時間」の集計結果を紹介します。

< 寝た時間 >



< 起きた時間 >

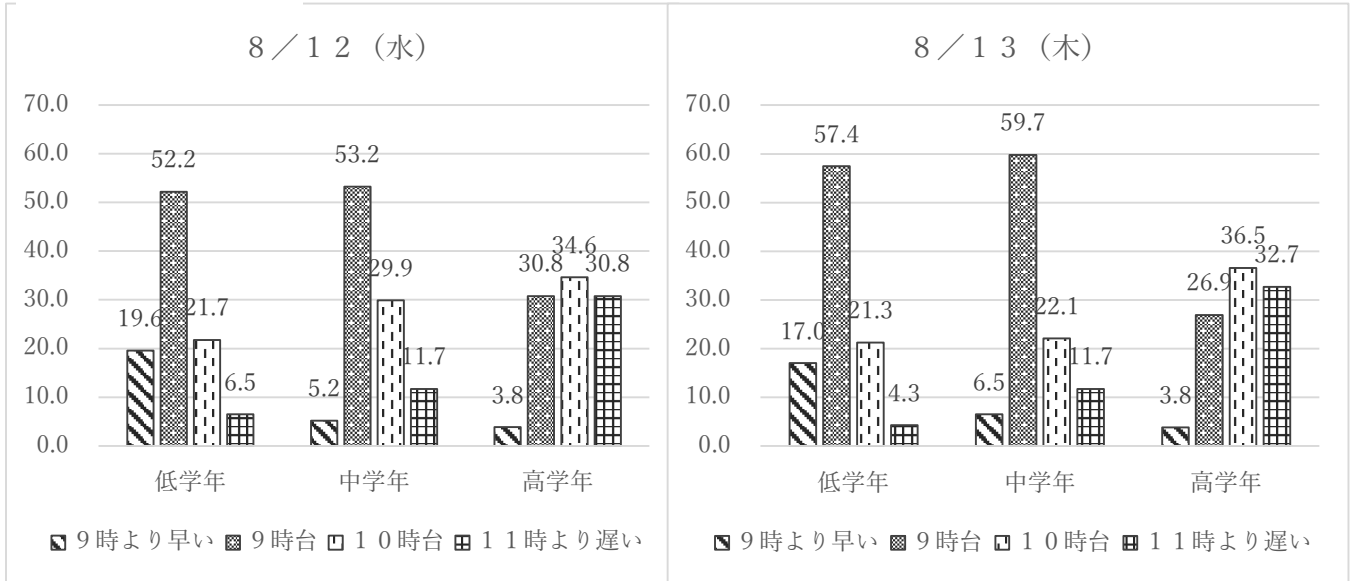


低・中学年は、10時までに寝る人が60%以上ですね。

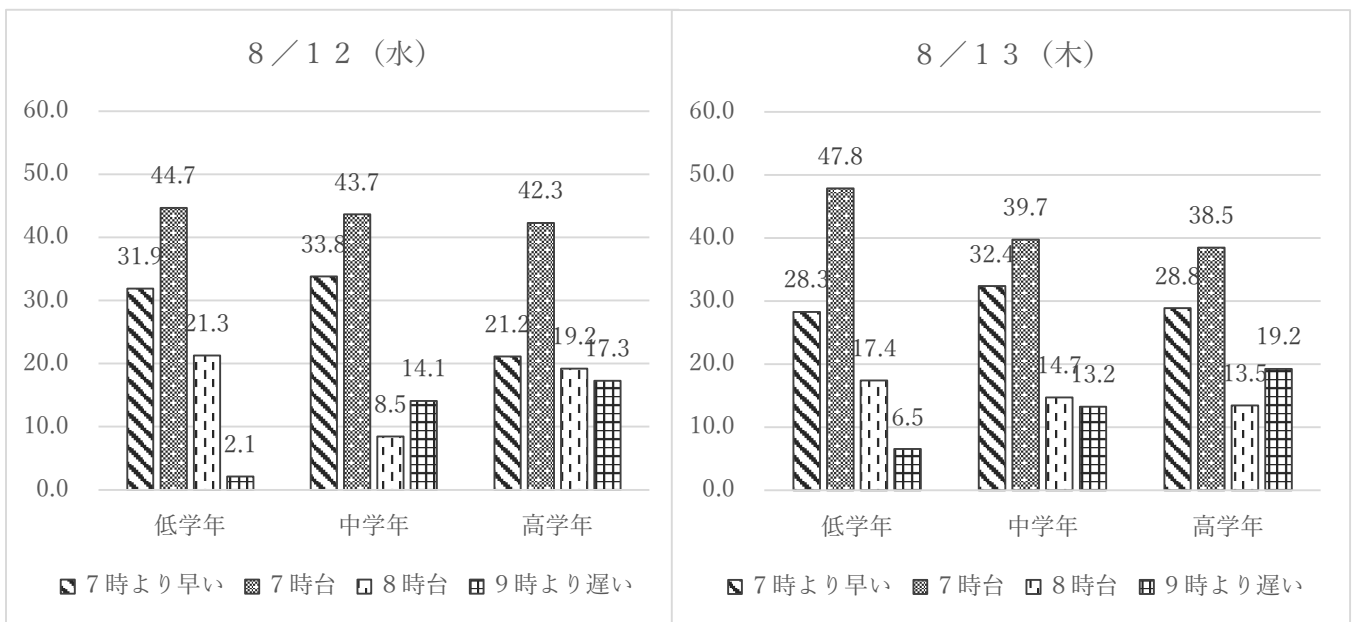
高学年は、寝る時間が遅めな人が多いですが、早起きしている人も多い様子です。



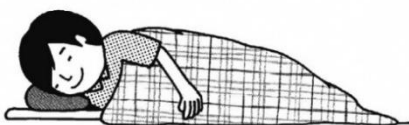
< 寝た時間 >



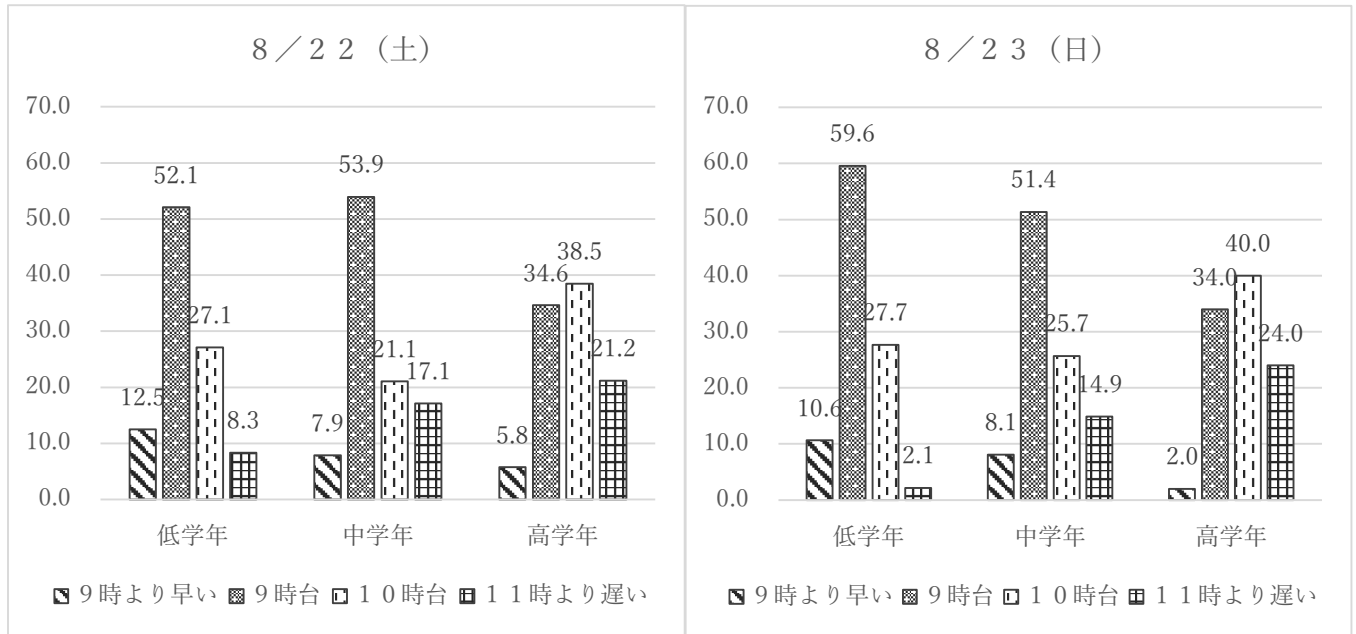
< 起きた時間 >



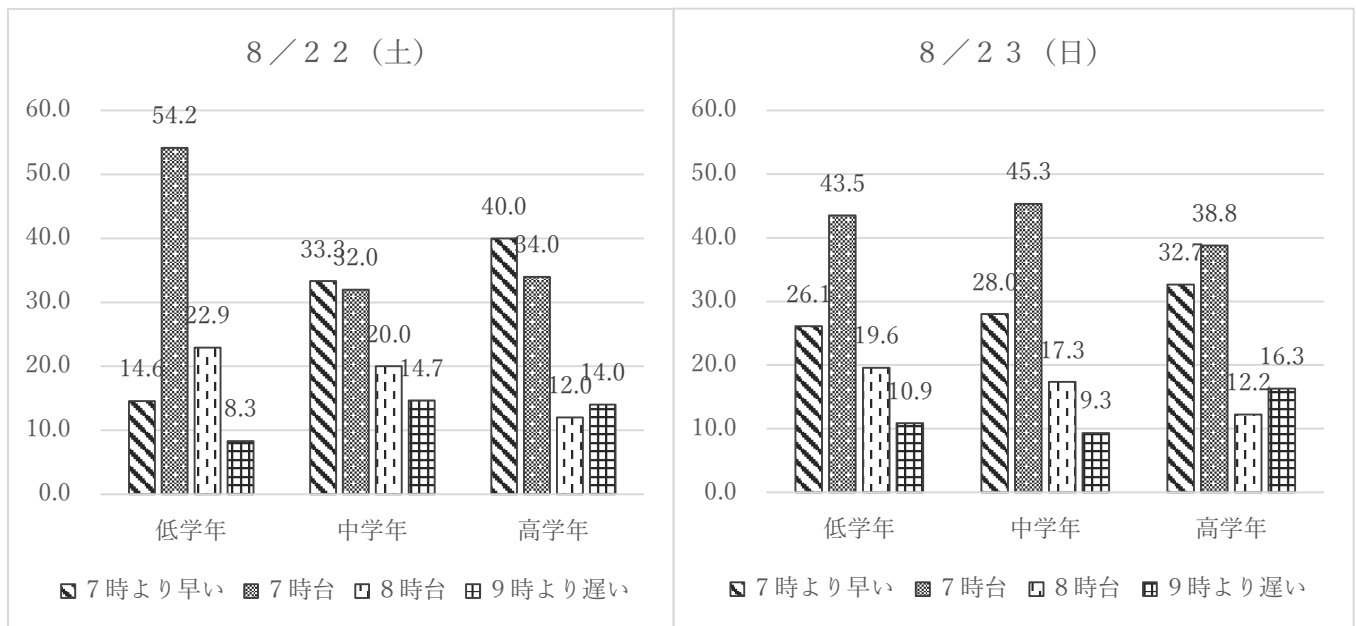
すべての学年で夏休み最初の2日間よりも、遅寝遅起きになっているようです。
たまには夜ふかしをして、夏休みを満喫したいですね。
でも、遅く寝た次の日にお昼近くまで寝てしまうと、だんだん生活リズムが崩れてしまします。遅く寝た次の日も、朝ごはんが食べられる時間に起きましょう！



< 寝た時間 >



< 起きた時間 >



夏休み最後の2日間の集計結果です。

8 / 2 4 (月) から学校ですが、夏休みモードの人もいるようですね。

冬休みにも生活習慣カレンダーがあります。

お休みが終わるすこし前には、早寝・早起きに切り替えられるようにしましょう！

