

令和5年10月13日

東陽小 保健室

おうちの人とよみましょう

# 東陽小さいきいきウィーク通信③

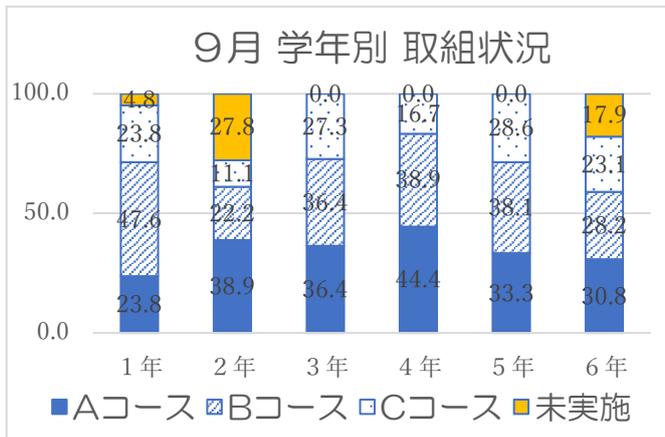
日が暮れるのがずいぶん早くなりましたね。季節が秋に進むにつれて日が沈む時間も早くなり、その分夜が長くなったと感じるようになります。このことを「秋の夜長」といいます。秋から冬にかけて少しずつ夜の時間が長くなっていくことを意味します。いつもよりゆっくりお風呂にはいたり、本を読んだりするのもいいですね。



また、ようやく外で過ごすしやすい気候になりました。10月のノーメディアデーは休日になりますので、秋の季節を楽しみながら、過ごしてほしいと思います。



## \*ノーメディアデーの結果より



9月は前回より、Aコースに取り組む人が増えました!4年生や

2年生がたくさんチャレンジしてくれました。お手伝いをしたり、本を読んだり、友だちと遊んだりしたそうです。

3点固定運動では週末の「寝る時刻」が守れない人が増えました。習い事や予定のある人もいるかもしれませんが、できるだけ平日の時刻と大きな差がないようにしましょう。

## \*9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	51.8	7.1	23.2	8.9	3.6	5.4
勉強を始める時刻	48.2	16.1	25.0	5.4	0	5.4
寝る時刻	46.4	14.3	23.2	12.5	1.8	1.8



## \*家族と一緒にルールを決めながら取り組みましょう。

ノーメディアカードには、おうちの人とのルールを記入するところがありますが、書いていない人もいます。おうちの人と一緒に話し合ってみてくださいね。

### 「ルールの例」

- ・メディアは一日( )分だけ使う
- ・テレビは見たい番組を決めてから見る。
- ・夜( )時より後は、ゲームやパソコンはしない
- ・食事中、勉強中は、テレビを消す。
- ・ゲームやパソコンをしない日をつくる、( )曜日

