

冬休み生活カレンダーから(11日間のとりくみ)

すいみん時間・メディア時間・学習時間の目標ができたら○ ○が9個以上で

令和7年3月保健だより お家の方へ



冬休み中に取り組んだ【生活カレンダー】の集計結果です。意識して取り組んだ子ども達が多くいました。特に今回は【メディア】の時間を意識していた人が多かったです。子ども達はお家の人からの声掛けがとても励みになったという感想がいくつもありました。ご協力ありがとうございました。

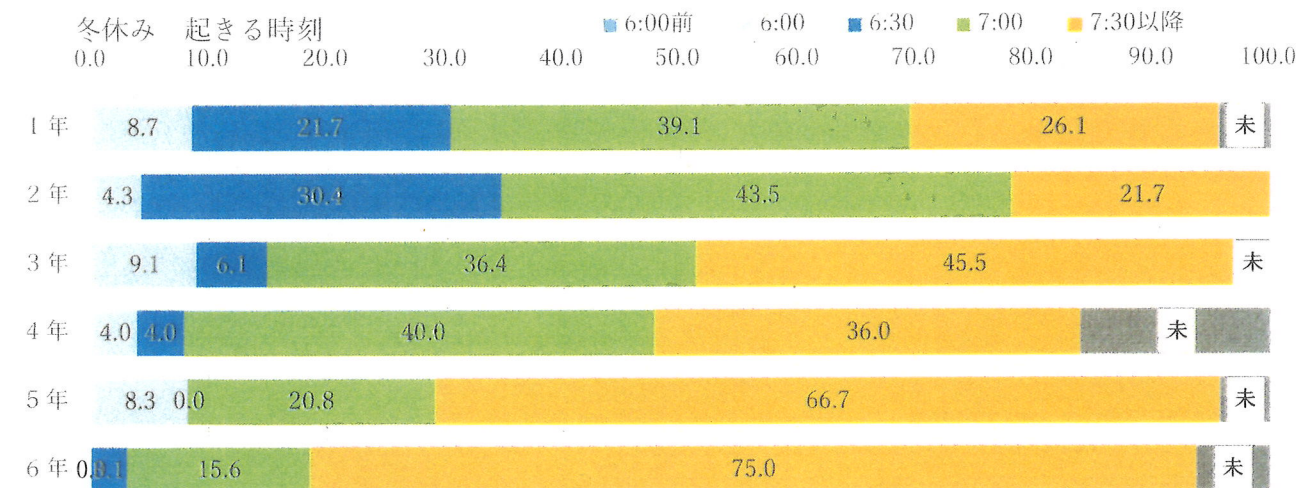
睡眠 目標：寝る時間 1・2年生 9:00 3・4年生 9:30 5・6年生 10:00



冬休み ねる時刻



冬休み 起きる時刻



【睡眠】

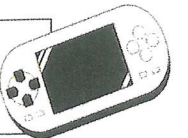
- 低学年で目標ねる時刻9:00より遅くなる人が多かった。
- おきる時刻は、高学年になるにつれて遅くなる人が多かった。朝8:30以降に起きる人もいた。
- 昼夜逆転になるような生活リズムを崩した人はいなかった。

体の成長や発達、脳の働きにも睡眠は大切です。

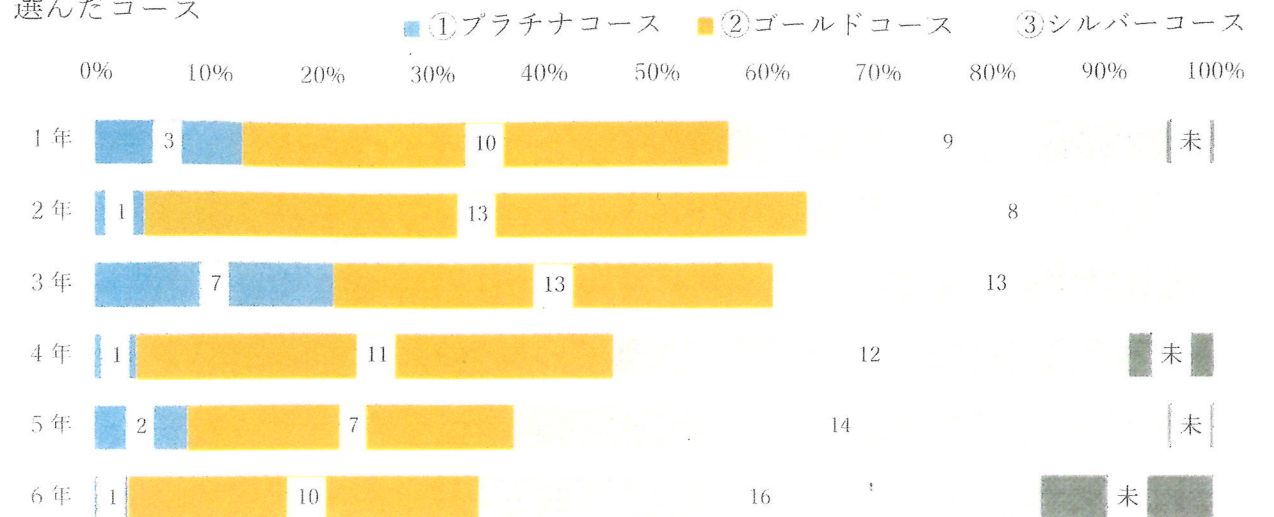


メディア 目標：テレビ・ゲーム・ネット1日の合計時間 家の人と相談して選ぶ

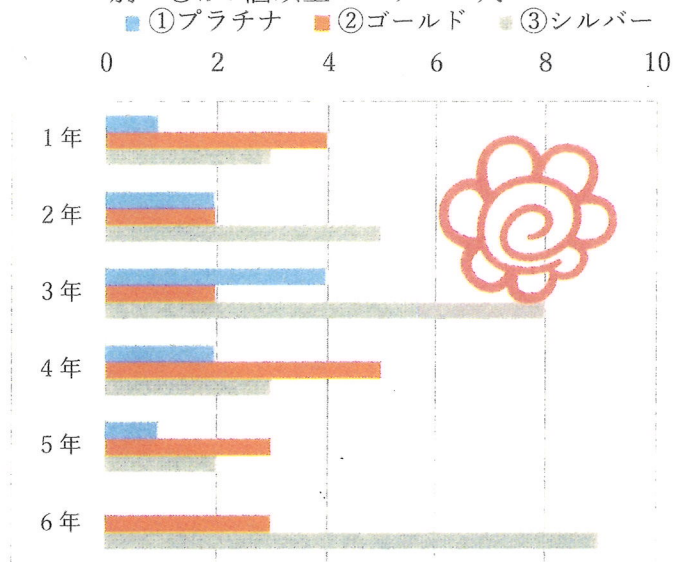
①プラチナコース：1時間まで ②ゴールドコース：2時間まで ③シルバーコース3時間まで



選んだコース



コース別 ○が9個以上のハナマル人



【メディア】

- ゴールドコース(2時間)とシルバーコース(3時間)を選んだ人は同じくらいだった。
- 1・4・5年生はゴールドコース(2時間)を選んだ人の方がハナマルが多かった。
- マルが0個という人もいた。「こんどはがんばる」という感想が多かった

眠る前はメディアから離れて眠るモードになるといいね。



学習 目標1日：1・2年 40分以上 3・4年 80分以上 5・6年 120分以上



学習時間○9個以上ハナマルの人数



【学習】

- 1年生がハナマルの人が多かった。お家の人からも「がんばっていました」という感想が多かった。
- 前半(年末)に○が多い人、後半(年明け)に多い人、のどちらかの人が多かった。どちらも○の人はハナマルでした。

これからはパソコン活用した学習が増えていきそうです。

