

ほけんだより

※お子さんと一緒にお読みください。

第8号
令和5年9月19日
北鯖石小学校 保健室



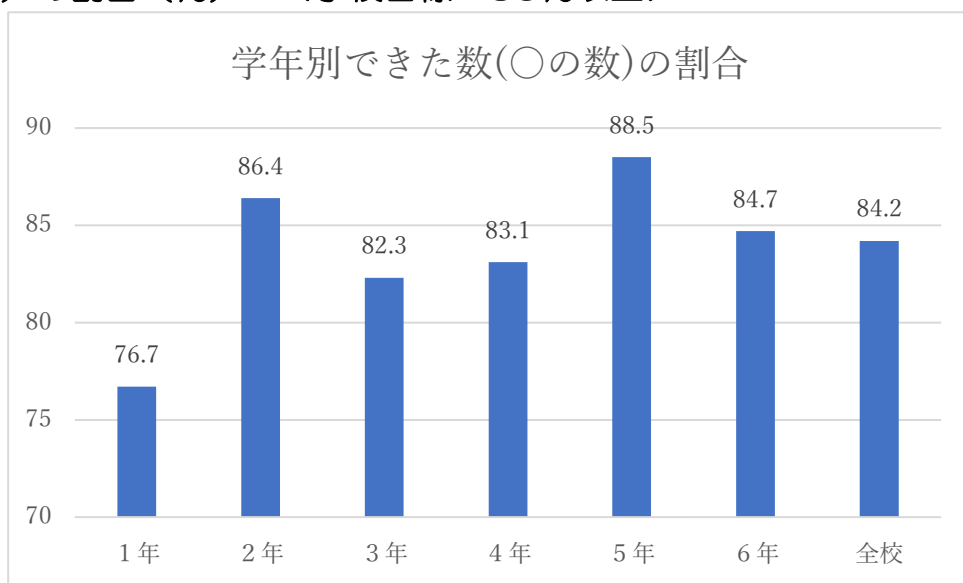
第1回生活がんばり週間の集計結果について

第1回目の生活がんばり週間の結果をお知らせします。ご協力ありがとうございました。

2回目の取り組みは、9月25日(月)～10月1日(日)に行います。今回は、学年ごとの課題に基づき、メディア・就寝時刻についてを中心に事前指導を実施していきます。規則正しい生活習慣で過ごせ引き続き、ご家庭でも取組の様子を見ていただき、ご協力をお願いします。

1. 学年別できた数(○の数)の割合(%) <学校目標:85%以上>

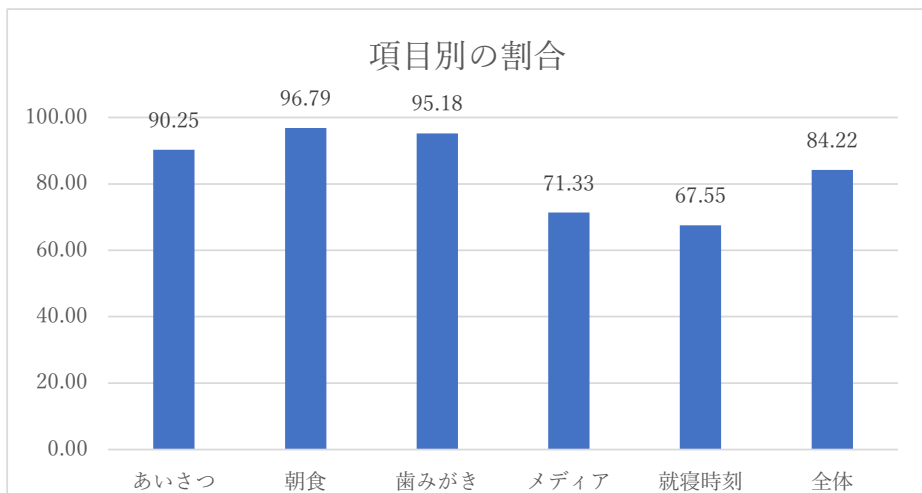
	7月
1年生	76.7%
2年生	86.4%
3年生	82.3%
4年生	83.1%
5年生	88.5%
6年生	84.7%
全校	84.2%



学年により、できた数の割合に幅がありますが、学校の目標である **85%以上** にむけて2回目もがんばっていきましょう。

2. 項目別できた数(○の数)の割合(%)

	項目別 できた割合
あいさつ	90.2%
朝食	96.7%
歯みがき	94.2%
メディア	71.3%
就寝時刻	67.5%
全体	84.2%



今回も、メディア時間と就寝時刻を守ることがなかなか達成されず、北鯖石小学校の課題となっております。家庭に応じたルールや目標作りが重要になっていると感じます。2回目はどの学年も、がんばり週間前に家庭で目標とノーメディアデーを決めてもらい、取組を行っていきます。ご協力をお願いいたします。

寝る前のおうちでの過ごし方

就寝時刻・メディアの生活習慣を整えるには、寝る前の過ごし方が大切になります。この機会に、寝る前の過ごし方を家族で考えてみませんか？



スマホやゲーム類の画面のブルーライトは、自律神経の乱れにつながり、睡眠の質が低下します。

寝る前 1 時間～2 時間前には触らせないようにしましょう。

起床時刻を早めに設定すると、必然的に夜は早く寝る必要があります。

早起きの習慣づけは、最初の 1 週間は大変ですが、継続することが大切です。

『寝る前にこういう行動をしたら寝よう』というルールを作ることです。

テレビや照明の明るさを抑える等、子どもたちが眠りにつきやすい環境を作りましょう。

勉強して脳をたくさん使う、体を動かしてエネルギーを使い、活動的に過ごせるようにするとよいです。

昼寝は長くても 30 分程度にしておきましょう。

出典:ウィズダムアカデミー, 小学生は何時に寝るべき?寝る時間が遅い理由から想定される影響まで

https://wisdom-academy.com/wp-content/uploads/2022/08/img_primary_school_children_bedtime4.jpg

ルール作りのポイント

ポイントをおさえて、おうちでのルールを決めてみましょう！

ポイント1:あいまいな表現は避ける。

「使うタイミング」「使う時間」「使う目的」などを考えて「具体的な姿」をルールにしましょう。

<例>あいまいな表現 → 具体的な表現

夜遅くまで使わない → 夜 10 時以降は使わない

ゲームをやりすぎない → ゲームは1日1時間まで 等



ポイント2:ルールを破ってしまいそうなときはどんなときか考える。

制限をしたり、取り上げたりするだけでなく、メディアとの「上手なつき合い方」ができるルールと一緒に考えてみましょう。

① 守れない・破ってしまうシチュエーションを考えてみる。

② ダメなパターンを克服できる方法を一緒に考える。

③ 再度、わが家のメディアルールを見直してみる。

<例>考えたルール「勉強中はスマホを触らない」

破ってしまいそうな状況は? → A: SNS にメッセージが届いた B: 勉強に関することを調べたい

この状況への対処方法は? → A: そばに置かない・音を消す B: 調べるときは親の前でやる

出典: [わが家のメディアルールの作り方.pdf \(ednet.jp\)](#)

ほけんだより

子どもたちバージョン

第8号

令和5年9月19日
北鯖石小学校 保健室



せいかつ しゅうかん はじ 生活がんばり週間が始まります！

9月25日～10月1日まで、2回目の取組になります。夏休み明けから乱れた生活リズムを今のうちに整えましょう。

今週は各学年で事前指導をさせていただきますが、その上で、おうちの人と目標とノーメディアデーを立ててもらいます。必ずおうちの人と話し合っ、がんばることを決めましょう。



はや お
早く起きよう！

すっきりと早く起きるためには、早くねることが大切です。特にメディアをねる直前まで使っている人は、メディアをいつやめるのか決めてみるといい



メディアはねる1時間前にはやめられるようにしましょう！

メディアの使い方を見直そう！



あさ
朝ごはんも
しっかり食べよう！

北鯖石小のみなさんは、ほとんどの人が朝ごはんを食べてきているようです。1日元気よく活動するためにはごはんを食べることも大切です。



ネットの使い方つか かた き っも気を付けよう！

生活せいかつがんばり週間しゅうかんで、メディアルールきを決めますが、そもそも、ネットつか かた ただの使い方は正しいでしょう
か？自分じぶんも、周りまわも大切たいせつにするために、きまりまもをしっかりと守つかって使いましょう。

ネットつか かたの使い方だい じょう ぶ、それで大丈夫？



ネットべんりは便利たので楽しいものですが、使い方つか かたによっては、友だちともとのケンカ
やいじめげんいんの原因げんいんになったり、犯罪はんざいに巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちともをからかうようなことかを書く

冗談じょうだんでも、文字も じだけだとうまく伝つたわらなくて、
相手あいてを傷きずつけてしまうかも。

自分の名前じぶん なまえや写真しゃしんをアップする

住すんでいる場所ばしょや学校がっこうが悪い人わる ひとに知ら
れて、君きみのところにく来るかも。

自分じぶんや友だちともを傷きずつけることつか かた き っにならないように、ネットつか かた き っの使い方つか かた き っには気を付けよう。



あなた自身じしん き もの気持ちたいせつを大切に

夏休みなつやすが明けて3週間しゅうかん程度ていど経ちましたが、『気持ちきもの面めん』は大丈夫だいじょうぶでしょうか。悩なやんでいることが
あれば、話しやすい大人はな おとなや身近みぢかな人ひとに話はなしをしてほしいです。保健室ほけんしつでは話はなしをいつでも聞ききますので、
ひとりひとりで抱かかえず、気持ちきもを「話はなす(離はなす)」ようにしてみましょう。

ココ3にも応急おうきゅう手当あてを



ケガけがをしたら応急おうきゅう手当あてをしますよね。でも、こころこころのケガけがはどうでしょうか。こころ
は体からだと違って「痛い」と感じかんにくいので、放ほうっておく人ひとが多いかもかもしれません。

でも、こころこころの傷きずにも応急おうきゅう手当あてが必要です。その方法ひつようの一つが、信しん頼らいできる人ひとに相そう談だん
すること。話はなし、受うけ入れてもらうこときず なおで、傷きずの治なほりが早はやくなります。

身近みぢかに相そう談だんできる人ひとがいないときは、こんな窓まど口ぐちも利用りようできます。

保健室ほけんしつにも相そう談だんにま来きて
くださいな。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

