

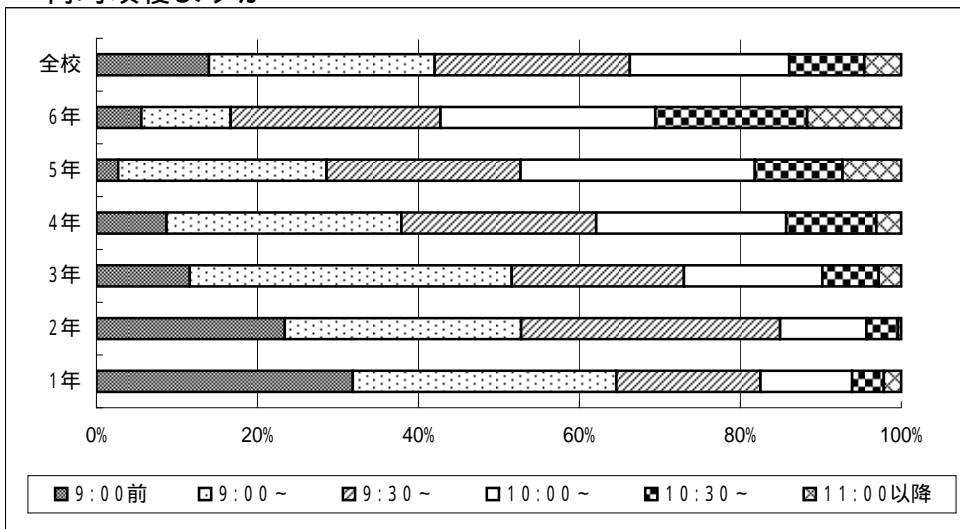


# 生活リズムチェック結果

平成21年7月17日(金)  
岩小学校 保健室 7

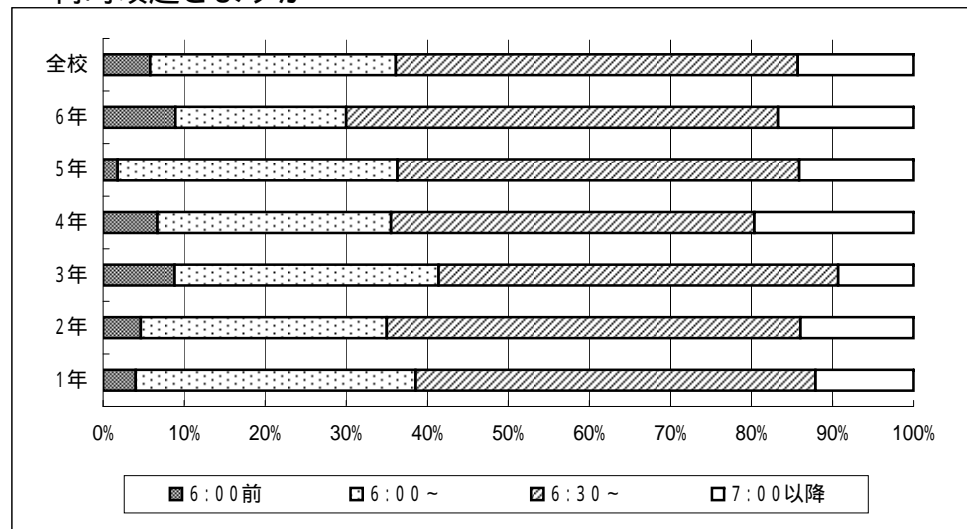
6月に行った「生活リズムチェック」の結果をお知らせします。お家の方と一緒にみてください

## 何時頃寝ますか



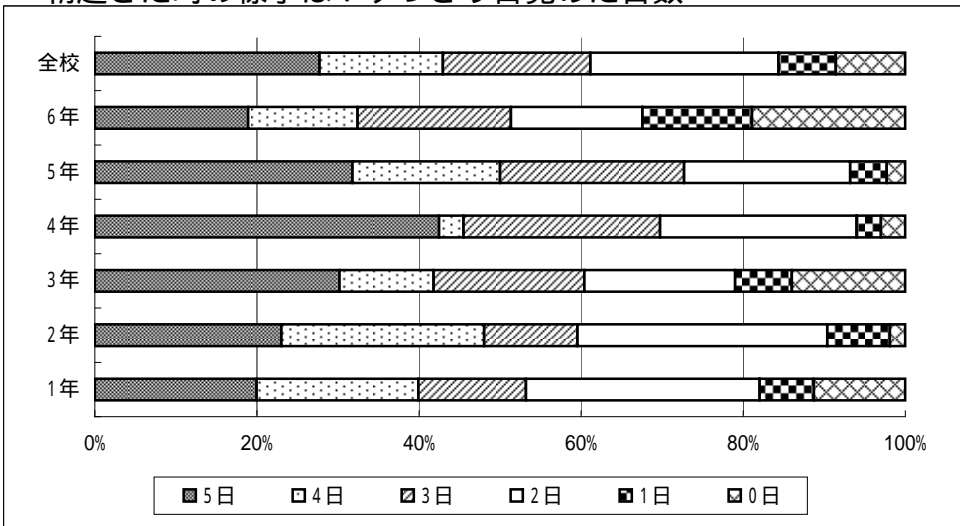
\* 高学年では半数以上が10時以降に就寝している。しっかりと睡眠時間を確保するには、やはり10時には床につけるようにしたい。

## 何時頃起きますか



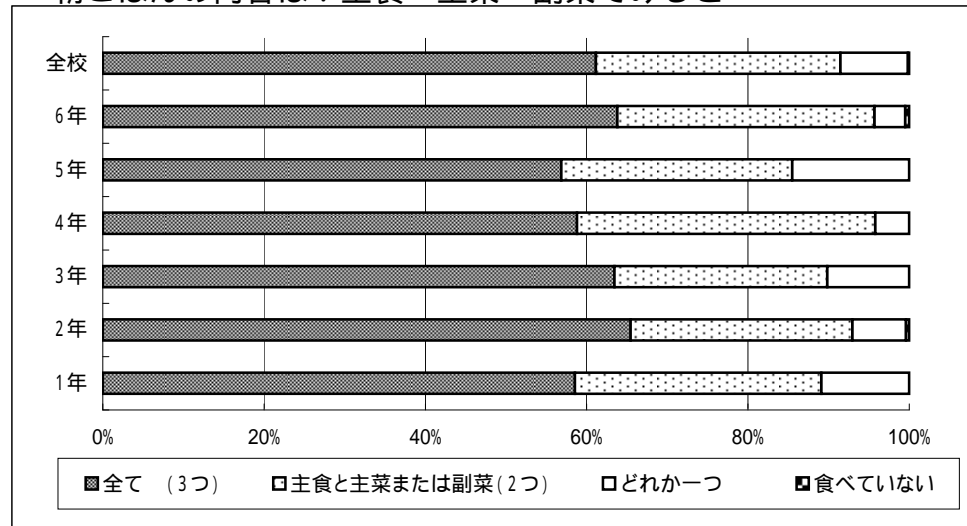
\* 約半数の児童が6:30~7:00の間に起床している。  
\* 約15%の児童が7時過ぎに起床していることが気になる。

## 朝起きた時の様子は？ すっきり目覚めた日数



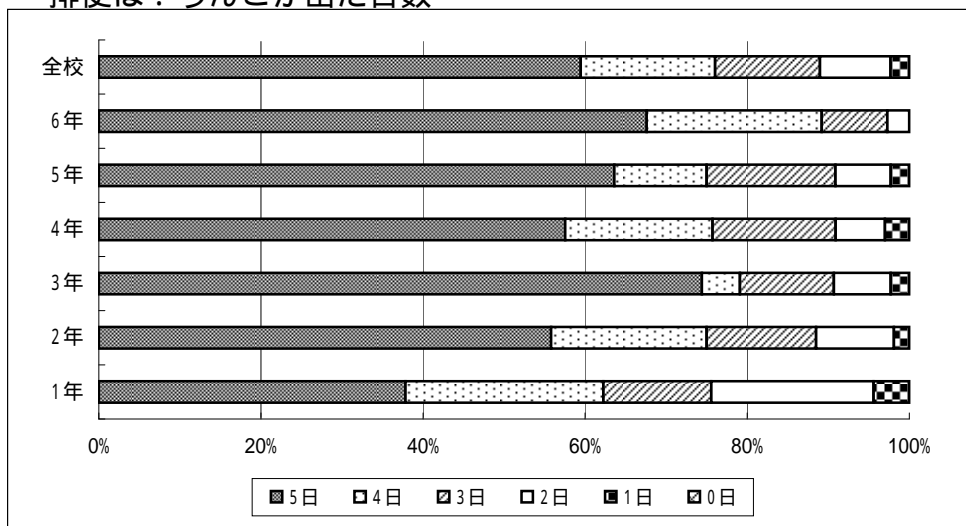
\* 約半数の児童がほぼ毎日すっきり目覚めている。約10%の児童の毎日「まだ眠い」という実態が気になる。

## 朝ごはんの内容は？ 主食・主菜・副菜でみると



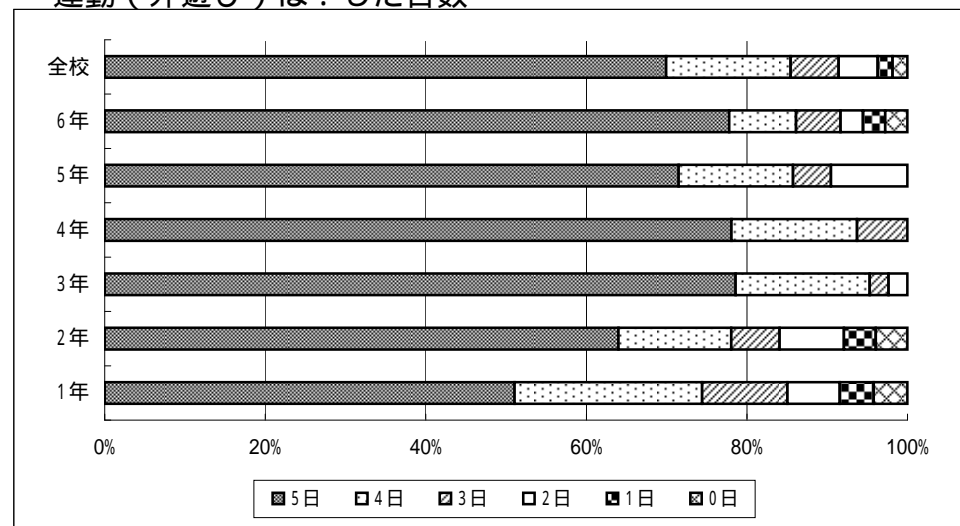
\* 約60%の児童が主食・主菜・副菜全てを毎日食べている。  
\* 食べていない、または何か1つのみという児童が気になる。

## 排便は？うんこが出た日数



- \* 約60%の児童が毎日出ている。
- \* 1週間に1~2回しか出ない児童への働きかけが必要である。

## 運動(外遊び)は？した日数



- \* 約70%の児童が毎日外遊びをしている。
- \* 低学年の日数が少ないのが気になる。



## 睡眠について

理想の睡眠時間	
低学年	10時間
中学年	9時間
高学年	8時間

脳の活動を活発にさせるためには、始業2時間前までには起床し、準備を整えたいものですね。そのためには、理想の睡眠時間の確保も考えると、夜は遅くても10時までには寝て、朝6:30には起床できるとよいですね。すっきり目覚めるためには、日頃からどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？ぜひ、家族で話し合ってみてください。

## 排便について

全体の約60%の児童が「毎日出る」と答えています。まずは、毎朝トイレに行く習慣をつけて、食物繊維の多い食品を多く摂取するなどして、毎日の排便を習慣づけたいですね。



## 保護者の皆様へ

今年度初めて「生活リズムチェック」を実施しました。今回の結果から今後学校でどのような内容に重点をおいて指導していったらよいかを掴むことができました。各ご家庭でも、これを機に日頃の生活リズムについて話し合う場を設けていただけたらうれしいです。

夏休みに子どもたちが楽しく元気いっぱい過ごせることを願っています。

