

生活リズムチェック 集計結果について

1. 取組を通して

11月に各ご家庭で生活リズムチェックをお願いしました。ご協力、ありがとうございました。本取組を各ご家庭での基本的な生活習慣の確認、見直しの参考にしていただきたいと思います。また、学校としても児童理解の資料として活用させていただきます。

引き続き、今後も子どもたちの規則正しい生活リズムの定着に向けて、学校と家庭が連携していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

2. 結果と傾向

◆朝食

今回、**98%が「食べている」**と回答していました。多くの子どもたちがしっかり食べてきている様子が見られます。

◆起床時刻

平均して**どの学年も「6:30~7:00ごろ」**に起きています。就寝時刻は学年が上がるにつれて変化していますが、家を出る時刻が決まっているせいか、どの学年も「6:30~7:00ごろ」に起きている子が多いようです。

◆就寝時刻

二小児童の平均的な就寝時刻

1年	2年	3年	4年	5年	6年
9:00ころ	9:00~9:30	9:00~9:30	9:30ころ	9:30ころ	10:00ころ

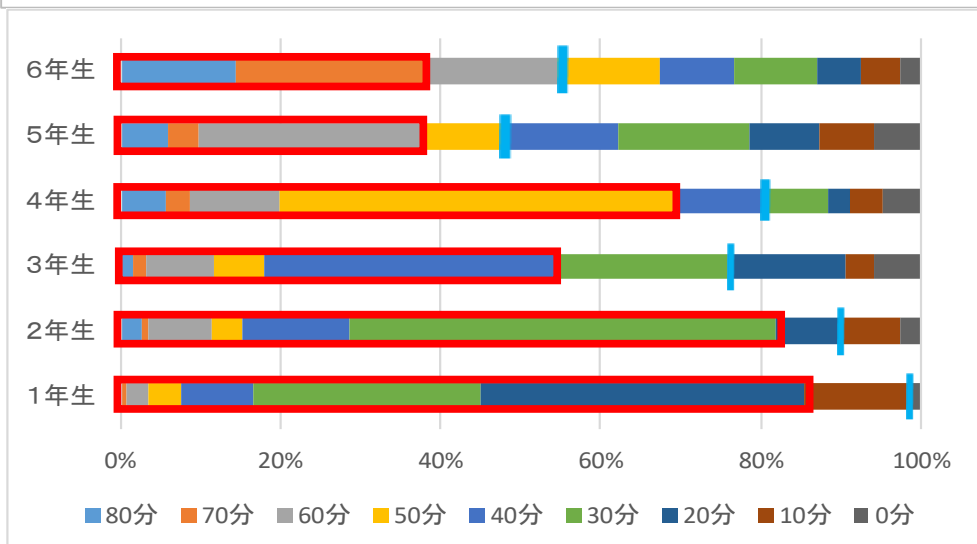
昨年の調査と比較して、就寝時刻が改善されている様子が見られます。

本校では、生活リズムを整えることを大切にしています。今回の調査では、朝食を食べている児童が98%と非常に高く、1日の学習や活動のエネルギーとなる朝食の大切さがしっかりと定着してきています。また、起床時刻は6時30分~7時頃が最も多く、朝の準備にゆとりをもって登校できる児童が増えています。さらに、就寝時刻については学年が進むほど遅くなる傾向が見られるものの、昨年度と比べると全体として早めに寝る意識が高まっており、より健康的な生活に向かっていることが分かります。今後も、規則正しい生活習慣を続け、元気に学校生活を送れるよう、ご家庭と協力して取り組んでいきたいと思っております。

◆学習時間

家庭学習時間は、学年×10分+10分が目標です。目標を達成している割合は、**1年86%、2年82%、3年55%、4年69%、5年38%、6年39%**と学年ごとにばらつきがあります。

学習時間を学年×10分で見ると、どの学年も多くの子が達成できています。目標時間の「+10分」が一つの壁になっているようです。学習は、内容が大切ですが、ある程度の時間も必要です。習慣になっている学習時間を大幅に増やすことは難しいと思っておりますので、まずは学年×10分+10分を目指していきましょう。



□ は、
各学年の目標
【学年×10分+10分】
を達成した割合

| は、
【学年×10分】
を達成している割合

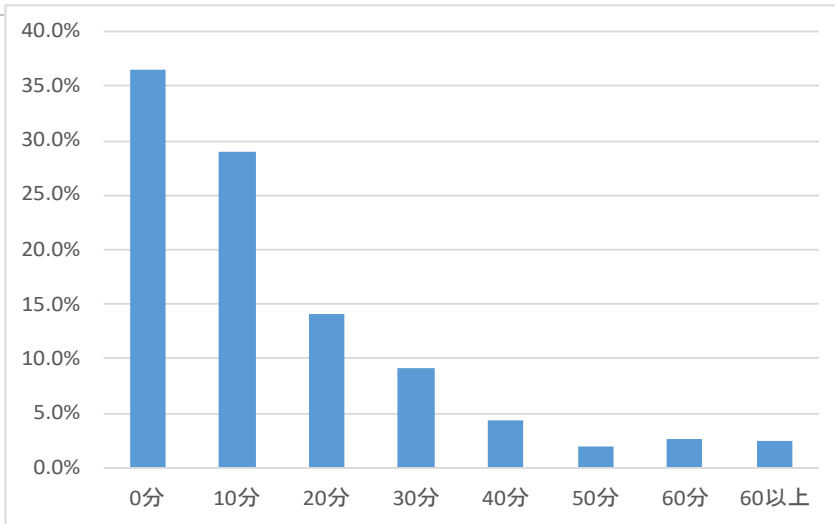
◆読書

アンケートの結果、毎日10分以上の読書ができている児童が増えている一方で、「読書時間が日によって大きく変わる」「決めた時間の読書がなかなか続かない」という声が聞かれました。読書には、語彙力の向上だけでなく、集中力を育てたり、心を落ち着かせたりする効果があると言われてしています。学習への土台をつくる大切な習慣として、本校でも継続的な取組を進めていきます。

ご家庭でも「1日10分だけでも読む時間を決める」「読みたい本をリビングなど手取りやすい場所に置く」「大人もいっしょに“読書タイム”をつくる」など、無理なく読書習慣を続けられる工夫を取り入れてみてください。

学校でも図書室の環境整備やおすすめ本の紹介を進め、子どもたちが本に親しみ、読書を楽しむ力を育てていきます。引き続き、ご家庭での温かいご協力をよろしくお願いいたします。

※0分の35%は、まったく読書をしない児童の割合ではなく、児童数×4日間の取組の中で0分だった日数の割合



3. 児童のコメントから（一部抜粋）

◇もう少し早く寝たいと思いました。もう少し運動も頑張ろうと思いました。

→自分で改善点を見つけ、次に挑戦しようとする姿勢が前向きです。

◇がんばれたことは、ふだんよりもきめたことまもれた。こんどは、おてつだいをがんばりたいです。

→できたことを振り返り、次の目標を自分で設定することができています。

◇テレビやゲームの時間をまもれたし、勉強を30分できました。起きる時間と寝る時間をもう少し早くしたかったです。

→成功と課題の両方を振り返って、取組後もさらに成長しようとする姿が見られます。

◇早起きがんばれた。読書をこんどは頑張りたい。

→できたことを踏まえて、次のチャレンジにつなげようとしています。

◇わたしは、ねるじこくをできるだけ早くがんばりました。いつもはついおそくまでおきているので、もうすこし早くしようと思ってがんばりました。

→苦手なことに前向きに取り組んだ姿がよく表れています。

◇頑張れたことは読書です。目標より遅く起きたり寝たりしたので時間通りに守りたいと思いました。

→守れたことと課題をはっきり理解し、高い改善意欲が見られます。

◇朝はやくおきれることができた。テレビ、ゲーム、スマホなどの時間をおさえることができてよかったです。

→自分の生活を上手にコントロールできたという実感が表れています。

◇私は早起きが苦手だけど、今回は6時代に起きたのでとても嬉しかったです。普段の生活でも早起きをしたいです。

→自分の成長を喜び、継続の意欲につなげています。

◇頑張れたことは読書です。普段はあまり読まない小説をたくさん読めたので嬉しかったです。がんばろうと思うことは寝る時刻です。

→新しい習慣が身につく、自分で改善点も設定することができています。

◇頑張れたことは運動の時間が目標よりも多くできたことです。次頑張ろうと思ったことは、読書の時間を多くできるようにしたいです。

→達成感をもとに、次の目標へしっかり意欲をもっています。

今回の集計結果をご覧ください、普段のお子さんの生活と比べていかがだったでしょうか。今回の取組では、学習時間が増え、家庭学習習慣の定着に改善が見られました。冬休み期間中は、さらに家庭学習や読書を楽しむ時間が取りやすいかも知れません。進級・進学も視野に入れながら、よりよい生活リズムの獲得を意識したり、話題にしたりしていただけたらと思います。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

【主幹教諭 戸根谷】