

令和4年10月3日(月)  
御船町立滝尾小学校  
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

たきおっ子いきいき大作戦9月の結果をお知らせします。

### ①寝た時刻と朝ご飯について

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
平均時刻(7月)	21:16	21:17	21:14	21:15	21:59	22:11
平均時刻(9月)	21:25	21:22	21:10	21:36	22:00	22:17
朝食(7月)	100%	100%	100%	100%	100%	100%
朝食(9月)	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%

寝た時刻は7月と比べると、3年生以外全ての学年が遅くなっていることがわかります。夜寝る時刻が遅くなり、睡眠時間を十分に確保できないと、1日の疲れがとれなかったり、昼に眠くなり授業に集中できなくなったりします。また、寝る直前のメディアの使用は睡眠の質を低下させます。寝る直前は家族と話をしたり、読書をしたりして、メディアから離れるようにしましょう。



朝食はほとんどの人が毎朝食べることができていました。朝ご飯は、1日のエネルギー源になります。ご飯やパンといった主食だけでなく、おかずも一緒に食べると良いですね。

### ②夜の歯みがきについて

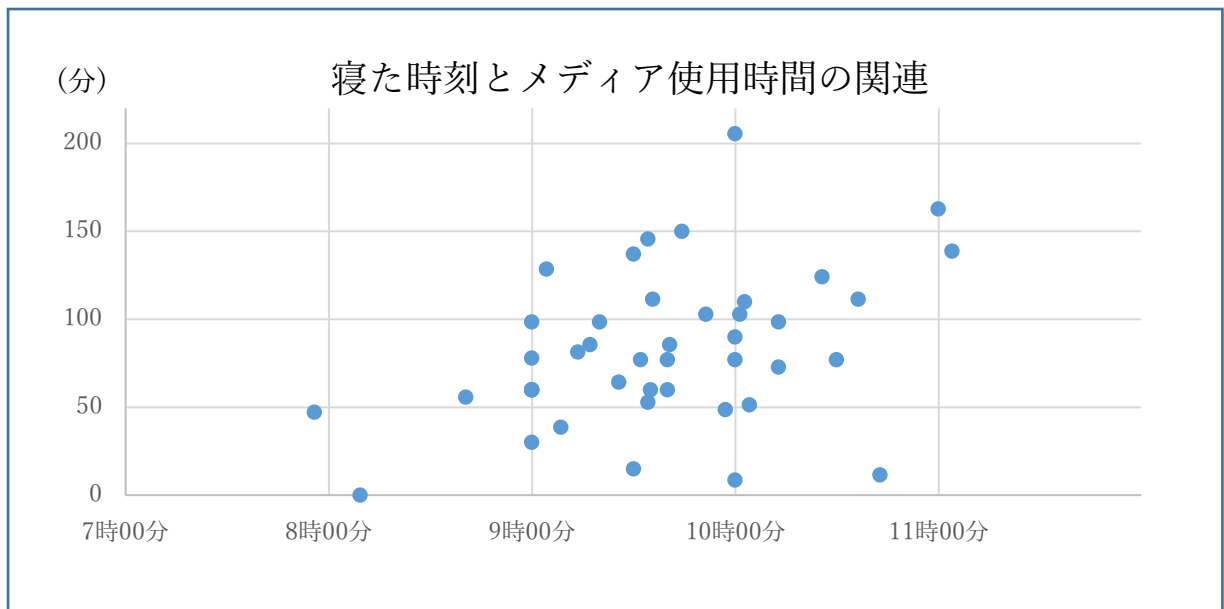
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	100%	83.3%	85.7%	100%	90.0%	100%
9月	90.1%	100%	100%	100%	90.9%	100%

夜の歯みがきはほとんどの人が毎日できていました。いきいき大作戦の期間中に1日だけ歯みがきを忘れた人もいたようです。2年生・3年生は歯みがきをした人が100%になっていたのも、今後も継続して頑張りましょう。また、学校での歯科検診から約半年が経とうとしています。むし歯があって治療が必要だった人は受診しましょう。また、予防歯科として歯科医に受診することもおすすめです。

### ③メディアの使用時間

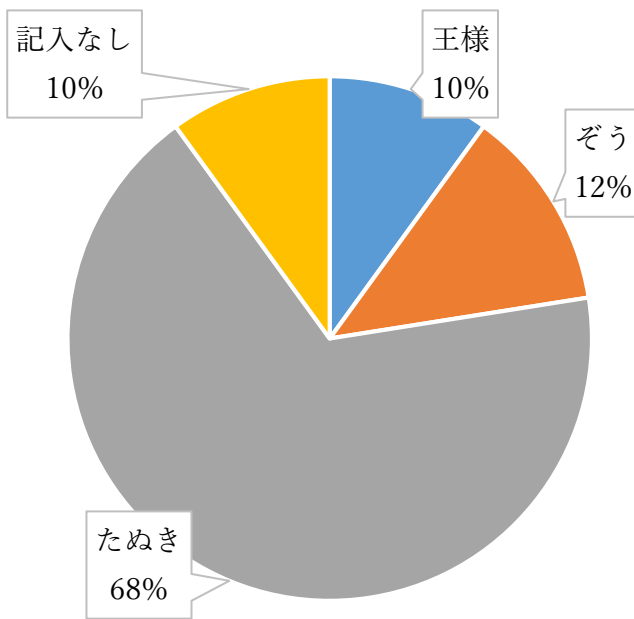
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	58分	86分	69分	70分	79分	147分
9月	63分	63分	64分	87分	109分	119分

メディアの使用時間は、7月に比べて、1年生、4年生、5年生が使用時間が長くなっていました。ノーメディアデー以外の平日で、3時間使用している人も数人いました。メディアがあることが当たり前になっていく中で、「メディアを使用しない」ことは難しいと思います。しかし、「メディアを適切に使うこと」は大切だと感じています。家で決められたメディアの時間を守ること、休憩をしながら使用することなどポイントはたくさんあります。ルールを守りながら上手に付き合っていきましょう。



寝た時刻とメディア使用時間の関連を上図に表しました。寝た時刻が遅くなるにつれて、メディアの使用時間が長くなっていることが読み取れます。反対に、寝た時刻が早い人ほど、メディアの使用時間が短かったです。日々の睡眠は、疲れをとるだけでなく、記憶の定着や体を感染症から守る免疫にも関係しています。メディアの時間を守り、早めに布団に入るようにしましょう。

#### ④ノーマディアチャレンジ参加コースについて



9月からぞうコースが追加され、3つのコースから選んで取り組むことになりました。たぬきコースにチャレンジした人が一番多かったです。たぬきコースができた人は、ぞうコースにも挑戦してみましょう。

しかし、ノーマディアデーにもかかわらず、1日2時間以上使用している人も数人いました。月に1回のノーマディアデーです。この日はメディアから離れて生活できるようにしましょう。

お手伝いや読書もおすすめです。

#### 保護者の方へ



9月のいきいき大作戦からは、「家庭のルール」を守ることができているかを確認するように用紙を変更しました。保護者の方も再度「家庭のルール」を確認していただき、お子様へのお声かけをよろしくお願ひします。小学生は自分でメディアの使用時間についてコントロールすることが難しいと思います。そのため、保護者の方と一緒に時間を確認しながら、メディアを使うことができるようにサポートをお願いします。

10月は、月齢体重測定で目に関する指導を行います。ご家庭でも、学習時の姿勢や、テレビの見方等の目の使い方についてお話しされてください。