

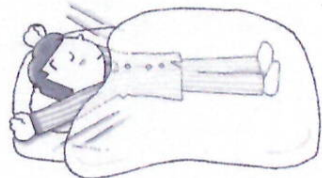
3月になり、少しずつあたたかくなってきました。
この1年たくさんの思い出ができましたか？
今年度も残すところあと数日。
感染症対策をしっかりと、元気に過ごしましょう！

〇 元気に1日を始めるために！

寒い朝…

☆すっきり☆目覚める
ヒョト

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

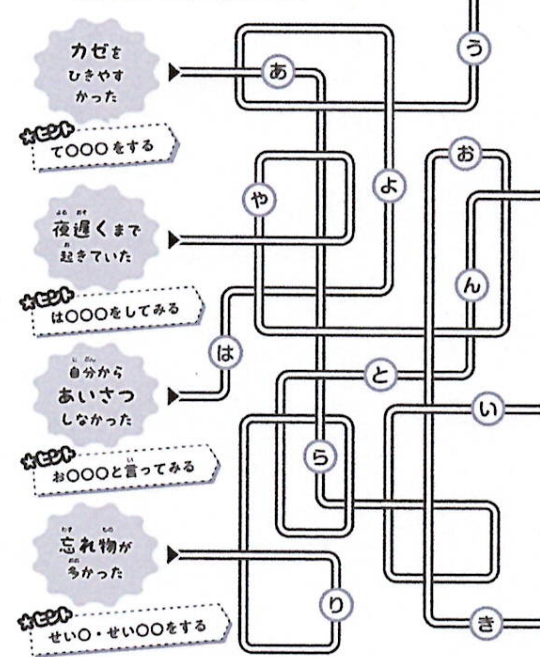
保護者の方へ

〇山口県の感染状況は改善してきましたが、ウイルスがなくなったわけではありません。引き続き、感染拡大を防ぐため、感染予防対策（朝の検温やマスクの着用、手洗いなど）の徹底をよろしくお願いします。

〇2月のノーメディアチャレンジの結果を裏面に記載しています。

〇 今年度を振り返ろう！

こんな自分から卒業！
ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



〇 3月3日は耳の日です！

・耳あかにも役割があります！！

- ・細菌が耳の中で増えるのを防ぐ
- ・耳の中の皮膚を守る
- ・虫などが入ってこないようにする など耳あかには耳を守る役割があります。

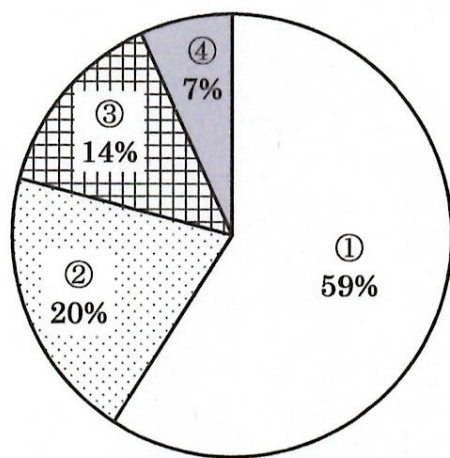
・耳そうじは必要？

ヒトには耳あかを自然に外に出す力が備わっているため、多少の耳あかであれば無理に取る必要はありません。入浴後にぬれた耳を軽く拭く程度でよいです。どうしても耳あかが気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

「ノーメディアチャレンジ」の結果

2月20～23日に「ノーメディアチャレンジ」を実施しました。

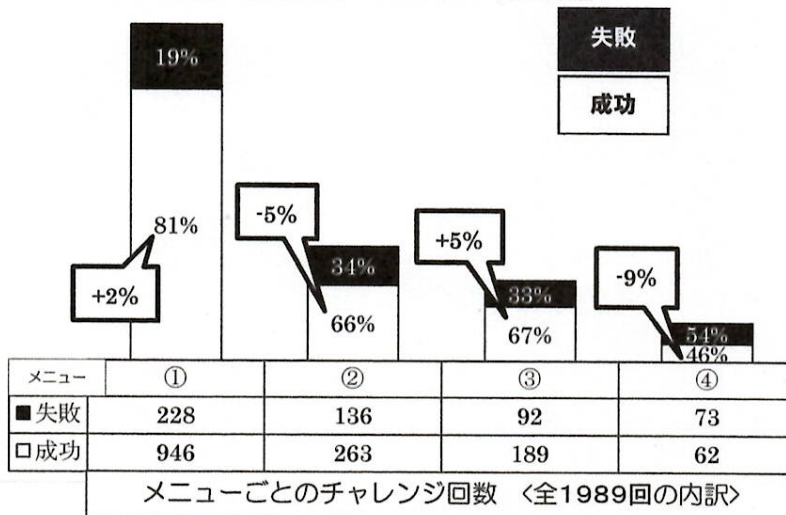
選んだチャレンジメニューの割合（全学年）



- 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 夕食時間以降はノーメディア
 - ④ 1日中ノーメディア

チャレンジメニューについて、11月のチャレンジと比較して選択したメニューの割合に著明な変化はありませんでしたが、②や③にも挑戦したいというコメントがたくさんありました。

成功率（全学年）



チャレンジの成否について11月との比較をグラフで示しています。①と③では成功率上がり、②と④では低下していました。
コメントからは『前比べて携帯にさわる時間が減った』『食事中ノーメディアが習慣化している』など前回のチャレンジをきっかけにメディアの使い方を工夫している意見がありました。

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	前回(11月)	21:11	21:03	21:15	21:31	21:34	21:58
	今回	21:02	21:07	21:14	21:32	21:34	22:11
決めた時間までに眠れた割合	前回(11月)	79%	68%	71%	68%	84%	70%
	今回	73%	68%	70%	68%	71%	74%

11月のチャレンジと比較して目標就寝時刻は6年生がやや遅くなり、決めた時刻までに眠れた割合は5年生が低下していました。
学年が上がるにつれ、睡眠時間が少なくなる傾向は11月と変わりませんでした。
メディアは大切なツールですが、メディアによって家族のコミュニケーションや睡眠など、大切な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。

コメント紹介

テレビを見ずに家族やいとこと外で遊べてとても楽しかった。
低学年児童

自分から意欲的に取り組み、チャレンジメニューを達成できました。
今後もノーメディアの日を増やしていきたい。
保護者の方

テレビを見ずに食事をする、家族との会話が増えてよかった。ぐっすり眠れた。
高学年児童

学校のできごとやうれしかったこと、困ったことなど、いろいろな話をしながら楽しい食事ができた。
保護者の方