



懇談会号

令和8年2月14日  
しんざん小学校・保健室

## ～生活点検表の結果から～

冬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。

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。

	早起き	朝ごはん	テレビ・ゲーム・ ネット	家庭学習	早寝
1年	68.0	95.6	79.8	69.5	64.0
2年	74.2	97.3	70.3	74.2	64.3
3年	67.3	98.5	74.0	77.0	60.7
4年	63.1	93.5	67.3	70.2	49.4
5年	66.4	94.0	78.3	71.4	85.3
6年	63.0	92.1	68.8	61.4	45.5
<b>全校三学期</b>	<b>67.0</b>	<b>95.1</b>	<b>73.1</b>	<b>70.6</b>	<b>51.5</b>
今年度二学期	80.5	95.3	78.2	81.1	69.9

### 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：％）

### おうちの人から

- ・このがんばりカードがあることで、意識して〇になるように頑張っていました。この調子で続けていってほしいです。
- ・×が多いので、もう少し生活習慣を見直さないといけないと、改めて思います。
- ・声かけをしながら取組めて、今までで一番〇が多くて頑張れました。

### 点検表の結果から

- ・二学期の結果と比較すると、全ての項目で達成率が下がっていた。
- ・特に、前回達成率がよかった、「早起き」が「80.5％→67.0％」と下がっていた。
- ・毎回達成率が一番低い「早寝」が、「69.9％→51.5％」と今回更に下がっていた。
- ・今回も、「朝ごはん」の達成率は、95％と高かった。
- ・5年生は、全体的に達成率が高い。特に、早寝の達成率が「85.3％」と高い。
- ・点検表の未提出児童も多かった。

→うらへ

## 調査結果から見えてきた課題

### デジタル利用と睡眠時間

夜間のスマートフォンやタブレット、ゲーム機の利用は、画面から発せられるブルーライトによって「メラトニン」の分泌を抑制し、脳を覚醒させてしまいます。これにより、「眠たくても眠れない」状態が作られ、寝る時間が遅れ、翌朝の目覚めが悪くなり、結果として学習の意欲もなくなるという「負の連鎖」が生じてしまいます。

この悪循環が、「授業中の集中力の低下」「イライラ」につながってしまいます。

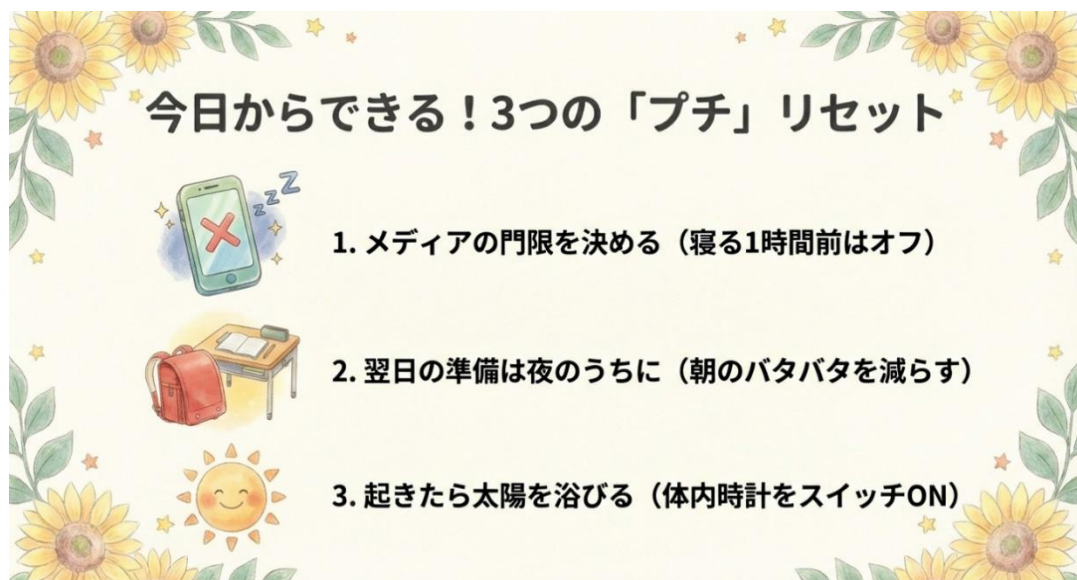
### ぜひ、続けてください！！

#### 1. 肯定的な声かけ

毎日の生活の中で、「今日は早く起きたね」「今日はゲームの時間が守れたね」など、肯定的な声かけをしてあげてください。その声かけが、子どもたちの「がんばる意欲」「継続する意欲」更には「自己肯定感」を高めます。

#### 2. 朝起きてすぐ、カーテンを開ける

朝、起きてすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びると、脳のスイッチが入ると同時に、夜に自然な眠りを誘発するメラトニンが分泌されます。



一緒に 子どもたちの「笑顔」と「成長」を

見守っていきましょう！！

