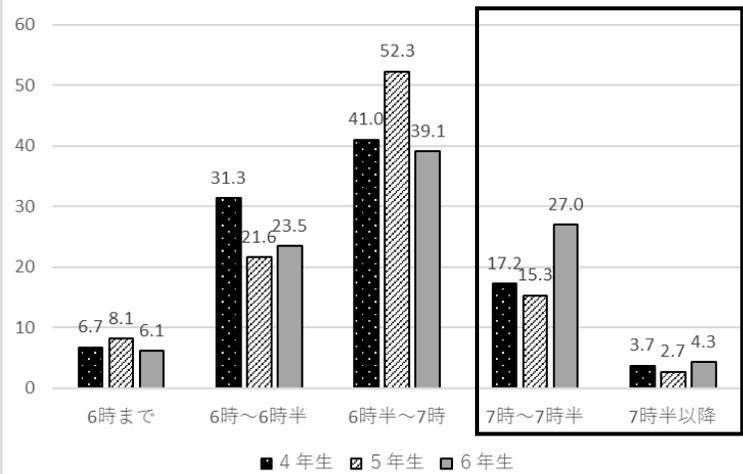


健康な生活チェックシートの結果

4～6年生を対象に健康な生活チェックシートを実施しました。チェックシートをもとに見えてきた担任小学校の子どもたちの生活の様子についてお知らせします。

起きる時刻

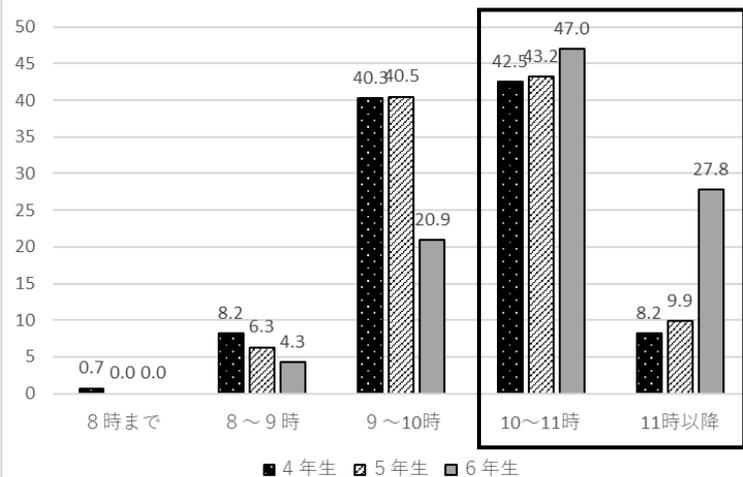


起きる時刻について

7時以降に起きている人の割合は、
4年生では20.9%、
5年生では18.0%、
6年生では31.3%

でした。

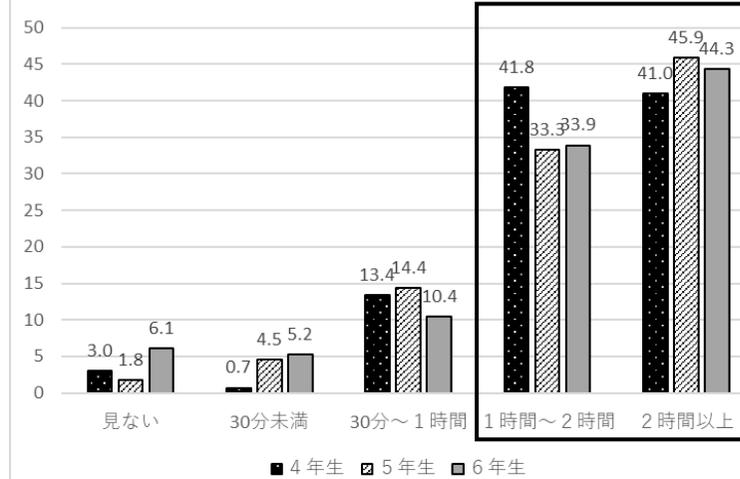
寝る時刻



寝る時刻について

10時以降に寝ている人の割合が、
4年生では50.7%、
5年生では53.1%、
6年生では74.8%
と、学年が上がるにつれ、増加傾向が見られました。

テレビ・動画などの視聴

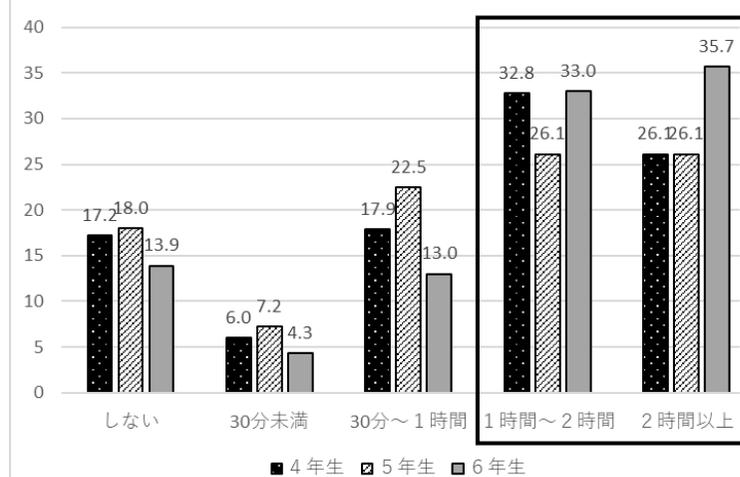


テレビ・動画などの視聴について

1時間以上視聴している人の割合が、
4年生では82.8%、
5年生では79.2%、
6年生では78.2%

と高い割合でした。

ゲーム・SNSなどの使用時間



ゲーム・SNSなどの使用時間について

1時間以上使用している人の割合が、
4年生では58.9%、
5年生では52.2%、
6年生では68.7%

と高い割合でした。

学年が上がるにつれ、寝る時刻が遅い人が増えている様子が見られました。時間を決めず、テレビ・動画などの視聴やゲーム・SNSの使用をしていませんか？

習い事や勉強を頑張っていて、寝る時刻が遅くなっている人もいます。しかし、早く寝て、睡眠を十分とったほうが、学習に集中できたり、運動するとき思ったように体を動かしたりすることができます。家に帰ってから、寝るまで計画的に行動をして、少しでも早く寝るようにしましょう。