

わが子は「まけない子」^や® No. 10
リターンズ!^さ

令和5年3月10日
(文責：中山)



3月に入り、温かい日も増えてきて、春の訪れを感じます。一方で、朝晩はまだまだ寒く、寒暖差に体調を崩しやすい時期です。1年間のまとめ、そして、次の学年の準備となる大切な3月…。毎日元気に過ごしてほしいですね。

学校でも健康観察に注意して、声をかけていきますので、ご家庭でも、引き続き、感染症対策や規則正しい生活習慣等に気をつけて過ごしていただきますようよろしくお願いいたします。

この1年の健康をふいかええます！

★生活リズムチャレンジウィーク(3学期)★

朝ごはんの摂取率は、以前からほぼ100%が高かったです。今回は、朝食の内容(主食、主菜、副菜の摂取)についても取り組んだところ、これまた高い点数でした！**1日の活動となるエネルギーをしっかりとチャージできている**からこそ、元気に過ごし、体調不良での保健室来室が少ないのだと思います。



一方で、早起きは高い点数ですが、早寝は低く、**睡眠時間が短くなっている**

ことが分かります。5～11歳の望ましい睡眠時間は9～11時間といわれています。睡眠には、学力向上や病気の予防など他にも良いことがありますので、就寝時刻についてご家庭でも話題にしていただけたいと思います。

バランスのとれた朝ごはん	92点
早起き(目標時刻: 6時30分)	80.4点
メディアの接触時間	80.4点
就寝前のメディア接触の有無	76.8点
読書の有無	64.3点
家庭学習	62.5点
早寝(目標時刻までに布団に入る)	61.6点
平均睡眠時間・・・8時間52分	

<8つの項目の合計点が高かったやまさっ子>

2年生 的川ねりさん…早寝・早起き(睡眠時間9時間以上!)・朝ごはん、読書が100点!

4年生 権田小春さん…早寝、メディア接触の時間(平均27分!)が100点!

6年生 石倉心琴さん…早起き、家庭学習(多い日は300分!)、就寝前のメディア接触の有無が100点!

★はみがきカレンダー(3学期)★

歯と口の健康は、だ液の分泌が少なくなる「夜」がポイントで、効果的な歯みがき、甘いものを控えることが大切です。

ていねいにした日の平均		達成日が15日以上だったやまさっ子
朝のはみがき	8.4日	権田小春さん、藤原栄縁さん
昼のはみがき	5.3日	なし。(権田小春さんの12日が最高でした。)
夜のはみがき	13.4日	藤原栄縁さん、加納未愛さん、権田小春さん、品野久那穂さん、石倉心琴さん
あまいおやつを控えた日の平均…7.6日		加納未愛さん、品野久那穂さん

今夜からぜひ意識してみてください。

山佐小の子はいい子だなあ！ By 日高さん役 光

後期の生活委員会では、葵さん、小春さん、光さんが、全校のみんながケガなく、安全に過ごすためにどうしたらよいか、休み時間の過ごし方について話し合ってきました。話し合いの中から、体育館の遊び方について劇をして全校のみんなに伝えることにしました。学習室1を体育館に見立てて、委員長の葵さんを中心に、3人でアイデアを出しながら、準備に練習に励みました。

(光)私はいつも山佐小にきている日高です。(ぴしっと敬礼)

(葵・小春)何して遊ぶ？かくれんぼでここ隠れよう。

(跳び箱の中に入る)

わあ！

(光)何か音がするなあ。。。 (跳び箱を開けて…)

(光)何をしているの？ (小春)かくれんぼだよ。

(光)ここは危ないよ。 (葵)どうしてえ？

(光) 指や足をはさんだらケガをすることもかもしれないからやめよう。

(葵)はい、わかりました。

(葵・小春) 私たちは、跳び箱の中に入りません。 (光) 山佐小の子はいい子だなあ！

(葵・小春)次はどこに隠れる？倉庫の棚の上にしよう。(がさごそ)

(光)何か音がするなあ。こんなところにいないよね？

～中略～

(光) ここは高いし、棚が落ちてきたら危険だからやめよう。

(葵)はい、わかりました。

(葵・小春) 私たちは、倉庫の棚の上にのぼりません。 (光) 山佐小の子はいい子だなあ！

(葵・小春)次はどこに隠れる？ステージの幕にしよう。(がさごそ)

(光)他の学校ではステージに上らないことになっているけど…どうかな。

～中略～

(光) 幕を引っ張って金属の棒が上から落ちてきたら危ないし、この幕、やぶれたら修理に400万するんだよ。

(葵)お年玉1年間で1万円として、何年分？ (小春)400年分

(光)だから、幕に隠れるのはやめよう！

(葵)はい、わかりました。

(葵・小春) 私たちはステージの幕で遊びません。 (光) 山佐小の子はいい子だなあ！

(葵・小春)次はどこに隠れる？スクリーンの裏にしよう。(がさごそ)

(光)まさか、こんなところにいないよね？

～中略～

(光) 幕と一緒に金属の棒が落ちてきたら危ないし、このスクリーンも同じくらい高いかもしれないよ。

(葵)はい、わかりました。

(葵・小春) 私たちはスクリーンの裏に入りません。

(光) 山佐小の子はいい子だなあ！

(葵)劇のおさらいをします。(※写真参照)

★感想後、「気をつけたい」、「友達に声をかけた」、「他の遊びを考えたい」という感想がありました。他の場所でも危険予知について考える機会になると嬉しいです。

