



学校教育目標

「心豊かに たくましく生きぬく 実践力のある子どもの育成」
～徳・知・体の調和のとれた人間の育成～

目指す子ども像「あいうえお」

「あ」 あいさつをする子ども

「い」 いつもやさしくできる子ども

「う」 美しい学校にしようとする子ども

「え」 笑顔で体を動かす子ども

「お」 お話を最後まで聞く子ども

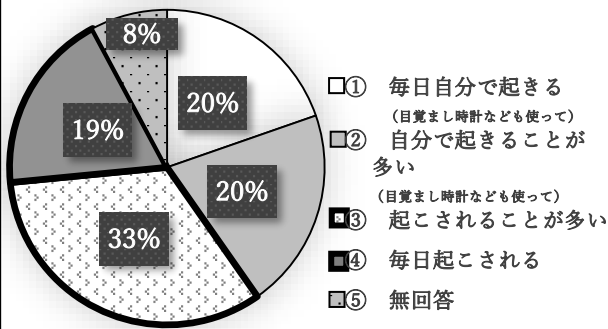
生活アンケートのご協力、ありがとうございました！

先日の生活アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。集計をしましたので、お知らせします。

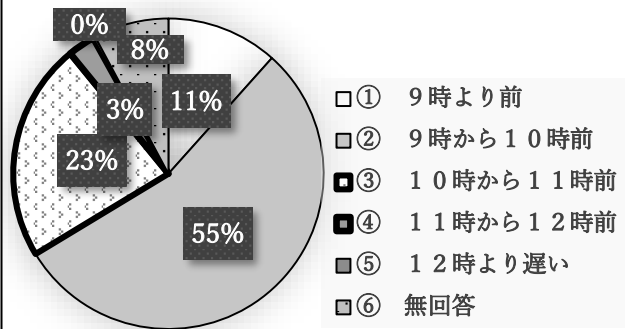
もうすぐ、夏休みが始まりますね。夏休みは、生活のリズムが乱れたり、テレビやSNS、YouTubeなどを見たり、ゲームをしたりする時間が長くなったりしやすくなります。生活時間についてや家での約束などについて、夏休みの前に、ぜひご家庭でお話していただけたらと思います。

【生活アンケートの集計結果】

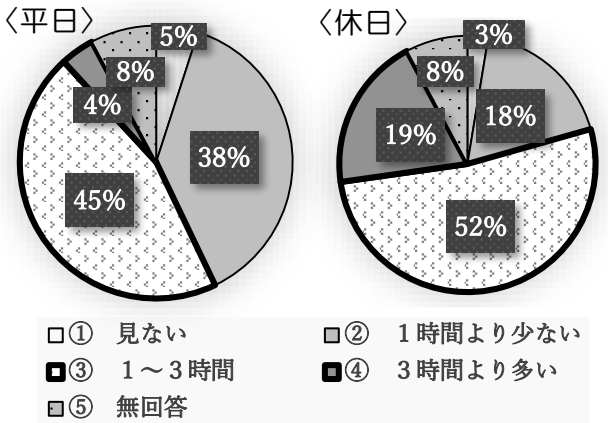
○朝はどうやって起きますか



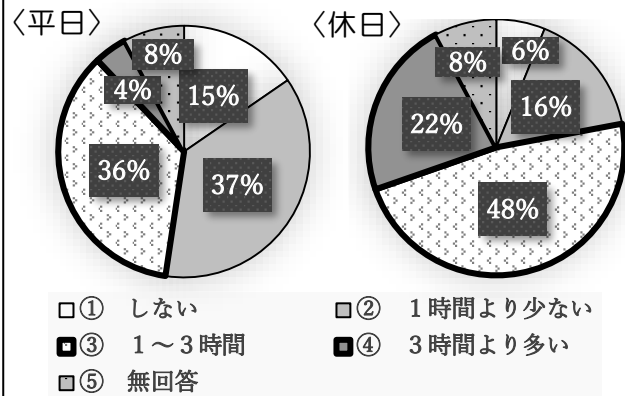
○平日は何時に寝ていますか。



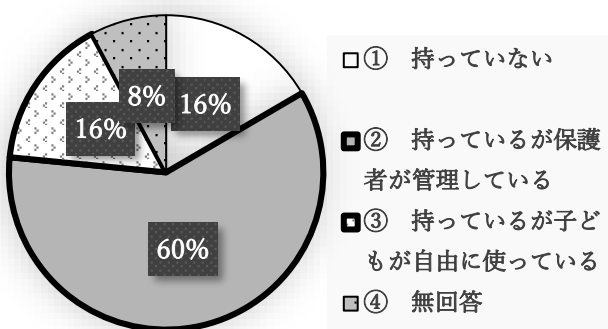
○1日何時間テレビを見ますか。



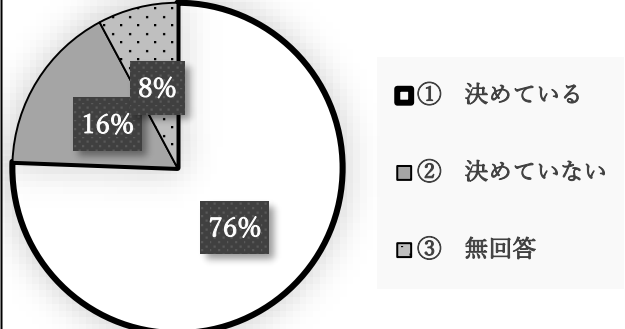
○1日どれくらいゲームやインターネット利用をしますか。



○お子さんが使えるインターネット通信機器はありますか。



○インターネット通信機器の使用ルールを家庭で決めていますか。



《アンケートの結果から考えられること》



- ・52%の子どもが朝、起こしてもらっている。
- ・平日に寝る時間が、22時までが全体の66%、22時以降が全体の26%になっている。

⇒朝、スッキリ起きられていない子どもが多くなっているのかもしれませんが。学校でも寝不足を訴えたり、保健室で休んだりする子が増えてきています。

- ・テレビやゲームを1時間以上している児童が平日には40%以上、休日には60%以上いる。

⇒1日の間にテレビとゲームを合わせて2時間以上触れている児童が多いのかもしれないと考えられます。日本小児科医会子どもとメディア委員会では、「子どもとメディア」の問題に対する提言の中で、メディアに触れる時間は、基本的に「2時間以内」を目安にして生活に取り入れてほしいと言っています。

- ・インターネット通信機器（ゲームやスマートフォン、タブレットなど）を持って使っている子が、80%以上いる。そのうち、70%の家庭でルールが決まっている。

⇒インターネット通信機器を持つようになった子どもが増えてきているようです。楽しく便利な反面、簡単に知らない人とつながってしまったり、SNS上で友達とトラブルになってしまったりするような問題が多くあります。ご家庭でインターネット通信機器を使うときの約束をしっかりと確認しておいてください。

また、子どもたちの会話の中で「2時まで起きてゲームをしていた。」「1時過ぎに携帯を触っていた。」などという声をちらほらと聞くことがあります。子ども部屋や布団の中などで、ゲーム機や携帯などを触っていることもあるようです。ご家庭で決めている約束やルールはしっかりと守れているでしょうか。振り返りやルールの見直しなどを継続的にお願いします。

(e-ヘルスネット 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト より引用)

学童期の子どもたちの睡眠習慣の問題

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子どもが数多くいます。夜更かしの子どもは寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよいでしょう。週末に遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、月曜日の朝を辛い思いをして迎えることとなります。

「早寝・早起き」ではなく

「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張ってお早寝をさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのでも結構です（室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です）。1~2週間ほども続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。ただしくれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。