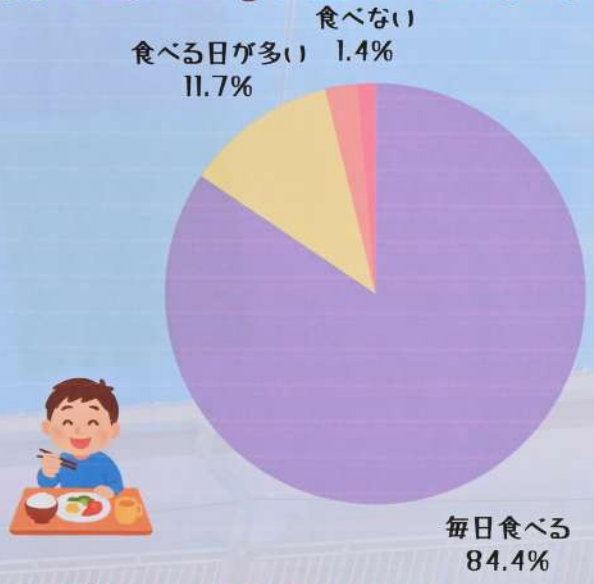
小国っ子の生活リズム

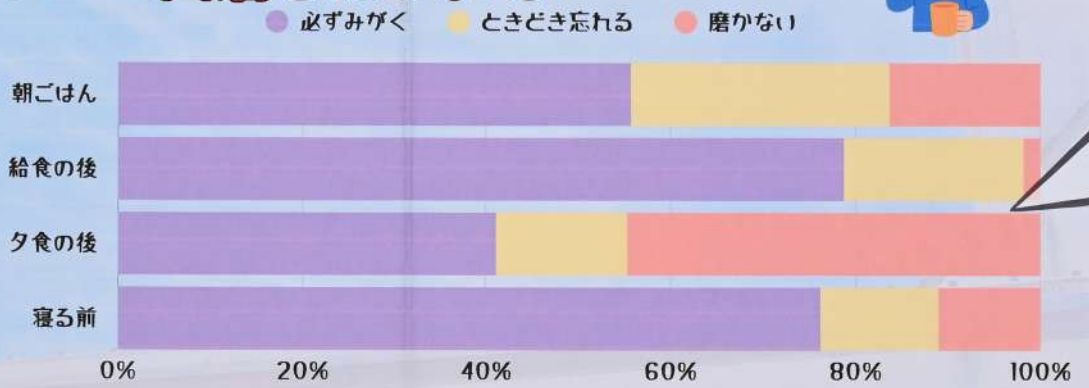
小国町立小国小学校
5年：秋吉　倖誠、瓜生田　真心、
6年：穴井　凛、坂田　朱珠那、時松　心美

朝ご飯を毎日食べていますか？

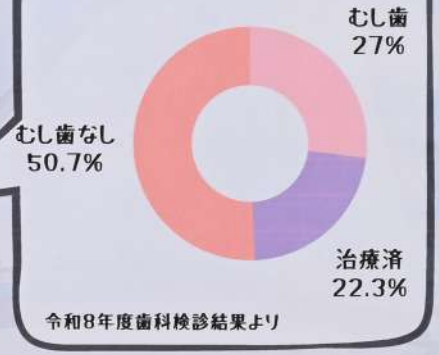


歯磨きについて





歯科検診の結果



令和8年度歯科検診結果より

メディアについて家族とルールをきめていますか？



寝る時間は何時ごろですか？



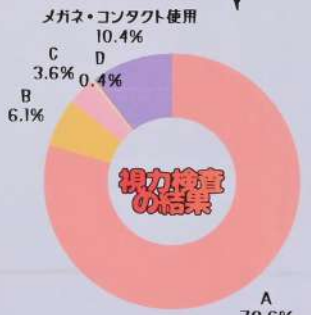
寝るのが10時より遅くなった理由は…
テレビやゲーム、スマホ、タブレットが多く36人もいました！
その他にも、習い事や眠れなかったという人もいました。

データ：小国小学校　全校児童282名へアンケート調査

学校がある日にどれくらいメディアを使いますか？



メディア使用時間が長い人がたくさんいたが、視力は「A」の人がほとんどだった。



令和8年度視力検査結果より

考察・感想

アンケートの結果から、10時より遅く寝る人が26.6%(75人)もいて、遅くなる理由の約半分は、スマホやゲームなどのメディアを使っていて遅くなっていることがわかりました。また、寝る時間が遅くなることで、朝が早く起きられず、朝ごはんを食べられなかったり、ハミガキをする時間がなかったりしてしているのではないかと考えました。

そのため、メディアを使うときのルールをもう一度家族と話し合い、メディアを上手に使うことで、規則正し生活につながり、朝の時間に余裕がもてるのではないのかと思います。

これから、メディアを使う時間を家族と話し合ったり、規則正しい生活を意識したりできるための取組みを保健委員会から提案して行きたいです。

背景写真：小国小・中学校の校舎をつなぐ渡り廊下『えがおのかけ橋』