

令和8年3月6日

保護者様

京都市立川岡東小学校
校長 岡本雅文(嬢)

R7年度 冬休み明け生活アンケート結果について

立春の候、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、冬休み明けに実施し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、また、学校保健委員会でも示しながら、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。

まだまだ寒い日が続きます。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8年1月8日(木)～1月15日(木) 冬休み明け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

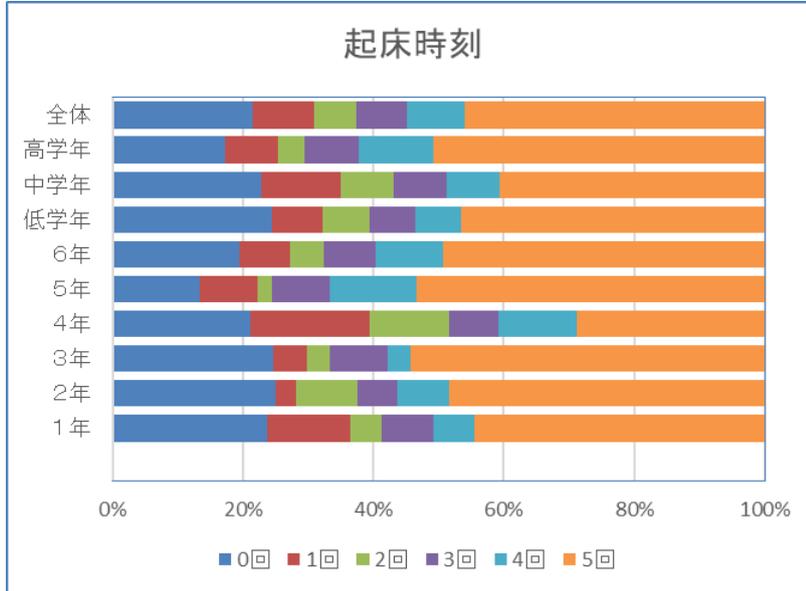
◎分析方法

- ・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。

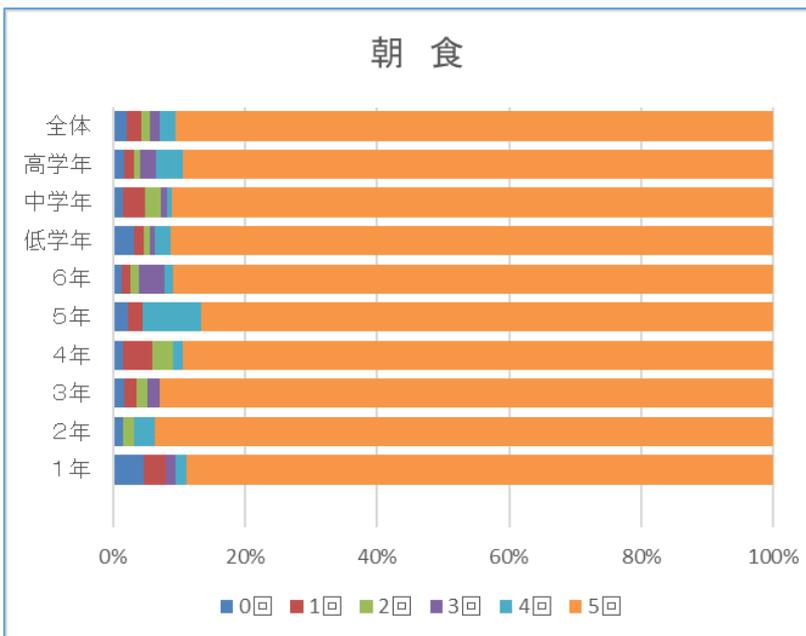
「1. 起床時刻」



半数の子どもたちは、7時までに毎日起床できています。しかし、前期の結果に比べて、少し起床時刻が遅くなっている傾向がみられます。気温が低い、日の出時刻も遅くなり、朝がまだまだ薄暗い状況であるという、気象条件の影響が大きいかもしれませんが、半数の児童が、変わらず同じように起床できるとなると、意識の持ち方なのかもしれません。中でも4年生において、遅くなっている傾向が強く見られます。全体的に遅い起床時刻になっているように思われます。

また、3年生や2年生においては、2極化している傾向が強くなっています。全体的に、0回や1回という児童の割合が増えています。なかなか起きられない、ぐずぐずした感じが考えられます。このアンケート調査を契機に、見直しをして、改善につながっていればうれしいところです。全体として、7時までの起床できている児童は変わらず習慣化しているが、日々の中で、7時を超えて起床することがある児童は、起床時刻が崩れがちであるというように考えられますので、毎日同じ習慣を続けていくことの大切さを示してくれているように思います。

「2. 朝食摂取」



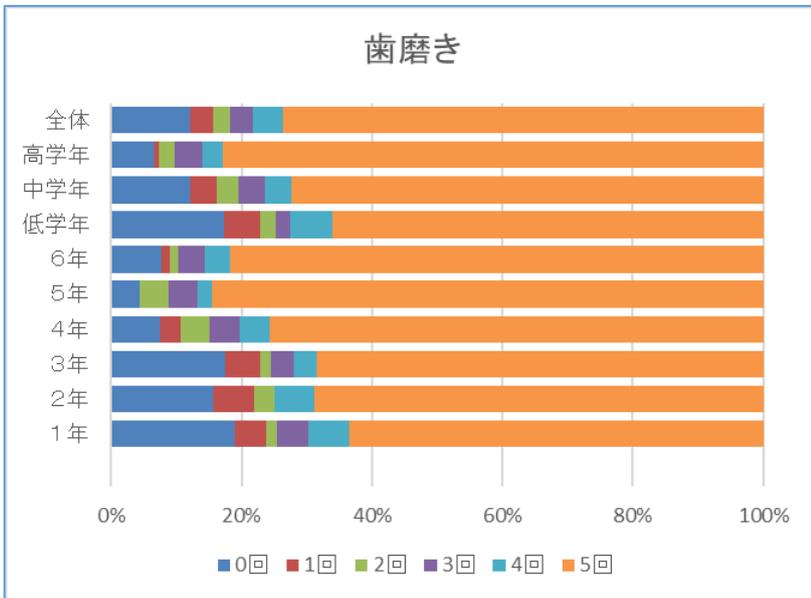
毎日朝食を摂って登校している児童の割合に変化はありませんが。気になるのは、前期では、毎日朝食が摂取できていない児童の中でも、週4回は摂取できているという児童の割合が多かったのですが、今回は、5年生を除いて、2回3回など摂取できていない回数が増えています。起床時刻とも関連しているように思います。起床時刻が遅くなる機会が増えることで、朝の時間にゆとりがなくなり、朝食がないがしろになっているのかもしれません。また、1年生

の摂取率が悪くなっています。特に、朝食を摂取せずに登校している児童は増えているのが気になります。今一度、朝の習慣を確認いただきたいと思います。2年生の朝食摂食率が高まりました。

ありがとうございます。この傾向を大切に高めていってください。

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。

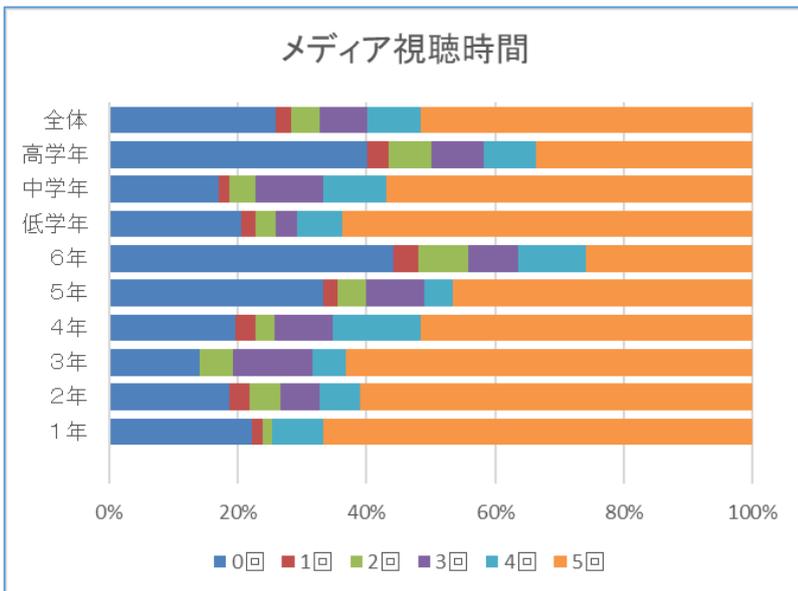
「3. 歯磨き」



全体の傾向として、前期とほぼ同じような傾向を示しています。わずかに、2回ブラッシングする児童は増えています。中でも、高学年に増加傾向が見られます。特に、5年生において、2回確実にブラッシングする児童の割合が増えました。しかし、低学年のブラッシング機会が気になります。習慣化を図っていくには、学年が低い時ほど、しっかりと定着させていく必要があるのではないのでしょうか。保護者や大人の声明けで確実に定着

につながることもあるかと思えます。各ご家庭で、意識していただければと思います。ただ、1日に1回、しかも夜だけ、という児童が多いかもしれません。もしかしら、これも朝の起床時刻と関わっているのかもしれません。いかに朝にゆとりを持てるのかどうか、よりよい生活習慣につながるのかもしれませんが。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」

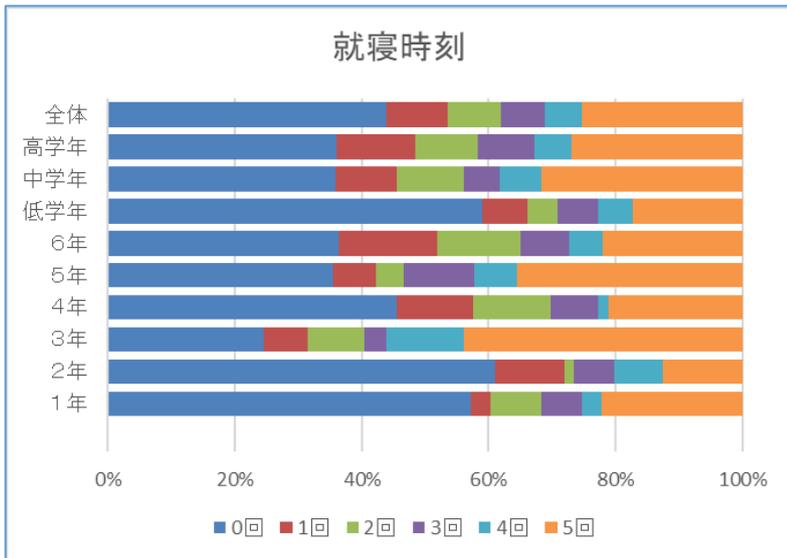


全体として5割の児童が、1日2時間以内にとどめられています。しかし、一度も2時間以内の収められていない児童の割合は増えています。視聴時間に2極化傾向が高まっていることとなります。また、6年生の視聴時刻が増えました。特に、毎日2時間以上視聴している児童は、4割を超えています。今後ますます、増加する傾向は考えられますので、今一度メディアとの付き合い方を見直すことが必要ではないでしょうか。低学年に短くなる傾向が

見られます。2時間以内に収めている割合が増える中で、2時間以上の割合も増えています。心配するところです。学年進行と共にこの2極化の傾向が高まることで、学校生活の乱れにつながってきますので、今一度ご家庭に様子を確認いただきたいと思えます。

スマホ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、子どもと共通理解しておくのが大切です。スマホ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。前期に比べて全体的に就寝時刻が遅くなっています。中でも低学年の就寝時間が遅い傾向が高まっています。前期も低学年の就寝時刻が気になりましたが、今回がそれ以上に、遅く就寝する傾向が高まってしまいました。低学年で、6割の児童は、21時以降に就寝している

こととなります。21時以降なので、21時台に寝ているのか、22時や23時になっているかはわかりませんが、子どもの発言から、23時頃になっている児童もいるようです。これでは、朝の習慣が安定しなかったり、学校生活でも昼頃には眠たくなってきたり、中には、寝入ってしまうことにつながります。そのことは、体調面の不調にもつながります。

全体的に就寝時刻が遅くなる傾向の中で、3年生は少し早く寝る傾向になっています。家庭でのどのようなルールがあるとか、どのような工夫をされているのか、参考にしながら、それぞれの家庭生活の見直しにつなげていくことができると考えます。

◎全体結果から

冬休み明けの生活習慣の確認でしたが、相対的に大きく体調を崩すことなく安定した状態で3学期をスタートすることができました。2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2回目の生活アンケート結果をもとに、本校の課題を提示し、気を付けてほしい冬休みの生活について発信をしてくださいました。子どもたちは分析した本校の課題は、就寝時刻が遅いことでした。まさしくそれにつながる結果を今回も示した事となっています。このアンケート結果から、本校では、メディアの視聴時間と就寝時刻に課題があることがわかります。ただ、このことはつながっていることが多いのではないのでしょうか。ゲームやスマホの活用が、寝る時刻を遅くしている、となると、そのルールや約束事をしっかりと定めて、守ろうとする意識を高めることで、生活習慣は変えられるのではないのでしょうか。

大リーダーの大谷翔平選手は、体調管理として質のよい睡眠をとることを心がけているようなことを聞いたことがあります。また、睡眠時間も長く、十分な睡眠がよりよりパフォーマンスにつながるという考えかと思えます。そうすると、子どもにとって睡眠時間を意識することを考えて生活習慣を見直すことで、ずいぶんよりよい習慣にかわり、体力の向上、学力の向上、よりよい人間関係にまでつながっていくのではないかと思います。

課題を中心にはなしを進めています。年々、生活習慣がよりよくなっているように思います。家庭での支援がよりよい学校生活につながっていると思います。とても有難いことです。家庭と学校との連携の一つかと思えます。安定した生活習慣の上で子どもを学校に送り出していただくことで、学校はよりより教育を進めていけるように責任をもって取り組んでいきます。子どもを取り組む大人が、それぞれの立場で子どもより良く育てるよう責任をもって関わることが、子どものよりよい成長につながっていきます。引き続き、互いに役割を分担しながら、よりよい環境を整備し、子どもをよりよく育てることにつなげていければと思います。

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っておりますので、共に歩んでいきましょう。