

いきいき大作戦だより①

「たきおっ子いきいき大作戦」の健康面に関わる部分の結果を、毎月お知らせすることにしました。「いきいき大作戦だより」として、児童のみなさんや保護者の方等に、子どもたちの生活習慣の現状や取組の状況を発信していきたいと思っております。結果は、いきいき大作戦を記入後提出した児童のみを集計しています。是非、ご家族でお読みいただき、次回の「たきおっ子いきいき大作戦」だけでなく、今後の生活に生かしてほしいです。

①就寝時刻について

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均	21:17	21:14	21:20	21:22	22:07	22:21

各学年の就寝時刻の平均は上記の表の結果になりました。

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなっているようです。5年生から、寝る時刻が一気に遅くなっています。寝不足だと、授業中に眠くなったり、力が出なかったりします。高学年の人も、寝る時刻を少しずつ早めましょう。「基本的生活習慣」を育む連携カリキュラム（御船町幼保小中連携連絡協議会）において、小学生は21時～22時には就寝するように取組をしています。遅くても22時には寝るようにしましょう。



②朝食について

朝食を食べていた割合は100%でした。毎日朝から食べる習慣がついています。しかし、朝食は「パンのみ」や「おにぎりのみ」と答える児童もいます。お忙しい中とは思いますが、栄養をより摂取できるように品数も振り返っていただければと思います。

③夜の歯みがきについて

夜の歯みがきは、1年生95%、2年生以上は100%でした。夜の歯みがきも習慣になっているようです。1年生も、夜のはみがきをしている人がほとんどでした。このまま継続して取り組んでほしいです。また、保護者の方の仕上げ磨きもお願いします。高学年のお子様も、週に1回程度、確認していただければと思います。

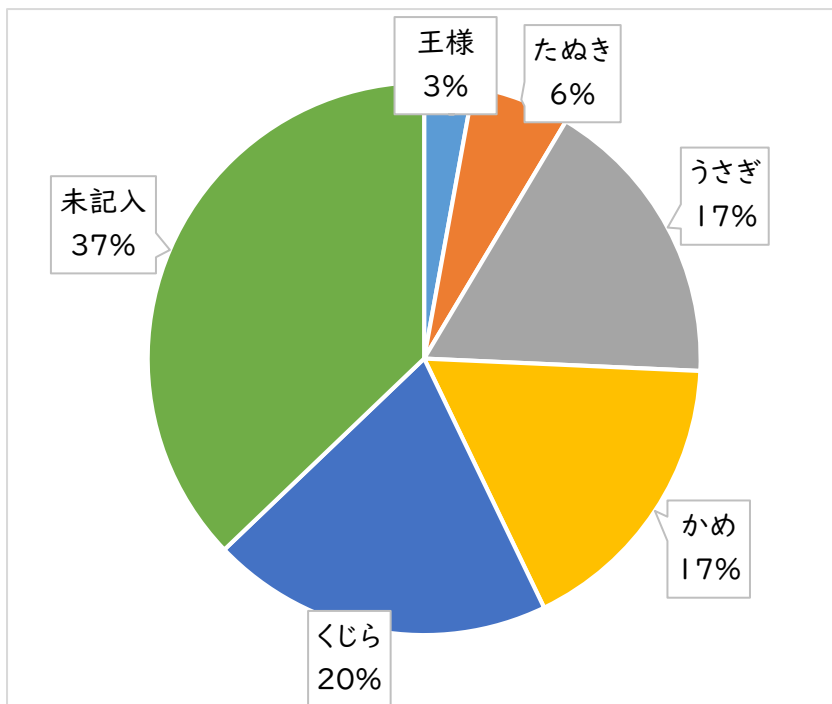


④1日のメディアの使用時間について

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均時間	84分	72分	104分	119分	122分	200分
最長時間	210分	120分	240分	300分	300分	420分
最短時間	0分	30分	0分	0分	0分	80分

メディアの使用時間も、学年が上がるにつれて、長くなっているようです。ゴールデンウィーク中で家にいる時間が多かったことも理由として考えられますが、自分で使用する時間をコントロールすることも大切です。

⑤メディアのチャレンジコースについて(1年生はまだ実施していません)



王様コース…1日中ノーメディア
たぬきコース…1日1時間まで
うさぎコース…1日2時間まで
かめコース…食事中は見ない
くじらコース…9時に消す

☆未記入の人が一番多かったです。
未記入の人は、くじらコースからでもよいので、取り組みましょう。
☆年間の推移をひまわり学級前に掲示していきます。難しいコースにチャレンジする人が増えてほしいです。

メディアの影響について

○メディアを使う際のルールの決め方

4月もしくは5月に「たきおっ子いきいき大作戦」にて、家庭でのルールを決めていただいたと思います。ルールを決めた際に、一方的に「1時間まで」や「夜の9時まで」と決めるのではなく、お子様と十分に話し合って決めていただけたでしょうか。一方的に決めたルールは、反発心が残ったり、自分で考えて使わなくなってしまったりすることにつながります。また、お子様の発達や生活の実態に合わせて、ルールを更新していくことが大切です。そして、決めたルールはお子様だけでなく、保護者の方もルールを守っていただき、一緒に意識していただければと思います。

○ルール作りのポイント

ルールの内容として、「使用開始年齢を遅くする」「使用時間を短くする」「全く使用しない時間を作る」ことがポイントです。また、インターネットを使用する以外の活動を充実させていくことが大切です。ストレスがあったときに、ゲーム等で発散する以外にも、他の発散方法をもっているか、楽しく自信をもってできることがあるかが、ゲーム等の依存を予防していくうえで重要ですので、サポートをお願いいたします。

○スマホ内斜視について

スマートフォンは、非常に利便性が高く、その反面多くの危険を伴っています。その一つとして、今回は「急性内斜視(スマホ内斜視)」を紹介します。「急性内斜視」とは、突然片方の目が内側によってしまい、物が二重に見えるなどの症状がある病気で、近年若者を中心に患者数が増えています。最近では、スマホやゲームの過剰使用との関連が指摘されていることから、「スマホ内斜視」と言われています。

長時間、顔の近くでスマホを見ることは、より目の状態と同じです。大人であれば「疲れ目」という症状が先にですが、子どもはあまり疲れずに長時間見続けることが可能です。その結果、内斜視になりやすくなります。目とメディアとの距離を30cm異常にすること、こまめに休憩をすることで十分予防をすることができますので、ご家庭でもお話されてください。