

ほけとぽむり

2020. 12. 8 / 上宇部川保健室

もうすぐ冬休みです!! 今年はどうな1年でしたか?
1年間の疲れが出て体調を崩してしまわないように、
生活リズムを整えて過ごしましょう!!



師走のし忘れ あいませんか?



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていることはありませんか?



☐ 朝ごはん

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

☐ メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか? 決めた時間を守りましょう

☐ 手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

☐ 病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するの忘れずに

保護者の方へ

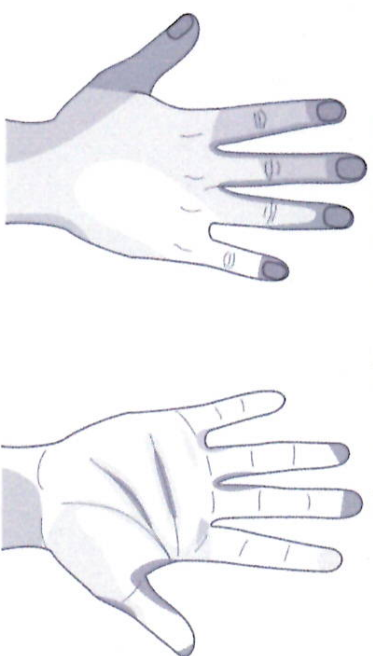
○ご家庭での検温で37.0℃を超えている場合や体調不良がある場合は無理をせず、自宅で休養してください。

○11月のノーマテアチャレンジの結果を裏面に記載しています。



洗い残しはありませんか?!

寒くなると、つい手洗いの時間が短くなってしまいが、洗い残しがないように気をつけましょう!



☐ とても洗い残しが多いところ
☐ 洗い残しが多いところ

○ 手の洗い方をもう一度確認してみましょう!

正しい手の洗い方

① ② ③ ④



手のひらをすり合わせ 手の甲を洗います。 親指をもう片方の手で包み、洗います。 親指をもう片方の手のひらで洗います。

⑤ ⑥ ⑦

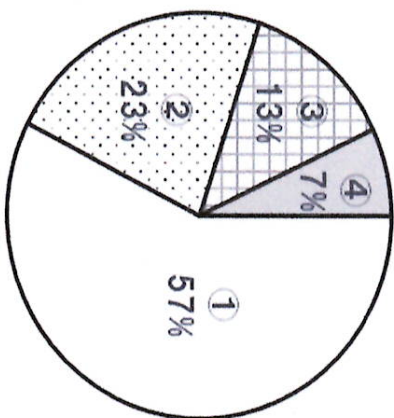


手首を洗います。 指の間を洗い、手首を洗います。 指の間を洗い、手首を洗います。

「ノーマディアチャレンジ」の結果

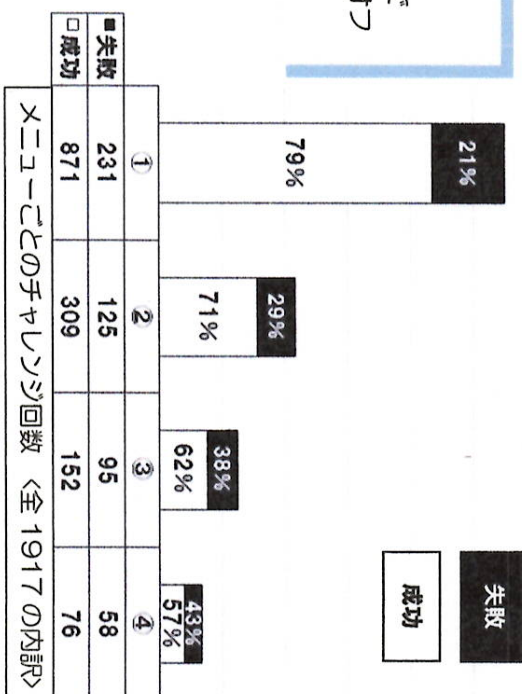
11月21～24日に「ノーマディアチャレンジ」を実施しました。
コントロールし自分の時間や家族との時間を楽しく過ごせるように家

選んだチャレンジメニューの割合（全学年）



- チャレンジメニュー
- ① 食事中はテレビを消す
 - ② メディアを1日1時間まで
 - ③ 夕食から電子メディアをオフ
 - ④ 1日中ノーマディア

成功率（全学年）



	①	②	③	④
■失敗	231	125	95	58
□成功	871	309	152	76

×ニユーごとのチャレンジ回数 (全1917の内訳)

メニューごとのチャレンジ回数 <全1917の内訳>

各学年の睡眠について

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
目標就寝時間の平均	21:11	21:03	21:15	21:31	21:34	21:58
決めた時間までに眠れた割合	79%	68%	71%	68%	84%	70%

学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなっています。小学生の場合、8～10時間程度の睡眠が必要と言われています。（朝6時に起きる場合、20～22時に寝る）
高学年になると習い事などで、寝る時間が遅くなってしまふことがあります。メディアに費やす時間で睡眠時間が減ることのないよう、気をつけていく必要があります。

子どもたちのコメント紹介

ノーマディアはすごく
きつかったけどがんばりました。
低学年児童

ごはんのときに家族と
たくさん話げできた。
中学年児童

ごはんがいともより
おいしかった
中学年児童

テレビなどのメディアを見ない
ようにするとぐっすり眠れて、
次の日、起きるのがすごく楽に
なった。これを続けていきたい
高学年児童

どの学年もメニュー①が多く選ばれており、成功率も高い結果となりました。
メニュー④はチャレンジが少なく、選んだ割合は1割を切っています。コメントからも『メディアを一日使用しないことは難しい』などの意見がありました。しかし、ノーマディアに挑戦し、『テレビを見る時間を決めて、ダラダラ見続けないことので一日の流れがシャキッと引き締まってとても良かったと思う。』『家族との会話が aumentata。続けていきたい。』など、よい影響があったという意見がたくさんありました。
ご家庭で、取り組みやすいメニュー①を日常的に取り入れ、メディアの時間をコントロールするきっかけにするのもよいと思います。