



みんなでめざそう! 元気さぬまっ子! 元気家族!



**8時間以上
眠っている子**

※平日の睡眠時間

9割

【就寝時刻の目標】

- 1、2年生は夜9時まで
- 3、4年生は夜9時半まで
- 5、6年生は夜10時まで

おやすみ!

おはよう!

**朝食を毎日
食べている子**

9割

いただきます!

香川県の 小学校4年生の生活習慣

★夜9時までに、
ゲーム機や
スマートフォンの
使用はやめよう!

**食事をゆっくり
食べている子**

※普通に食べる子を含む

**夕食後に夜食を
食べない子**

8割

**腹八分目に
食べている子**

※時々腹一杯食べる子を含む

8割

子どもも大人も健康診断をきっかけに
望ましい生活習慣を身に付けましょう!

かがやくけん、かがわけん。



香川県健康福祉部健康福祉総務課 がん糖尿病対策・健康づくりグループ
☎087-832-3273 メール:kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp