

# いきいき大作戦通信★3月号

令和6年3月6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2月の結果をお知らせします。3月は、今年度最後の「たきおっ子いきいき大作戦」です。1年間を振り返り、あまり取り組めていなかった項目に、挑戦しましょう。



## 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。2・3年生の割合が低下し、4年生の割合が増加しました。4月からは学年が上がります。生活の面でも「自立」に向け、自分で起きる練習を進めていきましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1月	78%	50%	67%	86%	100%	55%
2月	78%	40%	50%	100%	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。多くの学年で、就寝時刻が早くなっていたので、良かったと思います。22時には布団に入れるよう、下校後の時間の使い方を見直しましょう。

### 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1月	21:10	21:31	21:50	21:57	21:42	22:02
2月	21:06	21:24	21:29	21:45	21:45	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。2月は、休みの日に朝ご飯を食べていない人が数人いました。休みの日でも、朝ご飯は必要です。朝ご飯と昼ご飯が一緒にならないように、休みの日でも早く起きることが大切です。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1月	100%	100%	83%	100%	86%	73%
2月	100%	90%	83%	100%	86%	91%

#### 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。毎日夜の歯みがきをした人が増加した学年が多かったです。3月もこの調子で夜の歯みがきを徹底しましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1月	89%	90%	83%	86%	100%	82%
2月	100%	100%	83%	100%	100%	91%

#### 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短くなっていました。メディアの代わりに、読書やお手伝いにたくさん取り組みましょう。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1月	65分	57分	79分	51分	71分	78分
2月	54分	52分	71分	53分	62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 石本 かずま さん (1日)	2年 内村 りん さん (2日)
1年 國武 りあ さん (2日)	2年 緒方 そうま さん (1日)
1年 中野 たいき さん (1日)	2年 古場 はるかぜさん (4日)
1年 七村 めいさ さん (3日)	2年 森 くれは さん (1日)
1年 成瀬 れい さん (3日)	3年 石本 かずき さん (1日)
2年 井上 えいた さん (4日)	3年 横山 さな さん (1日)
2年 上田 きしん さん (1日)	

### 2月の保健の学習：ストレスについて

2月は、「いのちの学習月間」であったこともあり、「こころ」についての学習をしました。低学年は、心配なことがあると勉強に集中できなかつたり、食事が進まなかつたりすることを例に、心と体の関係について、話をしました。高学年には、ストレスについて話をしました。多少のストレス状態は心の成長に必要であること。しかし、過剰なストレス状態は、心身に影響を与え、不調をきたしてしまうことを確認しました。心も健やかに過ごせるように、自分なりのリラックス方法を見つけておくことをお勧めします！

#### こころ 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち  
が落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。  
こころ  
心がほぐれたら、元気に活動する力がきつとわいてきます！

#### ★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

