



令和7年11月28日
しんざん小学校・保健室

～生活点検表の結果から～

生活点検の取組期間中は、保護者の皆様には点検表への記入、声かけ等ご協力ありがとうございました。子どもたちや保護者の皆さんのコメントを読ませてもらうと、規則正しい生活ができるよう、各ご家庭で頑張ってもらっている様子が伝わってきました。

夏休み明けに実施した、「生活点検表」の結果をお知らせします。

	早起き	朝ごはん	テレビ・ゲーム・ ネット	家庭学習	早寝
1年	75.5	95.9	82.7	82.1	66.8
2年	84.7	98.5	77.0	77.6	64.8
3年	83.9	92.6	87.6	89.4	84.8
4年	85.7	95.7	72.9	83.8	60.5
5年	77.5	93.1	75.3	77.9	80.1
6年	75.7	95.7	73.8	75.7	62.4
全校二学期	80.5	95.3	78.2	81.1	69.9
全校昨年度二学期	75.4	97.4	80.1	80.1	72.0

寝る時刻

低学年：9時
中学年：9時半
高学年：10時
までに、寝る

達成率（単位：％）

一緒にがんばってくれる おうちの人から

- ・ゲーム、ネットの時間の声かけをする。親もあまり見ないようにする。
- ・寝る前に本を読んで、お話してから布団に入ろう。
- ・音読をしっかりと聞いたり、テレビなどを見る時間を減らすために、一緒に遊びます。
- ・家庭学習に集中できる環境を作る。
- ・一緒に朝起て、朝練をする。

点検表の結果から

早起きの達成率は「80.5％」に対して、早寝の達成率は「69.9％」です。

この数値から、「早起きはできている子どもたちが多いが、早寝ができていない子どもたちが多く」、と言うことは、「睡眠時間が足りていない子どもたちが多く」ということになります。睡眠時間が足りなくなると、子どもたちの体にはどんな影響が、でてくるのでしょうか・・・？

～睡眠時間が不足すると～

- ・イライラしやすくなる
- ・集中力や記憶力、判断力が低下する
- ・体が疲れやすくなる
- ・やる気スイッチが入らない



お子さんの様子はいかがですか？

～睡眠時間が不足していませんか？ 平日と休日の睡眠時間の差は？～

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、小学生に対して9～12時間の睡眠が推奨されています。ところが、現実にはこの目安を満たせていない児童が多数存在し、日常的に睡眠不足の状態であることが明らかです。

このような睡眠不足が蓄積されると、「睡眠負債」という状態になります。これは、身体が必要としている睡眠時間よりも短く“ちょっと寝不足”な日が連続することで、借金のように不足分が積み重なっていく現象です。この「睡眠負債」は、平日と休日の睡眠時間の差から計算でき、その値が大きいほど睡眠が不足していることになります。

休日の起きる時間はどうですか？起こさないといつまでも、寝ていませんか？ そういう場合は、平日の睡眠時間が足りていないということですね。

「自己肯定感」って？

「自己肯定感」とは、「自分は自分のままでいいんだ」「自分って大事なな」と思える気持ちです。日本人は、その自己肯定感が、他の国と比べると低いと言われています。その理由として、いくつか日本特有の背景が考えられています。

1. ほめられるより、「注意される」ことの方が**多い文化**
2. 比べられることが多い文化
3. 「自分を出しすぎないほうがよい」とされる雰囲気
4. 大人も自己肯定感が低くなりがち



そこで・・・

大切なのは、「よいところに目を向ける」「比べない」ことです。

日本の文化の背景で、「自己肯定感」が低くなりやすいのは自然なことです。

だからこそ、家庭でのひと言が、心の安心を強くします。

「できていたこと、気づいてたよ」「がんばってるね」

「こんなところが、素敵だよ」「あなたはこのままで、だいじょうぶだよ」etc

子どもたちの心が元気になるような言葉を、たくさんかけてあげてください。

