

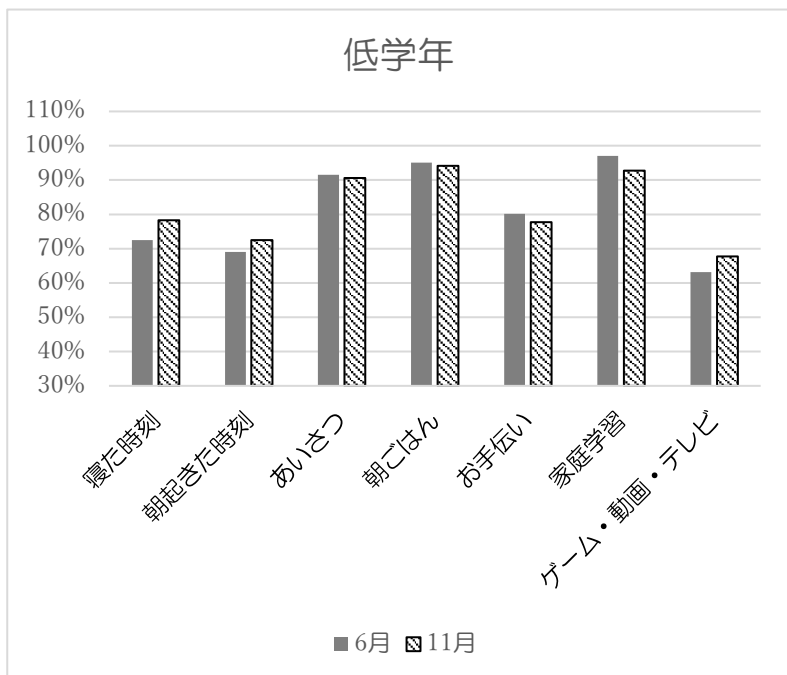
生活リズムチェックシート集計結果のまとめ

師走の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より本校の教育活動に対し、ご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、11月に実施した「生活リズムチェックシート」の結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

まず、保護者の皆様からのコメント（一部）を紹介します。

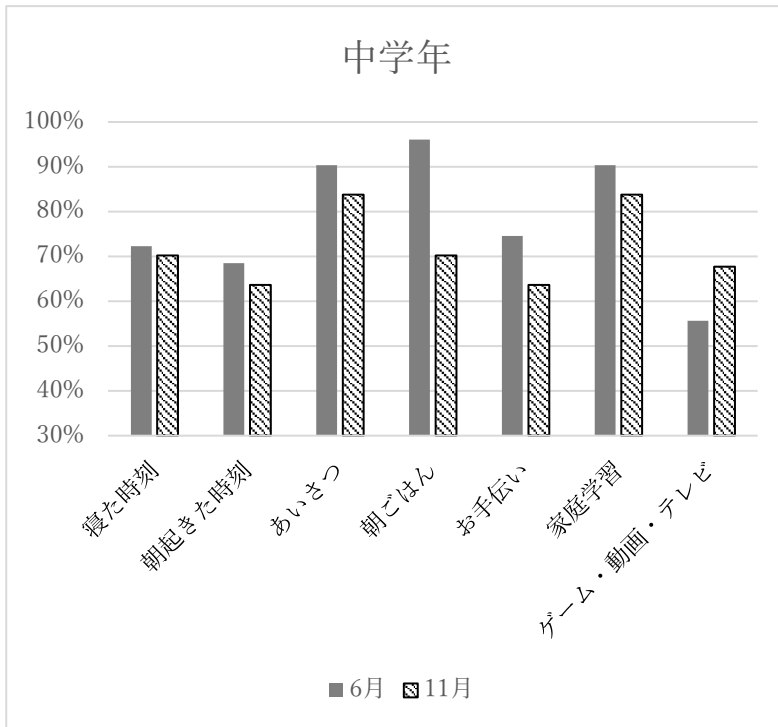
- 1年 早寝早起きがぜんぜんできていないので、早め早めに行動できるように声かけを促していきたいと感じました。これを機に子どもと話し合い、改善できたらと思います。
- 2年 1年生に比べて朝起きるのも早くなったのと、自分から家庭学習をやるようになってきたので成長したなと嬉しく思います。後はゲームの時間を考えてやるようになってほしいです。
- 3年 今回は自分で考えてリズムを正そうとする姿が見られました。子ども本人に考えさせる良い機会だと思います。△を○に出来るように親子一緒に考えようと思います。
- 4年 「家族のためにお手伝いをする」気持ちが見られたので、嬉しく思います。動画などは、自分で終わりを決めて楽しめるといいと思います。
- 5年 生活リズムを書くことで、自分のことを見直しできて良かったと思います。お手伝いは、自分からやってくれるので、すごく助かっています。早寝早起きできるように頑張ろう。
- 6年 タブレットで動画を見る時間を減らして、少しでもお手伝いをしてくれたらうれしい。もうすぐ中学生になるので自己管理もできるように考えてほしい。



低学年の特徴は、少し家庭学習に取り組みなくなってきました。ぜひ声掛けをしていただくようお願いします。

次にゲーム・動画・テレビですが、こちらは視聴・プレイ時間が減ってきています。その時間でお手伝いにもチャレンジさせたいものです。

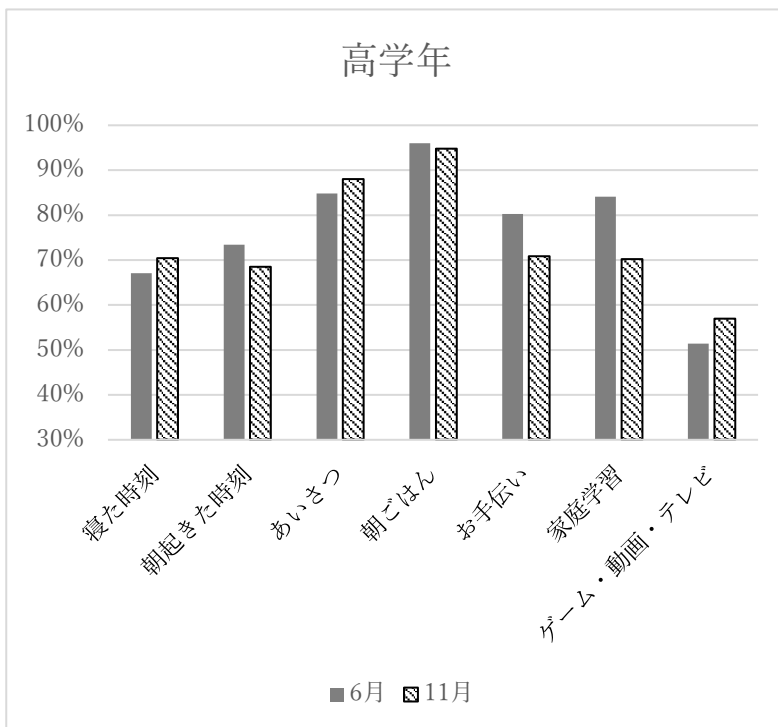
※ できた人(生活リズムが守れた人)の割合



※ できた人(生活リズムが守れた人)の割合

中学年の特徴は、朝ごはんを食べない子が増えてきています。ゆとりを持つためにも、早寝早起きを意識づけたいものです。

ゲームや動画の視聴・プレイ時間は減ってきていますが、お手伝いをしなくなっています。小さなことから役割を与えていくと良いでしょう。



※ できた人(生活リズムが守れた人)の割合

高学年もゲーム・動画・テレビの視聴・プレイ時間が減ってきています。とても良いことだと思いますが、家庭学習をする時間や質の低下が考えられます。またお手伝いにも取り組ませたいところです。

6年生は後3か月で中学生に、5年生は6年生になります。自分のめあてをもって行動できるよう声掛けをお願いします。

ゲームのし過ぎは、脳の前頭前野部分(感情や記憶、判断や予測、意欲などといった機能を司る部分)に影響があり、脳の活動を抑制してしまうという研究もあるようです。

ゲームをする時間を決めることももちろんしてほしいのですが、寝る時間も決めてほしいと思います。小学生の理想の睡眠時間は、1～3年生で10時間～10時間半、4～6年生で9時間～9時間半だと言われています。朝6時半から7時に起きることを考えると、1～3年生は20時半～21時、4～6年生は21時から21時半までには寝たいものです。ぜひ、この結果を冬休み前ご家庭で話し合われてみてはいかがでしょうか。