

# 江差町立南が丘小学校



# かけはし

【本年度の重点教育目標】

『豊かな心の育成 礼儀正しさ・思いやり・粘り強さ』

TEL0139-52-0524 FAX0139-52-5489

## 生活リズムチェックシート結果から

南が丘小学校長 安田 善紀

3学期がスタートしました。冬休み中大きな事故や怪我・病気等がなく、全員元気でスタートすることができ、ホッとした所です。しかしながら、近隣ではインフルエンザや風邪・ウイルス感染症等が流行しているので、感染予防に努めることを児童や職員に伝えております。ご家庭でもご留意くださいますようお願いいたします。

江差町では、夏と冬に生活リズムチェックシートを行っています。健全な基本的生活習慣ができるか確認するものですが、本校も含め全町的に課題とされる項目があります。

それは、**メディア利用時間の多さ・早寝早起きを含む睡眠不足**の2項目です。それについてお話しします。

### メディア利用時間が多い

- ・全国の小学生のインターネット利用の平均時間は、2.8時間（R5 内閣府調査より）
  - ・本校児童で1日3時間以上の利用している子は一定数いる。
  - ・利用時間が多くなると、視力や身体に悪影響が出る。トラブルや犯罪に巻き込まれる確率が高くなる。睡眠時間が減少する等の生活の乱れが多くなる。学習面での集中力の低下や依存症の発症等の悪影響が懸念されます。
- 保護者の皆さんに考えていただきたいのは、話し合いによる利用時間の設定や情報リテラシー教育と一緒に学ぶ・フィルタリングの設定・オンライン活動の充実について検討をお願いします。

### 睡眠不足

- ・小学生が推奨される睡眠時間は、9～11時間である。（厚生労働省HPより）
  - ・熟睡するまでに1時間、起床から活発に活動するまでに1時間半は必要です。
  - ・就寝前に脳が興奮状態であれば、熟睡できない。
  - ・深い眠りの状態で「成長ホルモン」が大量に分泌される。また、情緒の安定や自己肯定感が高まる。
- 子どもにとって、早寝早起きは成長のために欠かせません。大人と同じリズムで過ごすことは危険です。夜遅くまでのメディア利用も含め悪循環からの脱却の指針として、生活リズムの改善が重要です。

生活リズムチェックシート結果から、本校の課題に関連する内容がいくつもあります。目の前の課題に対処していますが、根本の改善は規則正しい生活習慣をベースに取り組むことが肝要と感じています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

# 安全に楽しく滑ろう！

## ～スキー学習～



1年生にとって、初めてのスキー学習。講師の江差スキークラブ・布施さんに教えていただきました。どんどん上手になっていく1年生たちでした。



練習前の準備体操をする3・4年生。

今年度のスキー学習が始まりました。昨年度までは2年生からでしたが、今年度から1年生からスキー学習を始めることにしました。低学年のうちに基本を習得して、高学年につなげようという思いからです。

1年生たちは、ゲレンデで布施さんのお話をしっかりと聞いて、滑る練習に取り組んでいました。ロープトゥに乗る練習では、転んでしまう子どももいましたが、スキー場の係の方に「3、4回転んだらうまく乗れるようになるよ」と励まされてがんばっていました。

各学年3回のスキー学習を行います。5・6年生、3・4年生の3回目は、グリンピア大沼へのスキー遠足です。冬の自然を感じながら、スキーを楽しんでほしいです。



1・5・6年生、練習前に記念写真。

## お子さんの生活を振り返る機会に　～生活リズムチェックシート結果～

巻頭言でも書きましたが、12月に生活リズムチェックシートの取組を行いました。南が丘小学校の児童の結果から、良かった点と課題をまとめました。

### ○良かった点

- ・朝食摂取率・・・全体的に高いです。朝食を食べる習慣がつくと、1日のリズムが改善します。
- ・家庭学習時間・・・夏と比べて、学習時間がやや増加しました。学校で学んだことを復習したり、予習したりすることで、学習効果がアップします。この調子でがんばりましょう。

### △課題

- ・起床時刻・・・夏に比べて、全体的に起床時刻が遅くなっている児童が多いです。どうしても、冬は暗いので、どうしても起きるのが遅くなる傾向がありますが、ゲーム・ネット利用時間の増加も関係しているようです。
- ・就寝時刻・・・夏に比べて平均で30分程度遅くなっています。
- ・ゲーム・ネット時間・・・夏に比べて平均で30分程度多くなっています。メディア利用の危険性については、巻頭言に書きました。

結果をみると、次のように課題がつながっているようです。

- ①ゲーム・ネット時間の増加 ⇒② 就寝時刻が遅くなる ⇒③ 起床時刻が遅くなる  
⇒④ 生活リズムが狂い、学習面、体調面に悪影響が出る可能性がある

このような全体の傾向に対し、お子さんの生活を振り返り、改善すべきところはあるか、あるとすればどうするかなど、ご家庭で考える機会にしていただきたいと思います。