

令和5年1月16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。

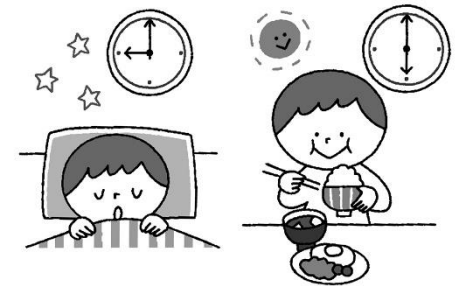
たきおっ子いきいき大作戦12月の結果をお知らせします。

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
11月	70.0%	83.3%	85.7%	85.7%	36.4%	66.7%
12月	70.0%	83.3%	100%	100%	36.4%	100%

朝、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。11月と比べてみると、自分で起きることができた人の割合が、少なくなった学年はありませんでした。3、4、6年生は100%でした。自分で起きるためには、睡眠時間をしっかりとることが重要です。そして、いつも起きる時間を固定することで、体の体内時計が整い、時間になると目が覚めるようになります。冬休みの期間、生活リズムが乱れた人もいるかもしれません。1月は、生活リズムを「戻す」ことを心がけましょう。

規則正しい生活リズム



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(11月)	21:20	21:12	21:13	21:45	22:03	22:17
平均時刻(12月)	21:18	21:03	21:12	21:37	21:57	22:05
朝食(11月)	90.0%	83.3%	100%	100%	90.9%	100%
朝食(12月)	100%	83.3%	100%	100%	81.8%	66.7%

寝た時刻については、どの学年も早くなっていました。質の高い睡眠にするためには、①寝る3時間以上前までに食事をすませる、②ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、③自分に合った布団や枕を使う、④昼間、適度に運動をすることが挙げられます。なかなか寝つけない人は、寝る前の過ごし方を見直してみましょう。

朝食については、食べていない日がある人が数名いたようです。登校前に慌てていると、ゆっくりご飯を食べられないと思います。余裕をもって起床し、朝食をしっかり食べるようにしましょう。朝ご飯を食べると、体温を上げてくれます。寒い冬だからこそ、朝ご飯を食べて登校しましょう。

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
11月	90.0%	83.3%	100%	87.5%	100%	100%
12月	90.0%	100%	100%	100%	81.8%	100%

夜の歯みがきも、全体的にできた人が増えていたようです。夜の歯みがきだけでなく、朝起きたときと昼食後、おやつを食べたときはその後もみがくようにしましょう。学校での歯みがきは、しぶきを飛ばさないように、反対の手で押さえたり、人と距離をとったりして、感染予防をしながら行いましょう。

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
11月	56分	51分	54分	72分	70分	114分
12月	59分	55分	52分	72分	67分	121分

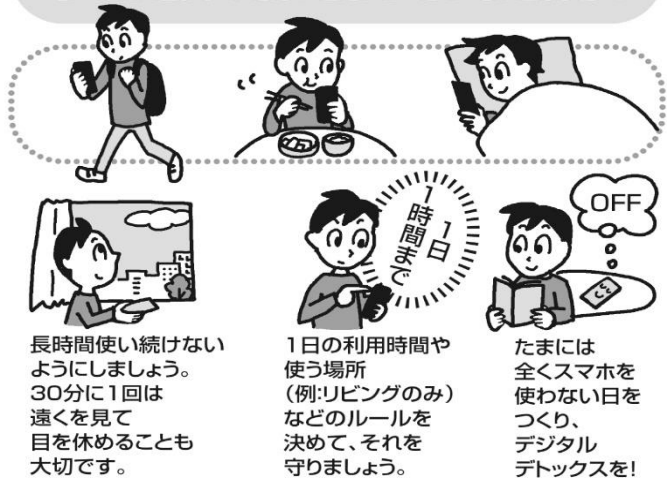
12月のメディアの使用時間は、上の表のとおりです。どの学年も大きく差はありませんが、使用時間が短くなっていた学年がありました。11月の情報モラル教室で、3～6年生はスマホやタブレットの長時間使用について、学習したと思います。使い過ぎの感覚は人によって違います。自分のためにも、相手のためにも、「わが家のルール」の中で、メディアを使用するようにしましょう。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

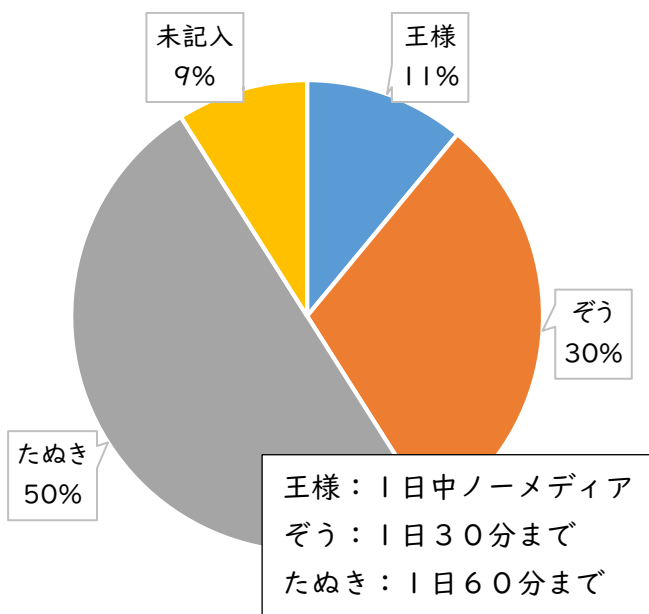
画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



⑤ノーメディアチャレンジ参加コースについて



12月のノーメディアチャレンジの結果は、左のグラフのとおりです。

王様コースやぞうコースに挑戦する人は低学年が多かったです。また、高学年の未記入が目立ちます。

いきいき大作戦も今年度は残り3回となりました。水曜日以外もノーメディアにチャレンジしたり、ぞうコースや王様コースにチャレンジしたりする人が増えると良いなと思います。

