

## R7年度 夏休み明け生活アンケート結果について

晩秋の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は、本校教育にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、夏休み明けに実施いただいた生活点検結果についてお知らせいたします。生活点検に関わっては、保護者の方に確認やコメントをありがとうございました。分析結果を、校内で共有し、本校児童のよりよい生活習慣の確立に向けて、児童への指導に生かしていきます。保護者の方も、主体的によりよい生活習慣が確立できるように、子どもたちの生活状況を今一度お確かめください。

寒暖差が大きい時期です。インフルエンザが早くも流行しています。安定した体調を維持し、日々の生活が充実できるようにご支援いただければ幸いです。

### 生活アンケート取組方法

◎実施時期 令和7年8月27日(水)～9月2日(火) 夏休み明け5日間

◎生活点検項目 1 起床時刻について  
2 朝食の摂食について  
3 歯磨きについて  
4 メディア(テレビ、パソコン、タブレットなど) 視聴時間について  
5 就寝時刻について  
6 排便について

◎調査方法

- ・上記6項目に関わって、毎日確認をする。
- ・推奨する生活習慣にどれだけ当てはまっているかを確認し、評価分析を行う。
- ・推奨する生活習慣
  - 1・・・午前7時までに起床できたか
  - 2・・・朝食をしっかりと食べられたか
  - 3・・・朝夕、ブラッシングを行ったか
  - 4・・・メディアの視聴時間が2時間までであったか
  - 5・・・低学年は午後9時までに就寝できたか  
中学年は午後9時30分までに就寝できたか(今年度から)  
高学年は午後10時までに就寝できたか
  - 6・・・排便があったか

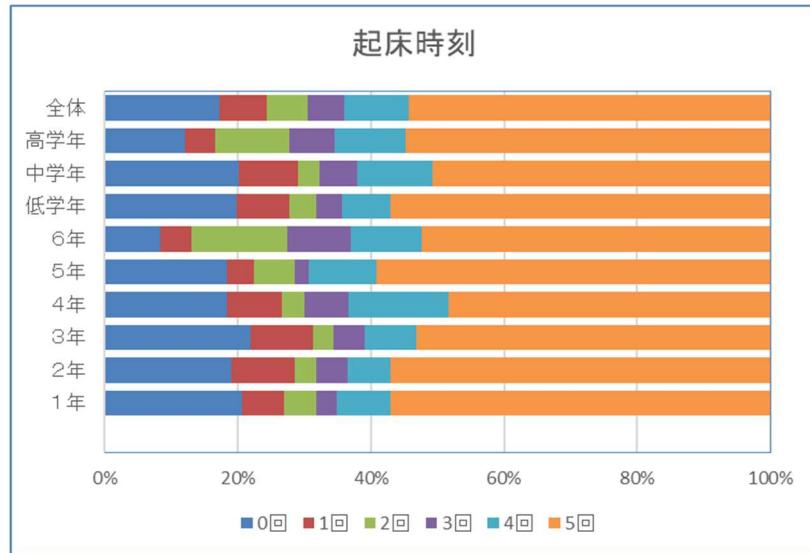
◎分析方法

- ・生活点検項目にかかわって推奨する生活習慣に当てはまっているかどうかを毎日チェックして確かめる。
- ・1週間の点検結果をチャートに表し、自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣に向けて今後の取組の参考にする。
- ・自己評価から生活習慣の課題を明確にし、改善につなげる。

## ◎生活点検結果と分析

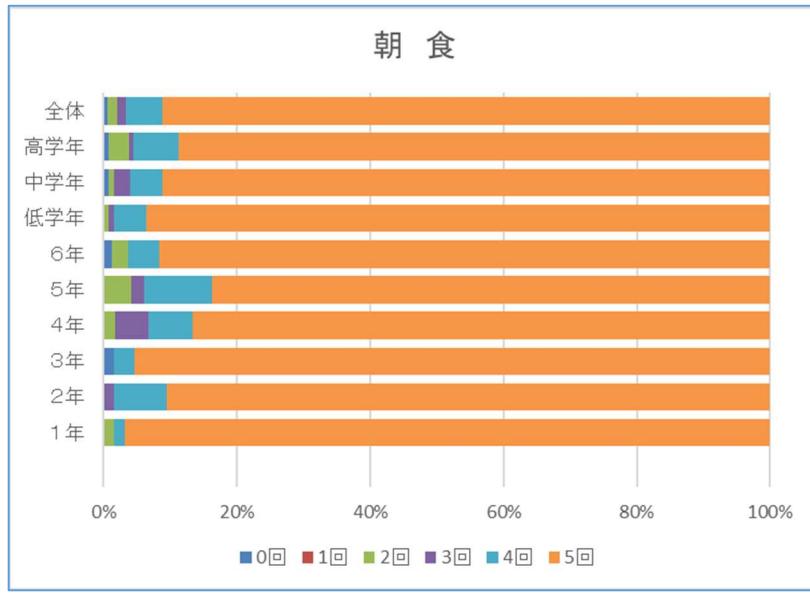
上記の推奨習慣に5日間のうち何日当てはまっているかで確認をしたもの集約です。5日間とも当てはまっている児童は、「5」ということとなります。各指標の当てはまっている人数を割合で示し、グラフ化しています。今年度から、低学年・中学年・高学年のカテゴリーを設定して確認してみました。

### 「1. 起床時刻」



半数の子どもたちは、7時までに起床できています。昨年度の冬に比べて、起床時刻は安定しています。気象条件も大きな影響を示しているとは思いますが、今のうちに習慣化できるようにしておくのがいいのだろうと思われます。全体として、中学年の起床時刻が遅い傾向が見られます。また、1～5年生は、2割前後の子どもたちが、常に7時以降に起きているという様子うかがえます。起床してから登校するまでの時間にゆとりがなく、慌てて登校しているか、遅刻している可能性があります。そうなると、午前中の学習になんらかの影響が出ているのかもしれません。なぜ、起床時刻が遅くなっているのか、その要因を探っておくことが大切ですね。

### 「2. 朝食摂取」



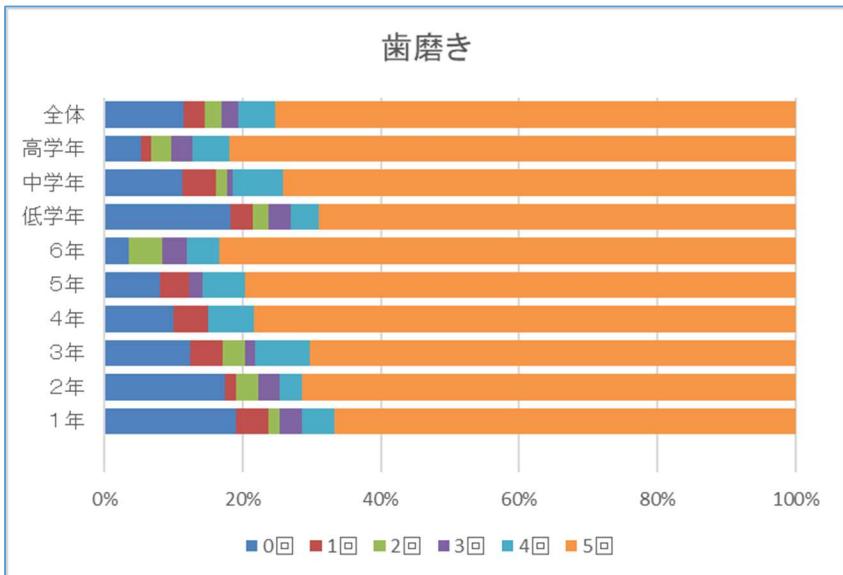
全体として、毎日朝食を摂って登校している児童の割合が増えています。特に6年生については、昨年の冬の調査よりずいぶん摂食率がよくなりました。しかし、4年生、5年生の摂食率が昨年度の冬より悪くなっているのが気になりますが、いつも、ではありません。もしかしたら、たまたまなのかもしれません。また、2年生の摂食率は昨年度の冬より良くなっているのは、うれしいところです。全体として、9割

の児童は毎日朝食を摂って登校ができますので、引き続き、この傾向を大切にしていってほしいと願います。

この調査では、朝食内容には触れていないので、どんな朝食なのかはわかりませんが、まずは、何かを食べて登校できるように、朝の習慣を確立しておくことは大切ですね。

### 「3. 歯磨き」

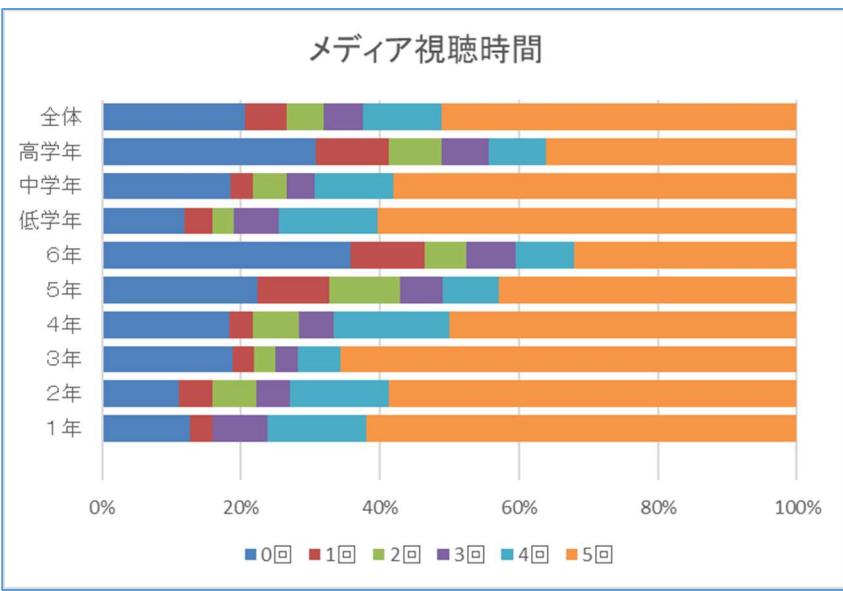
全体としては、朝夕確実にブラッシングをする児童が少し増えています。また、学年が上がるほどブラッシングをしている児童が増えているのは、自覚が高まっているのかもしれません



せん。また、昨年度の冬より 6 年生のブラッシング機会が大きく高まっています。低学年ほど、毎日 2 回のブラッシングができるいません。もしかしたら、1 日に一度もブラッシングしていない児童がいるかもしれません。各ご家庭で確認をお願いします。

しっかりと磨けているか、磨き残しがあれば、う歯につながります。時には、子どものブラッシングの仕方をご確認ください。

#### 「4. メディア視聴時間」

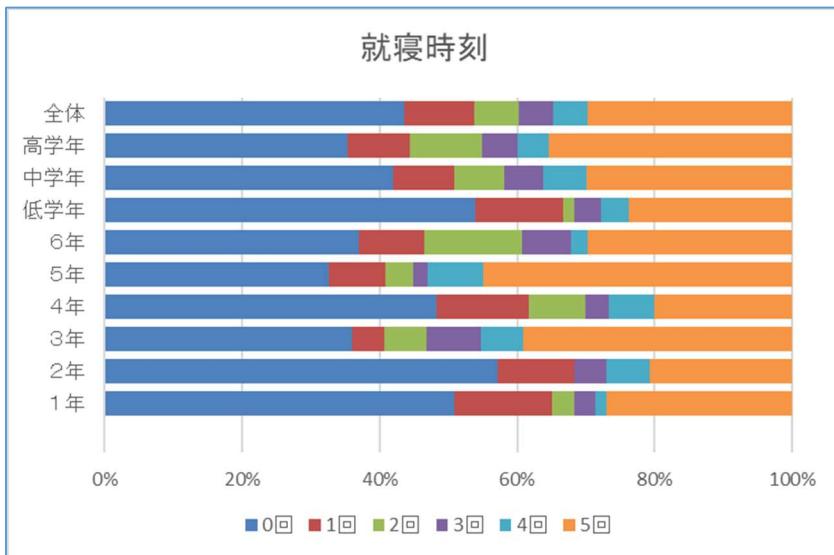


テレビやビデオ、パソコンやタブレットなどの視聴時間について、1 日に 2 時間以内であるかどうかで確認しています。全体として 5 割の児童が、1 日 2 時間以内にとどめています。昨年度の冬より、1 割ほど高まっているのがうれしいところです。どの学年も少しずつ視聴時間が短くなる傾向が見受けられますので、意識して生活されている家庭が増えていると考えます。規律という点でも確認できる項目か

と思います。ルールや約束を守る、強い意志をもつなど自律に向けた視点でも大切にしたい項目だと思います。学年が上がるごとに視聴時間が長くなっていく傾向は、本校だけの問題ではありませんが、本校では、1・2 年生の視聴時間が長いのが気になります。また、これだけではどんな内容で時間が増えているのかは、明らかにできませんが、日々の様子から考えると高学年になるほど、スマートの活用が増えてきているのではないかと思われます。スマートやゲームを持たせるとき、初めにどんなルールを設定するのか、子どもと共に理解しておくのが大切です。スマートやパソコン等は今の社会、なくてはならないものですが、付き合い方をよくよく考えないと、成長の点でも心配なところです。

#### 「5. 就寝時刻」

今年度より一部調査内容を変更しました。低学年は午後 9 時までに、中学年は午後 9 時 30 分までに、高学年は午後 10 時までに就寝するという指標で確認しています。そこで見えてきたものは、1・2 年生の就寝時間が遅いところです。2 年生は、1 年生の時も就寝時刻が遅い傾向がありました。依然、就寝時刻が遅い傾向ですが、いつも 9 時より遅く寝ている児童の割合が少し減ってきているのが、よかったです。5 年生の就寝時刻はいつもいい傾向を示しています。最も安定した状況ではありますが、それでも 3 割強の児童は、いつも午後 10 時以降に寝ていることと



どんな生活リズムがいいのか、どんな生活スタイルがいいのかそれぞれ家庭の事情と合わせて考えておくことが必要ですね。

## ◎全体結果から

夏休み明けの生活習慣の確認でしたが、相対的に安定した生活習慣で2学期をスタートすることができました。1学期の終業式で、児童会の保健委員会から、委員会で実施した6月の生活アンケート結果をもとに、学年ごとに課題と夏休みの生活の中で気を付けることを伝えてくれました。その内容は、昨年度の生活アンケートの分析結果とよく似たところがありました。子どもたちの分析と課題を明確にし、よりよい生活に向けて伝えてくれることは、大人である指導者が話すよりも、子どもの受け止め方も少し違うかもしれません。その効果があったのかどうかはわかりませんが、昨年度の冬の結果より、生活習慣の安定は感じられました。

学年では、全体として、2年生の生活習慣がよくなっていました。昨年度1年生で、寝る時刻が遅かったり、朝食がしっかりと食べられていなかったりしていましたが、少しずつ改善されています。ありがとうございます。低学年の生活習慣の安定は、これから的生活の基盤になります。「三つ子の魂百まで」ではないですが、早い段階での生活習慣の安定は、子どもの意識の底辺に定着していくのはないでしょうか。就学前に意識しておくことでもあるかと考えます。

メディアの視聴時間が長い傾向は、本校の特質の一つですが、全国学力学習状況調査の児童質問紙から、学習でのメディアの活用時間が長くないので、ほとんどが娯楽として活用していることとなります。特に、学年が上がるほどスマートフォンの所持率も上がります。どのような活用をしているのか、なかなか見えにくいところはありますが、スマートフォンの活用での問題もちょくちょくと出てきています。便利な道具ではありますが、付き合い方を間違えると、様々な点で心身に大きな影響を及ぼしますので、子どもの成長を見守る大人として、共に子どもの状況を確認しながら、上手い付き合い方を教えていきたいと思います。

子どもの未来を創ってあげるのは、子どもをとりまく私たち大人です。子どもの生活習慣のよりより確立に向けて、目の前の子どもの課題を明確にして、いっしょにかかわっていきましょう。ちょっとした工夫が大きな変化になるかもしれません。そして、生活習慣の安定は、精神的な安定にもつながります。そのことは、穏やかな学校環境や地域環境、家庭環境にもつながっていくと思います。よりよい環境をつくることで、様々な取り組みに前向きになったり、集中して取り組めたりします。そのことは、学力の向上にも影響してくると思います。

学校は、子どもたちを預かっていることに大きな責任をもち、今後も精一杯の取組をしていきたいと思いますので、共に歩んでいきましょう。

なります。今回から、中学年の就寝時刻の目安を午後9時30分にしましたが、3年生の結果から、午後9時までの昨年度の指標とあまり変わらない結果でしたので、昨年度から午後9時30分以降に就寝していることがわかります。

少しでも早く寝ること、睡眠時間をしっかりと確保することが、体調の管理や成長、脳の機能の面からもいいことが明らかですので、睡眠時間を確保するために、