

～保健だより～

# すこやか

平成 28年 2月 2日

No. 10

新井中央小学校 保健室



2/4(木)

～10(水)

## 第3回 健康週間が始まります

今週の木曜日より『健康週間』が始まります。新井中学校区の『メディア接触のコントロール』の取組の3回目となります。学校では、今回『家族と触れ合おう』を掲げ、学校と家庭での望ましい生活リズムづくりに取り組みます。

子どもたちががんばって取り組む項目は、

学校では、①ハンカチの持参 ②よい姿勢での学習 ③給食後のていねいな歯みがき、

家庭では、④テレビの視聴時間のコントロール ⑤ゲームの利用時間のコントロール

⑥寝る時刻 ⑦寝る前の歯みがき ⑧朝ごはん ⑨家族との触れ合い の9項目です。今年度最後の取組となりますので、達成できるよう、お家でも声掛け、御協力をお願いします。

また、今回の取組を行うに当たり、1、2回目の「私の生活リズムカード」を返却します。前回までの取組を振り返りながら、下記の4点について、お家の人と木曜日までに話し合っ、めあてを決めてほしいと思います。御協力をお願いいたします。

なお、生活リズムチェックを毎日行いますので、連絡帳に挟むなどしてください。

⑨家族との触れ合いでは、がんばりたいことやできそうなことを記入するようになっています。

### 私の生活リズムカード

家での取組		*は、めやすです	4	3	2	1	0	こ
④	テレビの時間 ( 時間 分)	テレビとゲームの時間を合わせて2時間まで						
⑤	ゲームの時間 ( 時間 分)							
⑥	ねる時刻 ( 時 分)	*1.2年 9時まで *3.4年 9時半までに *5.6年 10時まで						
⑦	ねる前の歯みがきをていねいにした							
⑧	朝ごはんをしっかりと食べた	*ごはんやパンだけでなく、おかずも						こ
⑨	家族との触れ合い	一緒にできたら、色をぬろう⇒	☆	☆	☆	☆	☆	こ

#### <めあて決め>

取組の前に、お家の人と一緒に考えてください。

④テレビの時間、⑤ゲームの時間、⑥寝る時刻 を決めます。\*がめやすになります。

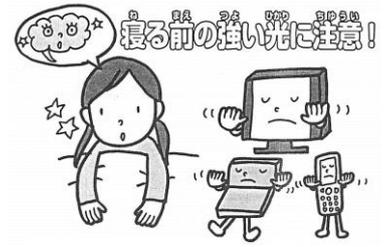
また、どんな家族の触れ合いをするのか、メディア利用時間を減らすための工夫も具体的に考えてください。

家族との触れ合いやメディア利用をコントロールするために、がんばりたいことやできそうなことを

お家の人と一緒に考えよう。

## 第2回 健康週間の結果より

11月に行われた第2回目の家庭での取組結果は、以下の通りです。  
1回目に比べ、④テレビの時間、⑥ねる時刻の達成率が下がっています。  
やはり、夜のテレビ視聴が長くなることで、就寝時刻が遅くなってしま  
うことが見えてきます。



7日間のうち、5日めあてが達成できた割合 (%)

網かけは80%以上

家庭での取組	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
④テレビの時間	81.0%	81.0%	70.5%	88.7%	71.4%	70.7%	77.3%
⑤ゲームの時間	87.3%	88.1%	80.3%	93.5%	77.6%	79.3%	84.5%
⑥ねる時刻	60.3%	66.7%	52.5%	64.5%	61.2%	58.6%	60.3%
⑦ねる前の歯みがき	88.9%	92.9%	90.2%	95.2%	87.8%	96.6%	91.9%
⑧朝ごはん	90.5%	90.5%	91.8%	98.4%	95.9%	89.7%	92.8%
⑨家庭読書	88.9%	76.2%	85.2%	79.0%	77.6%	70.7%	80.0%

## めあて達成、成功へのヒント!

◆がんばったこと(いいことはっけん!)から

### 早寝 編

- ・夜、早めに電気を消して寝るようにした。(環境づくり)
- ・寝る時には、周りの部屋のテレビを消して静かな環境にする。(家族の協力)
- ・「夜は早く寝て、朝はしっかり起きる!」というめあてを頭に入れて過ごす。(本人の自覚)

### テレビの時間 編

- ・食事の時は、テレビを消して、家族とたくさん話をした。(家族の団らん)
- ・テレビを見ない時は消す。(ノーテレビ)
- ・時間が過ぎないように、こまめに時間を確認する。(本人の意識)
- ・兄弟で、メディアをしない日をつくる。(ルールづくり)
- ・メディア時間を減らし、代わりに読書を増やす。(時間の使い方)



メディア中心の生活をしないことが重要になります。メディア利用時間を減らした分、その時間をどのように使うか、そして、何より本人の意識と自覚!!が大切なのです。

\* がんばりをふりかえりましょう。

※学校に持っていく日…2/12(金)までに

○がんばったことについて(いいことはっけん!)

○メディア利用をやめて、家族とどんなことをしましたか?(家族との触れ合い)



※振り返りをして、第3回のカードのみ、2/12(金)に学校に持ってきましょう。