

親子ふれあいだより

仙台市立芦口小学校 2023.9.8
No.5

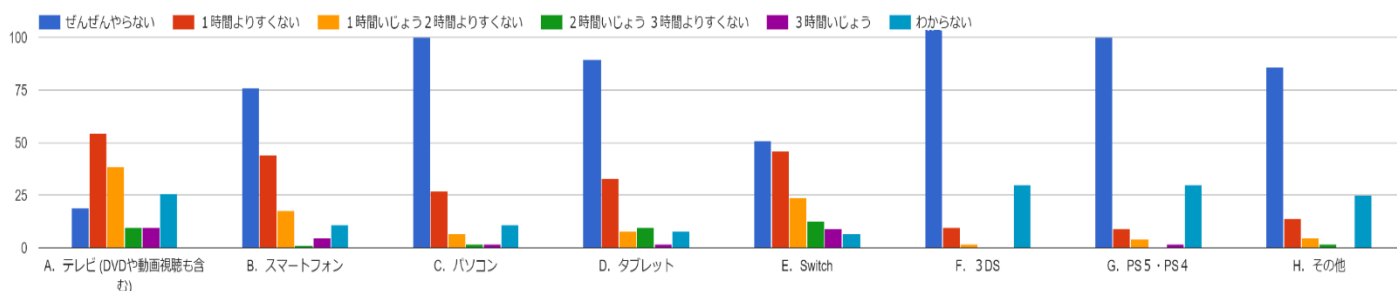
夏休みを終えて、学校の生活リズムが戻ってきたでしょうか。先日回収した「すくすくシート」で1週間の生活を振り返り、子供たち自身も見直すところに気付けたのではないかと思います。

さて、夏休み前にメディアの使い方や生活時間についてのアンケートを実施しました。その結果を一部紹介します。今月の親子ふれあい週間の際に、ご家庭でぜひ話題にしてください。

9月の親子ふれあい週間 9月11日(月)～17日(日)

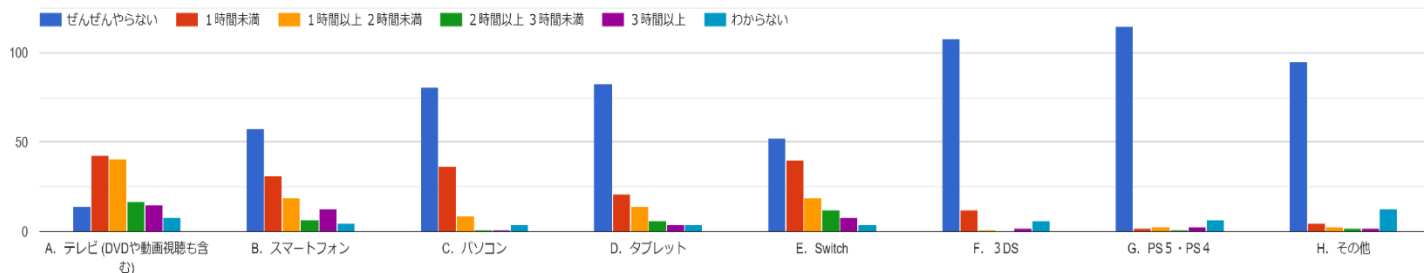
1～3年生 回答

【1】1日にどのくらいメディアをつかっていますか？【学校がある日(月曜～金曜)】について、あてはまる時間の○をえらんでください。



4～6年生 回答

【1】1日にどのくらいメディアを利用していますか？【学校がある日(月曜～金曜)】について、あてはまる時間の○をえらんでください。

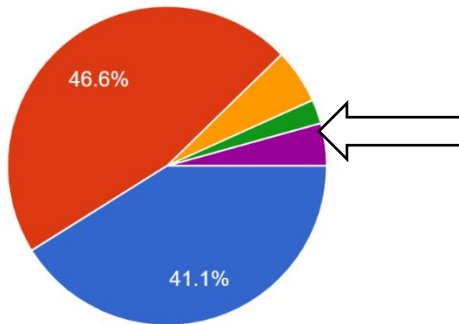


☆1日のメディアの使用時間についての項目では、パソコンやタブレットの使用時間が減ったと感じている児童が増えているので、引き続きメディアとの付き合い方について指導していきます。

1～3年生 回答

【5】学校のある日はいつも何時ごろにねますか？

163 件の回答

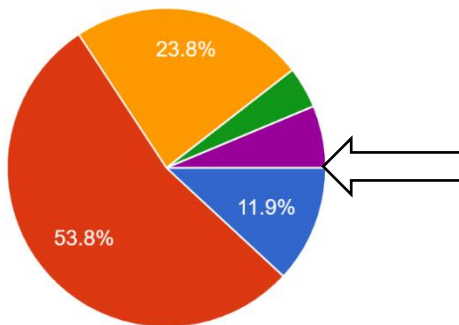


- 1. 9時前
- 2. 9時から10時前
- 3. 10時から11時前
- 4. 11時から12時前
- 5. 12時すぎ

4～6年生 回答

【5】学校のある日はいつも何時ごろに寝ますか？

143 件の回答



- 1. 9時前
- 2. 9時から10時前
- 3. 10時から11時前
- 4. 11時から12時前
- 5. 12時すぎ

下学年・上学年共に、寝た時刻が「11時～12時すぎ」と答えた児童が昨年度より増加しています。具体的に「〇時に寝ると良い」という声掛けが必要かと思えます。

就寝時刻を早くするために、できることから始めてみましょう。今月の親子ふれあい週間を活用して、体を動かしたり、メディアの時間を短くしたりして、ぐっすり眠れる環境作りを引き続きお願いいたします。

睡眠時間を確保するポイント

- 朝、起きたら光を浴びる
- 日中は体を動かす
- 寝る1時間前にはメディア視聴をやめる
- 寝る前にすること（入浴、歯みがきなど）の流れを作る
- 寝る30分前には布団に入り部屋を暗くする
- 休日や長期休みも、決まった時間に自分で起きる

