



とうぶ

# 東部ヘルスプロジェクトだより

令和5年11月 第2号

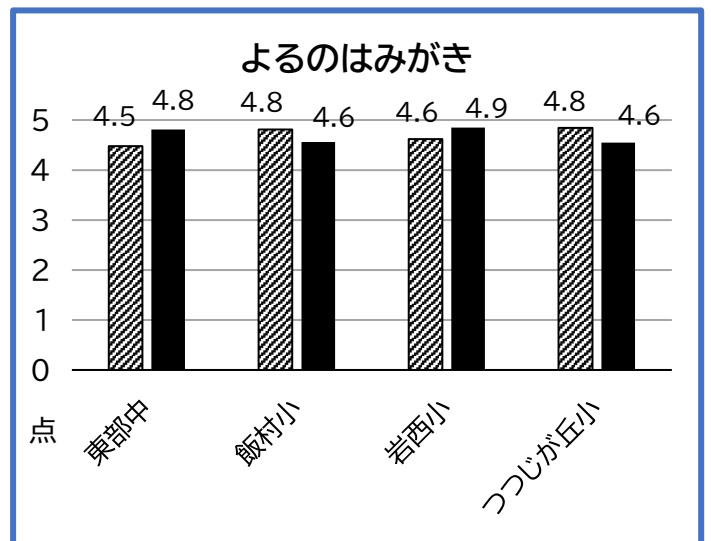
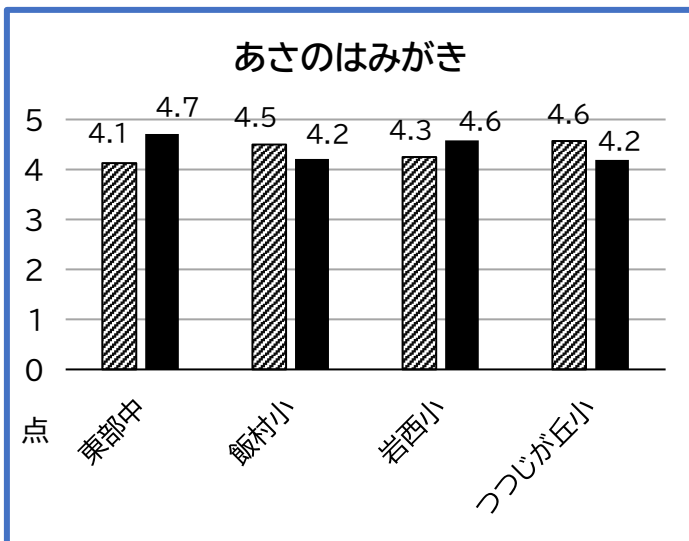
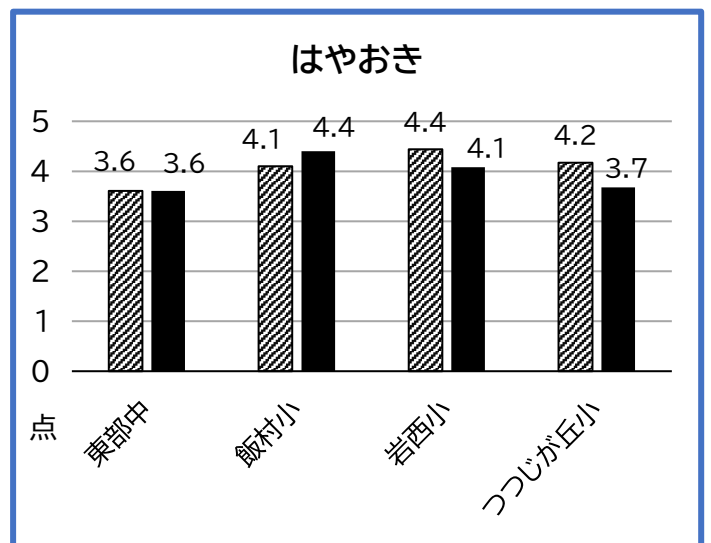
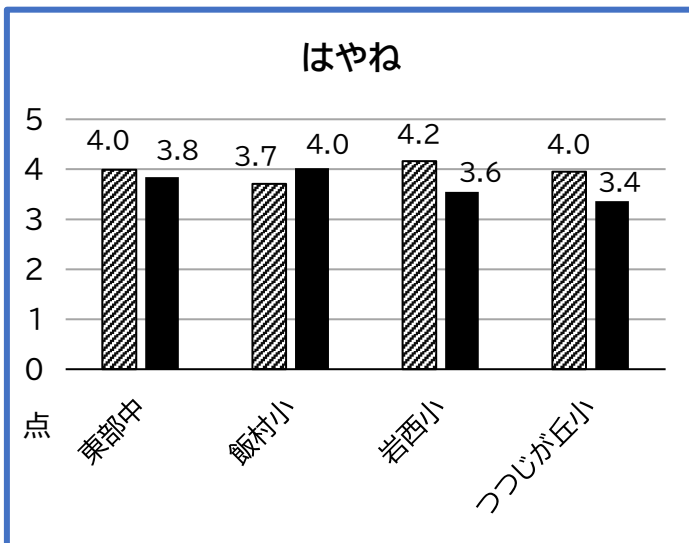
このおたよりは、東部中学校、飯村小学校、岩西小学校、つつじが丘小学校に通っているみなさんに配られる、東部中校区の保健だよりです。4校で同じ時期に行う生活点検の結果や、健康に関する情報をお知らせしていきます。今年度は、第2回を9月に実施しましたので、その結果をお知らせします。この後、第3回を1月に実施する予定です。

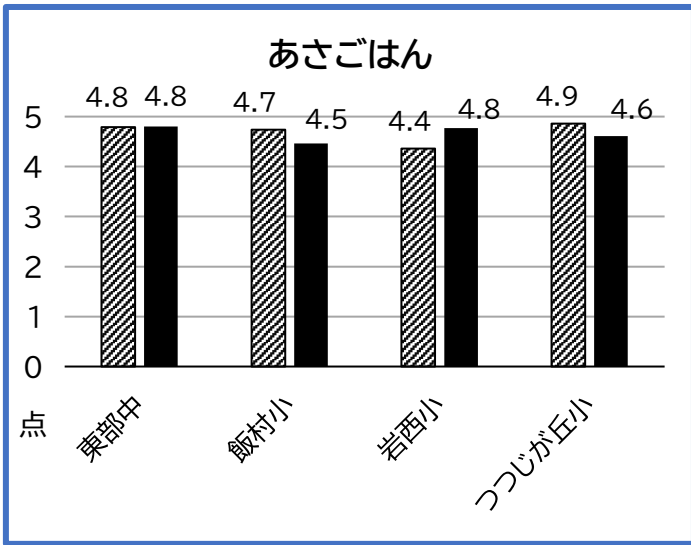


## 各校の平均点

5月 9月

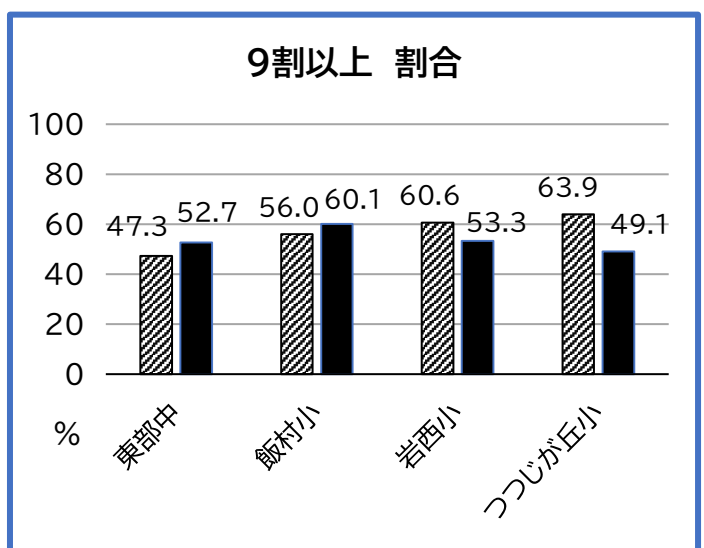
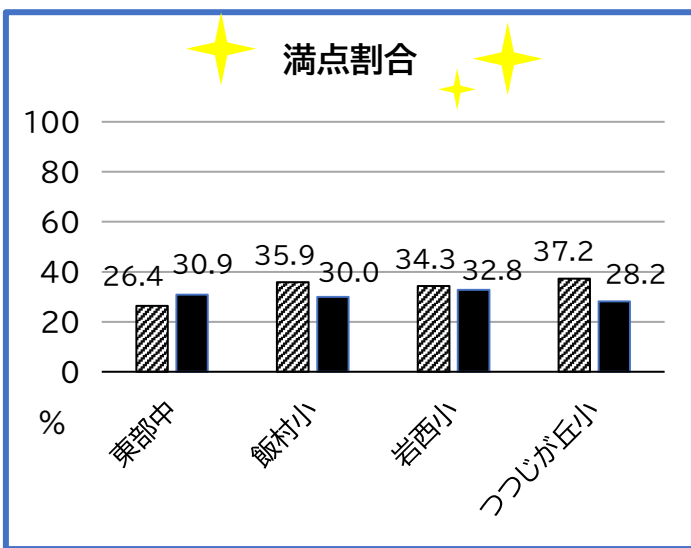
「できていれば1点」とし、  
「早ね・早起き・朝の歯みがき・夜の歯みがき・朝ごはん」の  
5日間、毎日できると5点です。





多くの人が、朝ごはんを食べてから登校できて  
 いました。朝ごはんは、午前中、元気に勉強する  
 ための大切なエネルギー源です。

早起きをして、毎日よくかんで朝ごはんを食べ  
 ましょう。次回は全員が満点になることを期待し  
 ています！



半数以上の方が9割以上(23点以上)をとることができました！  
 この調子で、元気な体をつくっていきましょう。



次回の生活点検は1/11(木)～1/17(水)を予定しています

豊橋市内でインフルエンザが流行しています。規則正しい生活を続けて、病気に負けず元気に過  
 ごしましょう。

次回の生活点検は冬休み明けです。今回がんばれた人も、できなかったところがある人も、次回の  
 生活点検で、満点をめざして取り組みましょう。

毎日5つの項目を意識するのは、大変かもしれませんが、がんばって続けているうちに、それがあ  
 たり前の習慣になっていきます。生活習慣は日々の積み重ねです。今のうちから、自分の体のた  
 めにより生活習慣を身につけてくださいね。