



『令和8年度 生活リズムしらべ第1回(5月)の集計結果』について

新年度が始まり、2か月が過ぎようとしています。先日からプール水泳もはじまりました。気温も高くなりつつあり、体調や生活も乱れやすい季節になってきました。

本校では、毎年各学期に1度、保護者様のご協力をいただき、「生活リズム調べ」を実施しています。

今学期も、5月11日(月)から15日(金)の1週間、ゴールデンウィークの連休中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。

調査項目は、「朝、7時までに起きた」・「昨日、夜10時(1~3年は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。

	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	今年	87%	95%	97%	83%	98%	90%	92%
	昨年	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)	今年	73%	48%	46%	66%	83%	56%	61%
	昨年	62%	58%	42%	96%	69%	74%	67%
3. 朝ごはんを食べた	今年	99%	92%	94%	93%	99%	96%	95%
	昨年	99%	98%	98%	99%	96%	93%	97%
4. 晴れの日休み時間、外に出て遊んだ	今年	92%	86%	92%	78%	73%	81%	82%
	昨年	93%	80%	81%	78%	73%	78%	79%

※上段(今回) 下段(昨年5月)同学年比較

調査結果は以上の通りです。

1の項目では、全体的には92%の達成率ですが、若干低くなっている学年もあります。できるだけ、毎朝7時までに起きられるような習慣付けをお願いしたいと思います。

2の項目は、全体的に昨年より6ポイント達成率が下がりました。同じ児童集団比較で見ると、2年生(昨年62%→今年48%)3年生(昨年58%→今年46%)5年生(昨年96%→今年83%)6年生(昨年69%→今年56%)と学年が進んだことで寝る時刻が遅くなっている傾向も感じます。動画視聴やゲームなど、子供にとっては夜にやりたいことがいっぱいあるとは思いますが、小学生のうちにはできるだけ、早く寝る習慣をつけてあげてほしいと思います。

3の項目の「朝ご飯を食べた」は、全体で95%の達成率があり、ほとんどのご家庭では朝ごはんを食べさせていただいていることが分かりました。しかし、朝食を食べずに登校している児童がいるのも実情です。先ほども書きましたが、先日よりプール水泳も始まっています。朝ごはんは子供たちが午前中、学習や運動をするための貴重なエネルギー源です。保護者の皆様には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ですので特によろしくお願いたします。

最後に、4の項目は全体で3ポイント上昇しました。大休憩や昼休憩にはいろんな学年の子たちがいっしょになって外で元気に遊んでいる様子が毎日見られます。

これからも、「早寝・早起き・朝ごはん」を励行し、健やかに心と身体が成長できるよう学校でも指導していきますので、ご家庭でもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【お家の方々の感想より】

- ・(1年) 保育園に比べて早く起きることになり、習慣になってきたので、がんばっているね。
- ・(2年) 9時までに眠れるように早めに寝る準備ができるといいね。日頃から生活リズムのバランスを意識してほしいなと思います。
- ・(3年) GW から毎日寝る時間が遅くなってしまったけれど、早く寝る努力をしていました。朝起きることが苦手ですが、頑張っていました!
- ・(4年) 生活リズム調べをきっかけにスマホ等を見ている時間が長くなりがちだと、改めて気付き、適正な時間について子供と一緒に考えることができました。
- ・(5年) 画面を見てばかりなので、休憩を入れる等、もう少し自分で意識してほしいです。
- ・(6年) 外で元気に身体を動かしています。「早く寝て早く起きる」いい習慣をつけていきたいですね!

※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。





7月の予定



日	曜日	行	事	等
1	水		・いじめなくそうデー	
2	木		・ALT・社会見学(5年生)	
3	金			・結核健康診断精密検査(ビッグ愛)
4	土			
5	日			
6	月			
7	火		・ALT・裁縫ボランティア(6年生)	
8	水		・委員会(卒業アルバム撮影)	学校司書週間(6~10日)
9	木		・SC	
10	金		・職員登下校指導・安全点検	
11	土			
12	日			
13	月			◎短縮授業(13日~16日)
14	火		・ALT	◎個人懇談(13日~15日)
15	水			16日は予備日です。
16	木		・ALT	
17	金		・終業式	
18	土			
19	日			
20	月		南海の日	
21	火			
22	水			
23	木			
24	金			
25	土			
26	日			
27	月			
28	火			
29	水			
30	木			
31	金			
8月	8月3日(月)	リモート登校日		
予定	8月25日(火)	2学期の始業式(11:00下校)		
	8月26日~28日	短縮授業(13:00頃下校)		
	8月27日(全日)・28日(午前)	夏休み作品展		



短縮期間中は、お家での過ごし方に気を付けてください。

熱中症等の予防のため、登校日の登校はありませんが、リモートで子ども達と顔合わせをします。詳細は別紙お手紙を配布させていただきます。

令和8年度夏休み作品展のお知らせ

日時：8月27日(木) 9:00~17:00
8月28日(金) 9:00~12:30

会場：和佐小学校体育館

【子ども見守り隊の皆様や保護者の皆様】
児童の登下校の見守り活動等においてお世話になりました
ありがとうございます。



【保護者の方々にお願い】

*宮井川や各所用水路の水量が大変多くなっています。「子どもたちだけで川や池、用水路などに遊びに行かないこと」は言うまでもありませんが、登下校時の水路周辺での歩き方にも気を付けるようにお家でも声掛けをよろしくお願いいたします。また、田んぼのカエルなどの生き物を見つけ、田んぼなどに落ちてしまう子もいます。稲など作物を植えています。絶対に入らないように重ねて声掛けよろしくお願いいたします。

*梅雨に入り、雨の日も多くなりますが、学校前に駐停車しての送り迎えは近隣の方々の迷惑や通行の妨げになりますので、ご遠慮いただけますようお願いします。

個人懇談について

7月13日(月)~7月15日(水)の13:30~16:30に各クラスで個人懇談を行い、1学期のお子様の頑張りを保護者の方と共有し、今後ご家庭と学校で協力してお子様を育てていけるように話し合う時間を設けています。

詳細につきましては、別紙お手紙を配布させて頂いています。