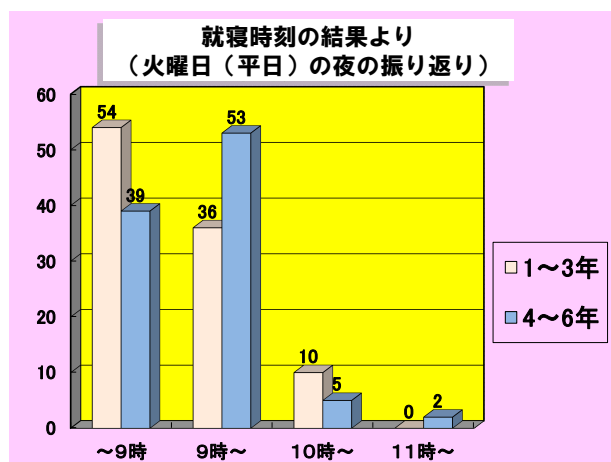
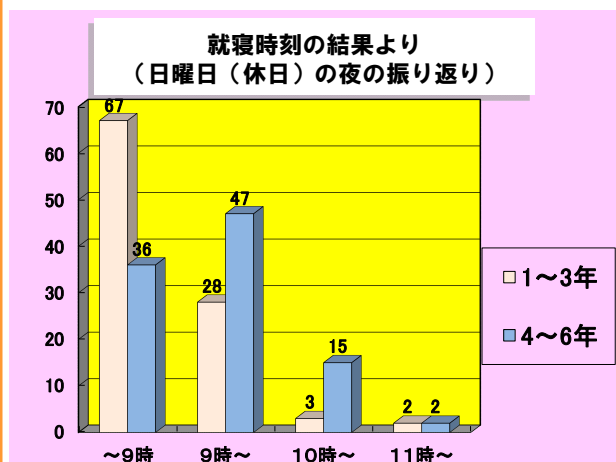


『学校力向上に関する総合実践事業』コーナー その9

今号は『生活習慣の改善に向けた、「生活リズムチェックシート」の活用』について紹介します。

本校では、5月・9月・1月と年に3回の「生活リズム調べ」を実施。結果を分析した上で、児童への重点的な指導と、保護者との望ましい生活習慣形成に向けた連携をしていきたいと考えています。

5月に実施した「生活リズム調べ」（1週間、児童が朝学習の時間に前日の生活を振り返って記入しました）から、今回は主に「就寝時刻（全校児童）」の結果に焦点を当ててみました。



就寝時刻については、我が子の生活リズム調べの結果を見ていただきましたが、その後いただいた保護者からの心配する声も1番多かったです。

- 「寝る時間がいつも遅いと思います」
- 「少年団に入ってからなかなか早く寝るのが難しいです」
- 「こんなに毎日遅く寝ていたとはびっくりしました」
- 「もっと早く寝てほしいです」等々…

また、上記のグラフを見ても分かる通り、

○9時までに就寝している児童の割合が（低学年を中心に）多い。

という「よい点」もありますが、

- 低学年から高学年になるにつれて就寝時刻は遅くなっている傾向がある。
- 学年を問わず10時以降に就寝している児童が複数名いる。

という「問題点」もあります。現在、朝からあくびを連発する児童や朝のあいさつに元気がない児童の様子も見られます。朝から学習や運動に集中して、元気に活動するためには、睡眠時刻の改善は必要不可欠と考えます。

少年団活動などの習い事によって毎日同じ時刻に就寝することは難しいと思いますが、学校としては、元気に登校し、頭も体もスッキリとした状態で学校生活を送られるよう

☆低学年	： 遅くとも	<u>9時まで</u>	に就寝する	（南小児童の目標）
☆高学年	： 遅くとも	<u>10時まで</u>	に就寝する	

ことの協力を各家庭にお願いしたいと思います。

学校でも、望ましい就寝時刻や「なぜ、早く就寝することが大切なのか」について児童への指導を継続していきます。ぜひ、ご家庭でも就寝時刻を意識させながら、お子さんへの声かけをしていただきますようよろしくお願いいたします。