

令和5年3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2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
1月	50.0%	66.7%	85.7%	87.5%	33.3%	—
2月	50.0%	50.0%	100%	100%	27.3%	66.6%

毎日自分で起きることができた人の割合は、上の表のとおりです。

3・4年生は100%でしたが、他の学年は、割合が低いことがわかります。2月のいきいき大作戦の結果から、就寝時刻と自立起床との関係を調べてみました。22時以前に就寝し、自分で起きることができた割合は約75%でしたが、22時以降に就寝し、自分で起きることができた割合は約20%でした。早い時刻に就寝することは、自立起床につながるようです。



22時までには布団に入ったり、目覚まし時計を活用したりして、自分で起きることができ環境を整えましょう。

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(1月)	21:31	21:15	21:17	21:35	22:13	—
平均時刻(2月)	21:20	21:12	21:10	21:36	22:06	22:01
朝食(1月)	90.0%	100%	100%	87.5%	80.0%	—
朝食(2月)	100%	100%	100%	87.5%	100%	66.7%

平均の就寝時刻は、ほとんどの学年で1月より早くなっていました。3月も22時までに寝るようにしましょう。22時より遅い時間に寝てしまう人は、どうしてその時間になってしまうのかを考えてみてください。テレビやスマホ、ゲームの時間がわがやのルールより長い人は、まずはメディアの使用時間を短くすることから始めましょう。

朝食は、2月もほとんどの人が食べていました。しかし、学校が休みの日に食べていない人が数人いました。起きる時刻が遅いと、朝食と昼食が一緒になってしまうことがあるようです。休みの日でも、学校がある日と同じくらいの時刻に起きよう心がけましょう。



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
1月	100%	100%	100%	100%	90.0%	—
2月	90.0%	100%	100%	100%	90.0%	66.7%

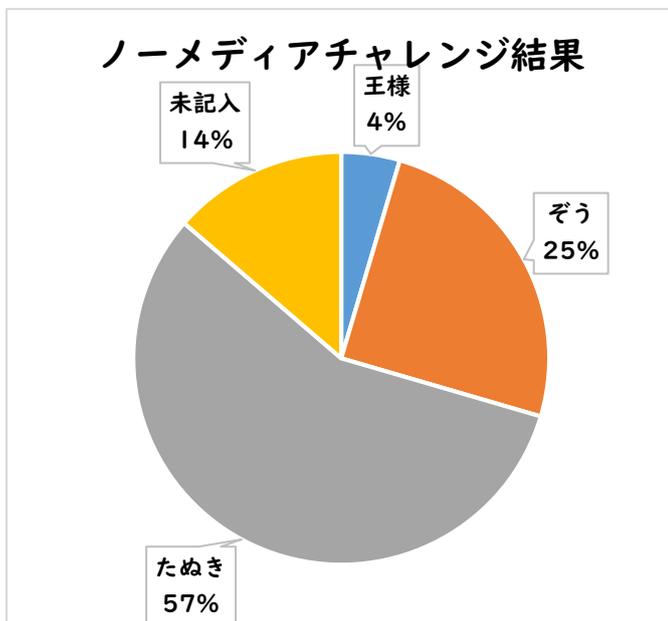
夜の歯みがきは、できていない人が数名いました。新しく生えてくる永久歯をまもるためにも、夜の歯みがきは大切です。歯が抜けたり、永久歯が生えてきたりして、みなさんの口の中は、歯みがきをしにくい状態になっています。高学年の人も、週に一度はお家の方に仕上げ磨きをしてもらいましょう。

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
1月	56分	70分	56分	71分	86分	—
2月	62分	95分	60分	53分	67分	103分

低学年のメディアの視聴時間が増加しています。わが家のルールは、しっかり守っていますか。どうしても使う時間が長くなってしまふ人は、「家族会議」を試みましょう。ルールを守るために家族でどのようなことができるか、家族みんなで考えてみると、様々なアイデアが出るかもしれません。

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の結果は左のグラフのようになりました。たぬきコースに挑戦した人がほとんどでした。3学期は、王様コースに挑戦する人が少なくなっています。

また、チャレンジしていない人、記入していない人が14%もいます。まずはたぬきコースから挑戦してみましょう。



今年度のたきおっ子いきいき大作戦も最後になりました。2月あまりできていなかった項目については、パーフェクトを目指して頑張りましょう。

ノーメディアチャレンジも王様コースやぞうコースに挑戦する人が増えることを期待しています！