

令和2年11月27日

厚岸小学校保護者の皆様

厚岸町立厚岸小学校

校長 古森 康晴

## 生活習慣の取組について

霜寒の候、皆様におかれましては益々ご健勝のことと、心より喜び申し上げます。また、日頃より、本校の教育活動に対しましてご理解とご支援を賜り深く感謝申し上げます。

さて、来週は「生活リズムチェックシート」の取組みを実施致します。正しい生活リズムを継続的に送ることができるよう、年3回の実施の内の2回目となります。

「生活リズムチェックシート」の記入は子どもが行いますが、1週間の最後にお家の方から記入していただく欄がございます。何かとご多用とは存じますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

### 記

#### 1 実施期間

11月30日（月）～12月6日（日）

※次回は、2月1日（月）～2月7日（日）を予定しています。

#### 2 保護者の方へのお願い

○今年は『睡眠時間の確保』に重点を置いて取り組んでいきます。

○目標就寝時刻に眠れるように「おやすみプラン（作戦）」を考えています。声掛けのご協力をお願いします。

○健康観察カードを兼ねています。毎日提出してください。

○1週間の終わりに、生活リズムチェックシートをふり返り、お子さんが頑張ったこと、もう少し頑張してほしいことなど励ましの言葉を記入して、12月7日（月）に提出してください。

#### 3 実施後

回収したチェックシートを分析し、考察結果をお知らせ致します。

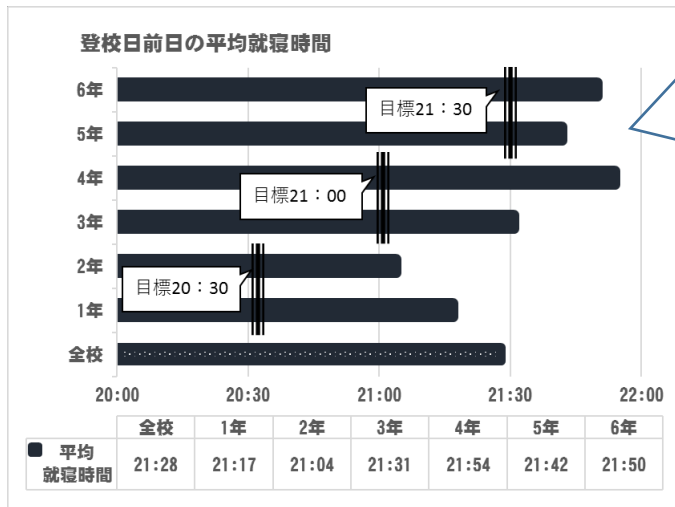
学校・家庭の双方向から声かけなどを行い、バランスのよい生活習慣の確立を図っていけるようご協力よろしくお願い致します。

以上

# 第1回生活リズムチェックの結果（令和2年7月27日～8月2日）

第1回の生活リズムチェック週間では、睡眠を主に生活習慣の実態について調査しました。

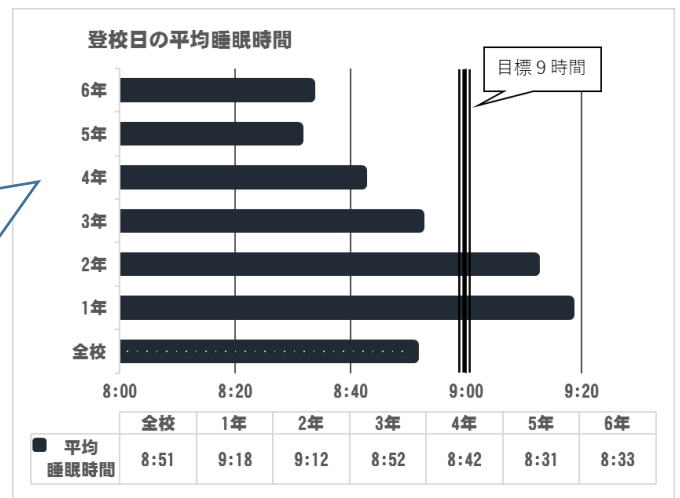
第2回の期間では、自分に合った睡眠時間を確保するために、目標の時間とそれを達成するための作戦を考えて取り組みます。



## ◆就寝時間◆

全校の平均時間は21:28でした。

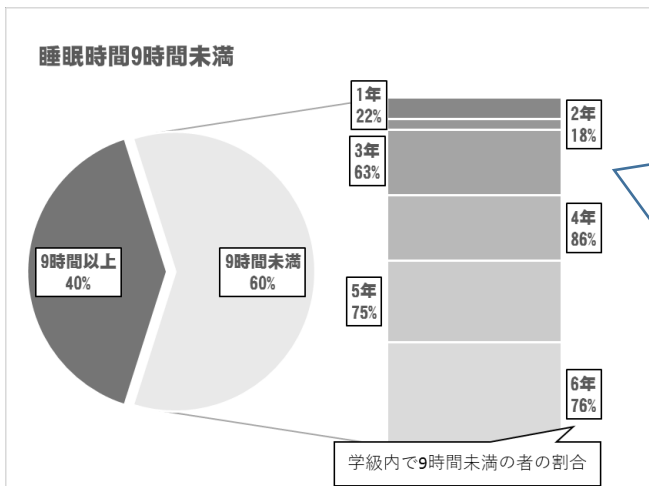
朝6:30に起きるとすると、睡眠時間を9時間確保するための就寝時間は21:30です。低学年のうちから遅い時間に寝る習慣がつくと、高学年になってから早い時間に修正することは難しくなります。さらに、小学生のうちに遅い時間で習慣付くと、中高生になった時に修正することはさらに難しくなります。



## ◆睡眠時間◆

全校の平均時間は8時間51分でした。

6～13歳の望ましい睡眠時間9～11時間です。睡眠は脳を作り、育て、守る大切な時間です。特に体と心が成長中の今、望ましい睡眠時間を確保してあげることは大人の大切な役割です。



## ◆睡眠時間が9時間未満の者◆

全校の60%が9時間未満でした。

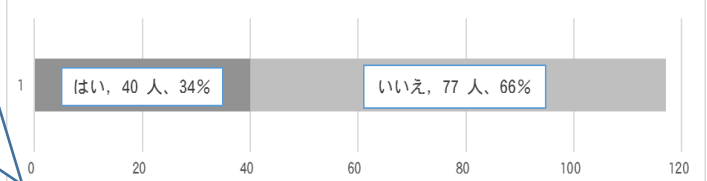
低学年でも一定数存在し、3年生以上では学級の半数以上です。必要な睡眠を確保できていないと、体調不良や集中力の低下だけでなく、発育発達への影響、様々な問題行動を引き起こす原因となります。また、直ちに悪影響を及ぼすだけでなく、将来の精神疾患や自殺のリスクにつながります。

## ◆睡眠不足を感じている者◆

全校児童の34%が睡眠不足を感じ、21%の保護者が子どもの睡眠不足を感じていました。

平均睡眠時間が9時間を切るから睡眠不足と安易に言い切れませんが、必要な睡眠時間の目標である9時間を切る者と、実際に睡眠不足を感じている者の割合に大きな差があります。また、本人の自覚と保護者の認識にも差があるということが分かりました。

## 自分が睡眠不足だと思いますか？



## お子さんが睡眠不足だと感じていますか？

