



令和7年2月10日 尾道市立高見小学校 保健室

がつ
1月

～生活リズムチェックの結果～

1週間自分の目標を達成できた人の割合(%) ★・・・80%達成

学年	起きる時間	寝る時間	朝ごはん	歯みがき	メディア
1年生	85.7★	75.8	95.6★	89.0★	78.0
2年生	75.8	75.8	98.8★	90.1★	78.0
3年生	92.4★	78.0	100★	94.5★	85.7★
4年生	100★	94.6★	100★	100★	92.9★
5年生	89.0★	87.9★	100★	93.4★	73.6
6年生	85.7★	84.6★	98.9★	89.0★	76.9
平均	88.1★	82.8★	98.9★	92.7★	80.9★

みんなでメディアの使用時間について話し合い、目標を決めて取り組んだクラスもありました。メディアは日常生活で切り離せないものになっています。「メディア“に”コントロールされる」のではなく「メディア“を”コントロールする」力を身に付け、メディアと上手に付き合っていきましょう。

みんなが取り組んだメディアルールの紹介

- 食事中はメディアを見ない
- タイマーをセットして時間を計る
- 30分使ったら休けいする
- タブレットは明るい場所で使う
- ゲームは寝る1時間前にはやめておく

児童の感想

- ・早起きをしたら時間によゆうを持てた。
- ・寝る時間は時計を見て動くように意識した。
- ・習い事のある日に早く寝るにはどうしたらよいかを考えて取り組んだ。
- ・休みの日も学校の日と同じようにルールを守りたい。
- ・メディアの使用時間が一度も守れなかった。見直していきたい。
- ・早寝早起きがしっかりできたので、ゲームの時間も減らしていきたい。そのために、タイマーをつけて時間を意識します。

保護者の方の感想

- ・テレビ、ゲームの時間をきちんと決めたことで、工作や外遊びなど、ちがうことに目を向けることができてよかったです。継続できると良いなと思いました。
- ・ゲーム時間など自分でタイマーをして気をつけようとしていた。家族の協力も必要不可欠と感じました。
- ・動画をだだら見てしまうのをやめましょう。
- ・日頃から良いリズムで生活できている。ゲームは時間を守って楽しめたら良いなと思います。
- ・クラスでメディアの使用時間について考えていただき、ありがとうございました。
- ・最後まで自分ですると決めたことができていて本当にすごいと感心しました。

保護者の皆様へ

◆生活リズムチェックの実施について◆

毎日のチェックの点検、声かけ等、ご協力いただきありがとうございました。

◆「けんこうのきろく」について◆

本日、「けんこうのきろく」を持ち帰ってもらっています。1月に行った身体測定の結果をご確認いただき、押印またはサインをして、学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。