

すくすく★みなみっ子

裾野市立南小学校 ほけんだより

令和3年3月11日

1年間の生活リズム振り返り



令和3年2月実施

ご協力ありがとうございました。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
こども	朝のリズムを意識して生活できた	90.0%	90.5%	83.7%	74.4%	83.3%	75.0%	82.7%
	起きる時刻を守れた	82.5%	83.3%	69.8%	71.8%	77.8%	72.9%	76.3%
	夜のリズムを意識して生活できた	85.0%	78.6%	72.1%	69.2%	76.0%	77.1%	76.3%
	寝る時刻を守れた	<u>75.0%</u>	<u>61.9%</u>	<u>53.5%</u>	<u>61.5%</u>	<u>61.1%</u>	<u>66.7%</u>	<u>63.2%</u>
	9時間すいみんができた	90.0%	83.3%	81.4%	84.6%	85.2%	68.8%	82.0%
保護者	子どもは朝・夜のリズムを意識して生活できている	85.0%	83.3%	69.8%	64.1%	61.1%	70.8%	71.8%

2月の「生活リズム振り返りシート」へのご協力、ありがとうございました。

各学年の太字のところは、「はい」と答えた人がとくに多かった項目です。1～3年生では「朝のリズムを意識して生活できた」人が多く、4・5年生は「9時間すいみんができた」6年生は「夜のリズムを意識して生活できた」と答えた人が多くいました。

一方で「寝る時刻を守れた」と答えた人は、半数を超えているものの全学年で、5つの項目の中で一番少ない結果となりました。4月からの新生活に向けて、もう一度生活リズムを見直すきっかけにいただけたらと思います。

おうちの方からの声をご紹介します

生活リズムをととのえるためにやっていること・工夫していること

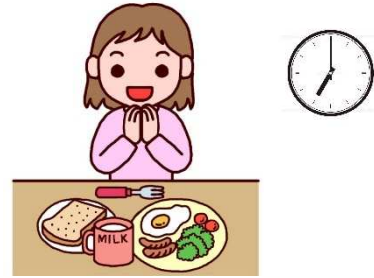
【1年】

- ・起きる時間、食べ終わる時間などを決めている。
- ・帰宅してから宿題等の勉強をし、夕食～お風呂までのルーティンを本人に意識させるようにしている。
- ・時間に余裕ができるように夜ごはんの時間を早くしている。
- ・休日も平日と同じ時間に起床・就寝している。
- ・毎朝6:25から始まるラジオ体操(TV)をすることを日課にしている。
- ・生活リズムのプリントを親子で見えるところに掲げている。
- ・朝は自分でちゃんと起きてくれるので、たくさんほめている。



【2 年】

- ・夕方早めにお風呂をすませ、眠るための準備（布団を敷いたり、明日の学校の準備をしたりする）を早めに済ませてから、夜の自由時間をとっている。
- ・自分で目覚ましをかける。
- ・朝食、夕食の時刻をなるべく変えないようにしている。
- ・時計を 10 分早く設定している。
- ・お風呂から出たら、食べない、YouTube は見ない。
- ・休みの日でも寝る時間は変えない。
- ・命令口調ではなく「今は何する時間？」と聞くようにしている。



【3 年】

- ・朝のなわとびを習慣にして続けている。
- ・寝るまではなるべくゆったりとして目を疲れさせないようにする。
- ・大人も一度寝て、子どもが寝た後に行動している。
- ・朝、寝室のドアを開けて起床時間より前から生活音を聞こえるようにしたり、光を感じるようにしたりする。
- ・寝る前にはメディアは禁止している。
- ・朝ご飯の準備をしてもらっている。パンを焼く、目玉焼きを焼くなど一緒に手伝ってくれている。目的があるので早起きできる。



【4 年】

- ・夜に習い事がある日は、帰ってからスムーズに寝られるように出かける前に準備をするようにしている。
- ・朝、目覚まし時計を止めてしまわないように、離れたところに置いて起きるように頑張っていた。
- ・平日は TV 以外のゲーム、YouTube などのメディアは夕食までと約束している。夕食後は家族で話をしたりする時間として過ごし、10 時には親も一緒に布団に入り就寝するようにしている。
- ・寝る前の TV やブルーライトは睡眠の質を下げってしまうので、読書をするように心がけている。ストレッチや筋トレも夜に行い、よく眠れるように、考えてやっている。



【5 年】

- ・朝・夜どちらかだけでも一緒に食事をする。
- ・9 時間睡眠を確保するために、帰ってきてから寝る時間までにやらなければならないことのリストアップをし、時間を決めて取り組んでいる。
- ・一番早く就寝する子の時間に合わせてテレビを消す。
- ・子どもの就寝時刻の 1 時間前にはテレビを消している。



【6 年】

- ・22 時以降は、デジタル機器は禁止にしている。
- ・夜は入浴が遅くならないよう、ファミチャレで「夕食前には入浴を済ませる」ことを計画に入れている。
- ・子どもが寝る時間になったら、一度全て消灯する。
- ・タイムスケジュールを決めてあるので、自分で時間を見て行動している。
- ・守れるきまりをつくるよう、子どもと話をし、時間を設定するようにした。

