

いきいき大作戦通信★2月号

令和6年2月7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1月の結果をお知らせします。2月のいきいき大作戦も折り返しです。2月の目標が達成できるように頑張りましょう。



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。100%は5年生だけでした。お家の人に起こしてもらっている人は、早めに布団に入り、アラームを設定して自分で起きる練習を始めましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
12月	78%	60%	50%	51%	100%	55%
1月	78%	50%	67%	86%	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。全ての学年で平均の就寝時刻が12月よりも遅くなっています。22時よりも遅い時刻に寝ている人は、22時までには布団に入り体を休め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
12月	20:58	21:21	21:05	21:37	21:28	21:54
1月	21:10	21:31	21:50	21:57	21:42	22:02



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。朝ご飯を毎日食べていない人が数名いました。1月の結果では、土日に食べていない人がいたので、2月は学校がお休みの日も、朝ご飯をしっかりと食べるよう、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
12月	89%	90%	100%	100%	100%	100%
1月	100%	100%	83%	100%	86%	73%

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。12月と1月では、ほとんど変わらない結果でした。いきいき大作戦の期間中は、毎日の夜の歯みがきを頑張りましょう。お家の方の仕上げ磨きもよろしくをお願いします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
12月	89%	80%	83%	86%	100%	100%
1月	89%	90%	83%	86%	100	82%

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。ほとんどの学年で、メディアの視聴時間が長くなっていました。お家の人と、我が家のルールをもう一度見直しましょう。また、連続したメディアの視聴は、目に負担がかかります。こまめな休憩を心がけましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
12月	49分	54分	57分	51分	62分	81分
1月	65分	57分	79分	51分	71分	78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 (1日)

1年 國武 りあ さん (2日)

1年 中野 たいき さん (2日)

1年 七村 めいさ さん (2日)

1年 成瀬 れい さん (2日)

2年 井上 えいた さん (2日)

2年 緒方 そうま さん (1日)

2年 古場 はるかぜさん (3日)

2年 森 くれは さん (1日)

4年 園田 えいた さん (2日)

6年 内村 るい さん (2日)

1月の保健の学習：排便について・爪について

1月は、低学年は「排便について」、高学年は「爪について」学習をしました。1月は腹痛を訴える児童が多かったり、トイレの使い方が気になったりしたので、低学年は、排便について話をしました。「うんちクイズ」と題し、健康なうんちの特徴を一緒に考えました。その後、「健康なうんちの作り方」を伝えました。食物繊維が含まれた食事、適度な運動、水分補給、決まった時刻にトイレに行く等、家庭でも是非実践してほしいと思います。

毎月体重測定をする際に、爪の長さも確認しています。高学年の児童が、爪が伸びていることが多かったり、爪が原因でケガをしたりすることがあったため、高学年には爪についての話をしました。爪が長すぎると、ばい菌がたまり、ケガにつながったり、爪が割れたり、良くないことがたくさんあります。反対に爪が短すぎても、爪の近くからばい菌が皮膚に入ったり、痛みが生じたりすることがあります。爪は、健康状態（血液の流れ・体温・酸素の量）を確認する指標になります。爪を衛生的に保つためにも、週に1回は爪チェックを行いましょう。

