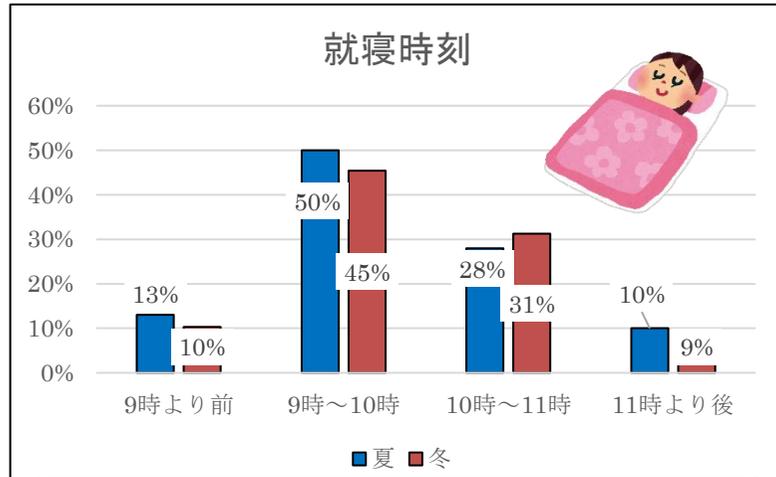
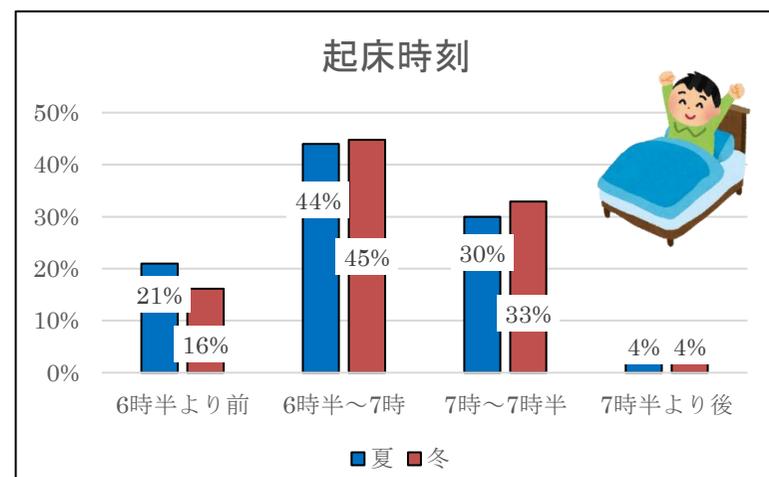


生活調べの結果の紹介

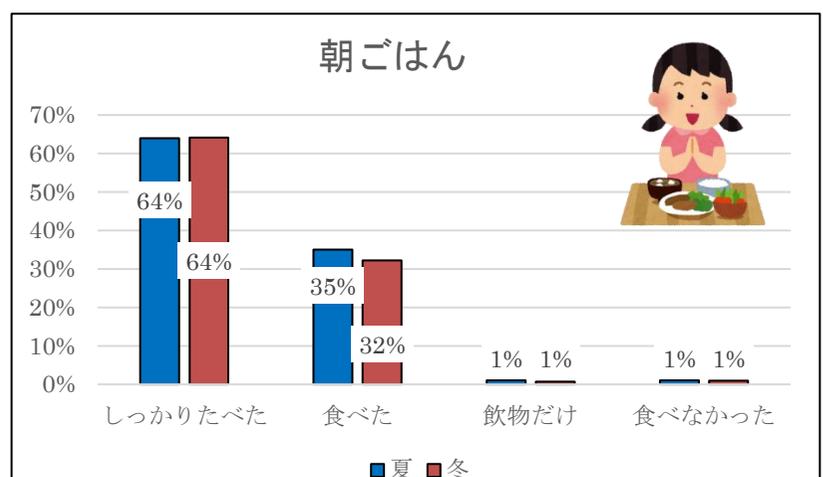
年明けに実施した、生活調べの結果をご紹介します。「お正月明け」ということもあり自分の休み期間中の生活習慣について振り返るきっかけになったのではないのでしょうか。今年は、夏休み明けと冬休み明け2回に分けて、それぞれ5日間実施しました。意識して過ごせていると感心する部分もありつつ、もう少し就寝時間を早めたり、メディアを使用する時間を短縮できたりする人が増えるといいな…。と感じています。保護者の皆さまにおかれましては、生活調べの中で子どもたちへの励ましのコメント等をいただき、ありがとうございました。



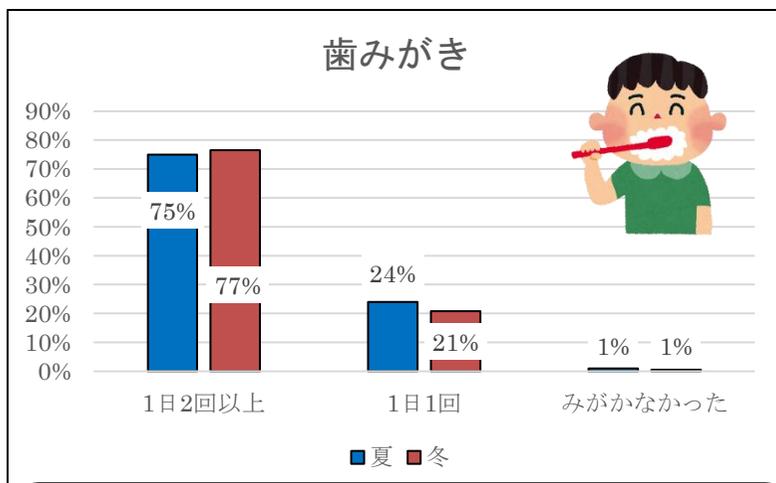
就寝時刻
 全校では、半数以上の児童が10時までに寝ている。結果を学年ごとに見ていくと、学年が上がるにつれて、就寝時刻も遅くなっていく傾向があることが分かった。



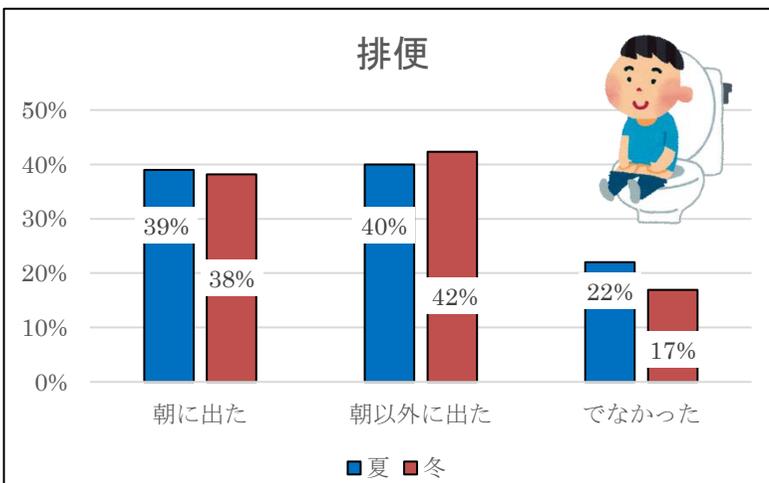
起床時刻
 7時までに起きている児童は、全体の65%だった。7時～7時半に起きている割合は、どの学年にも20～30%程度いる。7時以降に起きている児童はもう少し早く起きることで、朝に排便する割合が増えるのではないだろうか。



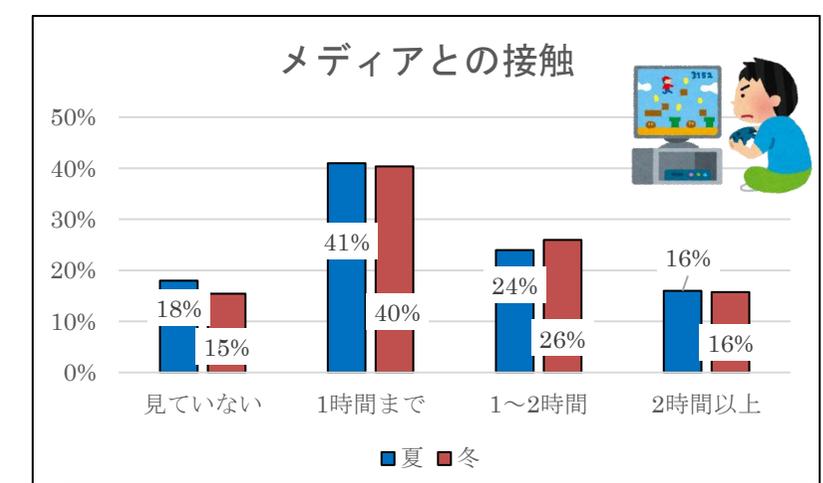
朝ごはん
 多くの児童が、ほぼ毎日1品以上の朝食をとり学校へ来ている。朝食を食べる習慣がしっかり身につについて勉強に向かう準備が整っている状態である。



歯みがき
 75%以上の児童が1日2回以上歯磨きをしている。この割合は、学年が上がるごとに増加している。今年度、京都市の代表として全国歯科保健優良校として表彰を受けた。歯みがき習慣と丁寧さが定着している結果である。



排便
 全校では、1日のうちに80%近い割合で排便ができています。その半数が、朝以外に排便していることが分かった。一方で、排便がなかった児童も20%前後いた。生活調べの期間中1回も排便がなかった児童もいる。



メディア
 学年が上がるごとにメディア機器と接する時間が増えている。特に④「2時間以上」と回答した学年は、6年生と3年生で多かった。その他の学年でもメディアの使用時間が睡眠時間と密接に関わっていることがうかがえる。