

# いきいき大作戦通信★9月号

令和5年9月22日(金)

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9月の結果をお知らせします。2学期も、生活リズムを整え、健康に過ごしましょう。

## 1 自立起床について

自立起床が毎日できていた人の割合は、表のとおりです。7月と比べると、自分で起きることができた人が多くなりました。朝起きるときはアラームを活用して、自分で起きる力を付けましょう。朝スッキリ目覚めるためにも、早く寝て、十分な睡眠をとってほしいなと思います。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	67%	40%	67%	100%	100%	64%
9月	44%	50%	100%	100%	100%	70%

## 2 就寝時刻について

就寝時刻の平均は、表のとおりです。平均の時刻は7月とあまり変わりません。しかし、22時を過ぎて就寝する人も数名いました。眠くなくても、22時には布団に入りましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	21:21	21:17	21:24	21:28	21:42	22:08
9月	21:20	21:23	21:28	21:28	21:41	22:01

## 3 朝ご飯について

朝ご飯を毎日食べた人の割合は、表のとおりです。7月と比べて、「毎日食べた」と記録していた人が増えました。これからも、朝ご飯をしっかり食べて、午前中の活動のエネルギーを補給して、登校しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	89%	100%	67%	100%	100%	82%
9月	100%	100%	100%	100%	100%	90%

## 4 夜の歯みがきについて

夜の歯みがきを毎日できた人の割合は、表のとおりです。100%の学年が増えています。おし歯や歯肉炎を予防するためにも、夜の歯みがきは丁寧に行いましょう。小学生でも、週に1回程度、お家の人の仕上げ磨きをしてもらうことをおすすめします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	67%	80%	67%	100%	100%	91%
9月	100%	70%	100%	100%	100%	90%

## 5 メディアの視聴時間について

メディアの視聴時間の平均は、表のとおりです。「我が家のルール」の時間よりも、長い時間、メディアを視聴している人がいます。「たきおっ子いきいき大作戦」の期間中は、メディアの視聴時間を短くしましょう。メディアの代わりに、読書やカードゲーム、お家の人のお手伝いなどをすると良いですね。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7月	55分	66分	79分	55分	64分	98分
9月	56分	61分	83分	67分	67分	90分

## 6 ノーメディアチャレンジについて

1週間の間で、王様コースに取り組めた児童を紹介します。9月は王様コースを達成できた人が少なかったです。10月は週に1回からでも、王様コースに挑戦してみましょう。

- 2年 緒方そうま さん (4日)
- 2年 古場はるかぜ さん (3日)
- 6年 上田かなえ さん (1日)



## 9月の保健の学習：ケガを防ごう

9月の月例体重測定では、久しぶりに身長も測定しました。4月からどのくらい伸びているか、わくわくしている子供たちでした。

保健指導では、「ケガを防ごう」というテーマで学習をしました。7月は、熱中症の予防という観点から、外遊びができない日がほとんどでしたが、暑さが少しずつ和らぎ、外遊びができる日も増えてきます。外の遊具で遊ぶ機会も増えることが考えられるため、遊具で遊ぶときの危険について、学びました。

正しい遊具の使い方遊ぶこと、遊具で遊んでいる友達にちょっかいを出さないこと、危険な遊び方をしている人がいたら注意することが大切です。楽しく、安全に遊具を使ってほしいと思います。

また、ケガを防ぐためには、正しく判断する力が必要です。頭がぼーとした状態では、正しい判断ができないこともあります。ケガを防ぐという視点でも、朝ご飯・睡眠はとても重要です。

そのけがの原因...<sup>げんいん</sup>心<sup>こころ</sup>あたりはないですか？

