

えがお

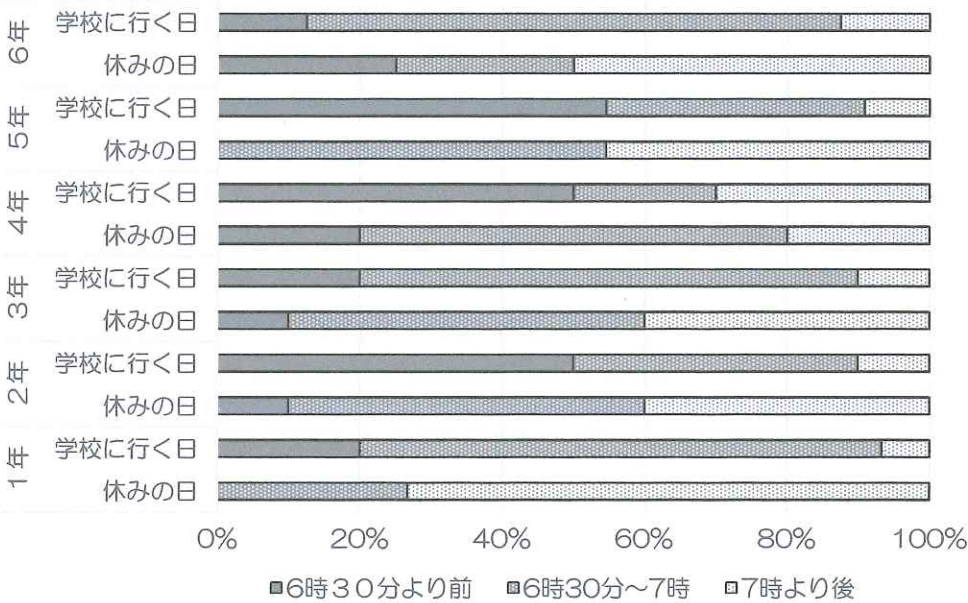
2月号



生活習慣アンケート特集

1月下旬に生活習慣アンケートを実施しました。アンケートは、1～3年生は保護者の方に回答していただき、4～6年生は児童自身が学校で回答する形で行いました。回収率は100%でした。お忙しい中ご協力をいただき、ありがとうございました。

起床時刻（学校に行く日と休日）



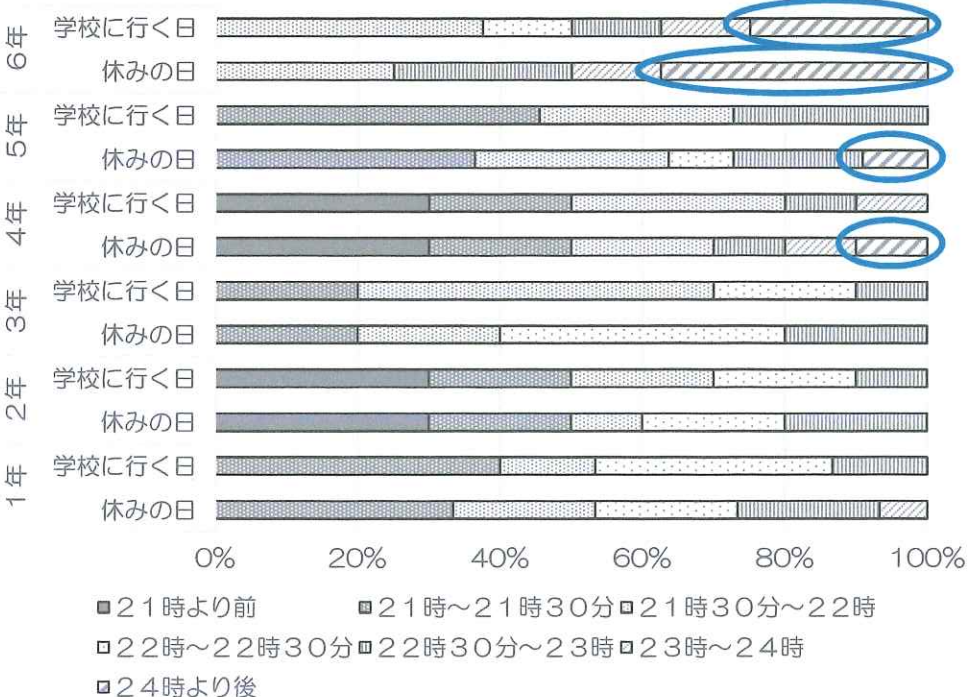
24時以降就寝 増加

1学期のアンケート調査では、24時以降に就寝する児童は見られませんでした。

今回の結果では、24時以降に就寝する児童が増え、1学期と比較して、全学年で遅く寝る児童の割合が増えました。

○は、24時以降に就寝している児童の割合です。

就寝時刻（学校に行く日と休日）



眠るといいこといっぱい

疲労回復

心が落ち着く

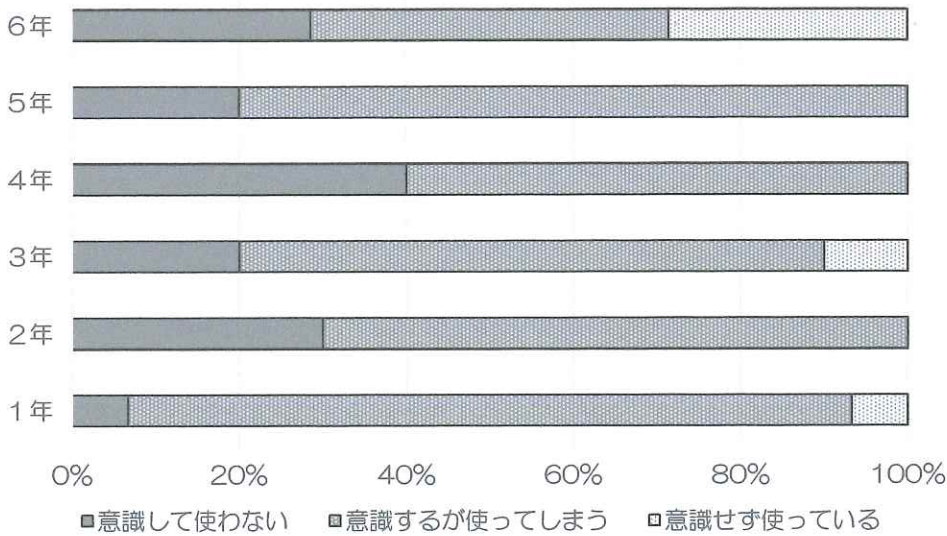
記憶整理
定着

骨や筋肉
発達

免疫力
アップ



ノーメディアデーを意識しているか



メディアコントロールデー スタート!

これまでのノーメディアデーでメディアを使わないように心掛けてきた児童の皆さんに、メディアを使わないコツをインタビューしました。ぜひご家庭で話題にいただき、2月から始まった「メディアコントロールデー」の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

ノーメディアデーで

意識してメディアを使わないようにしていたみなさんにインタビュー!

「メディアを使わない日は、何をして過ごしていますか?」



箸や皿並べ, サラダを
作るお手伝い

本を読む
おすすめは, 小説・サバイバル・
コロコロ・伝記など

おうちの人と
かるた, すごろく,
トランプ, お絵描き

外で遊ぶ
なわとび, 秘密基地, 野球
ドッジボール, 鬼ごっこ



おうちの人と
学校の話を話す

ぬいぐるみがたくさんある
部屋できょうだいと遊ぶ

マリオの
おもちゃで
遊ぶ

飼っている
犬と遊ぶ

ゴロゴロする
寝る

メディアをあまり使わないようにするために、本を借りるときには、いつもより長い文章の本に挑戦したり、家族でかるたやすごろく、トランプをしたりと工夫しているようです。インタビュー中に「今年度は頑張りました」と振り返るお子さんもいました。

2月から始まった「メディアコントロールデー」では、おうちの人と話し合っ設定した目標を達成できるよう、がんばりましょう!