

# いきいき大作戦だよ②

令和4年7月4日（月）  
御船町立滝尾小学校  
養護教諭 酒井彩伽

お家の方と一緒に読みましょう。

6月の「たきおっ子いきいき大作戦」の集計結果をお知らせします。7月は、6月よりも目標を達成できるように頑張りましょう。

## ① 自立起床について

朝、自分で起きることができた人の割合は以下のとおりです。2年生は全員自分で起きることができていたようです。目覚まし時計を使って、自分で決めた時間に起きることができるようになりましょう。また、5・6年生の割合が低いことが気になります。寝る時刻が遅くなると、スッキリ目覚めることができないので、早く起きるために早く寝ることを意識しましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
割合	63.6%	100%	83.3%	66.7%	50.0%	66.7%

## ② 寝た時刻について

寝た時刻の平均は、以下のとおりです。全学年、5月に比べて、寝た時刻が早くなっていました。しかし、平日でも23時より遅い時間に寝ていた人もいました。学校がある日は、十分な睡眠をとるために、早めに寝るようにしましょう。御船町幼保小中連絡会では、小学生は21時から22時に寝るように取り組んでいます。遅くても、22時には布団に入れるように、宿題等しなければならないことは、早めに終わらせましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均	21:14	21:07	21:18	21:09	21:56	22:08

## ③ 朝食について

朝ご飯を食べた人の割合は、以下の表のとおりです。先月よりも「朝ご飯を食べた」と回答していた人が減少しました。朝ご飯を食べていないと、熱中症になってしまう可能性があります。また、水泳の授業も始まり、今まで以上にエネルギーが必要な授業が増えています。塩分も摂取できる朝ご飯にするために、みそ汁や目玉焼き等を一品加えてみましょう。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均	90.9%	100%	100%	100%	88.9%	100%

#### ④夜の歯みがきについて

夜の歯みがきは、数人でできていない人がいました。6月は歯科検診の結果を振り返ったり、むし歯についての学習をしたりしました。夜の歯みがきについても、その重要性を学んだと思います。歯をみがくときは、歯ブラシの向きを変えて、細かくみがくようにしましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均	90.9%	100%	100%	100%	88.9%	100%

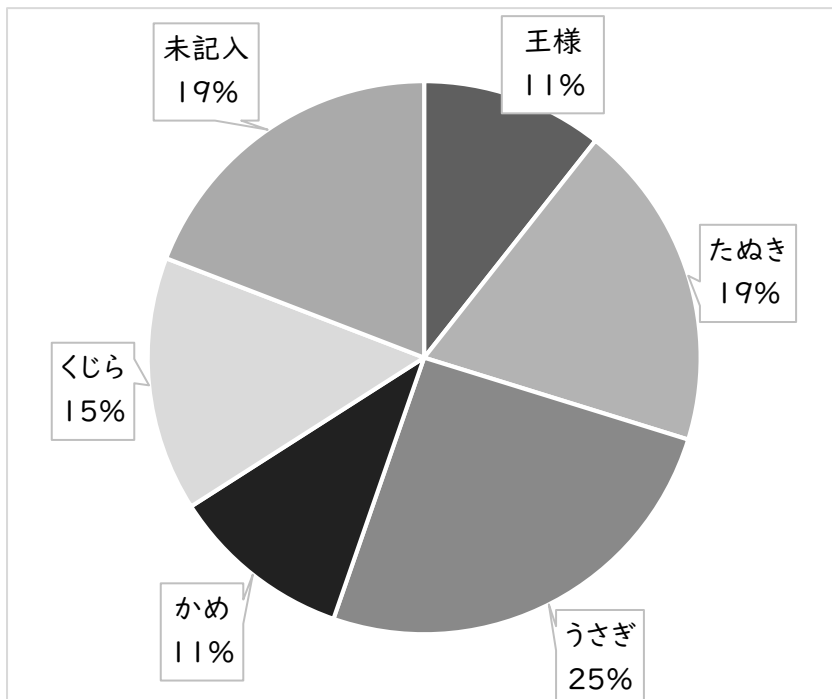
#### ⑤1日のメディアの使用時間について

メディアの使用時間は、下の表のとおりです。先月よりも平均の使用している時間は少なくなりました。最長では、1日5時間使用していた人もいたようです。家庭のルールを決めているので、その時間を守りましょう。

また、平均の使用時間は、低学年・中学年・高学年で少しずつ長くなっていることが分かります。高学年の人は、自分専用のスマートフォンを持っている人が多いことが理由になっているかもしれません。自分専用のスマートフォンを持っているからこそ、使用時間は自分で管理できるようになりましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均時間	67分	63分	74分	72分	76分	114分
最長時間	240分	120分	240分	240分	300分	180分
最短時間	0分	0分	0分	0分	0分	60分

#### ⑥メディアのチャレンジコースについて



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

☆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。

5月に比べ、王様コースのチャレンジが増え、未記入が少なくなりました。また、難しいコースへのチャレンジも増えています。7月は、今回チャレンジしたコースよりも難しいコースにチャレンジしましょう。

また、実際に行ったノーメディアのコース内容と記録が合っていない人が何人かいました。もう一度、メディアのコースとその内容を確認して、記録をするようにしましょう。