

令和4年11月10日(木)  
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10月の結果をお知らせします。

## ①自立起床について

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	60.6	100	85.7%	77.7%	50.0%	33.3%
10月	45.5%	66.7%	100%	85.7%	27.3%	100%

7月と比べて、朝から自分で起きることができなかった人が増えた学年が多いです。だんだんと朝の気温が低くなり、布団から出られなくなっているのかもしれませんが。起きたらすぐに布団から出られるように、上着や靴下を布団の近くに置いておくとよいですね。

## ②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(9月)	21:25	21:22	21:10	21:36	22:00	22:17
平均時刻(10月)	21:15	21:31	21:19	21:35	21:48	21:57
朝食(9月)	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%
朝食(10月)	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%

寝た時刻は、2・3年生がやや遅くなり、その他の学年では早くなりました。特に、5・6年生が、22時よりも早い時間に寝ることができたので良かったと思います。しかし、平日でも23時より遅い時間に寝ている人も数名います。遅くても22時には布団に入ることができるよう、下校後の生活の仕方を工夫しましょう。

朝食は、前回と同じ割合でした。ほとんどの人が毎朝食べることができています。朝食を食べることができている人は、朝ご飯の内容も考えてみましょう。お米やパン、ヨーグルトだけだと、午前中の学習や運動に必要な栄養が不足してしまうことがあります。おかずも一緒に食べて登校できると良いですね。

## ③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
9月	90.1%	100%	100%	100%	90.9%	100%
10月	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%

夜の歯みがきは、5年生以外全ての児童が取り組むことができました。

11月8日は、「良い歯の日」でもあります。歯みがきだけでなく、おやつを食べ過ぎないことや、よく噛んで食事をする等も取り組んでみましょう。また、5月の歯科検診から半年が経ちました。5月では、むし歯がなかった人も、歯の状態に変化が起きているかもしれません。定期検診として、歯科医に受診することをおすすめします。

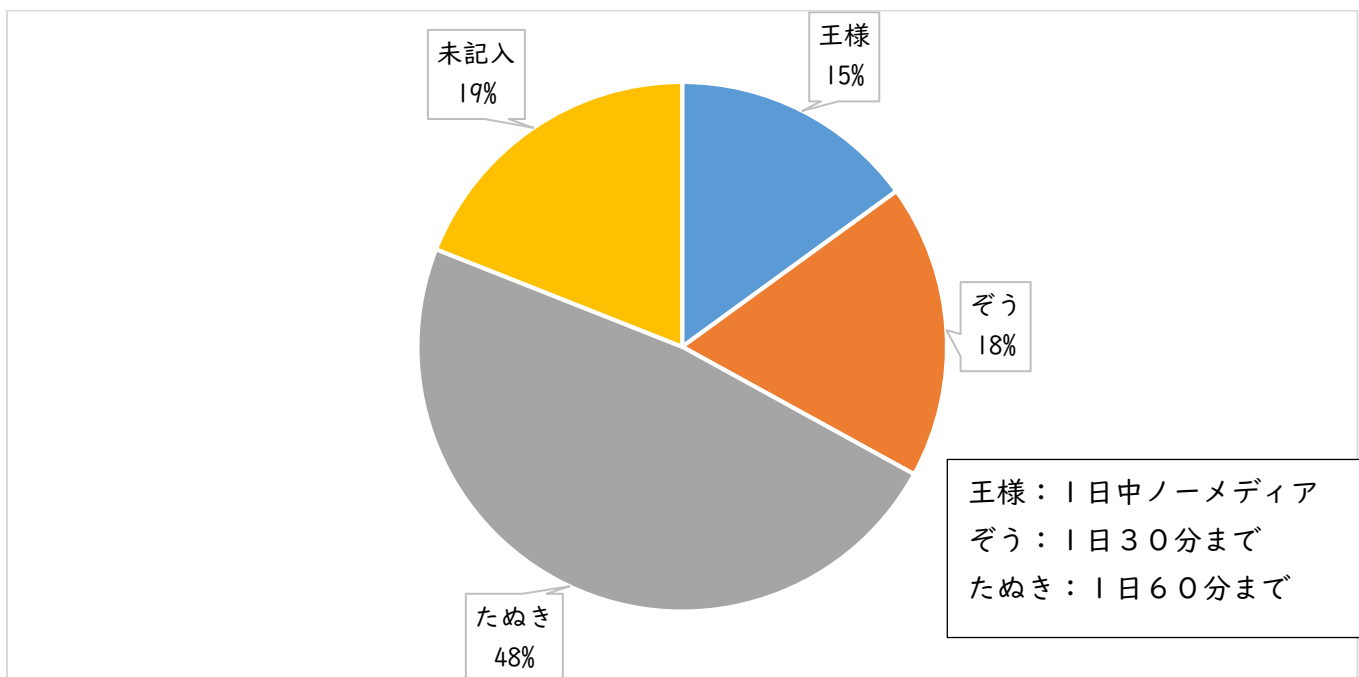


#### ④メディアの使用時間

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9月	63分	63分	64分	87分	109分	119分
10月	61分	53分	60分	79分	76分	134分

メディアの使用時間は、6年生以外短くなっています。10月には、目の学習と一緒にメディアの時間についても確認しましたね。メディアを使うときは、30分に1度は休憩をして、目を休めるようにしましょう。6年生は、メディアの時間が他の学年と比べて大幅に長いことが分かります。まずは、食事や学習をしながらのメディア視聴は控えることから、取り組みましょう。

#### ⑤ノーメディアチャレンジ参加コースについて



たぬきコースにチャレンジする人が最も多かったです。王様コース・ぞうコースにもチャレンジする人が少しずつ増えてきています。先月たぬきコースにチャレンジした人は、今月はぞうコースに、先月ぞうコースにチャレンジした人は、今月は王様コースに挑戦してみましょう。ノーメディアチャレンジは未記入だった人もいます。その人は、まずはたぬきコースから挑戦してみてください。

#### 保護者の方へ 🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎🍏🍐🍑🍒🍓🍔🍕🍖🍗🍘🍙🍚🍛🍜🍝🍞🍟🍠🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍰🍱🍲🍳🍴🍵🍶🍷🍸🍹🍺🍻🍼🍽🍾🍿🥀🥁🥂🥃🥄🥅🥆🥇🥈🥉🥊🥋🥌🥍🥎🥏🥐🥑🥒🥓🥔🥕🥖🥗🥘🥙🥚🥛🥜🥝🥞🥟🥠🥡🥢🥣🥤🥥🥦🥧🥨🥩🥪🥫🥬🥭🥮🥯🥰🥱🥲🥳🥴🥵🥶🥷🥸🥹🥺🥻🥼🥽🥾🥿🦂🦃🦄🦅🦆🦇🦈🦉🦊🦋🦌🦍🦎🦏🦐🦑🦒🦓🦔🦕🦖🦗🦘🦙🦚🦛🦜🦝🦞🦟🦠🦡🦢🦣🦤🦥🦦🦧🦨🦩🦪🦫🦬🦭🦮🦯🦰🦱🦲🦳🦴🦵🦶🦷🦸🦹🦺🦻🦼🦽🦾🦿🦷🦸🦹🦺🦻🦼🦽🦾🦿

11月26日(土)に情報モラル教室を開催いたします。子どもたちは、あけぼのフェスティバルの後に、各教室で、参加をします。3～6年生は、インターネットの特性や、インターネット上のコミュニケーショントラブルについて、LINE みらい財団の先生よりお話をさせていただきます。1～2年生は、ドコモスマホケータイ安全教室の教材を用いて、担任の先生よりお話があります。

保護者の方も是非参加していただき、ご家庭でのメディアの利用状況やルールについての振り返りに繋げていただければと思います。よろしくお願いいたします。