

学校だより 10月臨時号

# 城南

学校教育目標 「自立の基礎を養う～自分のことは自分で～」 児童数100

## 9月生活リズムがんばりカードの結果から

9月11日（月）～15日（金）の子ども達の生活リズム調査の結果が出ました。2学期が始まって、本格的に運動会の練習をしている月曜日から金曜日までの平日の生活リズムを調査しました。

### 1 歯磨き

平日ですので、子ども達は1日3回歯磨きをすることになります。朝ご飯を食べて登校前、学校で給食後、そして夜寝る前です。

ほぼ毎日3回	78.9%		2回以下
--------	-------	--	------

74% 13.7%

今回の調査では、2回以下の児童が全校児童の13.7%（13名）いました。1日3回歯磨きをする習慣が身に付いていないということです。特に4、5年生に課題がありました。ただ、調査方法から2回以下ということで、一日2回なのか、1回なのか、それとも0回なのかが不明です。全く歯磨きをしていないかどうかを把握できないという調査上の課題もありました。

### 2 就寝時刻

子ども達の心身の成長のために、就寝時刻の目安を**低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時**に設定しています。その設定時刻に対して、それまでに就寝したかを調査しました。

ほぼ守れた	47.4%	守れたり守れなかったり	27.4%	守れなかった	25.3%
-------	-------	-------------	-------	--------	-------

設定時刻に対して、守れたか、守れなかったかの調査なので、実際に何時頃寝ているのかは分かりません。しかし、この設定時刻は、子ども達の心身の成長には妥当な時刻で、十分な睡眠時間がないと成長期における子ども達への影響は大きいものがあります。心身の疲労回復だけではなく、その日の学習内容の定着や情緒面の安定、翌朝のさわやかな起床～余裕のある登校の準備～朝食～排便・・・身体や脳の活性化等々。

ご家族の過ごし方が夜型へと進んできていますが、子どもだけでも早めに就寝させるようにご配慮くださいますようお願いいたします。

### 3 朝ご飯

ほぼ毎日食べた	96.8%		
---------	-------	--	--

私が申すまでもなく、多くの専門家の方々が朝食の必要性を指摘されています。ほぼ毎日朝食を食べている児童がほとんどですが、食べていない児童がいます。この調査では3名でした。調査した時期は、まさに運動会の練習を本格的に行っていました。朝食抜きで12時半まで、力一杯走ったり、集中して学習に取り組んだりできるでしょうか？

## 4 排便

ほぼ毎日 47.4%	できたりできなかつたり 21.1%	できなかった 31.6%
------------	-------------------	--------------

起床時刻や朝食とも大きく関係しています。また、家族の動向とも関係します。なるべく余裕のある朝の過ごし方を。

## 5 テレビやゲーム、スマホの時間

ほぼ毎日 2 時間以内 60.0%	2 時間以上の日がある 22.1%	毎日 2 時間以上 17.9%
-------------------	-------------------	-----------------

この結果から、一日 2 時間以内の児童が半数以上の 60% で、2 時間を超える日もある児童が 22% で、ほとんどの児童が深刻な状況ではないと思われます。しかし、問題は、毎日 2 時間以上の児童が約 18% も。そこで、子ども達が記入したがんばりカードを詳しく調べてみました。

### 【学年別一日の平均使用時間】

- 1 年生・・・1 時間 29 分
- 2 年生・・・1 時間 26 分
- 3 年生・・・1 時間 25 分
- 4 年生・・・1 時間 39 分
- 5 年生・・・2 時間 26 分
- 6 年生・・・1 時間 11 分

学年が上がれば使用時間が増えるというような傾向は全く見られません。それよりも 5 年生が突出して多い結果が出ました。

### 【個々の児童の一日の平均使用時間】

0 分～ 30 分未満	6 人	2 時間未満が 66 人 (73.4%)
30 分～ 1 時間未満	12 人	
1 時間～ 1 時間半未満	21 人	
1 時間半～ 2 時間未満	27 人	3 時間未満が 11 人 (12.2%)
2 時間～ 2 時間半未満	7 人	
2 時間半～ 3 時間未満	4 人	4 時間未満が 10 人 (11.1%)
3 時間～ 3 時間半未満	8 人	
3 時間半～ 4 時間未満	2 人	4 時間以上が 3 人 (3.3%)
4 時間以上	3 人	

平日一日の平均使用時間の割合は、岡山県平均と似たような傾向でした。城南小学校が特に多いことはないです。ただ、平日に毎日 2 時間以上もゲームやスマホに時間を使っている状況はどうでしょうか？

過去 10 年間の全国学力学習状況調査の結果から、毎日ゲームやスマホを 2 時間以上している児童・生徒の学力は高くないとはっきり言われています。2 時間したからすぐに悪影響が出るわけではないので、さほど緊急性のある問題ではないように思われますが、毎日 2 時間、毎月 60 時間、1 年に 700 時間以上・・・まさに健康問題のような生活習慣病だと思われまます。じわじわと影響が出てくるはずでです。すでに弊害が出てきている児童もいます。これが、毎日 4 時間以上となれば、目を閉じれば色彩豊かな映像が飛び回り、リズム感溢れる音楽が流れ、現実とバーチャルの区別がつかなくなることも。成長期の子ども達が身に付けていくべき想像力、思考力、判断力、表現力、集中力、調整力、忍耐力、読解力、思いやりの心、コミュニケーション能力・・・等が、育つはずがありません。

ゲームやスマホを与えっぱなしになってはいませんか？家庭内で使用上の約束はありますか？高学年でラインで困ったことやトラブルはありませんか？

【文責：中西伸司】