

保護者の皆様

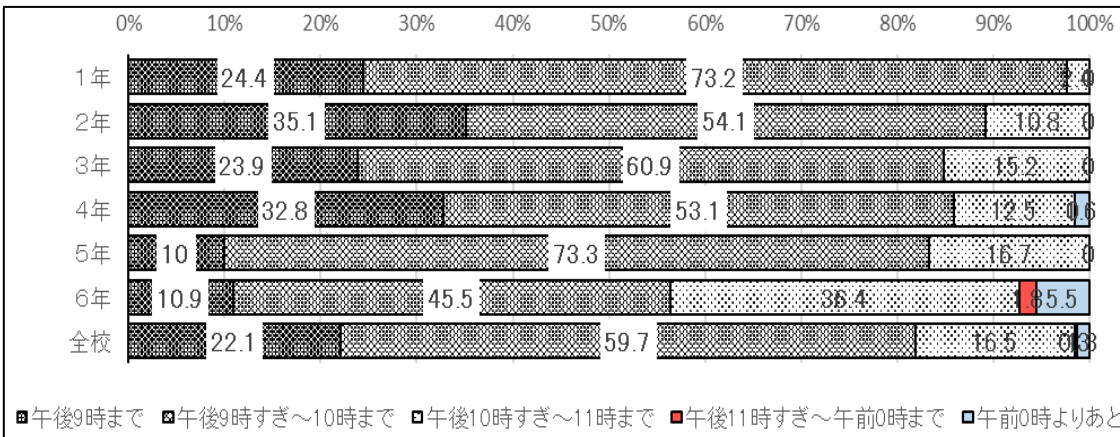
福井市日之出小学校
校長 田中 範継

生活習慣実態調査アンケート結果について

残暑の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

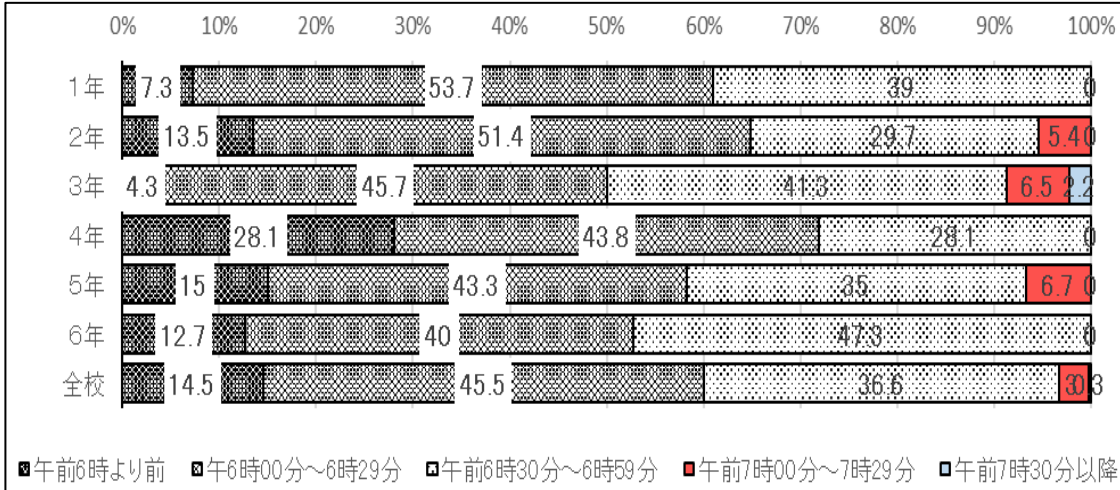
先日実施しました「生活習慣実態調査アンケート」の結果について、お知らせいたします。基本的な生活習慣は、児童の心身の健康の基盤となります。来週から、成和中校区で取り組むもりにこウィークを行います。この結果を参考に、ご家庭におかれましても望ましい生活習慣の確立にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

問1 月曜～金曜は何時ごろに寝ますか。



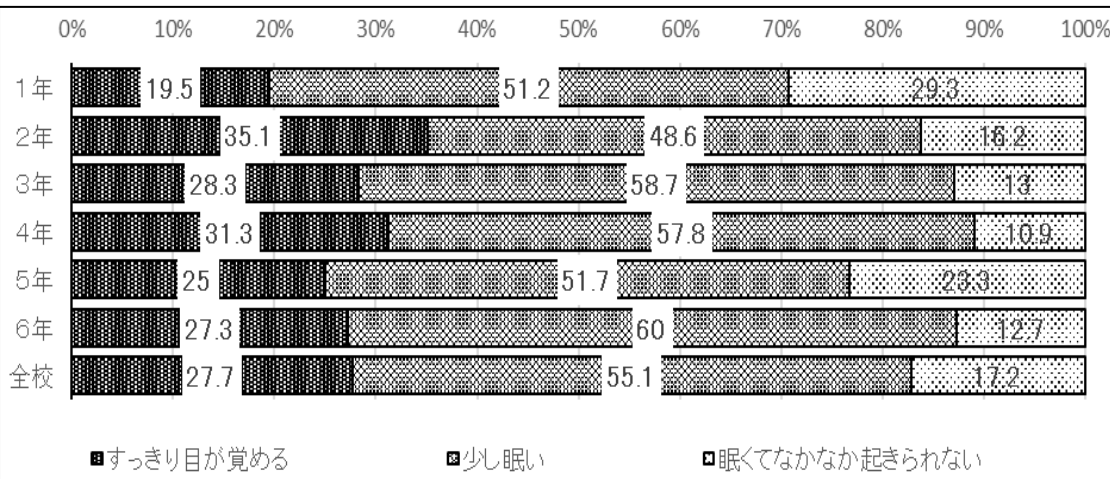
学校全体では、約80%の児童が10時までに就寝できています。しかし、学年があがるにつれ、就寝時刻が遅い児童の割合が増えています。もりにこウィークでは、低学年は9時までに就寝、高学年は9時半までに就寝することを目標にしています。

問2 月曜～金曜は何時ごろ起きますか。



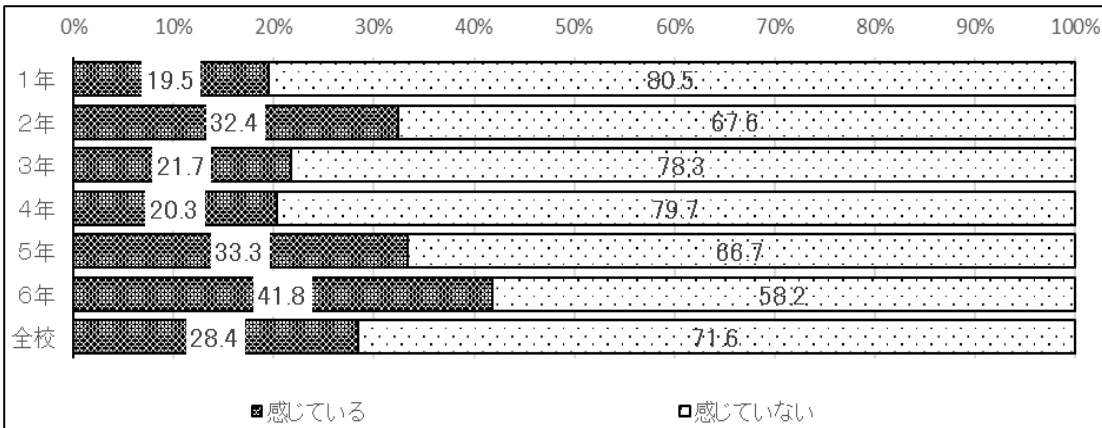
学校全体では、半数が6時半までに起床しています。もりにこウィークでは、6時半までの起床を目標にしています。登校の1時間前に起床できるのが理想的です。早く就寝した児童（低学年：9時、高学年10時まで）と遅い児童と比較すると、早く就寝しているグループでは、6時半までに起床している割合が高くなっています。

問3 月曜～金曜は、起きた時にすっきり目が覚めますか。



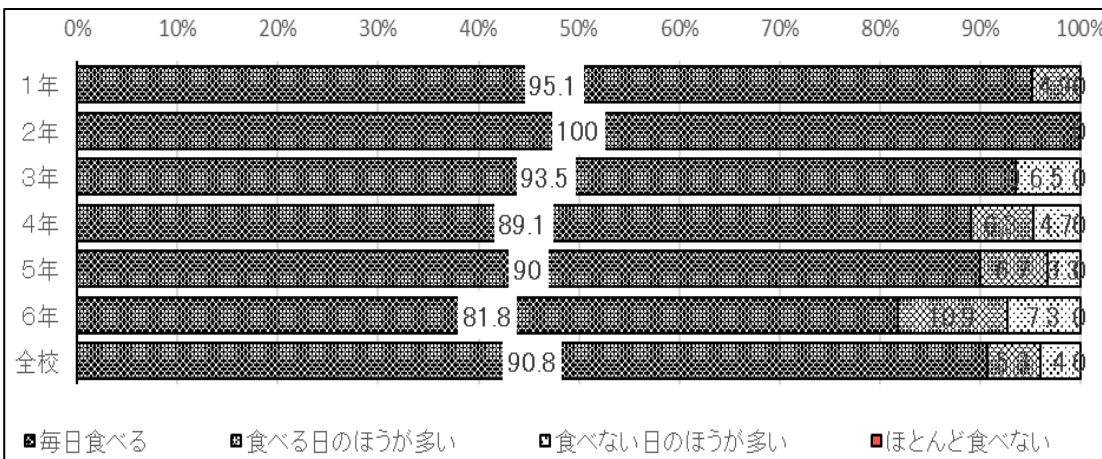
学校全体では、約20%の児童が眠くてなかなか起きられないようです。特に、1・5年生では、その割合が高く、睡眠時間が十分とはいえないかもしれません。早く就寝した児童（低学年：9時、高学年10時まで）と遅い児童と比較すると、早く就寝しているグループの方が、すっきり目が覚める割合が高くなっています。

問4 最近、睡眠不足を感じていますか。



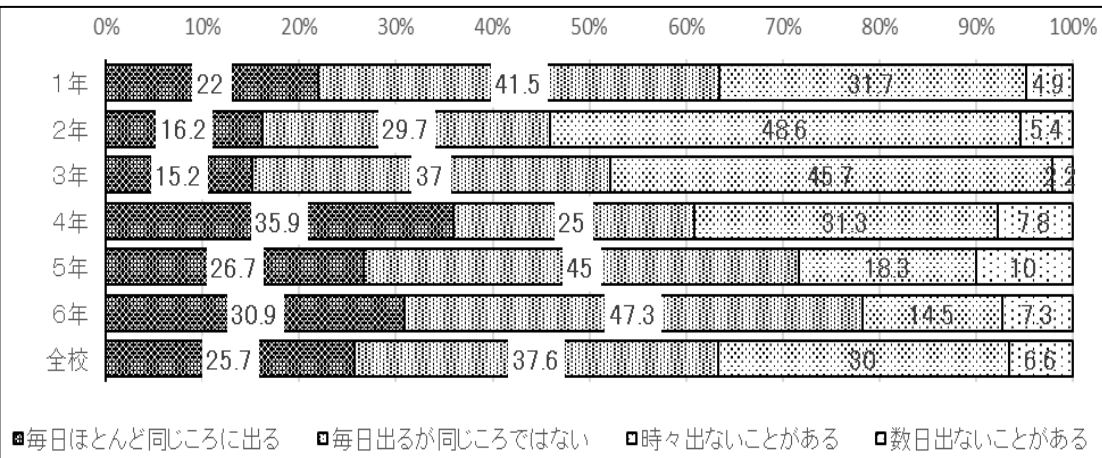
学校全体では、約30%の児童が睡眠不足を感じています。睡眠不足の理由としては、「なんとなく夜更かし」が半数を占めており、低学年は「家族の寝る時間が遅い」、高学年では、「TVやDVD動画を見ている」が1番多くなっています。

問5 月曜～金曜は、朝食を食べますか。



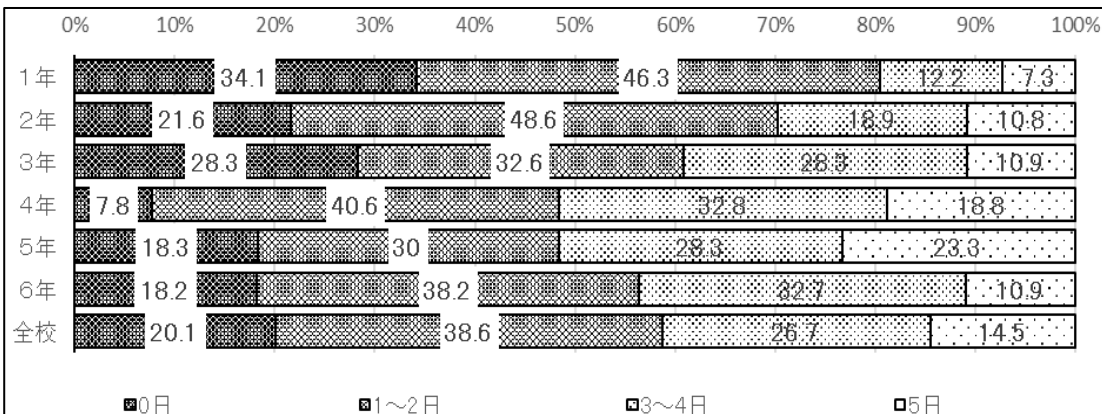
学校全体では、約90%の児童が朝食を毎日食べています。朝食を食べない理由では、「食欲がない」が一番多く、次いで「時間がない」となっています。放課後、体を動かすグループと動かさないグループで比較すると、体を動かすグループは朝食を食べる割合が高くなっています。

問8 大便是いつですか。



学校全体では、約60%の児童が毎日大便是出ています。約10%の児童が便秘の傾向があることがわかります。早く就寝した児童（低学年：9時、高学年10時まで）と遅い児童で比較すると、早く就寝しているグループの方が、毎日大便是出る割合が高くなっています。

問9 月曜～金曜は、スポーツや体を動かす遊びをしていますか。



学校全体では、約20%の児童が体を動かしていないことがわかります。放課後体を動かさないグループと動かすグループを比較すると、体を動かさないグループの方が、TVや動画、ゲームを1時間以上見たりしたりしている割合が高くなっています。

9月5日（月）からのもりにこウィークでは、スマートルールを守りながら基本的な生活習慣を意識できるよう、ご家族そろってご協力をお願いいたします。