

令和4年12月5日(月)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

たきおっ子いきいき大作戦11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
10月	50.0%	66.7%	100%	85.7%	27.3%	100%
11月	70.0%	83.3%	85.7%	85.7%	36.4%	66.7%

毎日自分で起きることができた人の割合は、上の表のようになりました。12月に入り、気温がぐっと下がってきました。朝起きることが辛い季節になりますが、上着や靴下などを前日の夜に準備しておくことでスムーズに起きることができるようかもしれません。また、なかなか布団から出られない時は、カーテンを開けて、朝の光を浴びると良いです。体も温かくなり、すっきり目覚めることができるかもしれません。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気を一日をスタートしましょう。

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(10月)	21:15	21:31	21:19	21:35	21:48	21:57
平均時刻(11月)	21:20	21:12	21:13	21:45	22:03	22:17
朝食(10月)	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%
朝食(11月)	90.0%	83.3%	100%	100%	90.9%	100%

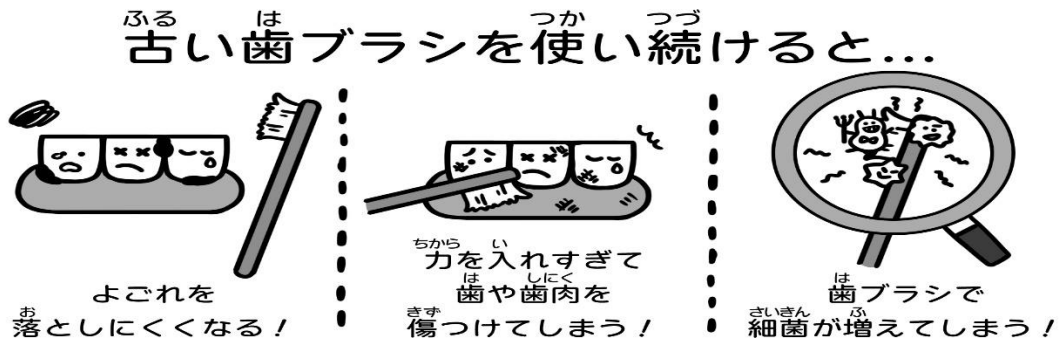
寝た時刻は、10月に比べて、遅くなった学年が多かったです。1~4年生は22時までに寝ることができた人が多かったです。5・6年生は、22時より遅い時間に寝ている人が目立ちました。睡眠は、体の免疫力(病気と闘う力)を高めたり、学習した内容を記憶として頭の中に整理したりするために必要なものです。眠れなくても、まずは22時に布団に入ることからやってみましょう。

朝食は、ほとんどの人が食べていました。12月は持久走大会の練習があります。朝ご飯でエネルギーをしっかりと補給して、登校するようにしましょう。

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
10月	100%	100%	100%	100%	81.8%	100%
11月	90.0%	83.3%	100%	87.5%	100%	100%

夜の歯みがきを毎日行えていない人が少し増えました。毎日磨いていないという人はいませんでしたが、ときどき忘れてしまう人は何人かいるようです。夜は、朝に比べると時間に余裕もあると思うので、親子と一緒に歯みがきを試してみるのもよいですね。お家の方は時々仕上げ磨きをお願いします。また、年末になるので、歯ブラシ点検をしましょう。歯ブラシを後ろから見て、ブラシがはみ出ているときは、新しいものに交換しましょう。

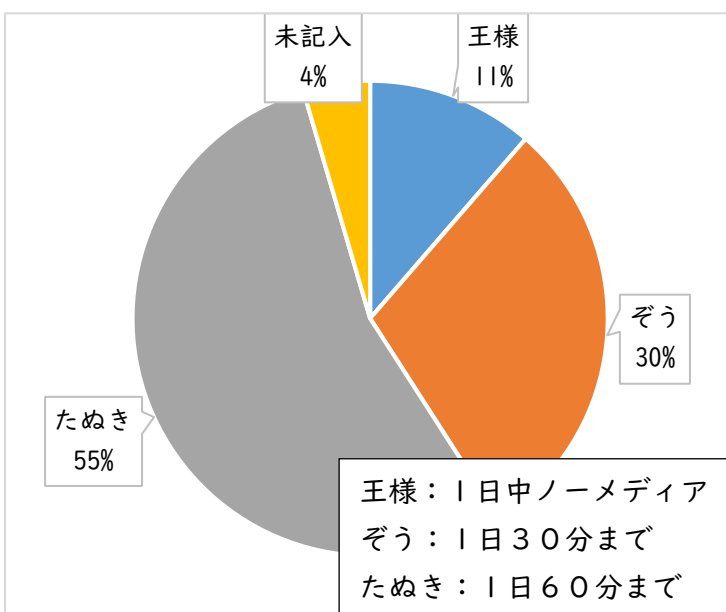


④メディアの使用時間

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	61分	53分	60分	79分	76分	134分
11月	56分	51分	54分	72分	70分	114分

メディアの使用時間は全ての学年が短くなっていました。ノーメディアについて体重測定の時に学習をしたり、集会でいきいき大作戦について再度確認をしたりしたため、メディアの使いすぎに気をつけ、行動に移した人が増えたのだと思います。11月26日には、情報モラル教室を行いました。特に、3～6年生は、メディアの使い過ぎによる体の影響だけでなく、周りの人との関係への影響を学ぶことができたと思います。ルールをしっかり守って、使用してほしいと思います。

⑤ノーメディアチャレンジ参加コースについて



11月は、ノーメディアチャレンジの参加が今までで一番多かったです。今まではチャレンジしていなかった人も、たぬきコースから始めることができていました。PTAの「親子でノーメディア」もあり、お家でメディア以外のことを楽しめたのではないのでしょうか。

12月もノーメディアチャレンジに取り組み、11月で1日だけだった人はチャレンジする日を増やしてみましょう。王様コース・ぞうコースのチャレンジが増えるといいですね。