

ほけんだより 11月

R3. 10. 29
深谷市立大寄小学校



朝ごはん

バランスのとれた朝食をとることも大切

急な気温の下がり方に体がついていけないこの頃ですが、秋を感じながら、コロナ禍で延期された行事を楽しみ、自分の力としていきましょう。朝と昼の寒暖差がありますので、上手に脱ぎ着をして対応していきましょう。コロナ感染者の数は減少していますが、引き続き、新型コロナウイルス予防やかぜ・インフルエンザ予防のために、手洗いうがいを心がけてください。病気に負けない体づくりをすることも大切です。夜更かしは体調を崩す原因になります。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけ、病気に対する抵抗力を高めていきましょう。

11月4日～11日は
ピカピカウィーク



11月8日は“いい歯の日”です。大寄小では、その日の近く一週間をピカピカウィークと呼んでいます。子どもたちが自分の歯にもっと関心を持ち、歯を大切にすることを養うことを目的にしています。コロナ禍の中なので、制限はありますが、できることを行っています。



家庭での取り組みにご協力
よろしくお願いします。



「あいうべ体操」を
お家でもやりましょう

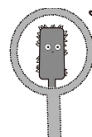


- ・家族歯みがきカレンダー
- ・家族歯みがきテスト（みがき残しを確認してください。）
＊ご家族も一緒に行ってください。（カラーテスター使用）1年
- ・お家で歯みがきテスト（カラーテスター使用）2年～6年

<身体測定予定>

11/8（月）1～3年 ・けやき
11/9（火）4～6年

衛生検査・
ハブラシチェック
も行います

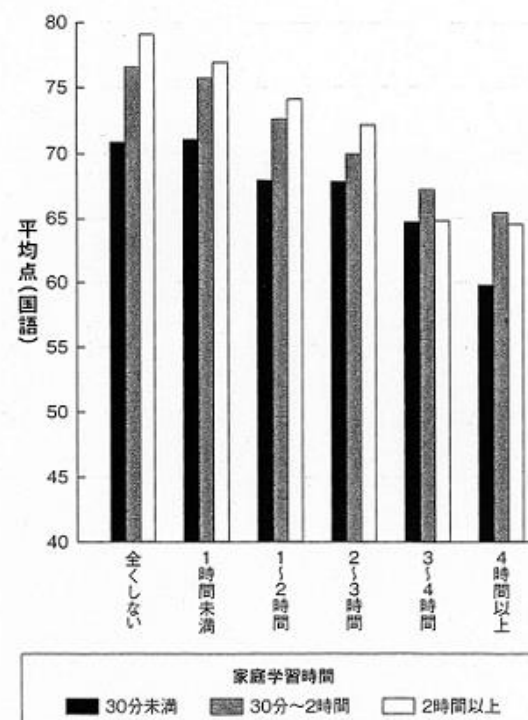


手・足のつめ
やハブラシ点検
を1週間に1回
はしましょう。
ハブラシは毛先
が開いてきたら
新しくしましょ
う。

ゲームの時間を少なくすれば、成績が上がっていく？

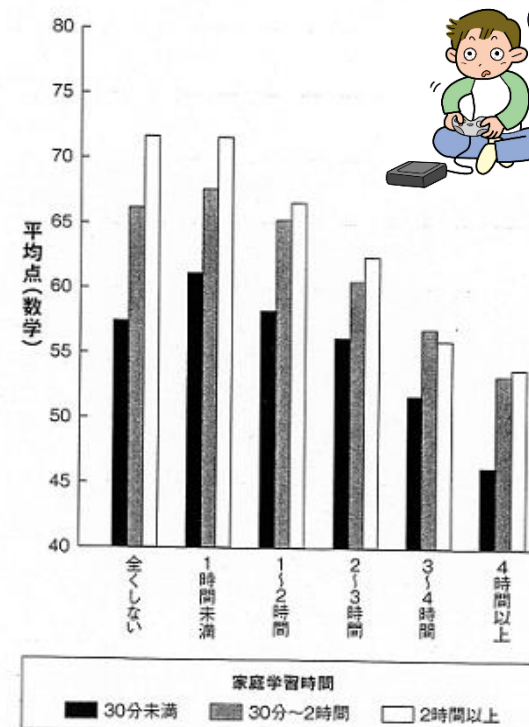
国語では、家庭学習の時間が同じでも、ゲームの時間が短いほど成績が良い。数学（算数）ではゲームの時間が1時間未満から国語と同じ結果でした。学習したことを定着させるために、ゲームの時間をコントロールしましょう。さらに、きちんと睡眠をとることが大切で、成績にも影響があるとのこと。

グラフ5-2 平日のゲーム時間（平成26年度）



＊家庭学習時間が長い生徒の方が、全般に成績が良い
＊家庭学習時間の長さによらず、ゲームプレイ時間が長いほど成績は低い傾向
＊ゲームをしない群の成績が一番良い

グラフ5-1 平日のゲーム時間（平成26年度）



＊家庭学習時間が長い生徒の方が、全般に成績が良い
＊家庭学習時間の長さによらず、ゲームプレイ時間が長いほど成績は低い傾向
＊ゲームプレイ時間が1時間未満の群の成績が一番良い(「肩」の存在)

「スマホが学力を破壊する」～川島隆太著より

9月の生活習慣振り返りシート」の結果では、ゲームだけでなく、テレビやPC等を含めたスクリーンタイムでの調査です。平日のスクリーンタイムが2時間未満の児童は、74.6%。お家の人と約束をし、ルールを決めて使っている児童が多いと感じました。なかには、3～5時間と答える児童もあり、生活改善の必要な児童もいました。お子さんの生活はいかがですか？頑張って家庭学習をした時間を実りあるものにするために、お子さんのスクリーンタイムの確認と見直しをしてみませんか？



