

学校だより 「花里の子」

令和5年度 第17号

伊丹市立花里小学校長

小木曾 笑子

改めて生活をふり返ろう!!
「生活ふり返り」集計結果

登校する子どもたちの手に手袋が見られるようになり、冬が訪れたことを実感しています。音楽会后、あっという間に12月に入り、子どもたちは2学期のまとめとふり返りをしています。先週の個人懇談会でも、子どもたちのがんばりについてお伝えさせていただきました。寒い中、たくさんの保護者の皆様にお越しいただき、嬉しく思っています。

さて、運動会前に「生活ふり返り」を行いました。少し遅くなってしまいましたが、結果の集計ができましたので、お知らせいたします。

生活ふり返り集計結果					2023年10月実施分	
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1週間、毎日朝ご飯を食べた	89.4%	88.7%	96.8%	97.6%	87.5%	76.7%
平日の学習時間の平均	37.9分	51.5分	56.9分	70.8分	69.9分	75.6分
土日の学習時間の平均	30.4分	38.3分	55.5分	62.3分	31.5分	69.3分
平日のゲーム・スマホ時間の平均	39.8分	54分	77.8分	66.8分	101.2分	105.5分
土日のゲーム・スマホ時間の平均	85.1分	86.6分	125.4分	100.3分	142分	160.9分
平日の就寝時刻	21:46	21:30	21:32	21:36	21:57	22:11
土日の就寝時刻	21:36	21:27	21:43	21:44	22:02	22:26

結果から分かること

- ・毎日朝食食べる児童の割合は、低学年と高学年で90%に満たない。
- ・平日は、「学年×10分+20分」の家庭学習に取り組んでいる。
- ・平日のゲームやスマホの使用時間は3年生以上で1日60分を超え、5・6年では100分を超えている。
- ・土日のゲームやスマホの使用時間は、平日の1.4～2.1倍に増える。
- ・平日の就寝時刻は、1年生から21:30を過ぎている。

今回全校児童の約76%が「生活ふり返りカード」を提出してくれました。結果は、様々な見方ができると思いますが、朝ご飯の取り方、就寝する時刻、ゲームやインターネット接続の時間を見直すきっかけになれば嬉しいです。規則正しい生活やゲーム・スマホの時間を守ることと学力の相関関係が言われていますが、「朝ご飯を食べると成績が上がる」のではなく、規則正しい生活を送っている子は、必然的に学習にも規則正しく取り組むようになり、成績が上がるということです。早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。

冬休みを前に、家庭での過ごし方をふり返ってください。花里の子みんなが自分でブレーキをかけることができる強い心をもった子になってほしいです。

小学生に必要な睡眠時間は、9～12時間

厚生労働省の心身の健康のための「睡眠指針」（令和5年10月）によると、推奨睡眠時間は

成人…	6時間以上
1～2歳児…	11～14時間
3～5歳児…	10～13時間
小学生…	9～12時間
中学・高校生…	8～10時間



とされています。花里の子の平均就寝時刻は一番早い学年で21：30です。ここから9時間眠ると6：30、12時間眠ると9：30になります。個人差はありますが、一般に年齢が低いほど必要な睡眠時間が長くなります。起床時刻を7：00とすると、10時間睡眠が必要な子は、21：00には就寝しなくてはなりません。

16：00に帰宅とすると、寝るまでの時間は5時間。宿題をして、友だちと遊んで、夕食を食べて、お風呂に入って、学校の用意をして…家に帰ってからもしなければならないことはたくさんあります。1日平均100分ゲームやスマホをすると、3分の1の時間を使ってしまうことになります。高学年の子どもたちには、少しは、家族のために使う時間も作ってほしいと思っています。時間の使い方について、お子様と話してみてください。

今年もお世話になります!! 花里九九道場始まる

今年も九九道場の季節がやってきました。昨年より少し期間を長くして、2年生全員が九九を暗唱できるように頑張っています。また、3・4年生も自主的な学習としてタイムチャレンジに挑戦しています。

優しいまなざしで、時には厳しく、そして根気よく子どもたちの唱える九九を聴いてくださるボランティアのみなさん、ありがとうございます。



花里もちつき大会 2023.12.2

12月2日(土)に花里小学校地区自治協議会主催の「花里もちつき大会」が実施されました。3時間ほどで100kgの餅米が全てお餅に変身しました。改めて、花里地域の結束力の強さを感じました。

白餅の他にあんこ餅、きな粉もち、おろし餅ができあがり、参加者にふるまわれました。学校には、大きな鏡餅をいただいています。お正月にお披露目したいと思います。

