

ご家庭におかれましては、日頃、子どもたちの生活習慣改善にご協力いただき有難うございます。

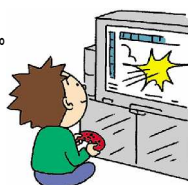
### 10月30日の第3回生活習慣チェックの結果をお知らせします。

(1) 2年生以上は、昨年同時期の自学年のデータと比較したものです。(H18.11月2日とH19.10月30日)

	H18.11/2		H19.10/30		単位、%	
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
6時30分までに起床	90	83 67	100 100	58 83	44 78	47 73
毎日すすんで運動	80	92 100	80 80	75 67	44 44	53 60
テレビとゲーム 2時間まで	70	100 75	100 100	75 75	100 89	67 27
10時までに就寝	70	83 83	100 100	75 100	100 78	33 47

大変向上している
同じ状態を維持
努力が必要

- 良いところ**
- ・1年生では起床が6時30分までの子が90%で、よい習慣がついている。
  - ・昨年に比べて4、5、6年生に早起きの子が増えている。
  - ・1、2、3年生に毎日すすんで体を動かしている子が多い。
  - ・3年生は昨年より4項目すべてに80%以上で、良い生活リズムがついている。
- 努力を要するところ**
- ・テレビ・ゲームについて、2、5年生がやや昨年より時間オーバー。
  - ・6年生は昨年より大幅に時間オーバー。



## 11月21日開催の学校保健委員会についてお知らせします

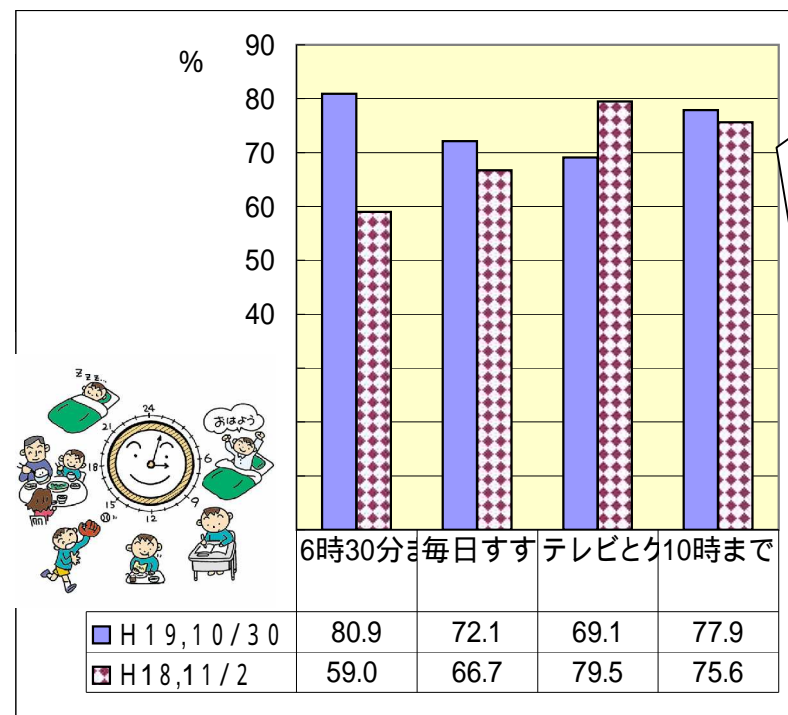
5、6年を対象に学校薬剤師の古田島比呂子さんから「薬物乱用防止教育」を実施していただきました。学校医、喜多野先生はじめ、振興会会長馬場さん、副会長石井さん、学年委員長の皆様、5、6年児童の祖父母の方々に参観していただきました。授業後の協議会では参加者全員による活発な情報交換が行われ、子どもたちの健全育成に役立つ有意義な会となりました。授業は「ストップ・ザ・薬物」のビデオを見て、たばこ、酒、シンナー・薬物についてその毒性や習慣性について学習しました。薬物乱用で失うものは、健康、成長、心、行動の自由、未来であり、自分を大事にしようという内容でした。そのあと、子どもたちの質問に答えながら補足説明をしました。資料もいただき、より理解を深めることができましたと思います。



- 以下は協議会で話し合われたおおまかな内容です。
- ・薬物については新発田管内で4年前に1例ある。
  - ・薬物は県の保健体育課の情報では中、高校生に増えている。
  - ・たばこは百害あって一利なし、副流煙のほうが害が大きく新発田市内のレストラン、車内、JR、バスなど禁煙の場が増えている。
  - ・悪い習慣にならないために20歳までに禁煙教育をして意識を植えつけることが大切。今は中学生約3割、高校生6割の喫煙率、悪い芽は花が開かないうちに断つこと。
  - ・こういうことはいけないという親の気持ちを子どもに伝えていくことが大事。
  - ・たばこは頭では断ったほうが良いと分かっているが友達から強く言われたら断れない。本人がたばこなんて周りでも吸っているし、大したことないと思っているから吸ってしまう現実がある。
  - ・専売公社でたばこを売っていて国も禁止することに踏み切れない。麻薬は大ぴらに売れないがたばこは売っている。たばこは吸ってもよいと気楽に考えている。たばこも麻薬も同じと考え同じ運命(習慣)をたどることになる。
  - ・中川小の体力テストの結果、全国平均より全校のデータが良い。休み時間に体をどんどん動かすようになってきた。
  - ・自校給食もあわせて、おいしく食べてほしい。
  - ・中川小の子どもの生活習慣は早寝早起きのよい習慣が身についてきた。お家の方の協力のおかげ。
  - ・自分の経験から、4年前にたばこを止めた。何回も諦めないでトライすること。
  - ・高校生になると大人になったという感覚でたばこを吸ってみた。今は止めて30年経つ。
  - ・夫が肺がんで死亡。たばこは怖い。向中条の地域の会議でも禁煙になってきた。
  - ・夫が10年前、病気でたばこを止めた。集落でもたばこ禁止でそういう場所が増えてきた。
  - ・祖父が毎晩酒を飲むのを6年生の孫がうらやましがっている。大人になったら飲めるよと言っている。
  - ・今日の授業はたいへん分かりやすい話で良かった。毎年教えてほしい。



(2) 全校の平均を比較 (H18.11月2日とH19.10月30日)



のテレビ・ゲームを除いて、他の3つについては、良い結果となっています。

子どもたちは、春から体力向上の活動に熱心に取組んでいます。外遊びを通じて、いろいろな運動や遊びを楽しむことができるようになりました。これらのことも含め、早寝早起きの習慣が身についてきたのだと思います。

そして、何よりもお家の方の「規則正しい生活をしよう」という姿勢や援助が、子どもに反映しているのだと思います。

体力向上活動も終盤になります。冬に向かい、早寝早起きがつらくなってきます。

ぜひ、この良い習慣を維持できるように、ご家庭の協力をお願いします。

最終の生活習慣チェックは1月後半です。

### <子どもの感想です>

- 私は大人になってもお酒を飲んだり、たばこを吸ったりしたくないです。今日教えてもらってもっとやりたくなくなりました。覚せい剤はテレビなどで知っていたけれど、シンナーは知りませんでした。今日、シンナーのことが分かって良かったです。(5年女子)
- 薬物乱用防止教育でビデオを見たら、すごくたばこやアルコール、薬物が恐ろしいことが分かった。その中でも薬物は特に怖い。薬物を吸うと聞こえない音が聞こえたり、見えない物が見えるようになるのが分かりました。(5年女子)
- シンナーや覚せい剤のところのビデオはとても怖くて寒気がしてぞっとします。たばこ、シンナーや覚せい剤は絶対しません。友達にも勧められたらはっきり断る。(5年男子)
- 今まではたばこや酒や薬物などについてはテレビなどで見たことがあったけど、今日の学習で知っていたことがもっと詳しく知れて自分のためになったと思う。ビデオで楽しみながら勉強できて良かった。(6年女子)
- 薬物は怖いことは知っていたけど酒、たばこは病気になり周りの人にも影響することを知ってびっくりした。今日のことを忘れずに大人になっても飲む量に気をつけたいです。(6年女子)
- それぞれ3つの物にはとても人間(20歳未満)の目では見えない危険な薬物がたくさん含まれていることが、この授業で分かった。大人は子どもの体と違って丈夫なので飲んだり、吸ったりしているけど、飲みすぎ、吸いすぎは体に悪いことが分かった。(6年女子)
- 大人になるとお酒を飲む機会があって誘われると飲んでしまうと思いました。また、シンナーや覚せい剤は法律で禁止されているので、絶対やりたくないと思いました。(6年男子)
- たばこ、酒、薬物は害があることを知っていた。父は2つとも飲んだり吸ったりしているのでも心配です。(6年男子)
- シンナーが一番身近にあることが怖いと思った。友達から誘われても絶対断ります。今やっている人もきちんと断れば未来があったと思う。(6年女子)

次回の元気もりもりカードは12月10日(月)～14日(金)です