

令和5年2月6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1月の結果をお知らせします。
なお、欠席の関係で、6年生の結果は統計を出せませんでしたので、記載していません。

①自立起床について

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生
12月	70.0%	83.3%	100%	100%	36.4%
1月	50.0%	66.7%	85.7%	87.5%	33.3%

毎日、自分で起きることができた人の割合は、どの学年も下がっていました。朝が寒いので布団から出られない人が多いのではないのでしょうか。朝、スッキリ目覚めるためには、早く布団に入り、十分な睡眠を確保することが大切です。目覚まし時計や、タブレット等のアラームを活用してみましょう。

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
平均時刻(12月)	21:18	21:03	21:12	21:37	21:57
平均時刻(1月)	21:31	21:15	21:17	21:35	22:13
朝食(12月)	100%	83.3%	100%	100%	81.8%
朝食(1月)	90.0%	100%	100%	87.5%	80.0%

寝た時刻は、ほとんどの学年が遅くなっていました。平日でも23時より遅い時刻に寝ていた人も数人みられました。メディアの時間が長くなった分、寝る時刻が遅くなっているようです。宿題等のしなければならないことは早めに終わらせて、次の日の朝のために、早めに寝ましょう。また、ぐっすり眠るために、寒さ・乾燥対策をすることも有効です。家庭でできる方法で取り組んでみると、いつもよりもすっきり目覚めることができるかもしれません。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に
布団を
あたためておく

寝る部屋を
加湿する

お湯に
ゆっくりつかる

せいで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

朝食は、ほとんどの人が毎日食べて登校していますが、1月は12月より食べて来る人が減りました。朝ご飯は、その日の最初のエネルギー源です。朝ご飯を食べることで、脳にもエネルギーが届き、授業に集中できます。また、食べた物を消化するために体温も上がり、寒さ対策にもつながります。朝ご飯の時間を確保するためにも、早寝早起きは大切です。

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
12月	90.0%	100%	100%	100%	81.8%
1月	100%	100%	100%	100%	90.0%

毎日の夜の歯みがきは、ほとんどの人ができていました。3・4年生については、1月31日に、御船町保健センターより歯科衛生士の先生と保健師の先生に来ていただき、「歯と口の健康教室」をしていただきました。歯みがきの仕方だけでなく、お菓子やジュースの砂糖の量を確認したり、歯肉炎について復習したりしました。他の学年の児童のみなさんも、お菓子やジュースの食べすぎは控え、お菓子を食べるときは、お水やお茶、牛乳等を飲み、砂糖の摂りすぎを防ぎましょう。また、保護者の方の仕上げ磨きもお願いします。

④メディアの使用時間

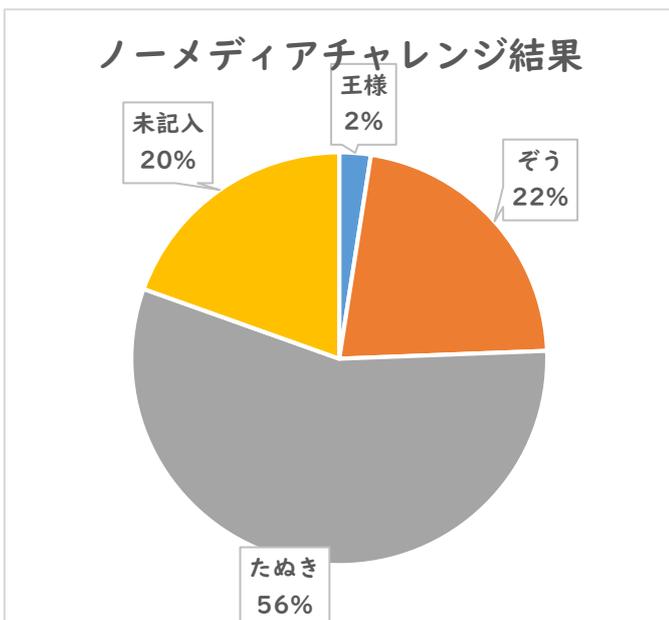
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生
12月	59分	55分	52分	72分	67分
1月	56分	70分	56分	71分	86分

メディアの時間は、長くなっている学年が多かったです。1日3時間以上使用している人もみられました。メディアの使い過ぎは、視力低下、頭痛、肩こり等の症状につながります。保健室に来室して、「目が見えにくくなった。」「頭が痛い。」という人に、メディアの使用時間を聞くと、長い時間使用していたと答える人が多いです。自分の体調管理の一環として、メディアの使用時間をコントロールできるようになりましょう。

スマホを使いすぎると…



⑤ノーメディアチャレンジ参加コースについて



ノーメディアチャレンジコースの結果は、左のグラフのようになりました。

王様コースに挑戦した人が減っており、未記入の人が増えました。月に1度のノーメディアデーです。図書室の本をじっくり読んだり、お家の人とお話ししたり、お手伝いをしたり、いつもはあまりしないことに取り組んでみてください。

