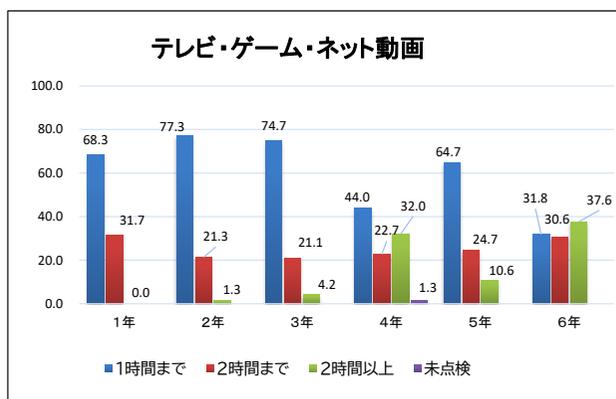
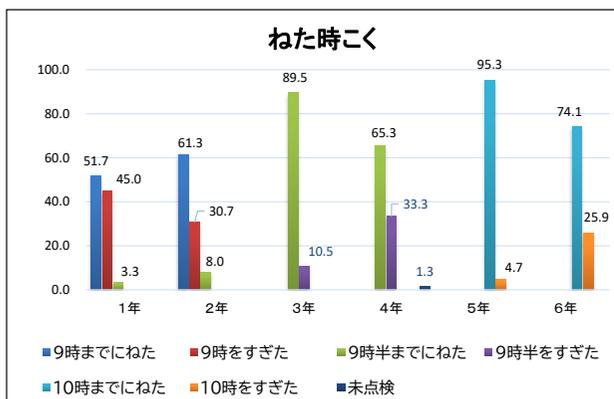
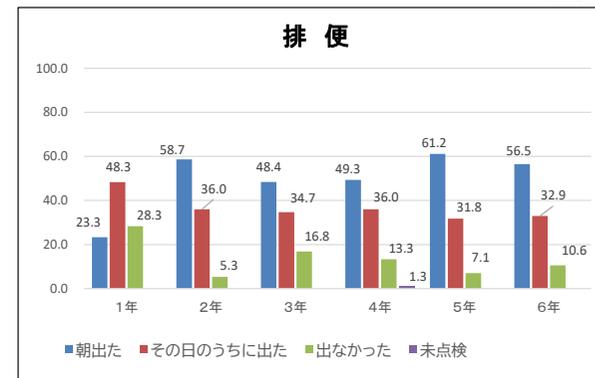
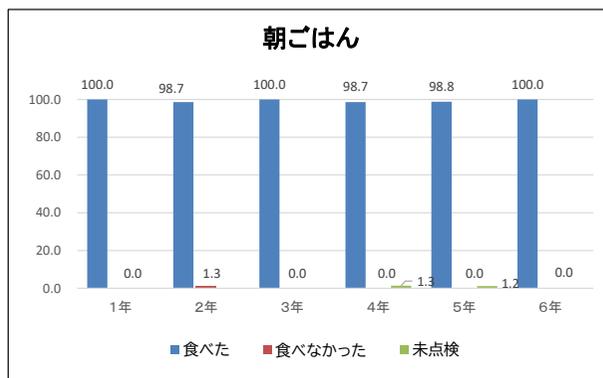
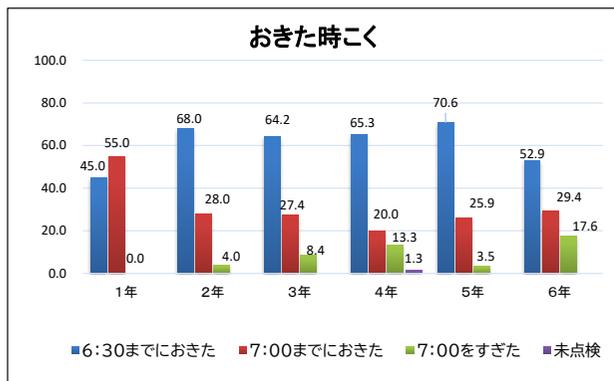


そうだ、やっぱり

早ね・早おき・朝ごはん



令和6年度1学期 生活がんばり表集計結果 生活点検実施日：令和6年5月8日(水)～14日(火) 5日間(土日は含まない)



心も体もいきいきと学校生活を過ごすために

生活がんばり表の結果から見える本校児童の生活実態は、グラフ及び考察の通りです。全体的には、規則正しいリズムを意識しながら生活していますが、やはりゲームやネット動画時間と就寝時刻に課題がみられます。

子どもの生活実態をおうちの方と共有し、子どもたちが”心も体も健康にいきいきと学校生活を過ごす”ことができるように、連携しながら取り組んでいきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



<集計結果から>

- 起床：ほぼ7時までには起床できている。7時を過ぎてから起床している児童がみられるが、朝の生活(朝食、排便)時間に余裕をもって、リズムよく過ごすために、早起きの習慣をつけることが大切である。
- 朝食・排便：ほとんどの児童が朝食を摂取しているが、ごく少数であるが食べずに登校している児童もみられる。1日のエネルギー源となる朝食をしっかり食べることを意識させたい。排便習慣は、個々の生活習慣(食習慣)や健康状態に大きく関わってくるものであるが、健康な生活を送るためにしっかりと排便することの大切さを伝えていきたい。
- 就寝：各学年の目標就寝時刻を意識して就寝するように努力している児童もみられる。健康な生活を過ごす力を身につけるために、家庭と連携し、睡眠の大切さや家庭生活の過ごし方を考えさせたい。
- テレビ・ゲーム等の時間：時間を決めるなど意識しているものの、なかなか守れない現状がある。さらに、高学年になると実施時間が長時間になる傾向がみられる。これらが、生活リズムを乱す要因であることや心身への影響、モラルの問題など専門家や家庭と連携しながら、多方面から指導を行っていくことが必要である。