

# ほけんだより

## 生活リズムチェック 報告書

伊丹市立荻野小学校  
ほけんしつ  
2024年3月

今年2回目生活リズムチェック表からみんなの生活の様子をまとめました。おうちの人と一緒に読んで自分の生活を振り返り、近づいている春休みの過ごし方を考えましょう。(〇が5個以上を守れたと判定しています)

1: 提出率について 全校生583人中 473人 81.1% の人が提出しています。

2: 起床時間について 自分の決めた起床時間を守れた人は72.5% でした。2学期の守れた割合より下がっているのは去年と同じです。(1学期は76.8%) また低と高に分けてみると高学年が守れていません。(左表参照) 起床時間を7時までにした人は88.0% です。起床時間を守れていない人や7時以降に設定した人は、朝の準備(洗面・朝食・排便など)ができて、登校していますか?

学年	守れた割合
1~3年	77.4%
4~6年	67.7%

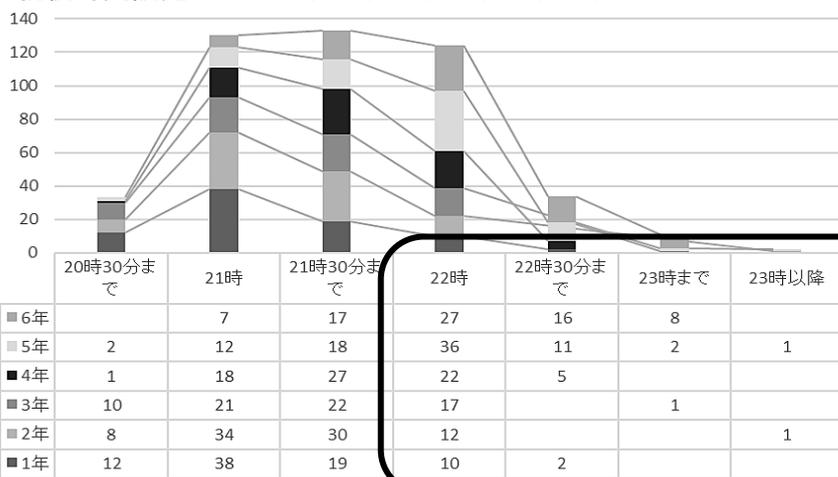
1学期は76.8% ) また低と高に分けてみると高学年が守れていません。(左表参照) 起床時間を7時までにした人は88.0% です。起床時間を守れていない人や7時以降に設定した人は、朝の準備(洗面・朝食・排便など)ができて、登校していますか?

### 3: 就寝時間について

自分の決めた就寝時間を守れた人は57.5% でした。約半数しか守れていないので全体的に遅寝傾向です。遅い時間に決めても、その時間が守れていない人が高学年になるほど多いのは2学期の結果と同じです。

4年生以上から、就寝時間を22時以降に決める人が増えます。表の四角形で囲ったところに注目すると学年が上がるとより遅寝になるのがよくわかります。

就寝時間設定



### 10時過ぎに寝るのは当たり前ですか?

体調不良の人や付きそいの人に寝ている時間を聞くと、学年が上がると10時過ぎに寝るのは当たり前と思っている人が多いと感じています。遅寝の毎日本当にいいですか? 考えてみましょう。

### 睡眠は次の日の準備を行う「1日のはじまり」です。

しっかり睡眠をとって「ポジティブサイクル」をつくと次の日の行動も変化していきます。

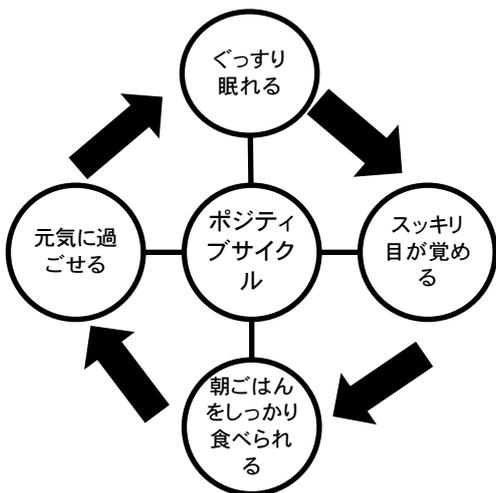
#### ポジティブサイクルを作るコツ

あさ①おきてすぐに空を見る。②おはようと声に出して言う。③朝ごはんを食べる。

ひる①しっかり遊ぶ。②しっかり勉強する。

ねるまえ①はみがきする。②パジャマをきる。③おやすみなさいと声に出して言う。

ストップ  
Stop!!! スマホ・テレビ・ゲームは寝る2時間前には見るのをやめよう

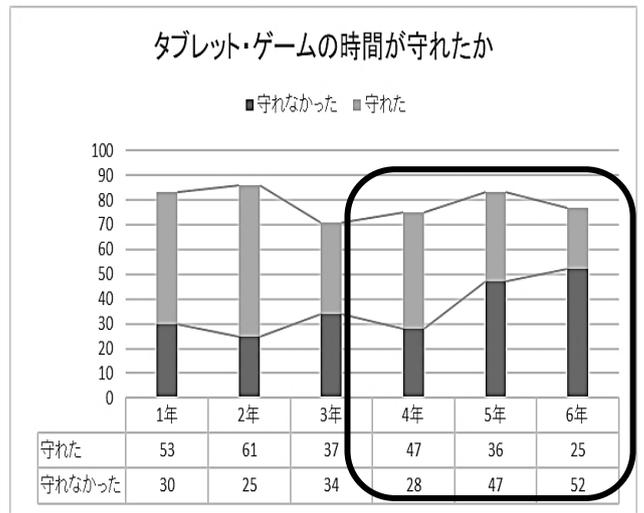


#### 4：ゲーム・タブレット設定時間について

自分の決めた時間を守れた人は 54.5 % でした。  
 高学年で守れなかった人が増えています。

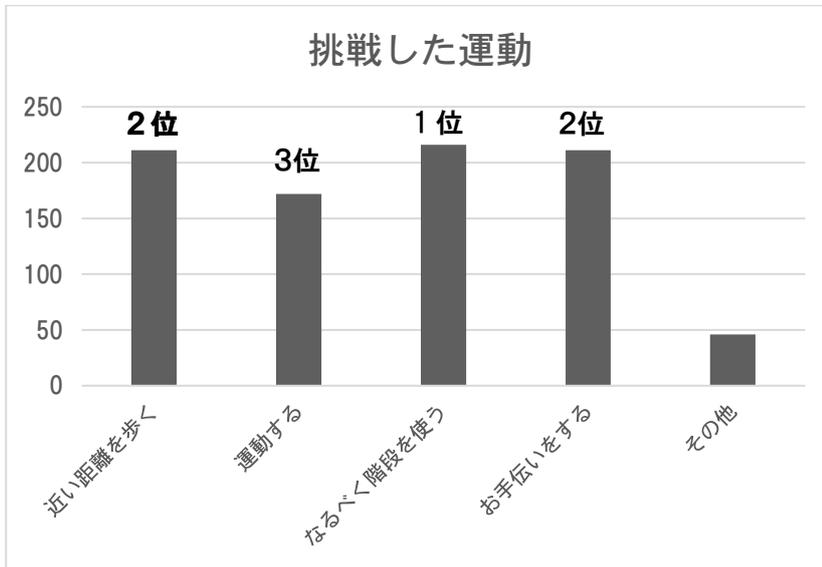
ゲーム・タブレットの時間は「1日60分まで」でしたが、それ以上に設定した人が 13.1 % います。その中の約7割が高学年です。

「60分以上に設定した人」で守れなかった割合は 52.5 % で、長時間設定の約半数の人はその長い時間を守ることができず、ゲームやタブレット・スマホをさらに長時間していることがわかります。



#### 5：挑戦した運動

3学期のみんなが挑戦した運動は下のグラフのようになっています。



運動する内容が多かったのは・なわとび・サッカー・自転車・体操・公園で遊ぶなどでした。

近い距離を歩くとお手伝いは選んだ人は同数でした。

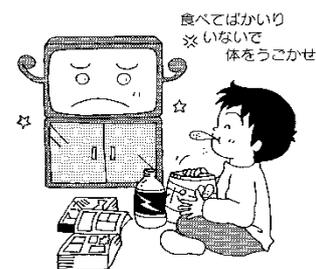
お手伝い内容は掃除・食器の片付け・お風呂掃除・洗濯物をたたむなどが多かったです。

挑戦したことができた人は 75 % いました。家の人からもお手伝い頑張っていたという感想が多くありました。

生活リズムを見直して子どもの間に「はやね・はやおき・朝ごはん」に代表される健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣をチェックしてみましょう。

- 運動する機会や体を動かす時間が少ない
- スクリーンタイム（スマホ・テレビ・ゲームの使用時間のこと）は1日3時間以上
- 朝食を食べない日がある
- 朝食はご飯やパンのみ
- お菓子を食べ続ける日がある
- 就寝時刻が9時より遅い
- 睡眠時間が9時間より少ない
- 何となく元気がなく、だるい時がある



（チェックが入ったところは気をつける生活習慣ですよ。）

春休みはポジティブサイクルと運動を生活に取り入れていきましょう