

# いきいき大作戦通信★12月号

令和5年12月5日(火)

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11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。自立起床ができた人の割合が100%の学年がなく、全体的に自分で起きることができなかった人が増えたことがわかります。朝は寒く、布団からなかなか出られないという人もたくさんいると思います。上着や靴下など、すぐに身に付けられる「あったかグッズ」を布団の近くに準備しておき、寒い時間を少しでも短くできると良いですね。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	67%	50%	50%	100%	100%	73%
11月	67%	60%	67%	71%	57%	64%

## 2 就寝時刻について

就寝時刻の平均は、表のとおりです。多くの方は、22時までに寝ることができていました。寝る時刻が遅い人は、まずは部屋を暗くして布団に入ることから始めましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	21:05	21:30	21:29	21:30	21:40	21:52
11月	21:21	21:26	21:25	21:42	21:36	21:57

## 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。朝ご飯を食べると体温が上がります。寒い冬こそ、朝ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	100%	90%	67%	86%	100%	100%
11月	100%	100%	60%	100%	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。夜の歯みがきが習慣になっていない人もいます。11月末には、体育保健委員会の歯みがき教え隊がありました。正しい歯みがきをマスターして、夜の歯みがきを習慣にしましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	67%	90%	83%	100%	100%	100%
11月	75%	90%	80%	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。6年生以外、視聴時間が長くなっています。上土井貴子先生からのお話にもあったように、1日60分以内を目指し、自分で決めた時間を守ることができるか、確認をしましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
10月	47分	56分	71分	56分	57分	77分
11月	56分	60分	74分	58分	65分	72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 (4日)	2年 上田 きしん さん (1日)
1年 國武 りあ さん (2日)	2年 緒方 そうま さん (3日)
1年 田上 つばさ さん (1日)	2年 古場 はるかぜさん (3日)
1年 中野 たいき さん (1日)	4年 園田 えいた さん (1日)
1年 七村 めいさ さん (1日)	6年 井上 なな さん (1日)
1年 成瀬 れい さん (1日)	

## 11月の保健の学習：メディアの使い方を見直そう

11月の保健の学習では、「メディアの適切な使い方」について学習をしました。2019年、WHO（世界保健機関）において、「ゲーム依存症」が国際疾病として正式に認定されました。ゲームやSNS等は、いつでもどこでも使用することができる、遠くにいる人とコミュニケーションタイムがとれる、現実ではできないことを体験することができる等、素敵などころがたくさんあります。しかし、長時間の使用等、使い方を誤ると、身体、心、生活に良くない影響を与えてしまうということがあります。

<ゲーム・SNS等の長時間使用による影響>

- 身体：視力の低下、睡眠の質の低下、眼精疲労、肩こり、頭痛
- 心：すぐにイライラしてしまう、不安になってしまう、やる気が起きない
- 生活：現実の友達と遊ばなくなる、家族との関係の悪化、ゲームやSNSにお金をたくさん使ってしまう。

依存症にならないために、わがやのルールを守ることを子供たちに話をしました。わがやのルールの定期的な見直しを行いましょう。小学生は、自分の力だけでゲームやSNSを使用する時間をコントロールすることが難しいこともあります。お家の人と使用時間の確認や、一定時間を超過したら使用できなくなる設定を活用してみるのも良いですね。

いきいき大作戦では、メディアの時間を短くして、体や心、生活への影響を軽減することはもちろん、自分自身がメディアに支配されずに、自分でコントロールすることができるかを確認する期間です。王様コース・ぞうコースに取り組み、守ることができるか、月に1週間は挑戦して欲しいなと思います。