

ほけん だより **え が お**

伊豆の国市立大仁小学校

令和6年 2月 16日

1月末に大仁小では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時流行し、学級閉鎖となったクラスもありました。その後、どちらも少しずつ減り、今週は全校で0～1名となっています。しかし、伊豆の国市内や田方地区内では、今週になって学級閉鎖になる学校もあり、流行が続いています。もうしばらく、感染症対策を続けていきましょう。



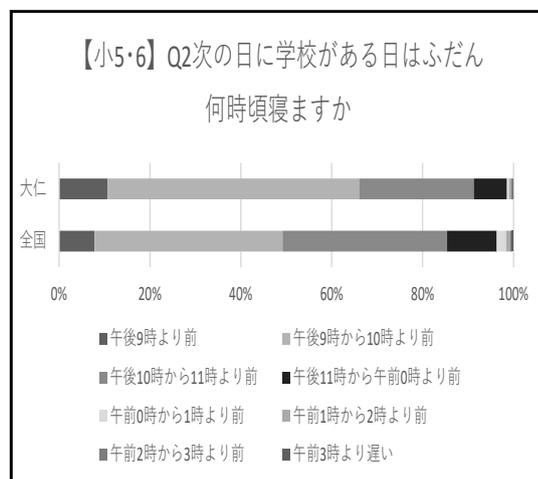
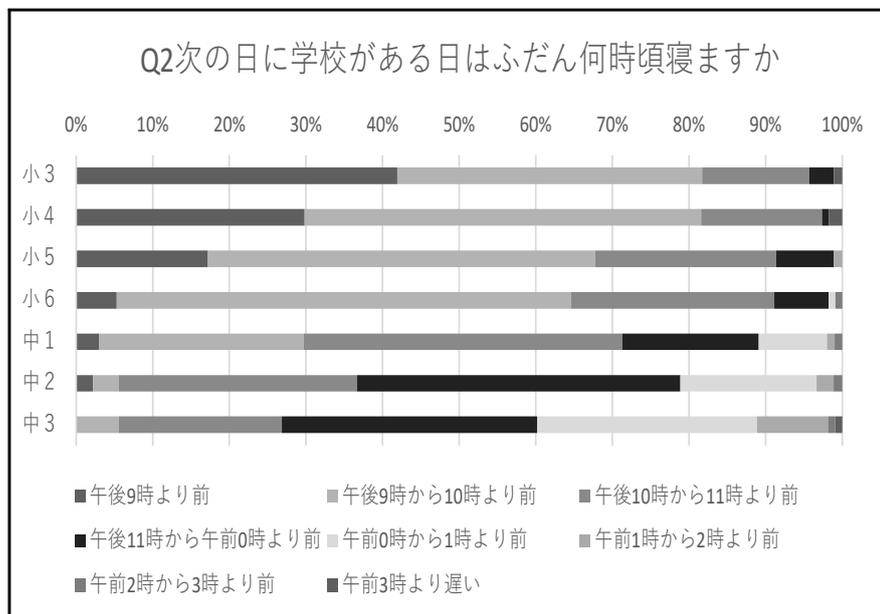
大仁地区の睡眠の実態

2学期に大仁小の3～6年生でやった睡眠のアンケートを大仁北小や大仁中でもやりました。次のものは全国と差が大きかった項目です。



① 次の日に学校がある日はふだん何時頃寝ますか
【学年別】

【全国との比較】



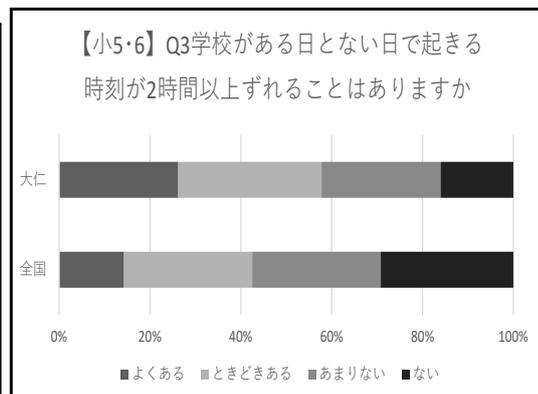
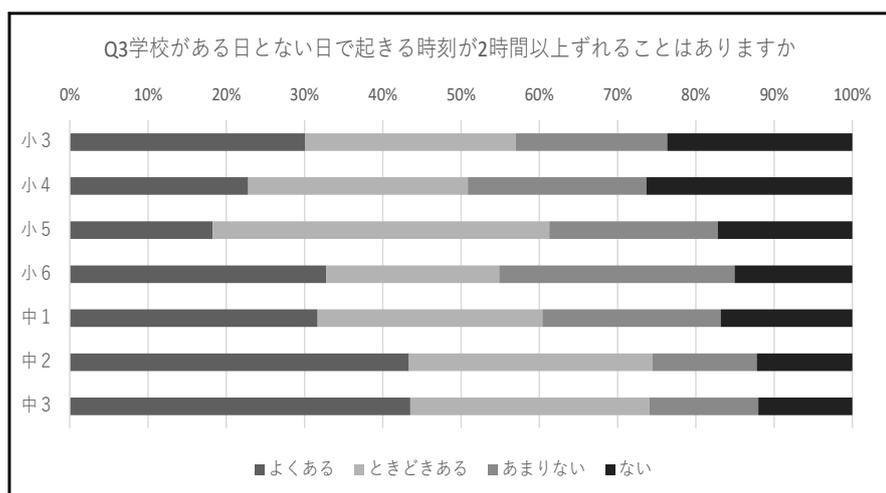
★全国より寝る時刻が少し早いようです。朝起きる時刻も早く、登校にかかる時間が関係しているのでしょうか。

★学年が上がるほど、寝る時刻が遅くなっています。



② 学校がある日とない日で起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか
【学年別】

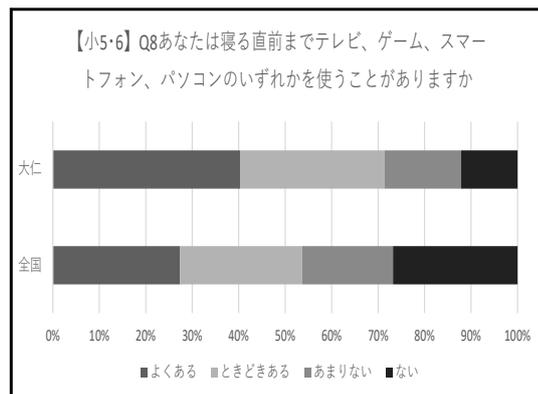
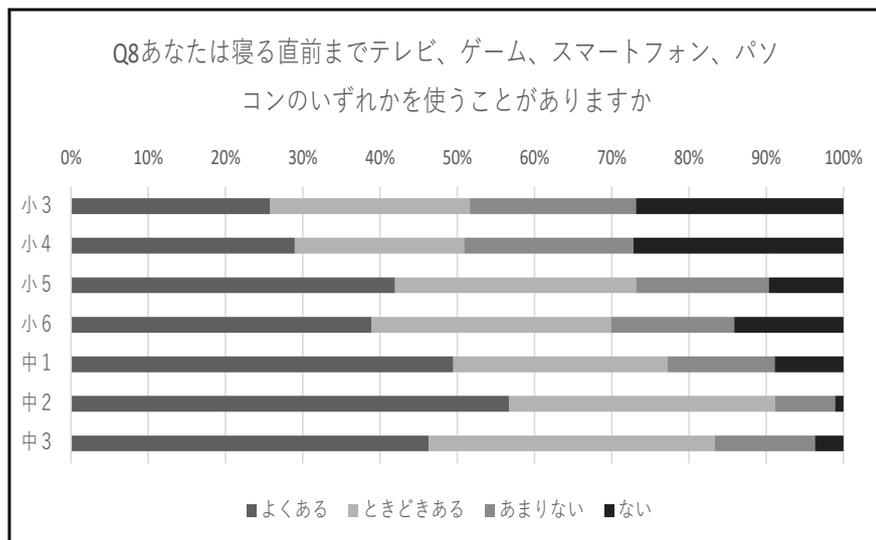
【全国との比較】



★大仁地区はよくあると答えた人が多い。

③寝る直前までテレビ、ゲーム、スマホ、パソコンのどれかを使うことがありますか
【学年別】

【全国との比較】



★大仁地区は、よくあると答えた人が多い。



大仁小で全国と差があった項目は、中学校でも同じような傾向がありました。
◆休みの日でも、平日と同じ時刻になるべく起きること。
◆寝る直前はメディアを使用しないこと。この2つが大仁地区の課題のようです。

「ぐっすいすいみんチャレンジカード」の取り組み、どうでしたか？

1月の発育測定ですいみんについての保健指導のあと、家で3日間、睡眠の目標を決めて取り組んでもらいました。目標1は、9～10時間の睡眠をとるための寝る時刻と起きる時刻を決めました。目標2では、チャレンジ①～④の中から2つ選んで取り組んでもらいました。



【児童の感想】

テレビをけす時間とねる時間をまもったら、あさすっきりおきられました。これからも早ね早おきがんばります。(1年)	すいみんチャレンジはちょっとむずかしかったです。なぜなら、ちょっとの時間でおふろに入ったり、しゅくだいをやったりしないといけないからです。(1年)
早くねた時と、おそくねた時と朝起きた感じがちがった。早くねた日は朝すっきり起きられたけど、おそくねた日は朝まだねむかった。だからできるだけ早くねるしゅうかんをつけたい。(4年)	早くねられるように早めにはみがきしたり、深夜にトイレで起きないように早めにトイレに行ったりしました。早く起きたら登校するまでによゆうができるので、早ね早起きはたいせつだと思いました。(3年)

【保護者のコメント】

家族みんなで取り組んでみました。時間を見て行動しているととても良かったです。朝自然に起きたのも驚きでした。時間の使い方を見直すきっかけにもなり、これからも続けていきたいなと思いました。(5年保護者)	習い事の日はどうしても生活習慣が崩れてしまいます。どちらにしても朝、すっと起きてくるのが少ないので、どうしたら良質な睡眠がとれるのか一緒に考えて実践していきたいと思います。(6年保護者)
---	---

決めた目標を守ろうとがんばっていた子どものように、家族みんなで取り組んだようすがチャレンジカードから伝わってきました。ご協力ありがとうございました。

