

# 東陽小さいきいきウィーク通信②

令和5年9月13日

東陽小 保健室

おうちの人とよみましょう



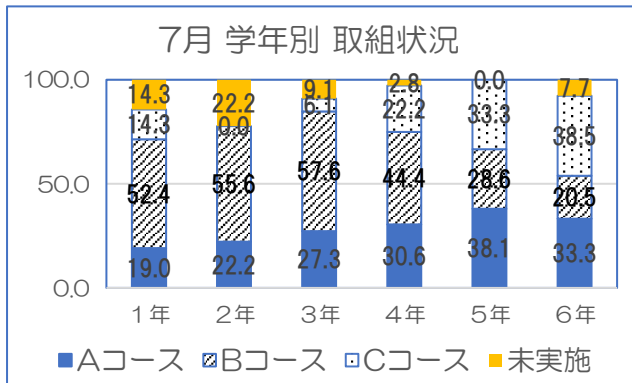
夏休み中は規則正しい生活が送れましたか?とても暑い日が続きました。暑くて、家の中で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。

8月28日~9月15日は、「くまもと 早ね早おき いきいきウィーク」

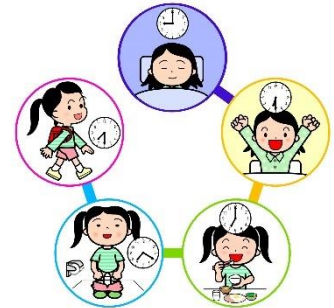
です。子どもたちに基本的な生活習慣を育成するための取組を県下一斉に実施し、たくましく心豊かな熊本の子どもの育成を目的としています。9月のノーメディアカードを記入しながら、いつも以上に「早ね早おき朝ごはん」を心がけてくださいね。



## \*ノーメディアデーの結果より



7月は3連休と重なり、ノーメディアの取組率が少し減りました。暑くて、外でも遊ぶず、メディア時間が増えたようです。



## \*7月の3点固定運動の結果より

(%)

	5日間○	4日間○	3日間○	2日間○	1日間○	できなかった
起きる時刻	50.0	14.3	10.7	19.6	1.8	3.6
勉強を始める時刻	50.0	21.4	5.4	17.9	1.8	3.5
寝る時刻	44.6	17.9	17.9	10.7	5.4	3.5

## \*みなさんの感想より (メディア以外の過ごし方は?)

- ・トランプ遊びをたくさんしました。「お金」というゲームで足し算の練習をしました。
- ・外でいっぱい遊べてよかったです。
- ・ボードゲームや本を読んだ。猫と遊んだ。
- ・サッカーをした。
- ・米をたいたり、せんたくものをたたんだりした。
- ・絵をかく。



### 早く寝るためのコツは!!

#### コツ1 まずは、早起き+外遊び

早く起きて、たっぷり体を動かしましょう。

#### コツ2 暗く静かな環境をつくる

寝る1時間前はメディアを消しましょう。

#### コツ3 毎日同じ時間、同じ流れでねむるようになる

毎日、同じ時間に同じことをくりかえすことで、脳に眠くなるサイクルができます。

