



令和4年9月5日(月)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と読みましょう。

たきおっ子いきいき大作戦7月の結果をお知らせします。結果を振り返り、2学期からもより良い生活習慣のために頑張りましょう。

① 自立起床について

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
6月	63.6%	100%	83.3%	66.7%	50.0%	66.7%
7月	60.0%	100%	85.7%	77.7%	50.0%	33.3%

3年生・4年生が、自分で起きることができる人が増えてきました。素晴らしいです。1年生・2年生は前回とほぼ同じ割合でした。5年生・6年生の割合は先月と同じもしくは減少しています。一週間のなかで自分で起きる回数が増えてきた人もいたようです。

② 寝た時刻及び朝食について

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均時刻(6月)	21:14	21:07	21:18	21:09	21:56	22:08
平均時刻(7月)	21:16	21:17	21:14	21:15	21:59	22:11
朝食(6月)	90.9%	100%	100%	100%	88.9%	100%
朝食(7月)	100%	100%	100%	100%	100%	100%

寝た時刻については、前回と大きな変化はありませんでした。しかし、5・6年生の寝た時間が特に遅いことが気になります。中には23時より遅い時間に寝ていた人もいました。遅い時間のテレビ等は録画して休みの日に見るなど工夫をしましょう。朝食は、いきいき大作戦の期間中は全員食べることができていました。

③ 夜の歯みがきについて

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
6月	90.9%	100%	100%	100%	88.9%	100%
7月	100%	83.3%	85.7%	100%	90.0%	100%

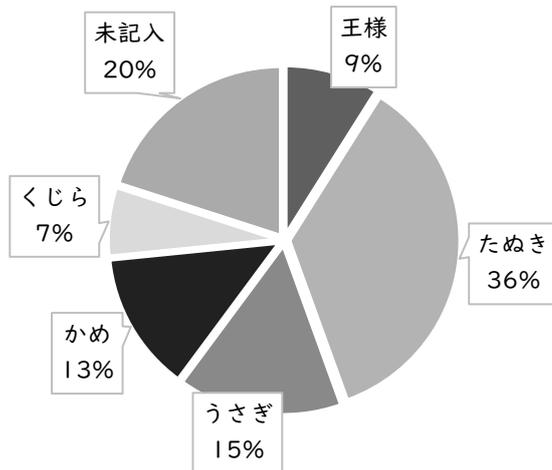
夜の歯みがきは多くの人できています。歯みがきコンクールや歯の学習が夜の歯みがきの定着につながっているようです。しかし、1日だけ歯みがきを忘れてしまったという人も数名いました。夕食の直後やお風呂の直前等、習慣化すると歯みがき忘れを防ぐことができそうです。

④ メディアの使用時間

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
6月	67分	63分	74分	72分	76分	114分
7月	58分	86分	69分	70分	79分	147分

1年生・3年生・4年生は、平均の使用時間が前回と比較し、短くなりました。反対に、2年生・5年生・6年生は平均の使用時間が長くなっていました。我が家のルールを守れているか、もう一度確認をしましょう。

⑤ ノーメディアチャレンジコースの割合



コース内容

- ・ 王様コース：1日ノーメディア
- ・ 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：食事中は消す
- ・ くじらコース：夜9時に消す

前回と比べて、くじらコースやかめコースにチャレンジした人が減り、たぬきコースにチャレンジした人が多くなりました。少しずつ難しいコースにチャレンジできている人が増えています。しかし、未記入の人は前回とほぼ変わらない割合でした。未記入だった人は、2学期からは取り組むようにしましょう。



保護者の方へ

たきおっ子いきいき大作戦の内容の変更について

第1回学校保健委員会において、たきおっ子いきいき大作戦の内容についてご意見をいただきました。教職員間でも話し合い、児童のよりよい生活習慣の確立に向けて、たきおっ子いきいき大作戦の内容を以下のとおり変更することにしました。ご家庭でも、サポートをよろしくお願いいたします。

- ① 家庭のメディアのルールや学習の時間を守ることができたかを確認するために、それぞれの記入欄の時間の横に○を追加し、守ることができたら色を塗るようにします。

メディアの時間	時間 分 ○						
学習の時間	時間 分 ○						

- 2 ノーメディアチャレンジにおいて、メディアの代わりにしたことを選択肢から選ぶようにします。その他については具体的に行ったこと（お手伝い、睡眠、トランプ等）を記入するようにします。

- 3 ノーメディアチャレンジのコース内容を変更します。2学期以降は、「王様コース・・・1日ノーメディア」、「ぞうコース・・・1日30分まで」、「たぬきコース・・・1日1時間まで」の3つのコースにします。

水曜日はノーメディアにチャレンジ!

日付	9月7日(水)	月 日()
目標 (○つけ)		
できたら色ぬり		
メディアの代わりにしたこと ○つけ	①読書 ②運動 ③その他 ()	①読書 ②運動 ③その他 ()

1日のスケジュールをつくろう! (おる時間・勉強の)

- 4 メディアを「テレビや、ゲーム・インターネットを介して使用する機器」とします。タブレットでゲームをする場合や、テレビでYouTubeを見るとき等も該当します。