

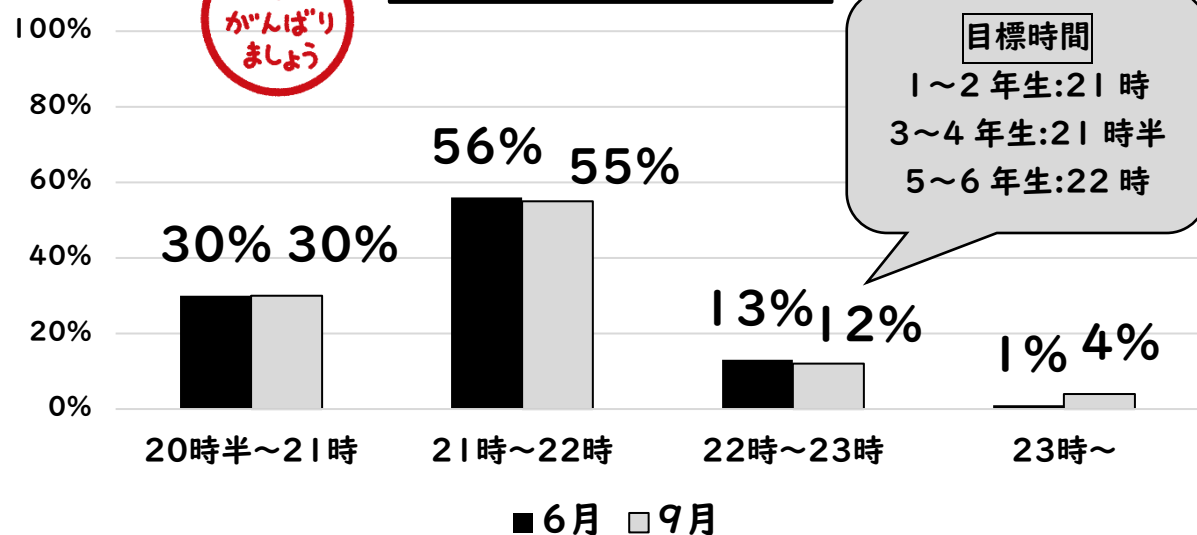
生活調査の結果をお知らせします



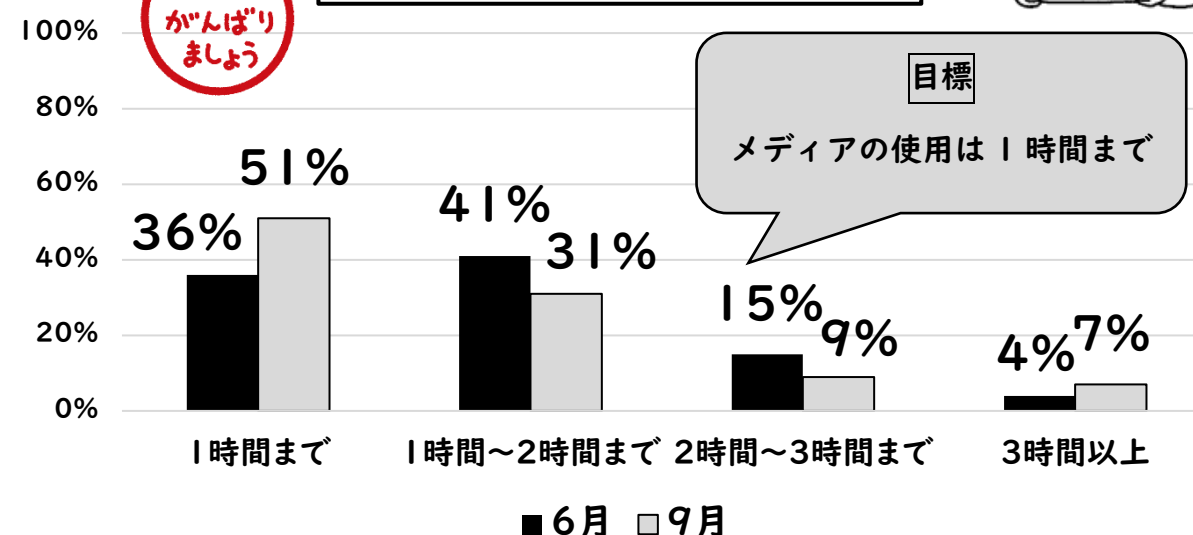
9月8日～14日に「生活調査」をおこないました。目標とする時間を意識して生活はできたでしょうか。調査の期間だけじゃなくて、日ごろから規則正しい生活リズムを送れるようにしていけたらいいですね♪保護者の方からのコメントやサイン等、ご協力ありがとうございました。



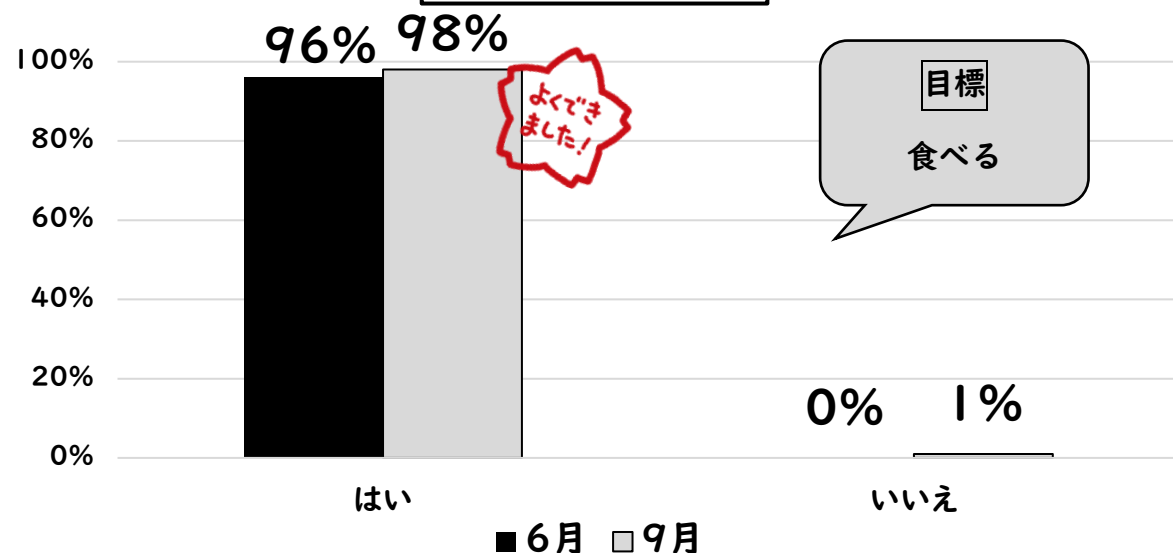
1～3年生 就寝時間



1～3年生 メディア使用時間



1～3年生 朝食

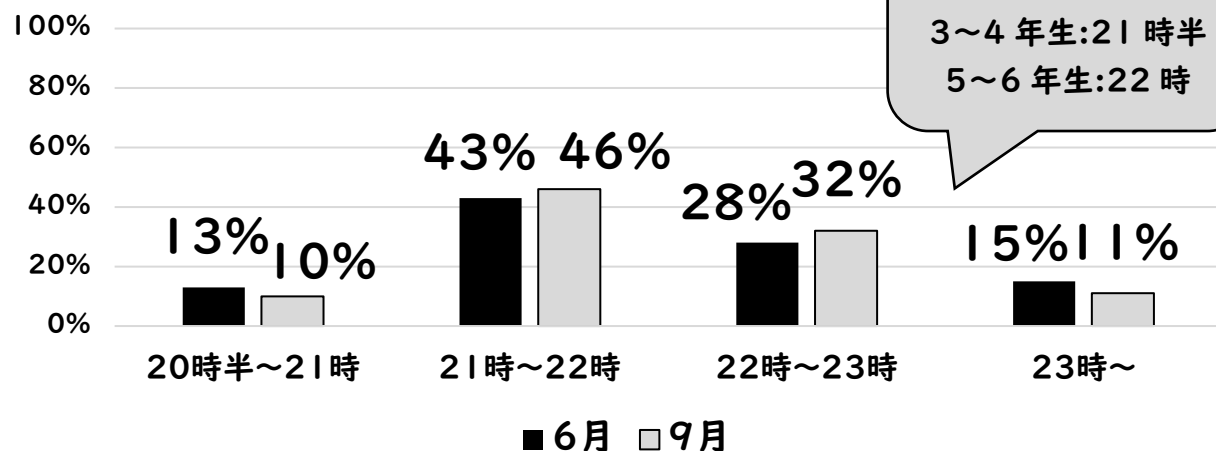


6月と9月の結果を見比べてみると、メディアの部分で9月では「1時間までの使用」という人が6月より、15%増えていました。なかには、1日も使用していないという人もおり、生活調査の期間だけでも、メディアとの距離をおいた生活を意識的に取り組んだ人もいたのだと感心しました。スマホやゲーム等のメディアは中毒性、依存性があり一度はじめてしまうとなかなかやめられなくなってしまいます。メディアの使用を始めるまえには、メディアをする時間帯や場所などのルールを細かく決めておくことが必要かと思います。ぜひ、この機会にお子さんと決めてみてはどうでしょうか。

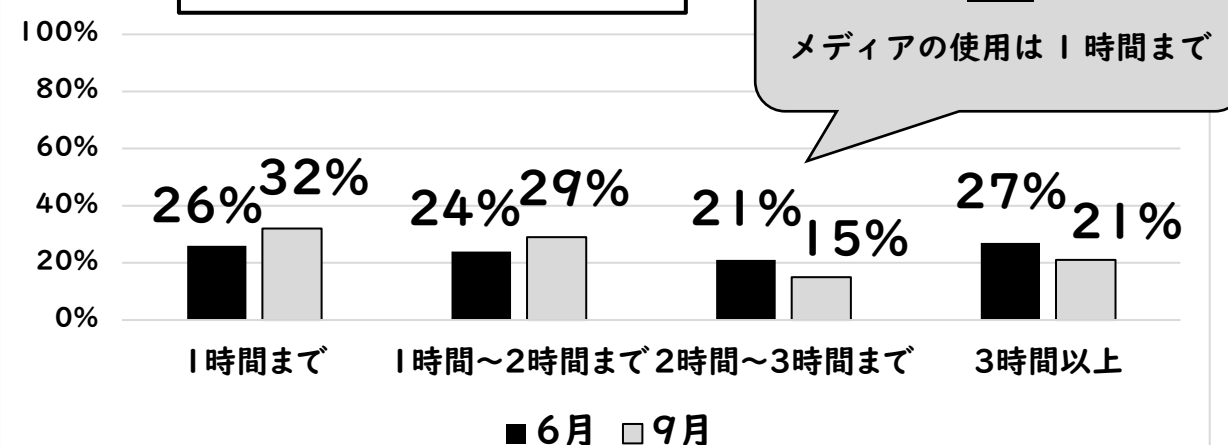
就寝時間では6月と9月では大差はありませんでした。ほとんどの人が22時までには寝ているという結果になりました。低学年のときから「はやね・はやおき・あさごはん」を意識した、規則正しい生活リズムを身につけさせておくことが大切です。学校でも子供たちへの指導は引き続き行っていますが、ご家庭のほうでも子どもたちへの声かけなどご協力をよろしくお願いします。

今回から4～6年生は用紙での調査ではなく、タブレットを使っての調査を行いました。今後もタブレットを使って調査を実施していきたいと思っています。

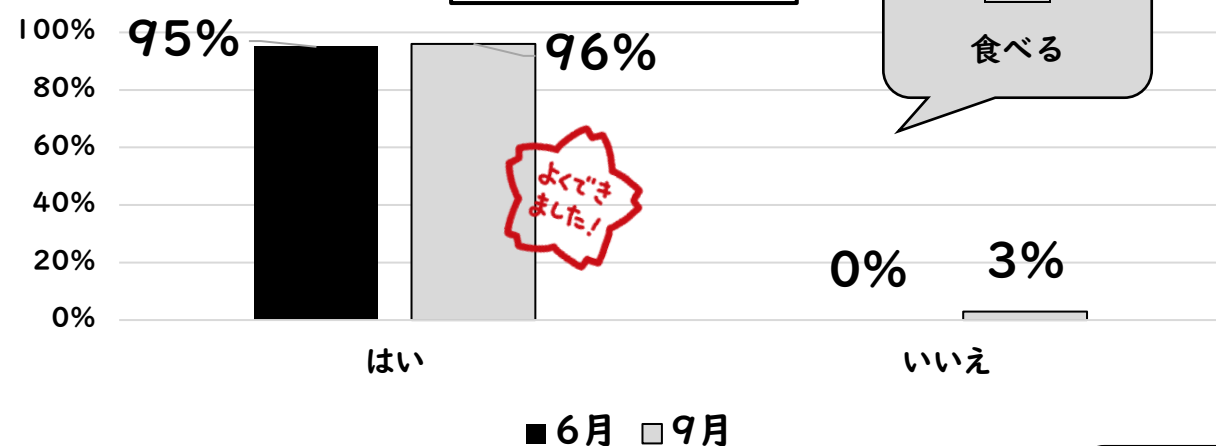
4～6年生 就寝時間



4～6年生 メディア時間



4～6年生 朝食



子どもの睡眠 -3つの役割-



おうちのかたからのコメントを数名ご紹介します。
コメントありがとうございました。

全体的には大きく数字が変わったところはありませんでした。就寝時間では、高学年では22時就寝を目標時間としていますが、22時までに就寝している人は56%でした。睡眠は体を成長させるのにとても重要な役割がありますが、ほかにも寝ている間に学校で学んだことなどを整理して頭に定着させるといったことも睡眠の間に行っているようです。脳を成長させるためにも睡眠は必要不可欠です。高学年での必要な睡眠時間は8時間～10時間ほどです。十分な睡眠時間を確保できるようにおうちのかたからも声かけなどご協力をよろしくお願いします。

ねるまえにもう少し遊びたい
ということが多いので、時計
をしっかりと見て意識づけを出
来るといいなと思いました。

布団に早く入れたので、朝、目
覚ましの音でパツと起きること
ができました。歯みがきの抜か
りがないようにがんばります。

朝ごはんは毎日食べられてよか
ったです。寝る時間がどうしても
遅くなってしまいました。夜の時
間の過ごし方を見直さないとい
けないと感じました。