

# 学校だより 「花里の子」

令和8年度 第8号（令和8年7月10日）

伊丹市立花里小学校長

小木曾 笑子



## 生活チェックから見えてきたこと

### ～ 1学期 生活チェック結果より ～



|                 | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    | 全校    |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 平日の学習時間30分未満    | 33.8% | 39.8% | 32.8% | 23.5% | 19.8% | 16.6% | 27.7% |
| 平日の学習時間60分以上    | 6.7   | 10.0  | 6.8   | 14.3  | 24.7  | 20.4  | 13.9  |
| 平日の読書時間の合計9分以下  | 50.0  | 54.5  | 66.8  | 58.7  | 55.8  | 57.3  | 56.6  |
| 平日の読書時間の合計30分以上 | 4.0   | 11.7  | 12.6  | 7.4   | 8.0   | 6.1   | 7.5   |
| 平日のゲーム・スマホ90分以上 | 17.3  | 20.2  | 28.1  | 19.6  | 32.7  | 39.2  | 26.5  |
| 土日のゲーム・スマホ90分以上 | 32.0  | 37.7  | 43.2  | 23.3  | 46.8  | 56.9  | 41.0  |
| 平日の就寝時刻22:00以降  | 6.2   | 14.5  | 21.7  | 31.3  | 48.3  | 49.5  | 29.1  |
| 平日の起床時刻7:30以降   | 1.0   | 1.3   | 0.0   | 4.0   | 1.9   | 3.8   | 1.9   |

前号で「生活チェック」の回答結果を掲載しました。今号では、子どもたちの回答から、特に課題が大きいと感じていることを紹介します。

#### 1 平日の4～6年生の学習時間30分未満:19.6%

本校では、学年×10分+20分（塾や読書含む）の家庭学習時間を推奨しています。自主学習等で調整し、学年×10分は、机に向かって学習に取り組む力を付けてほしいです。

低学年は、家庭での学習習慣を育む大切な時期です。宿題が早く終わったときは、読書などをしながら、机に向かって学習できる時間が少しずつ延びていくよう、声かけをお願いします。

#### 2 平日ゲーム・スマホ90分以上:26.5%、休日ゲーム・スマホ90分以上:41.0%

高学年で急増しています。平日より休日の増加幅が大きく、休日の過ごし方に課題が見られると共に、スマホやSNS、動画視聴が生活時間を圧迫している可能性があります。スクリーンタイムの見直し、各家庭でのルール決めをお願いします。

#### 3 平日の就寝時刻22:00以降:29.1%

学年が上がるにつれて、22時以降に就寝する子どもの割合が高くなっています。一般に小学生の理想的な睡眠時間は、9～12時間とされています。睡眠は、自分の力を発揮するための重要なポイントとなります。低学年では11時間以上、中学年は10時間以上、高学年は9時間以上の睡眠を心がけてください。

#### 4 平日の起床時刻7:30以降:1.9%

約2%の子どもたちが、7:30を過ぎてから起床しています。学校では、8:20までに登校することになっています。通学に10分かかるとすると、起床後40分で家を出なくてはなりません。身支度や朝食にかかる時間は、一人ひとり違うので、一概には言えませんが、起床時間と朝食の摂取率には、大きな関係があるように感じています。

（裏面につづく）

# 「お家の方から一言」より

寝る時間が遅くなっています。朝が起きにくくなり、忘れ物も多い1週間でした。  
勉強する時間少ないです。読書する時間をもう少し、作りましょう。(1年)

毎朝起きるのがつらそうなので、早く寝るように心がけてください。毎日スマホを見る時間も長いです。スマホの時間を読書の時間にすると等、改善が必要です。勉強も頑張ってください。(1年)

起きた時間、寝た時間は規則正しく素晴らしい！この調子で続けてくださいね。  
一方、読書時間の短さ、ゲーム・スマホ時間の土日の使用時間の長さが気になります。本は長く、ゲーム・スマホは短くしていただきたいと思います。(3年)

朝、いつもより5分だけでも早く起きるとスムーズに7時50分に家を出ることができかね。引き続き頑張ろう！(3年)

高学年になり起きる時刻寝る時刻はリズムができてきたかな？と思います。  
4年生までは、ゲーム・スマホの時間が毎日1時間以上ありましたが、30分未満の日もできているのでよく頑張っているなと思いました。母としては、読書の時間がもう少し増えたらいいなと思います。(5年)

お子様の「生活チェック」へのコメントをお寄せいただき、ありがとうございました。保護者の皆様からいただいたコメントからは、ご家庭と学校が同じ課題意識をもちながら、お子様の成長を支えてくださっていることが伝わってきました。夏休みを前に、ぜひお子様と時間の使い方について改めて話し合う機会をもっていただければと思います。

ご家庭では、「ゲームやスマートフォンを減らす」ことだけを目標にするのではなく、「何時に寝るか」「いつ学習するか」といった生活の見通しを、親子で話し合いながら決めてみてください。また、10分間の読書タイムを設けたり、就寝前はメディア機器を使用しない時間をつくったりするなど、小さな取組の積み重ねが望ましい生活習慣につながります。子どもたちが自分で時間を管理し、健康的な生活を送る力を身に付けられるよう、今後も家庭と学校が協力しながら支えていきたいと思っています。

目標通り、ご飯をしっかり食べました。字が読めるようになってきたので、自分で読むことができる本も出てきました。(1年)

ゲームに熱中すると時間を忘れがち。「もう時間だよ。」と言うとやめます。時間を見て、自分でやめることができるように頑張ってください。(2年)

目標は達成することができました。起きる時間も寝る時間もほぼ毎日同じで生活リズムは崩れずに過ごすことができました。ゲーム・テレビを見る時間を減らすことができるといいなと思います。(2年)

寝る時間をもう少し早くしたほうがいいなと思いました。読書がほとんどないので、ゲーム・スマホの時間を短くし、読書の時間を作ろうと思います。(4年)

スマホ時間が長いので、短くして学習時間を増やそう！  
早起きは頑張っていたね。(4年)

自然学校から帰ってきて、朝の準備ができてききとできるようになり、とても成長を感じていました。が、日に日にまた元通り。また、ぜひ生活を見直して、成長が感じられる行動ができるように頼みます!!(5年)

もう少し早く起きれると良いかなと思います。学習時間については、テスト前に少し増やせると良いね。  
ゲームとスマホの時間をもう少し気を付けることができますように。(5年)

夜は、23時ごろに寝るので、もっと早く寝れるように改善できたらいいなと思います。  
iPadでのゲームやYouTubeの時間は少し減りましたが、ネットフリックスばかり観るようになりました。(6年)

帰ってから宿題するまでが遅かったり、ずっとスマホで時間を使っていたりしているのがもったいないなと思います。  
外で体を動かして、お友達と遊ぶのも大事だよ。(6年)

## 自分で時間をマネジメントできる力を!!