

1月 生活リズムチェックカード結果について

佐世保市立針尾小学校 R6. 2. 15



ご家庭での生活リズムチェックカードの取組、ありがとうございました。今回は、風邪、インフルエンザで体調を崩した人もいる中で、少し難しい取組となりました。しかし、ご家庭でルールや時間を話し合うことで、生活リズムを意識でき、たいへんよい機会となったと思います。

来月には春休みもあります。4月から新しい学年でよいスタートができるように、これからも規則正しい生活を続けてください。

☆ 1月の結果

【全校の実施率の平均】

	早起き	朝ごはん	歯みがき	メディア	早ね
9月	4.6	4.9	4.5	4.3	4.1
1月	4.4	4.9	4.5	4.2	3.9

・点数が「5」に近づくほど実践ができています。

「寝る子は育つ」

寝ている時間に子どもの
体と心、両方が育ちます。



十分な睡眠時間の確保を！！

今回は早起き、メディア、早ねの項目でポイントが少し下がっていました。



今回、生活リズム満点さんは、43名でした！！

感想の紹介

自分のふりかえり

- ・朝は、はみがきと朝ごはんを食べたり、ばたばたしないようにがんばります。
- ・自分で起きることができるようになりました。
- ・ゲームとか、インターネットの時間を少なくしたいです。元気にがんばります。
- ・前の時にできなかった早ねをがんばりました。
- ・時計を見ながら、自分で決めた時間を守れました。
- ・これからも、健康のために生活リズムを気にして整えていきたいと思った。
- ・メディアの時間を減らせるようにがんばりたい。
- ・中学校に行っても、この生活を続けて、元気な体で運動をしていきたい。
- ・メディアと早ねができなかった。改善していきたい。

お家の方から

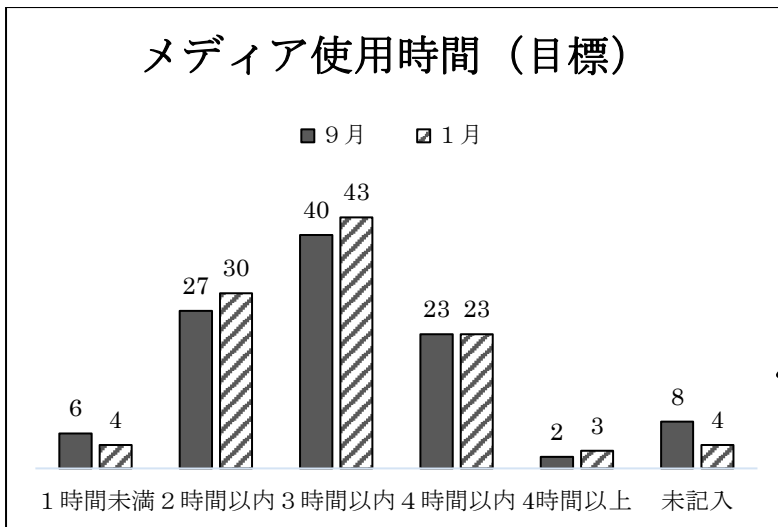
- ・メディアとの付き合い方をもう一度見直そうね。
- ・早ね、早起きはよくできています。ゲームの時間を守ってください。
- ・自分で時間を見て、ゲームをやめたり、歯みがきをしたりすることができました。
- ・メディア以外は声掛けすることなく、守れていました。
- ・家に帰るとすぐにテレビをつけるので、宿題などを先に済ませてくれればと思う。
- ・メディアの時間を減らし、もっと早く寝ましょう。
- ・歯みがきをよくがんばっていました。
- ・兄弟で競い合ってがんばっていました。毎朝時間前に自分で起きてきました。



ご記入ありがとうございました。

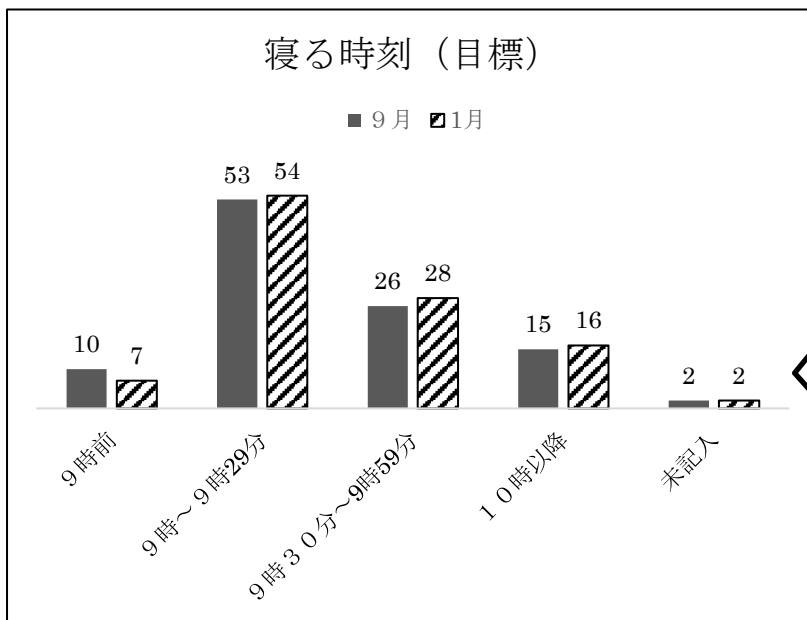


☆各ご家庭で決めた時間は・・・



9月に引き続き、メディアの目標時間が「3時間以内」が多く、次いで「2時間以内」という結果でした。

保護者の方からも、メディアの時間が課題との感想が多かったです。ご家庭で、時間やルールを話し合うことが大切です。ぜひこの機会にご家庭で話題にしてください。



寝る時刻は「9時～9時半前まで」の目標を立てた人が最も多かったです。今回、その目標に対しての達成ポイントは5点満点中「3.9」と少し低い結果となりました。

学童期の睡眠時間は9時間～11時間が必要とされています。

お子様の心身の健やかな成長のために、毎日の声掛けをお願いいたします。



「ゲーム・メディア依存について」ご存じですか？

9月4日発行の「特別支援教育だより」にも特集されていました。

ネット・電子メディア利用長崎基準・夜9時まで～長崎っ子のためのメディア環境協議会推奨～

遅寝で ADHD と似た症状 誤診の恐れも、名古屋大 (R4.2.16 長崎新聞より)

午後10時より後に寝る子どもは、じっとしていられず集中力を持続できないといった「**注意欠陥多**

動性障害 (ADHD)」のような症状が出やすいとの研究結果を、名古屋大と浜松医大のチームが米医学誌に発表した。遅寝の子どもが ADHD と誤診されている恐れがあるという。チームは、8～9歳の835人のゲノム（全遺伝情報）や睡眠習慣を調査。ADHDに関連する症状の程度を得点化し、比較した。すると寝る時間が午後10時より遅い子どもは、得点が高かった。遺伝的には ADHD になりにくい子どもで顕著だという。睡眠時間や眠るまでにかかる時間は、症状と関連がみられなかった。

☆早寝早起きの習慣はとても大切です。