

「わかる授業」通信

～すべての子にわかる楽しさ、できるよろこびを～

平成30年7月20日

神社小学校 わかる授業担当

第1号

生活習慣チェックシートの結果より

5月と7月に2回、生活習慣チェックシートに取り組んでいただき、ありがとうございました。

第1回目のアンケートは約82%、第2回目になると約68%と提出率が下がってしまいました。低学年、高学年と分けてみると、1～3年生までは第1回約8.9%→第2回8.0%に、4～6年生までは第1回約7.6%→第2回約6.8%にぐっと下がっていました。高学年になるほど提出が少ない傾向がみられます。

このチェックシートの取り組み期間中、生活習慣の見直しをおうちの方とお子さんでしっかり取り組んでいただいた方もみえましたが、第3回はもう少しみなさんに取り組んでいただきたいです。

結果から、課題として見えてきたことをいくつか紹介させていただきます。

夏休みにも生活習慣に気をつけて、楽しく元気に過ごしてほしいと思います。



生活習慣チェックシートから読み取れることは・・・。

ねる時刻の設定、テレビを見たりゲームをする時間が・・・

小学生にとって望ましい就寝時間は、9時ごろといわれています。高学年になると10時くらいになってくることもあると思いますが、遅い時間に寝ると、朝も起きにくく、良質な睡眠をとることができなくなります。また、テレビやゲーム、スマートフォンを視聴している時間が長い傾向があります。決めた時間を守れなかったり、寝る直前までYOUTUBEを見ていたりなど「一週間でふりかえろう」「保護者から一言」に書いている人もありました。

睡眠については、以前からとても大切なものだといわれてきています。先日の教職員研修講座で富山大学理事・副学長の神川康子先生のお話からも以下のようなことが伝えられました。

- ・睡眠と脳の健康が直結していることを大人が理解すべきであること。
- ・睡眠不足で登校してくる子どもは「穴のあいたバケツ」を持ってくるようなものであること。(つまり習ったことが定着しにくい)
- ・睡眠は記憶を定着させ、記憶の劣化を防ぎ、記憶力を向上させるということ。
- ・早く寝る子ほど、脳の働きがよく、心の安定度が高い。忍耐力(粘り強さ・我慢強さ)があり、テストの得点も高い傾向があること。

お子さんの寝る時間については、親も一緒にリズムを作ってあげたり、見守ってあげられるといいですね。

《生活習慣チェックシートのコメントより》一部抜粋

第1回

《保護者より》

- ・チェックシートをつけることにより、自覚をもってとりくめた。
- ・休みの日でも規則正しい生活ががんばった。
- ・ゲームをする時間をもう少し守ってほしい。
- ・できなかった項目を次はできるようにしよう。
- ・自分からお手伝いをしてくれることが多かったです。

《子どものふりかえりより》

- ・×が多かったので、今度は直したい。
- ・ゲームをやりすぎたので、これからはちゃんと時間を守りたい。
- ・もうちょっと早く寝ることを心がけたい。

第2回

《保護者より》

- ・テレビを見る時間が減った。自分から進んで取り組めた。
- ・毎日自分でチェックシートに取り組みえらかったね。
- ・ゲームの時間を少し考えよう。
- ・今回はたくさんできることが増えていました。
- ・少しでも勉強をする習慣をつけたい。
- ・読書や運動が習慣になるとうれしく思います。
- ・前よりお手伝いをしてくれるようになったので、よかったです。
- ・スマホをよく見えています。もう少し時間を減らして欲しいです。



《子どものふりかえりより》

- ・起きるなどむずかしかったけど、がんばった。
- ・今回は本を読めてよかった。
- ・ゲームをやりすぎないようにする。
- ・テレビを見るところが×が多かったので、もうちょっとがんばろうと思います。
- ・たまに×があったけど、ほとんど○だったのでよかった。
- ・毎日いい生活リズムをとれてよかったです。
- ・チェックシートがなくてもつづけられるようになりたい。

チェックシートからはおうちの方の応援・協力が感じられました。

この生活習慣チェックシートはホームページからもダウンロードできますので、この夏休みの生活のふりかえりなどにもどうぞご活用ください。