

ほけんだより

7月号

高岡市立東五位小学校

平成27年7月1日

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。日光が集中する季節はこれからです。生活リズムに気を配って、暑さに負けない体づくりをしましょう。



毎月1日はノーマディアデー



児童・保護者の感想から「勉強に集中できた」「早寝できた」「家族の会話が増えた」などの効果がみられました。これからもノーマディアデーを続け、有意義な時間を過ごしていきましょう。

目当て

- ・テレビやゲームは見ない
- ・ゲームは1日30分
- ・家族で本を読む日にする
- ・テレビ・ゲームは8時まで
- ・ゲームを我慢する
- ・テレビを見ずに家族と話をする

それぞれの家庭にあった目当てを立てて取り組みました！

児童の感想



いつもだったらテレビをいっぱいみているのに、いっかいもみなかった。うれしかった。

テレビを見なかったのがたくさん本を読めた。

家族でお話して楽しかったです。

テレビを見ないで勉強をやったら、とてもしーんとしていてよかった。

テレビやゲームの時間を、勉強、読書、家族との時間などに上手に使えた人が多くいました！

いつもより勉強に集中できた。

ゲームができない分、自主学習をいっぱいしました。

すっきりねれた。

家族とトランプやオセロをしました。テレビを見ない日があってもいいなと思いました。

リビングのテレビをつけないととても静かで心も落ち着くし、家族ともいっぱいしゃべれてよかったです。

朝からテレビなしの生活をしてみました。朝の準備がとても早くでき、夜も早くお風呂に入ることができました。今後も続けたいです。

テレビを消してごはんを食べるのが久しぶりでした。とても新鮮でした。会話がはずんで楽しい時間でした。



本人だけでルールを守るのは大変なので、親も心掛けなければならないと思いました。

日々の生活の中でいかにテレビを見ているか実感させられました。テレビ等がないので子供達とゆったりと過ごせ、自分の気持ちにもゆとりが出来たように感じました。

保護者の感想

子供が意識して自らテレビをつけないで過ごしたおかげで、ごはんもお風呂もとてもスムーズにいったよかったです。

みんなでお話をしたり、お手伝いをしたり、おやつを作ったりしました。寝る時間もいつもより早く、違った時間を過ごせた気がします。

自分から進んで夕飯の手伝いをしたり、妹に本を読んであげたりふれあいの場が多くもてたのでよかったです。

ちょうど中学生の兄もノーマディアデーで、すんなりとテレビが消せたのでとてもよかったです。

静かな一日でとてもよかったです。毎週1日はしたいです。

久しぶりに親子でトランプしたり、剣玉したりして楽しみました。テレビやゲームでは発生しない、親子の笑い声が家の中にこだましました。

8時になる前にテレビを消すことができ、その分、家族とすごろくをしたり、話をしたりし楽しく過ごすことができました。

家族みんなで取り組み、有意義な時間を過ごしたことで、ノーマディアのよさを実感した人が多くいました！

5月30日～31日に実施しました。ご協力ありがとうございました！

とやまゲンキッズ作戦の結果

生活習慣	①就寝時間	1年	×	9時までに寝ている子供は38.5%と少なかったです。
		2年	×	9時までに寝ている子供は12.0%と少なかったです
		3年	○	9時までに寝ている子供は12.5%、10時までは82.5%でした。
		4年	△	9時までに寝ている子供は14.3%、10時までは73.8%。
		5年	△	10時半までに寝ている子供は85.3%、10時半以降は14.7%でした。
		6年	△	10時半までに寝ている子供は86.3%、10時半以降は13.7%でした。
	②テレビ・ゲーム		△	一日のテレビやゲームの時間が3時間以下の子供は89.2%でした。4・5年生は、3時間以上の子供が20%以上もいました。
	③歯みがき		△	87.4%の子供が歯みがきを「している」「だいたいしている」と答えていました。ほとんどの学年で「している」が増えていました。
	④手洗い		◎	全校の96.1%が食後やトイレの後に手を洗っていました。1・3年生は、全員が手洗いを「している」「だいたい」と答えていました。
食事	⑤爪		○	爪を短くしている子供は94.4%と昨年度より減っていました。
	⑥ハンカチ		◎	ハンカチを身に付けている子供は約98%でした。1・5年生は全員が清潔なハンカチを「身に付けている」「だいたい」と答えていました。
	⑦あいさつ		○	全校の91.7%があいさつをしていました。
運動	⑧登下校のきまり		◎	全校の98.7%が登下校のきまりを守っていました。1・2・3・5年生は全員が登下校のきまりを「守っている」「だいたい」と答えていました。
	①朝ごはん		◎	全校の98.7%が朝ごはんを食べていました。中でも「しっかり食べている」と答えた人は93.1%と多くいました。
体	②好き嫌い		△	好き嫌いしないで食べている子供は88.8%でした。1年生では「いいえ」と答えた子供が25.6%と多くいました。
	①チャレンジ3015		×	3年生は全員がチャレンジ3015に取り組んでいました。
体	②外遊び		◎	全校の96.5%が外で遊んでいました。5年生で外遊びをする人が増えていました。
	①むし歯		△	まだむし歯を治療していない子供が15.6%もいました。4・5年生に治療をしていない子供が多くいました。

※「A.できている」「I.だいたい」が95%以上→◎、90%以上→○、80%以上→△、80%未満→×

**手洗い、ハンカチ、登下校のきまり、朝ごはん、外遊びは◎！
でも、就寝時間やテレビ・ゲーム、好き嫌い、歯みがきは…**

手洗い、ハンカチ、登下校のきまり、朝ごはん、外遊びでよい結果が見られました。さまざまな場面での家庭でのサポート、登下校時の地域の方々の見守り等の成果だと思います。

一方、就寝時間やテレビ・ゲームの時間、歯みがき、好き嫌い、むし歯に課題が見られました。就寝時刻は、低学年9時、中学年9時半、高学年10時を目指せるように、また、好き嫌いせず何でもバランス良く食べられるよう家庭でもサポートしてあげてください。テレビやゲームはノーメディアデーに取り組みながら時間を減らしていきましょう。毎日歯みがきをして、治療が必要な人は必ず歯医者に行きましょう。そして、暑さに負けない健康な体づくりを目指しましょう。