

# いきいき大作戦通信★10月号

令和5年10月27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10月の結果をお知らせします。

## 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。ほとんどの学年は、9月と同じ、もしくは増加しています。しかし、3年生が、9月と比べて半分に減っています。11月は、100%に戻せるよう、一人一人が意識して頑張りましょう。

|     | 1年生 | 2年生 | 3年生  | 4年生  | 5年生  | 6年生 |
|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| 9月  | 44% | 50% | 100% | 100% | 100% | 70% |
| 10月 | 67% | 50% | 50%  | 100% | 100% | 73% |

## 2 就寝時刻について

就寝時刻の平均は、表のとおりです。1年生・6年生が寝る時刻が早くなっています。これからも継続しましょう。

|     | 1年生   | 2年生   | 3年生   | 4年生   | 5年生   | 6年生   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9月  | 21:20 | 21:23 | 21:28 | 21:28 | 21:41 | 22:01 |
| 10月 | 21:05 | 21:30 | 21:29 | 21:30 | 21:40 | 21:52 |

## 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。10月は、毎日朝ご飯を食べた人が全体的に少なくなっていることが気になります。朝ご飯は、1日の活動のエネルギー源になります。慌てて食べることがないように、余裕を持って朝起きるようにしましょう。

|     | 1年生  | 2年生  | 3年生  | 4年生  | 5年生  | 6年生  |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 9月  | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 90%  |
| 10月 | 100% | 90%  | 67%  | 86%  | 100% | 100% |

## 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。11月8日は、「いい歯の日」です。この日を機会に、歯みがきの仕方・おやつを食べ方などを振り返ってみましょう。

|     | 1年生  | 2年生 | 3年生  | 4年生  | 5年生  | 6年生  |
|-----|------|-----|------|------|------|------|
| 9月  | 100% | 70% | 100% | 100% | 100% | 90%  |
| 10月 | 67%  | 90% | 83%  | 100% | 100% | 100% |

## 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。

メディアの時間は、ほとんどの学年が短くなっていました。ノーメディアチャレンジを毎日達成できていた人が多かったです。11月もメディアの使い過ぎに注意しましょう。

|     | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9月  | 56分 | 61分 | 83分 | 67分 | 67分 | 90分 |
| 10月 | 47分 | 56分 | 71分 | 56分 | 57分 | 77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。

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1年 井上 はると さん (2日) | 5年生集団宿泊教室のため (1日) |
| 1年 國武 りあ さん (4日)  | 5年 藤岡 だいご さん (2日) |
| 1年 田上 つばさ さん (1日) | 6年 穴井 あいと さん (2日) |
| 1年 中野 たいき さん (3日) | 6年 歌野 こうき さん (1日) |
| 2年 内村 りん さん (3日)  | 6年 内村 るい さん (1日)  |
| 2年 緒方 そうま さん (2日) |                   |



9月と比べると、王様コース(1日中ノーメディア)を達成できた人が多くなりました。今回、王様コースが達成できた人は、日数を伸ばしていきましょう。そして、ぞうコースの人は王様コースに、たぬきコースの人はぞうコースに挑戦してみましょう。

### 10月の保健の学習：目の健康を保とう。

10月の保健の学習では、「目の健康」について考えました。10月10日は、「目の愛護デー」でしたので、そのことも紹介しました。

1年生は、目を守る器官について学習をしました。まゆげ・まつげ・まぶた・涙の役割を学びました。2・3年生は、目を大切にする姿勢について学習をしました。読書をするときや、タブレットを使うとき、どのような姿勢が目に優しいかを考えました。4・5年生は、メディアの連続視聴時間の目安やタブレットと目の距離の目安などを学習しました。実際にタブレットを使い、無意識に目とタブレットとの距離が短くなってしまうこと体験をしました。6年生は、今までの学習のまとめとして、姿勢チーム・メディアチーム・食べ物チームに分かれ、調べ学習とそのまとめを行いました。

どの学年にも共通して伝えたことは、「わが家のメディアのルール」を守ることです。「たきおっ子いきいき大作戦」に、1日に使用してよい時間や使用してよい時刻など、細かく各ご家庭のルールを設定していただいています。そのルールを守るよう、子供たちには伝えています。お家の方からも、ルールが守られているか、メディア視聴時の姿勢など、ご確認よろしくをお願いします。

「目のつかれ」「見えづらい」… どうして？

しせいがよくない



あかるさがたりない



きゆうけいをとっていない



目をちかづけすぎている

