

SUN・さん通信

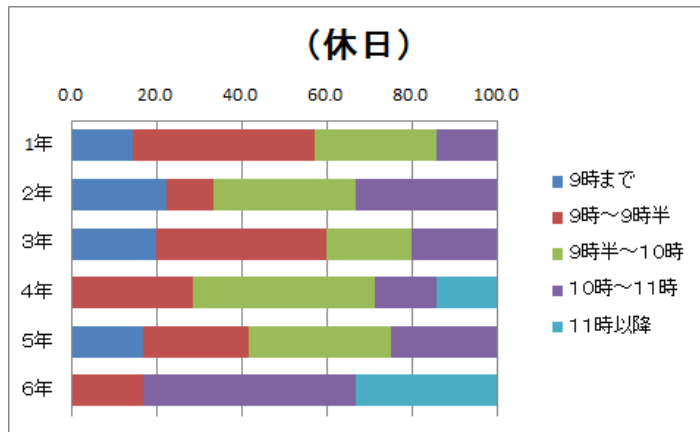
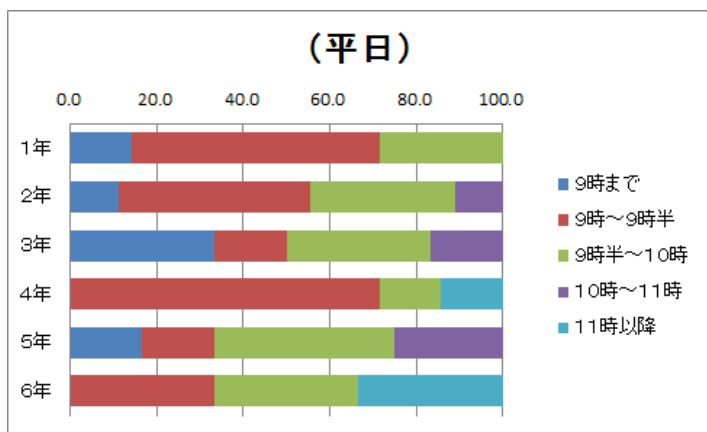
新見市立神代小学校（振学会）

SUN・さん保健クラブだより 第2号 H30・7・17

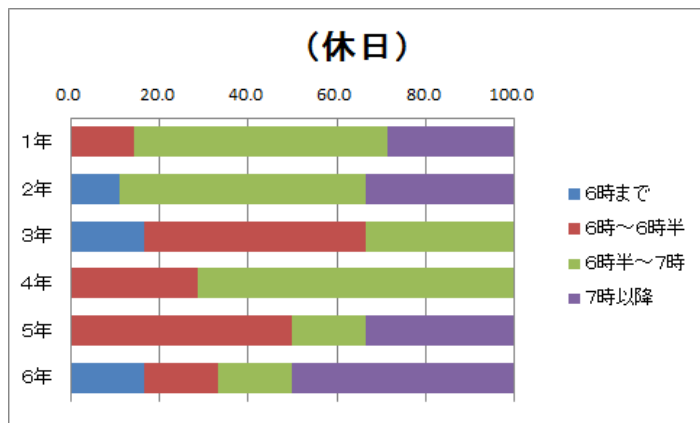
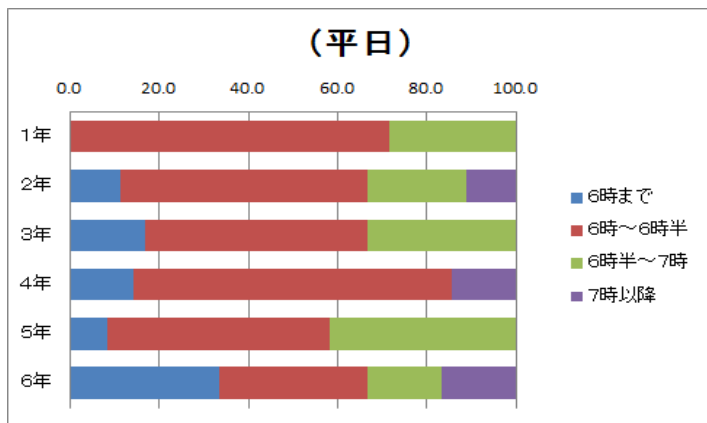
よい子の1日調べ 結果

6月に行った、生活リズムとメディアアンケートの集計結果をお知らせします。神代小の子どもたちの生活が見えてきました。このデータをもとに個々での生活を見直して、夏休みの生活リズムを整えてくださいね。

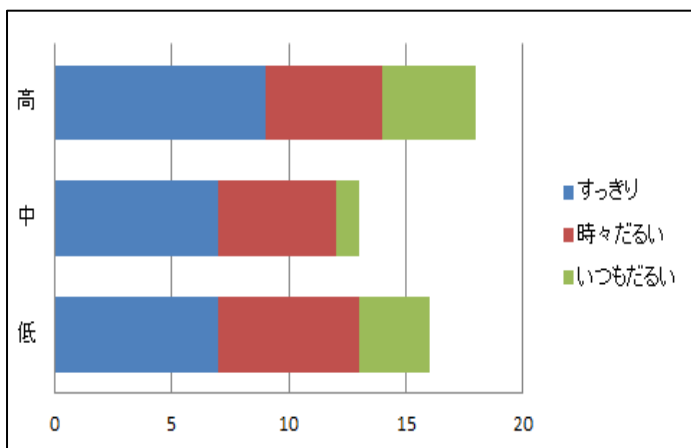
問1 いつも何時頃寝ますか（平日・休日）



問2 いつも何時頃に 起きますか（平日・休日）

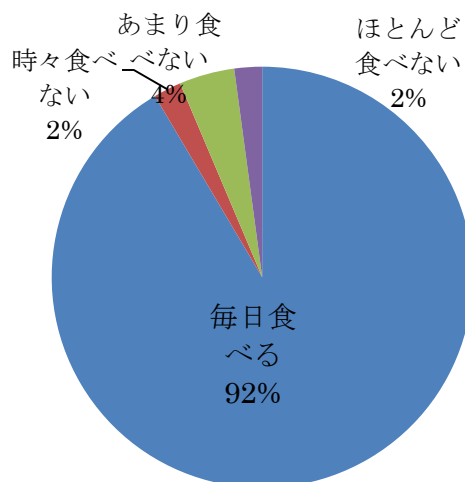


問3 朝起きたときの気分はどうですか？

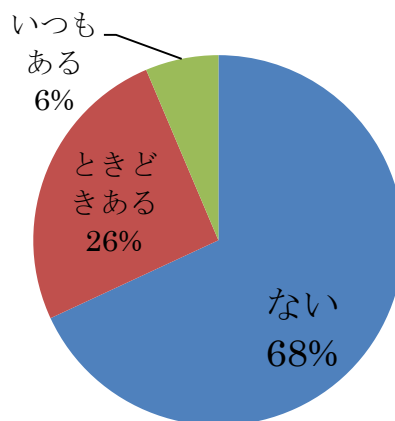


- ・寝付きが悪いので朝しんどい。
- ・寝るのが遅いと目覚めも悪く体がだるい。
- ・寝不足
- ・起こしてからごろごろしている。
- ・ねむたい
- ・寝過ぎで体がだるい

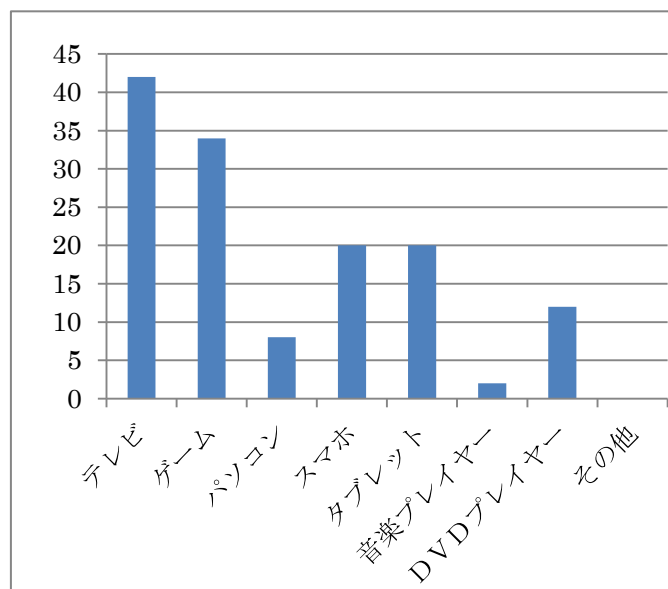
問4 朝ご飯を食べますか



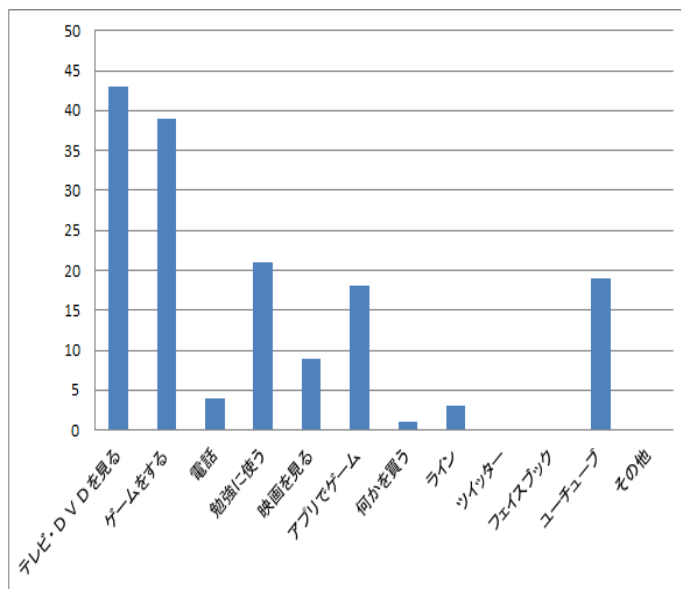
問5 布団に入ってもなかなか眠れなかった経験はありますか？



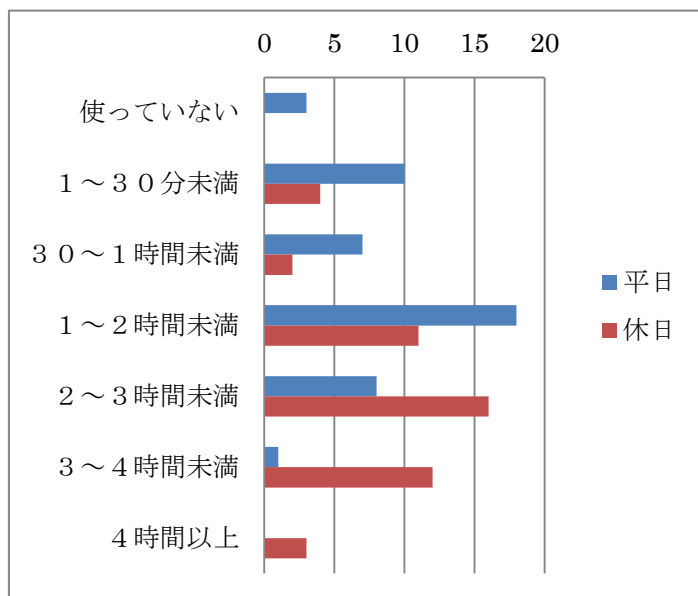
問6 どんな電子メディアを使っていますか（複数可）



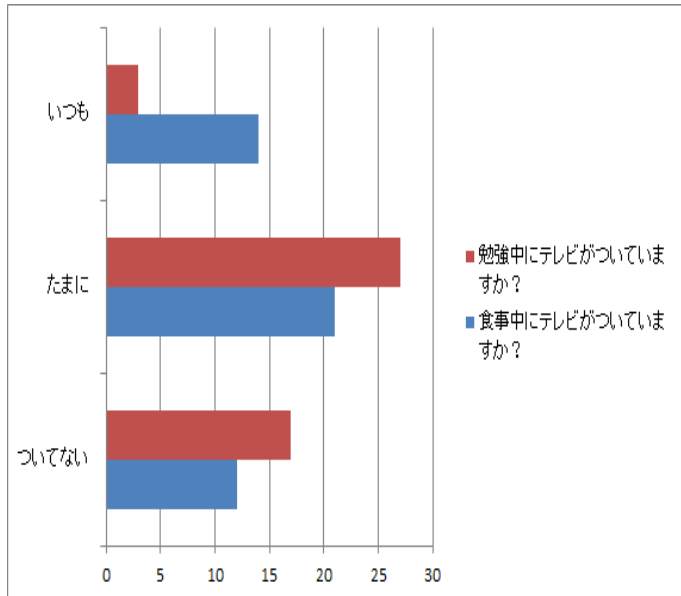
問7 電子メディアを使ってどんなことをしていますか



問8 電子メディアを1日どのくらい使っていますか。



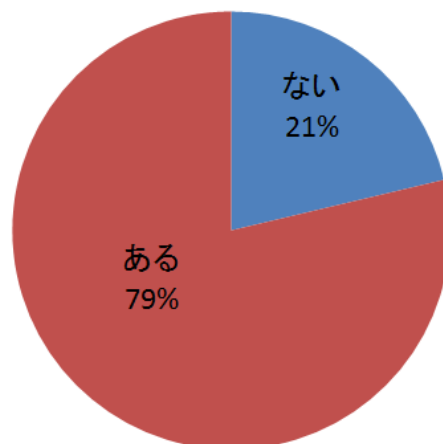
問9・10 食事中・勉強中にテレビがついていますか？



問12 携帯電話（キッズ携帯など）やスマホを持っていますか



問13 メディアを使う上で家での約束事がありますか



メディアを使う上での約束

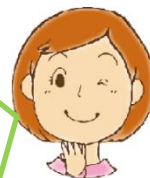


- ・宿題が終わってから。（しなければいけないことをやってから）
- ・食事中はしない。明るいところではしない。
- ・長時間しない。1日2時間。
- ・1日30分（週4回）
- ・けんかをしたり、けんかになりそうなら禁止。
- ・父母が「やめなさい」と言ったらすぐやめる。
- ・平日は1日30分まで。
- ・1日30分 → 1時間休憩（午前・午後1回）
- ・夜8時以降は、ゲームをしない。
- ・夜9時まで。
- ・ゲームは休日と金曜日の9時まで。



SUNさん保健クラブ員感想

- ・子どもでも起きたときはだるいと感じるのかと思いました。
- ・メディアの使用時間や約束事がきちんとしている。
- ・ゲームだけでなく勉強にも上手に活用している子が多いと感じた。
- ・スマホ・ゲームの使用について約束事があるが100%のクラスもあったので守れているかを次回アンケートしてみたい。
- ・家庭によってメディアを使う時間やルールは様々あるけれどやるべき事を終えて見るとか、生活リズムも朝すっきり起きられて、朝食も取っているなど全体的に上手につきあっているように思いました。（生活リズムもメディアとのつきあい方もきちんとできていると感じた）
- ・6年生は約束事有無に関係なく、使用時間が少ないと思いました。ある程度自分の中でルールができているのではないかと思います。
- ・朝食を毎日摂取できていない子がいたので、何か口に入れて登校してほしいと思います。1日がだるいですね。



ほんのり

神代小保健室だより

7月号

夏休み特別号

夏休み 生活リズムカードをつけましょう。

待ちにまった夏休み。

休みだからこそメリハリのあるきそく正しい生活を心がけましょう。

特に夏休み終わりの生活がきちんとできたかどうかで、2学期のスタート

が変わります。めあてを決めて生活をしましょう。

チェックをする日

7月20日(金)～26日(木)

8月20日(月)～26日(日)



早ね早おきをしよう。

(寝る時刻・起きる時刻をきめよう)

しっかり眠ることで、1日の疲れが回復します。また、脳がリフレッシュされるので記憶力がアップします。早おきをすることでゆとりも生まれ、(朝ごはん)もおいしく、夜には、規則正しい眠りが訪れます。



メディアとのつきあい方

(コースをきめよう)

長時間画面を見つづけることで、肩や首のこり、眠りへの影響などさまざまな問題がおこります。

メディアとつきあう時間を決めて、余った時間を本や家族とのふれあいに換えてみてはどうでしょう。

歯と口の健康に気をつけよう。

(歯をみがいた回数で○をつけます)

よくかんで食べるということがいっぱい。

かむためには、むし歯のないきれいな歯をキープしましょう。

今回の生活リズムカードはいつもと違う。

◎の数をたしていき、進化ゲームにチャレンジしよう！
カードを作成し◎の数にあわせてシールをはります。夏休みあけも運動会前まで2週間、冬のマラソン大会前にも1週間チャレンジは続きます。

パーフェクトヒューマン めざしてがんばろう。

なつやすみ はじめ せいかつリズムカード		神代小学校SUNさん保健クラブ						
()ねん なまえ()								
☆長い夏休みです。日々の生活の中で、わくわくすることや楽しいことをいっぱい体験してください。 そのためにめだたらと過ごすのではなく、おうちのひとと約束をきめて、すごしましょう。								
ぼく・わたしのめあて	日	7月20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	曜	金	土	日	月	火	水	木
早ね (目標: 10時) 10時までにねたら◎ 10時半までにねたら○ 11時までにねたら△ 11時をすぎてねたら×								
早おき (目標: 時 分) 守れたら◎ 守れなかったら×								
朝ごはん ～しっかり食べるよ！～ しっかり食べたら◎、食べたら○、 少し食べたら△、食べなかったら×								
歯みがき ～しっかりみがくよ！～ 1日3回みがいたら◎、1日2回○、 1回は△、みがかなかったら×								
コース (番号を記入しましょう) メディアとのつきあい方 時にはコースをかえてもいいですよ。 守れたら◎ 守れなかったら×								
おうちのひとからひとこと	ぼく・わたしのほんせい							

今回の○の数は 全部で になりました

4つのコースでうちのひとと相談して、めあてを決めましょう。ひよこコースは相談してめあてを作ってもよいですよ。

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 1 らいおんコース | 1日中ずっと見ません。(しません) |
| 2 うさぎコース | ()1日1時間 ()1日2時間 ()1日3時間までにします。 |
| 3 ねこコース | 夜9時より遅くには見ません。(しません) |
| 4 かめコース | 食事(は、見ません。(しません) |
| 5 ひよこコース | () |



緊急 児童数より多い 本校むし歯の本数

乳歯のむし歯は、永久歯にも影響を及ぼします。なりかけのむし歯(CO)は、次の年はたいていむし歯になっています。歯みがきの仕方を工夫してむし歯にならないようにしましょう。また治療がまだの人は、この休み中に早めの受診をお願いします。