



令和7年度 第2回生活リズムしらべ(9月実施)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が、なかなか暑さが収まりません。来週22日(月)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、ご家庭でも睡眠や食事等の健康管理に十分に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。今回は、9月1日(月)から5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、1回目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	92%	94%	86%	92%	93%	87%	91%
	5月	93%	95%	91%	97%	93%	90%	93%
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	62%	47%	42%	82%	66%	70%	62%
	5月	62%	58%	42%	96%	69%	74%	67%
3. 朝ごはんを食べた ➡	9月	97%	93%	92%	92%	97%	90%	94%
	5月	99%	98%	98%	99%	96%	93%	97%
4. 晴れの日休み時間、外に出て遊んだ ➡	9月	31%	30%	30%	49%	46%	34%	38%
	5月	93%	80%	81%	78%	73%	78%	79%

【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2P下がっています。特に、3年と4年の下がり率が高くなりました。

2の項目では、全体的に5P下がり、特に2年と3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。休み中の癖が抜け切れていないようです。睡眠不足は熱中症の引き金になります。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3P下がってしまいました。その中でも、1年生が2P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と食べて、学校生活を朝から元気いっぱいに過ご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」を絶対に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の項目はこの残暑で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・早起き・朝ごはん」の習慣を奨励し、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、学校と協働して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】

- ・この1週間はユーチューブやテレビなどの時間も少なく頑張ったと思います。これからも毎日1時間までになるといいな。(1年)
- ・外遊びは猛暑で出来ずでした。寝るのが少し遅い日もあったので早く寝ましょう!朝ごはんはしっかり食べて行きました。(2年)
- ・晴れでも外遊びが出来なくて残念でした。早寝早起きは習慣化できていくよかったです!(3年)
- ・夏休み中、テレビ・ゲームの時間が増えていたので、見直すことが出来て良かったです。(4年)
- ・今週は、ゲームの時間短かったかな!いつもより意識していたと思います。(5年)
- ・スマホを使用している時間が長くなっているのが心配しています。(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。】



●保護者の皆様、地域の皆様、10月11日(土)の運動会も、温かい応援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

◎今回、学校だよりに「生活リズム調べ」を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こうと思い載せさせていただきました。地域の皆様、2学期から本校教育活動にご理解とご協力を宜しく願い申し上げます。 (結城)

【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。】

 10月 の 予 定 		
日	曜日	行 事 等
1	水	・集金日・いじめなくそうデー・教育委員会訪問・研究授業（4-1）
2	木	・SC
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	・教育実習開始（～27日）
7	火	
8	水	・ALT
9	木	
10	金	・運動会前日準備
11	土	・運動会
12	日	
13	月	・スポーツの日
14	火	・運動会振替休業日
15	水	・県学習到達度調査（4・5年）・安全点検
16	木	
17	金	・登下校指導・教育委員会訪問
18	土	
19	日	
20	月	・ALT・修学旅行（6年）
21	火	・修学旅行（6年）
22	水	・後期委員会
23	木	・SC
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	・教育実習終了・友ヶ島体験学習（6-2）
28	火	・秋の遠足（1～4年生）
29	水	・金曜日の時間割
30	木	
31	金	・教育委員会訪問・研究授業（2-1）
十一 月 の 予 定	11月4日～9日	学校開放週間
	11月9日（日）	ありがとう集会
	11月10日（月）	振替休業日
	11月19日（水）	6-2研究授業

1日
4-1以外は 12:55頃下校
4-1は 14:10頃下校

10日
1～5年 12:55 下校
6年 14:15 下校

ほしや子ども園運動会

和佐幼稚園運動会

歯科健診（全学年）

31日
2-1以外は
12:55頃下校
2-1は
14:10頃下校

 **おねがい** 

9月末をもちましてスクリレの利用を終了いたします。
欠席や遅刻連絡等はLINEでよろしく願いいたします。

（おしらせ）

8月下旬より体育館の外壁改修工事が行われています。

授業等の妨げにならないように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。



※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。