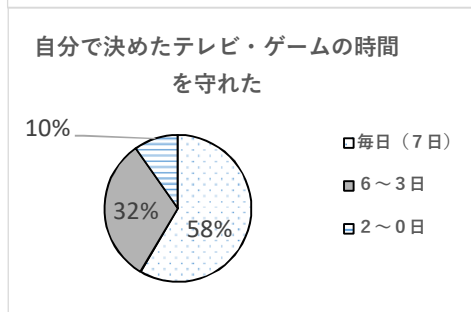
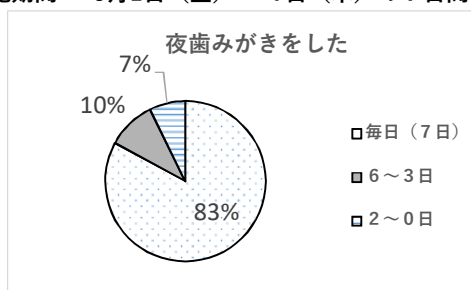
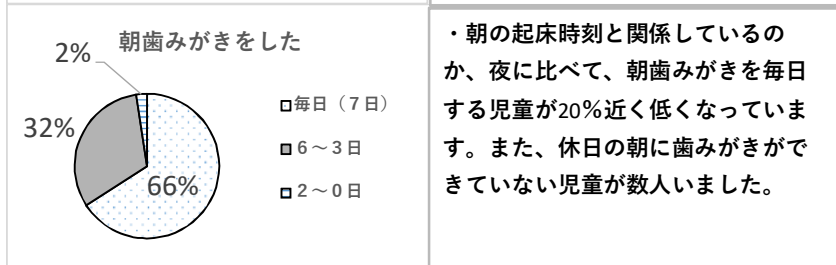
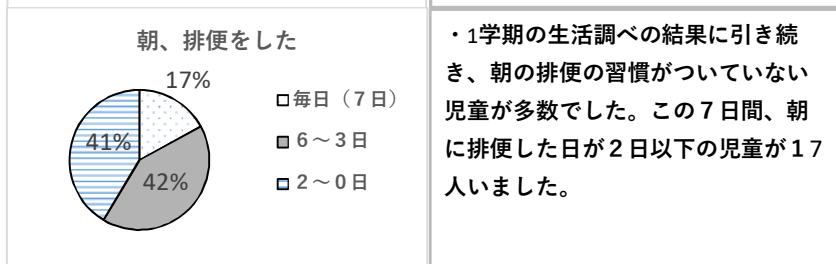
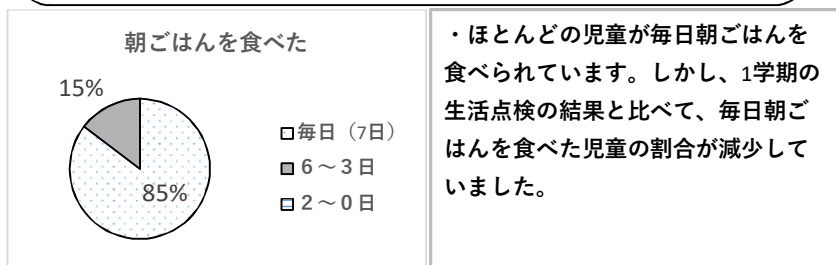


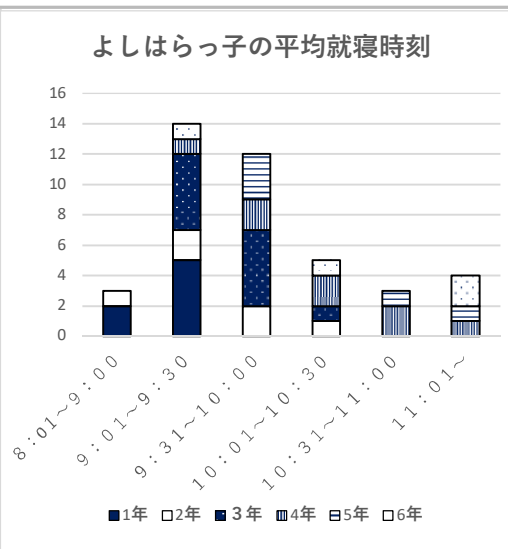
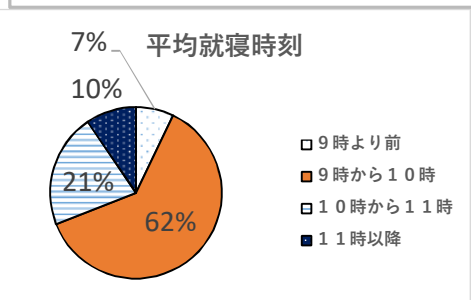
☆リズムある生活 生活調べ集計結果☆

夏休み明けの生活習慣の確立を進めようと、7日間生活調べを実施しました。学校での学習内容の定着には家庭での過ごし方が大きく影響を及ぼします。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の基本的生活習慣の大切さをもう一度見直すための資料として活用していただければと思います。

実施期間：9月1日（金）～7日（木）の7日間



・1学期に比べて毎日自分で決めたテレビ・ゲームの時間を守れた児童は10%減少していました。
・休日は、家で過ごす時間も多く、平日よりも守れなかったという児童が増えました。



【まとめ】夏休み明けのためか、1学期の6月に行った生活調べよりも、生活のリズムが崩れている児童が多数いました。特に、朝の歯みがきができていない児童とテレビ・ゲームの時間を守れなかった児童が増加しています。また、朝の排便が習慣ついていない児童が多く、朝に排便した日が2日以下の児童が17人いました。2学期を健康に過ごすために、規則正しい生活のリズムを確立することが重要です。

お忙しい中、生活調べにご協力いただきありがとうございました。

・金曜日と土曜日は、全体的に寝る時刻が遅くなっています。
・高学年になるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向にあります。