

保健だより☆特別号③

令和4年3月7日（月）

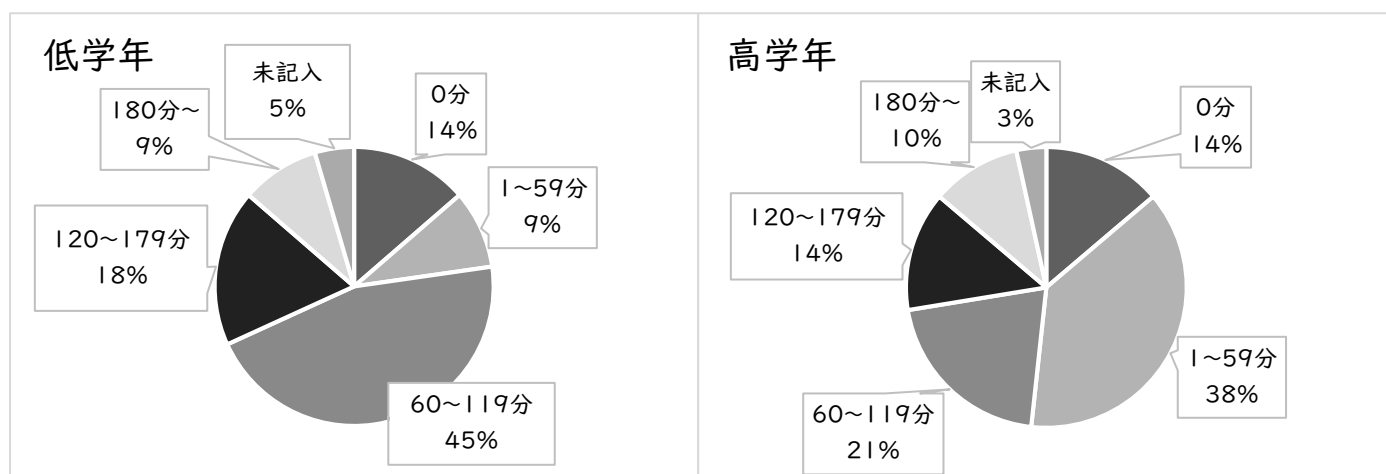
御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井

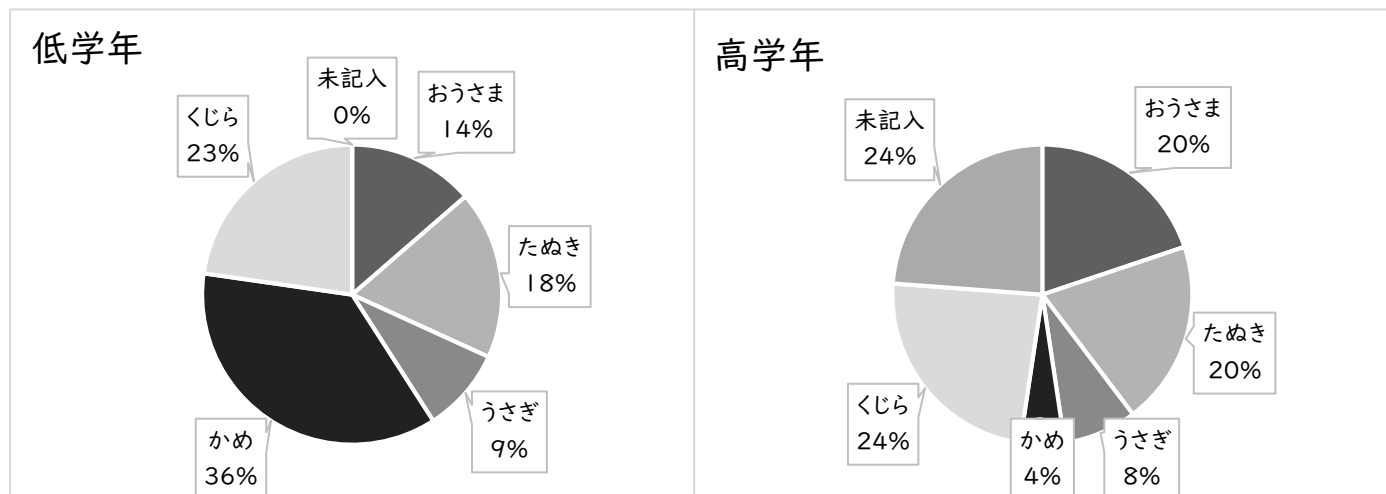
3学期から、「たきおっ子いきいき大作戦」が生活編と学習編が合わさり、月に1回の実施となりました。生活習慣に関する項目として、「寝た時間」「朝ご飯を食べたか」「夜の歯みがきを行ったか」「メディアの使用時間」「ノーメディアチャレンジ」の5つを設定しました。

みなさんの記録を見てみると、ほとんどの人が、毎日「朝ご飯を食べること」「夜の歯みがきをすること」ができていました。しかし、寝る時間は、目標の時間より遅くなっていた人が多かったです。また、遅い時間に寝てしまった人は、メディアの使用時間が長いようです。メディア関係の結果は以下のグラフのとおりです。

<メディア使用時間>



<ノーメディアチャレンジコース>



王様コース（メディア使用時間0分）にチャレンジしているが使用時間が0分ではなかったり、使用時間が0分ではあるが王様コースにチャレンジしていなかったりする人がいました。3月はコースの内容の確認をして、取り組むようにしましょう。

ノーメディアチャレンジでは、難しいコースに挑戦する人が増えてきました。メディアを使いすぎないように、タイマーを活用したり、家族に使う時間を伝えて時間が過ぎたら声をかけてもらうようにしたりしましょう。メディアを使用する代わりに、読書や家族と関わる時間にしても良いですね。また、各学年の学習時間（学年×10+10分）ができていなかった人は、メディアの使用ではなく、まずは学習する時間を増やすようにしましょう。