



和佐だより 10月号

和歌山市立 和佐小学校

令和6年(2024年) 9月20日発行

(学校長) 結城 将光

令和6年度 生活リズムしらべ(9月)の集計結果について

2学期が始まり1か月足らずが経ちました。子ども達も学校生活に戻り軌道に乗ってくる頃だと思います。9月24日(火)からはいよいよ運動会の練習も本格的に始まります。熱中症からお子さんを守るためにも、ご家庭でも健康管理に十分気を付けてあげてください。

さて、本校では、毎年、各学期に一度、保護者の方のご協力をいただき「生活リズム調べ」を実施しています。2回目は、9月2日(月)から6日(金)までの1週間、夏休みの生活から規則正しい生活に戻せるよう、生活リズム調べをさせていただきました。その調査結果を、このお便りを通じてお知らせしたいと思います。

調査項目は、「朝、7時までに起きた」・「昨日、夜9時までに寝た」・「朝ごはんを食べた」・「晴れの日、休み時間に外へ出て遊んだ」の4項目です。下記に、前回の結果と併せて達成率を掲載させていただきます。



	比較	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
1. 朝、7時までに起きた ➡	9月	82%	82%	78%	87%	70%	80%	80%
	5月	96%	90%	97%	81%	92%	86%	90%
2. 昨日、夜10時(※9時)までに寝た(※1年から3年は9時まで) ➡	9月	52%	47%	52%	64%	61%	46%	54%
	5月	70%	40%	61%	67%	77%	63%	63%
3. 朝ごはんを食べた ➡	9月	83%	90%	83%	90%	83%	85%	86%
	5月	99%	94%	98%	86%	93%	91%	93%
4. 晴れの日休み時間、外に出て遊んだ ➡	9月	52%	64%	53%	59%	45%	54%	54%
	5月	76%	71%	81%	56%	63%	59%	68%

【 上段;9月の調査結果 下段;今年5月のゴールデンウィーク明けの調査結果 】

1の項目では、全体で10%も下がっています。特に、3年と5年は8割を切っている状況です。

2の項目では、全体的にもほぼ10%達成率が下がり、特に2年と6年では50%を切る状態です。1年生の下がり具合も気になります。全体的に、半数余りが目標時刻より遅い時刻に就寝している結果となりました。休み中の癖が抜け切れていないようです。中でも、1年生の下がり具合が気になります。成長盛りの子どもたちにとって、睡眠時間を十分にとることは、心や体の発達にとっても大切なことです。また、成長ホルモンは眠っている間に作られ、分泌されていると言われています。

3の項目の「朝ご飯を食べた」の調査では、5月と比較すると全体で7Pも下がって9割を切っています。その中でも、1年生が16Pも5月より下がっているのが心配です。活動のエネルギー源である朝ごはんをしっかり食べて、学校生活を朝から元気いっぱいにご過ごししてほしいと思います。保護者の皆様、お忙しいとは思いますが、お子さんの朝ご飯を食べる習慣にご協力ください。子ども達の健全な心身の成長には無くてはならないものだと思います。これから、運動会の練習が本格化します。熱中症にならないためにも、また、命を守るためにも、「朝ごはん」を食べさせてから登校するようにご協力をよろしくお願いします。

4の項目では、全学年「外で遊んだ」割合が下がっていますが、今年は「10年に一度の猛暑の年」になっていますので、数値が下がるのは当然だと思います。ですが、運動できる環境があれば運動するように勧めてあげてください。

今後も、「早寝・早起・朝ごはん」習慣を奨励し、子ども達が健やかに心身が成長できるよう学校でも指導していきますので、ご家庭の方でも、この結果を鑑み、学校と共にお子さんの基本的な生活習慣づけに是非ともご協力いただけますようお願いいたします。

【 お家の方々の感想より 】

- ・夜9時までに寝られない日が増えてきています。(1年)
- ・時刻を見て、進んで寝ることができました。朝、自分で起きられるといいのですが…。(2年)
- ・夏休みに生活リズムが崩れてしまったので、早く元に戻したいです。(3年)
- ・暑い日が多かったのですが、ゲームをする時間が多かったです。やりすぎには注意しましょう。(4年)
- ・「生活リズム調べ」の時は時間を意識しているのですが、それを普段も続けられるように頑張りましょう。(5年)
- ・朝ごはん運動はよく出ていますね。ゲームの時間が長いので視力が悪くなりますよ。気を付けて。(6年)

【 ※ほかにもたくさんのご感想をいただきました。貴重なご意見ありがとうございました。 】

◎今回、学校だより「生活リズム調べ」に掲載させていただいたのは、地域の方にもこの調査の実態を知っていただくと思い載せていただきました。地域の皆様、2学期からも本校教育活動にご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。(結城)



10月の予定		
日	曜日	行事等
1	火	
2	水	集金日 いじめなくそうデー 研究授業（2-2）
3	木	SC 就学時健康診断
4	金	
5	土	全児童 12:50下校
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	ALT
10	木	SC 消防音楽隊
11	金	運動会前日準備
12	土	運動会
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	運動会振替休業日
16	水	県学習到達度調査（4・5年） 委員会
17	木	SC 視力検査（低学年）
18	金	職員登下校指導 視力検査（中学年）
19	土	
20	日	
21	月	ALT 視力検査（高学年）
22	火	
23	水	
24	木	加太合宿（5年生）
25	金	加太合宿（5年生） 遠足（1～4年生）
26	土	和佐幼稚園運動会
27	日	
28	月	30日 6-1以外は12:55頃下校 6-1は 13:55頃下校
29	火	
30	水	研究授業（6-1）
31	木	歯科健診（全学年）
十一月 予定	11月1日（金）	授業参観 学級懇談
	11月6日（水）	和歌山市教科等別研修会① ふたば学級研究授業
	11月10日（日）	ありがとう集会（衆議院議員総選挙の都合で変更の可能性もあります）
	11月11日（月）	振替休業
	11月15日（金）～21日（火）	学校開放週間
	11月20日（水）	4-2研究授業
	11月26日（水）	和歌山市教科等別研修会② 3-1と幼稚園研究授業
	11月28日（木）	緑育（5年生）
	11月29日（金）	モアレ検査

お知らせ

9月中旬より2月下旬ごろまで南校舎の外壁改修工事が行われます。できるだけ授業の妨げにならないようをお願いしていますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

おねがい

【急遽予定が変更することもありますのでご了承ください。】

登下校の送り迎え等で郵便局の駐車場や井ノ口橋西すぐの空き地等を利用することはおやめください。

郵便局の利用者や近隣にお住いの方のご迷惑になります。登下校の子どもたちの安全のためにもご協力をよろしくお願いいたします。

ありがとうございます

※子ども見守り隊の皆様、ボランティア活動の皆様や保護者の皆様には、児童の登下校の見守り活動等において、いつもお世話になりましてありがとうございます。