

# いきいき大作戦通信★1月号

令和6年1月10日(水)  
御船町立滝尾小学校  
養護教諭 酒井彩伽

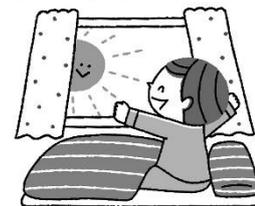
お家の人と一緒に読みましょう。

たきおっ子いきいき大作戦12月の結果をお知らせします。2024年も、生活リズムを整え、頑張りましょう。

## 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。みなさんのいきいき大作戦の記録を見てみると、自分で起きている人はどの学年も固定してきているように感じます。いつもは自分では起きない人も、いきいき大作戦の期間中はアラームを設定して、自分で起きるようにしましょう。

体内時計をリセット!



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月	67%	60%	67%	71%	57%	64%
12月	78%	60%	50%	51%	100%	55%

## 2 就寝時刻について

就寝時刻の平均は、表のとおりです。どの学年の平均も、11月よりも早い時刻になっていました。素晴らしいです!しかし、22時以降に寝る人が高学年を中心に何人かいました。早く布団に入ることができるように、放課後の時間の使い方を工夫しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月	21:21	21:26	21:25	21:42	21:36	21:57
12月	20:58	21:21	21:05	21:37	21:28	21:54

## 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。朝ご飯は、1日のエネルギーの源になります。そして、朝ご飯を食べると体温が上がり、冬は特に朝食の効果を感じられると思います。朝から食欲がない人は、起きてから水分を一口飲むと胃も動きだし、食欲が出てくる場合があります。試してみてください。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月	100%	100%	60%	100%	100%	100%
12月	89%	90%	100%	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。歯みがき教え隊で学習した磨き方で、夜の歯みがきを頑張りましょう。夜の歯みがきは習慣にすることが大切です。おし歯、歯肉炎予防のためにも、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月	75%	90%	80%	100%	100%	100%
12月	89%	80%	83%	86%	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年生以外は、どの学年も短くなっていました。11月に実施した講演会で学んだことを、生活に活かそうとする姿が素晴らしいです。視聴時間だけでなく、明るさや色彩の設定もできるものもあるようです。できるだけ目に優しい設定で視聴しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
11月	56分	60分	74分	58分	65分	72分
12月	49分	54分	57分	51分	62分	81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。低学年を中心に、王様コース達成者が増えています。王様コースを達成できた人は、もっと日数を増やせるように頑張りましょう。高学年も、王様コースを1日でも達成できる人が増えると良いと思います。

1年 國武 りあ さん (5日)	2年 古場 はるかぜさん (3日)
1年 中野 たいき さん (2日)	2年 増田 あさひ さん (1日)
1年 七村 めいさ さん (1日)	2年 森 くれは さん (1日)
1年 成瀬 れい さん (3日)	3年 成瀬 ひろと さん (4日)
2年 井上 えいた さん (2日)	3年 横山 さな さん (1日)
2年 内村 りん さん (3日)	4年 上田 めい さん (1日)
2年 緒方 そうま さん (1日)	5年 千代島 ゆう さん (1日)

## 12月の保健の学習：感染症を予防しよう

12月は、「感染症を予防しよう」をテーマに学習をしました。冬になると、気温も湿度も下がり、感染症が蔓延しやすい環境になってしまいます。今年度は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの爆発的な流行、咽頭結膜熱（プール熱）や溶連菌感染症の感染者数も増加し、全国でもニュースになっていました。

保健の学習では、空気感染や飛沫感染、接触感染など、感染の仕方は感染症によって様々であることを学びました。そして、感染症をどのように予防していけるのか、自分たちにできることを考えました。具体的には、手洗い、症状があるときのマスク着用、換気、日々の健康観察、体調が悪いときは早めに受診すること等です。12月から、寒さも本格的になり水道水が冷たく、指先だけの手洗いになったり、水だけの手洗いになったりする人をよく見かけます。そこで、手洗いの方法を、歌に合わせて再度確認しました。

上記の感染対策に加え、私たち自身が病気と闘う力（抵抗力）を高めていくことも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

