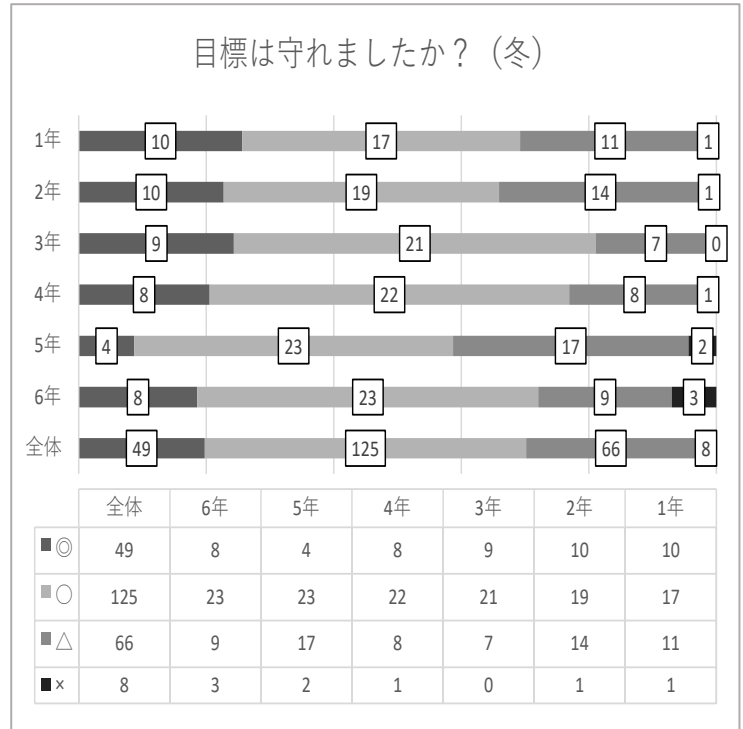
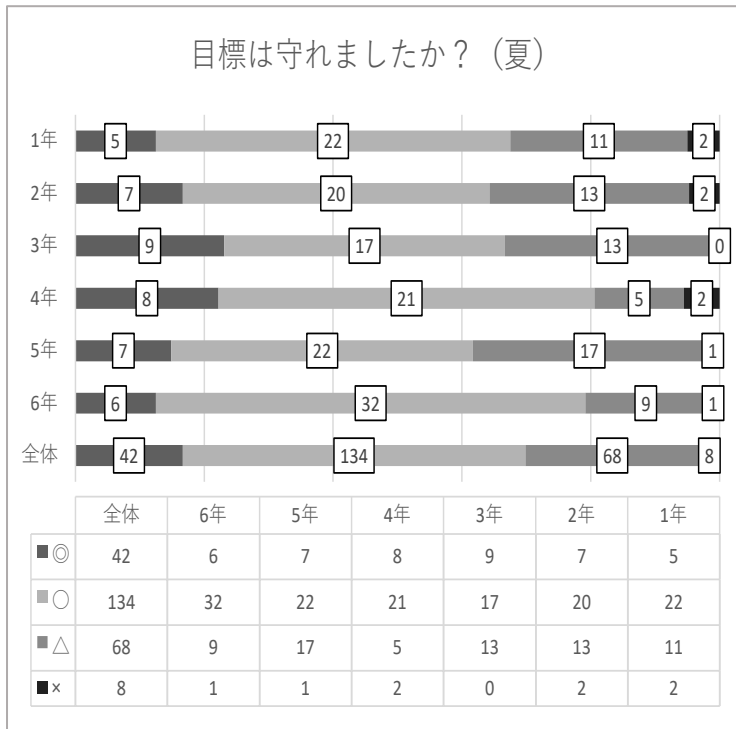


R3 生活リズムチェックカード集計結果

冬休み明けに実施しました、生活リズムチェックカードへのご協力ありがとうございました。新たな気付きやこれからの抱負など、様々な感想をいただきました。親子で話し合うきっかけになったという感想もあり、生活リズムを改めて見直す機会になったことと存じます。今後も、お子さんと生活リズムやメディアを使用する時間のルールについて確認していただき、お子さんが健康に生活できますようご協力よろしくお願いたします。

集計結果は、以下のとおりです。ぜひご覧ください。



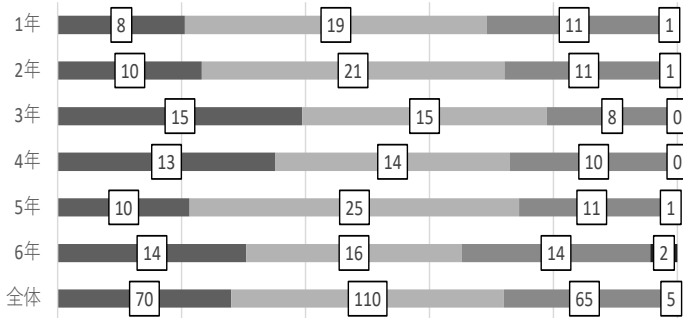
<冬の生活リズムチェックカード感想より>

- ・あさおきたじかん、メディアをつかったじかん、ねたじかんをまもるようにがんばりました。（1年生）
- ・今週のせいかつはとってもよかったです。これからもがんばります。（2年生）
- ・冬休みあけはあまり学校気分じゃなかったの、リズムをととのえることができました。（3年生）
- ・おきる時間やメディアの時間は良かったのですが、寝る時間がぜんぜんだめだったのでしっかり守りたいです。次はすべてかんぺきで目ひょうは◎のよくまもれたのマークをかきたいです。（4年生）
- ・目標を守れなくて残念でした。なので、生活のなれっておそろしいなと思いました。（5年生）
- ・平日は生活リズムが良かったけれど、休日は一気にくずれたので、気を付けたい。（6年生）
- ・このカードを意識して生活できたので規則正しい生活ができました。（1年生保護者）
- ・親子で生活リズムの確認ができました。親子共に見直すことも大切ですね。（2年生保護者）
- ・いつも生活リズムやメディア時間を気にしない家族も意識して生活できる良い一週間でした。（3年生保護者）
- ・目標を守れなかった日もありますが、この目標を今週だけでなくこれからも続けてほしいと思います。（4年生保護者）
- ・規則正しく生活できているので、この調子で頑張してほしいです。（5年生保護者）
- ・改めて生活リズムを見直すよい機会だったと思います。中学へ行ってまたリズムが変わりますが、早寝早起き朝ごはんを守ってほしいです。（6年生保護者）

目標を「守れた」「よく守れた」と回答した児童は、夏 70.0%、冬 70.2%でした。多くの児童が目標を達成できたようです。しかし、学校が休みの日になると、生活リズムが崩れやすいことが分かりました。

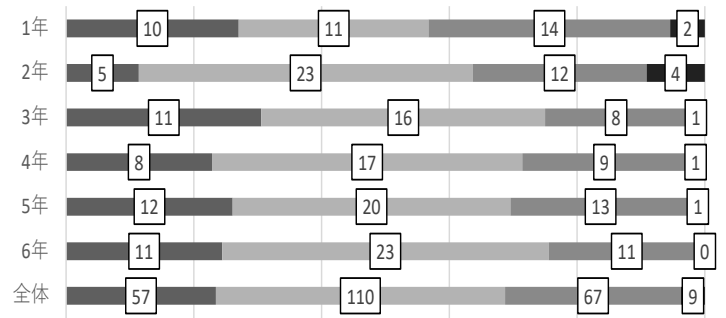
生活リズムチェックカードの回収率は、夏 89.3%、冬 88.2%でした。たくさんのご家庭にご協力いただきました。ありがとうございました。

起きる時刻の目標は？（夏）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~6:00	70	14	10	13	15	10	8
■~6:30	110	16	25	14	15	21	19
■~7:00	65	14	11	10	8	11	11
■7:00すぎ	5	2	1	0	0	1	1

起きる時刻の目標は？（冬）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~6:00	57	11	12	8	11	5	10
■~6:30	110	23	20	17	16	23	11
■~7:00	67	11	13	9	8	12	14
■7:00すぎ	9	0	1	1	1	4	2

<冬の生活リズムチェックカード感想より>

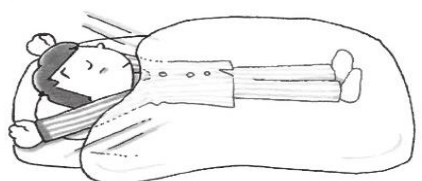
- ・6時じゃなくて5時におきておてつだいがしたいです。(2年生)
- ・朝起きるのが早くなりました。(3年生)
- ・早起きを5日間連続でできました。このイベントがなくてもできるようにがんばりたいです。(5年生)
- ・寝る時間はだいぶできましたが、寒いからか、なかなか朝早く起きられませんでした。(1年生保護者)
- ・自分で目覚ましをかけた早起きの努力をしました。がんばったね。(6年生保護者)

学校がある日の起床時刻についてみると、「6：30までに起きる」の割合が最も高くなっています(夏44.0%、冬45.2%)。夏と冬で、目標の設定時刻に大きな差は見られませんが、冬は朝の寒さが厳しく、なかなか布団から出られないお子さんが多かったようです。

また、学校が休みの日には起床時刻が遅くなる傾向があります。平日と比べて、2時間以上起床時刻が遅くなっている場合、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。就寝時刻を見直してみると良いかもしれません。



1 ふとんの中で...



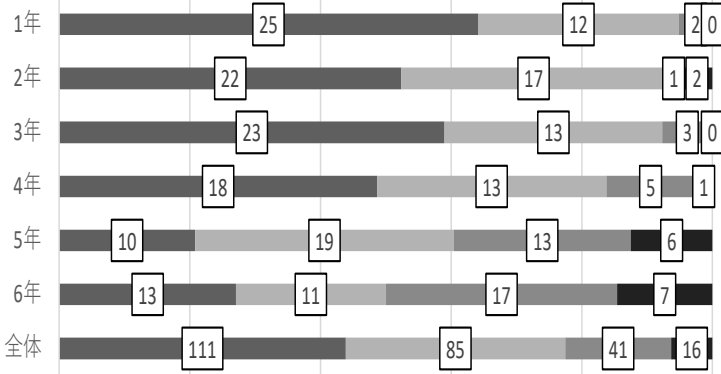
あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして...



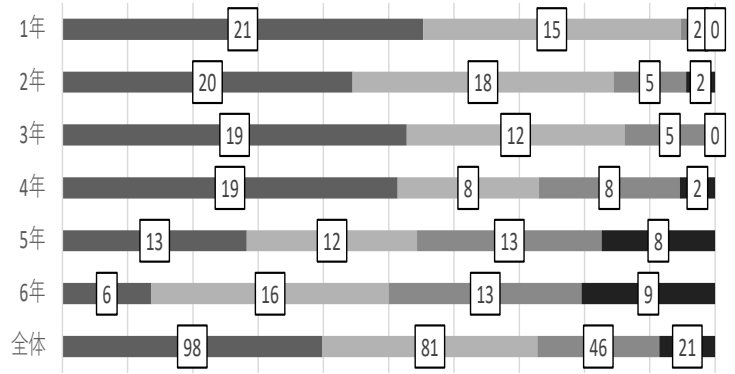
耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

寝る時刻の目標は？（夏）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~21:00	111	13	10	18	23	22	25
■~21:30	85	11	19	13	13	17	12
■~22:00	41	17	13	5	3	1	2
■22:00すぎ	16	7	6	1	0	2	0

寝る時刻の目標は？（冬）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~21:00	98	6	13	19	19	20	21
■~21:30	81	16	12	8	12	18	15
■~22:00	46	13	13	8	5	5	2
■22:00すぎ	21	9	8	2	0	2	0

<冬の生活リズムチェックカード感想より>

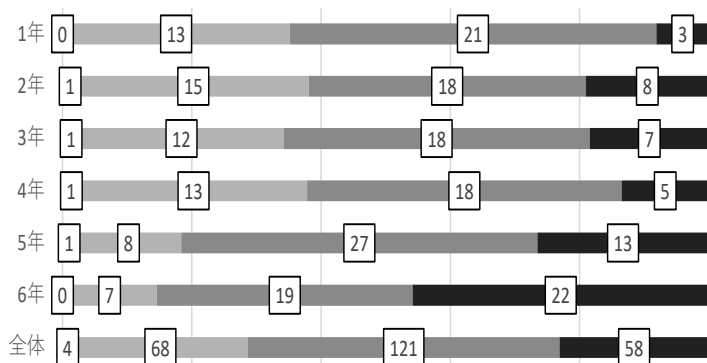
- ・ねるじこくのもくひょうをまもるとあさおきるときにきもちよくおきれるので、これからも9じ30ふんにねたいです。（1年生）
- ・ねるのがおそくなったのは、ねるじこくぎりぎりまで、ゲームをやっていたからだとおもいます。すぐにゲームをやめたほうがよかったです。（2年生）
- ・ねる時間もおきる時間も少しはやくしたのに、気持ちよくおきれる日が1週間ずっと続きました。ですから、これからもこの時間にねて、おきたいと思います。この気持ちよさが、学習にもつながってほしいです。（5年生）
- ・早寝早起きをすると、次の日の活力になるという基本的な事に改めて気付きました。（2年生保護者）
- ・ベッドに入ってからなかなか落ち着かず眠れないことが多かったです。目標の時間のしばらく前からなるべく静かに過ごして心も寝る準備をする習慣が大切だと思いました。（3年生保護者）
- ・就寝目標時間を大幅に過ぎてしまっているので生活リズムを改めて、帰宅後の過ごし方を子どもと話し合いたいと思います。（5年生保護者）

ほとんどの児童が、22:00までには就寝しています（夏91.9%、冬87.9%）。

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向があります。5年生は夏12.5%、冬17.4%、6年生は夏14.6%、冬20.5%の児童が22:00以降に就寝しています。

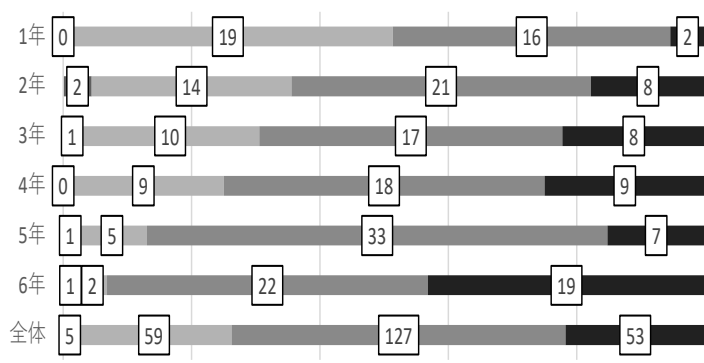
また、「布団に入ってもすぐに寝付けない」等の感想が見られました。夜になると、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や体が休息モードに切り替わります。しかし、寝る前の激しい運動や、テレビやスマホなどから出るブルーライトによって、メラトニンの分泌が妨げられてしまいます。寝る前の激しい運動や、メディアの使用は避けましょう。寝る3、4時間前の軽い運動は、質の良い睡眠につながるのです。おすすめです。

メディアを使う時間の目標は？（夏）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~30分	4	0	1	1	1	1	0
■~1時間	68	7	8	13	12	15	13
■~2時間	121	19	27	18	18	18	21
■2時間以上	58	22	13	5	7	8	3

メディアを使う時間の目標は？（冬）



	全体	6年	5年	4年	3年	2年	1年
■~30分	5	1	1	0	1	2	0
■~1時間	59	2	5	9	10	14	19
■~2時間	127	22	33	18	17	21	16
■2時間以上	53	19	7	9	8	8	2

<冬の生活リズムチェックカード感想より>

- ・メディアをつかうじかんの土ようびができなくてくやしかったです。（1年生）
- ・メディアはテレビを長い時間見続けてしまう時間があったので、これからも1時間をめやすにして、メディアを使いたいです！（4年生）
- ・昨年よりもメディアを使う時間が減ったのでこれからもゲームばかりしすぎないようにしたいです。（5年生）
- ・メディアを使う時間で、ゲームはあまりしていないのですが、テレビをよく見ているので目標を大きくこえてしまいました。ですから、次からは録画をするなどしてテレビを見る時間を減らしたいです。（5年生）
- ・この週はゲームはせずに宿題もちゃんとできていました。習い事も行ってよくがんばりました。お手伝いもありがとう。（3年生保護者）
- ・メディアの使用時間については、本人が一番気にしていた事なので今後も気にしながら生活してほしいと思います。（3年生保護者）
- ・外遊びの時間を増やし楽しく過ごしていました。メディアを使う時間は長くなりがちなので、工夫した遊びや解決策を子どもと一緒に考えていきたいと思っています。（4年生保護者）
- ・メディアは寒い冬や、コロナ禍で家にいる時間が増えるので、どうしても長くなってしまいました。家族でダンスを踊ったり、父親とジョギングしたりして、運動時間を増やしています。今後も続けていきたいです。（4年生保護者）

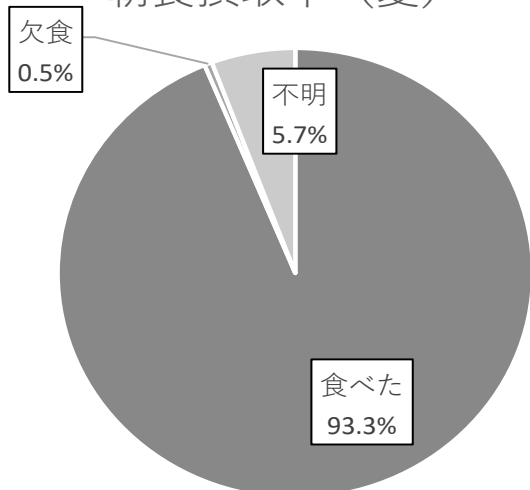
学校がある日のメディアの使用時間について、ほとんどの児童が2時間を超えないように意識して生活することができています（夏 76.9%、冬 78.3%）。メディアの使用時間を、「2時間まで」としている割合が最も多く、夏 48.2%、冬 52.0%でした。

一方で、「2時間以上」メディアを使用している児童が、全体の2割程度いました。6年生で最も多い結果となりました（夏 45.8%、冬 43.2%）。

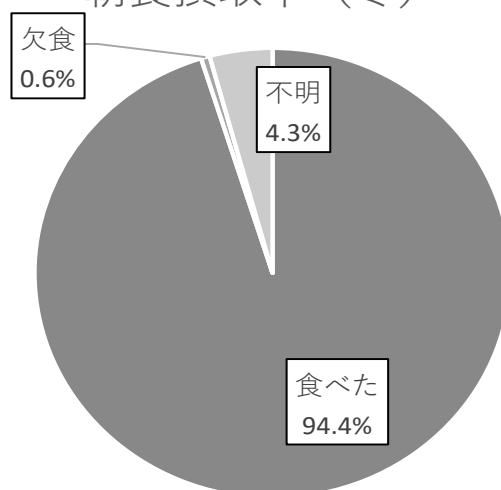
また、学校が休みの日には、メディアの使用時間が大幅に増加し、「目標を守れなかった」と記入している児童が多数みられます。

日本小児科医会は「メディアの総接触時間は2時間まで、ゲームは一日30分まで」としています。子どもの年齢や家族の生活リズム、社会の状況によっては、2時間以内に抑えることが難しい場合もありますが、基本的に「2時間まで」という目安を生活の中に取り入れてみて欲しいと思います。学校では、メディアコントロールデーの推進、「けんこうタイム」でメディアを長時間使用することの弊害や、脳への影響を示して自分のメディアの使い方を考えられるよう支援してまいります。

朝食摂取率（夏）



朝食摂取率（冬）



<冬の生活リズムチェックカード感想より>

- ・もっと早くねて早く起きる。そして朝ごはんを食べる時間を増やそうと思う。(5年生)
- ・毎日朝ごはんをしっかりと食べられたのがよかったです。これからも早寝・早起き・朝ごはんを心掛けていきたいです。(6年生)
- ・寒い朝が続いているけど、がんばって起きて朝ごはんを食べました。(1年生保護者)

朝食摂取率は夏 93.3%，冬 94.4%でした。多くの児童が、毎日しっかり朝ごはんを食べて、活動することができます。

一方で、学校が休みの日になると、起床時刻が遅くなり、朝食を食べ損ねたり、朝食と昼食が一緒になってしまったりするという感想がみられました。休日の生活リズムのずれが大きい場合、平日の過ごし方を見直してみると良いかもしれません。