



かなぶさ

南相馬市立金房小学校長 遠藤 俊一

【教育目標】 ◇進んで学ぶ子ども ◇思いやりのある子ども ◇健康な子ども
 【重点目標】 **進んで 取り組もう**

生活習慣を見直そう！

南相馬市内の小中学校に勤務する養護教諭が中心となり、小中学生に日常生活習慣についてのアンケートを実施いたしました。アンケートの内容は、下記のとおりです。



- 1 睡眠について（起床・就寝時刻等）
- 2 食事について（朝食、夕食、間食、清涼飲料水の摂取等）
- 3 排便について
- 4 運動について（体育の授業以外の運動、運動時間等）
- 5 携帯（スマホ）・パソコン・テレビ・ゲームについて（使用時間、視聴時間等）
- 6 体調について

保護者の皆様のご協力により、本校の児童の実態は、南相馬市の平均と比較して、大きな変化は見られませんでした。一人ひとりについて見ると、改善を要するお子さんも若干見られました。規則正しい生活習慣は、お子さんの努力だけでは、十分身につくとはいえません。どうぞ、日々お忙しいとは思いますが、ぜひ、ご家族皆様のご協力をお願いいたします。

〔睡眠について〕

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向があります。それと同時に、就寝時刻が遅いお子さんは、起床時刻も遅くなり、その結果、朝食を食べる時間が短くなったり、食べなかったりする傾向にあるようです。当然のことですね。中には、午後11時～12時の間に就寝するお子さんも高学年に数名おりました。

〔食事について〕

ほとんどのお子さんは、毎日朝食を食べる習慣が身についているようですが、時々食べないお子さんも若干いるようです。朝食は午前中の学校生活の原動力です。朝は何かと慌ただしい時間帯とは思いますが、ご家族の皆様のご協力は欠かせません。よろしく願いいたします。



また、清涼飲料水の摂取については、ほとんど飲まないお子さんとほぼ毎日または週3～4日は飲むお子さんに大きく別れました。水分補給と同時に清涼飲料水に含まれる糖分等についても考えていく必要がありますね。

〔運動について〕

学校を離れると運動する機会は少なくなるようです。環境要因も少なからず影響

していることは否めませんが、学校生活の中では、できるだけ休み時間や昼休みに元気よく体を動かすよう言葉かけをしております。今年度取り組みを開始した「業間運動」を来年度も継続していきたいと思ひます。



〔携帯（スマホ）・パソコン・テレビ・ゲームについて〕

概ね南相馬市内の小学校平均と大きな差は見られませんでした。全体的にみると多い傾向にあります。

- 1日にゲームをする時間・・・・・・・・・・
 - 1時間以上→**59%**（内3時間以上→**12%**）
- 1日にテレビ・DVDを見る時間・・・・・・・・
 - 1時間以上→**79%**（内3時間以上→**24%**）

※ 「～してはいけない。」と禁止するだけでは問題の解決にはつながりません。学年に応じて、自分のこととして考えさせ、自分で問題点に気づかせることが重要ですね。

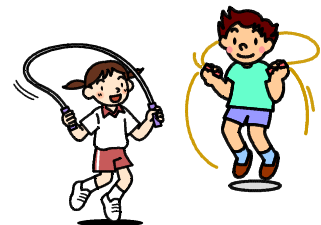
INFORMATION

なわとび記録会のお知らせ

INFORMATION

■ 期日・日程

- 〔第3・4学年〕 2月17日（火） 3・4校時
- 〔第5・6学年〕 2月19日（木） 3・4校時
- 〔第1・2学年〕 2月20日（金） 2校時



■ 場 所・・・・・・・・小高4小学校 仮設体育館

おめでとう！

■ 新地町民剣道大会 中学年の部 準優勝（第2位）
4年 相馬 陽輝

■ 第17回福島県ミニバスケットボール新人大会相双地区予選会 第3位
鹿島バスケットボールスポーツ少年団
5年 佐山 正貴 佐藤 勇斗 吉田貴吏也
4年 遠藤 凌太
3年 佐藤 達哉 吉田 琉冬
1年 吉田 碧



一人ひとりの笑顔が輝く金房小学校

