

「家の手伝いをがんばってくれました！」

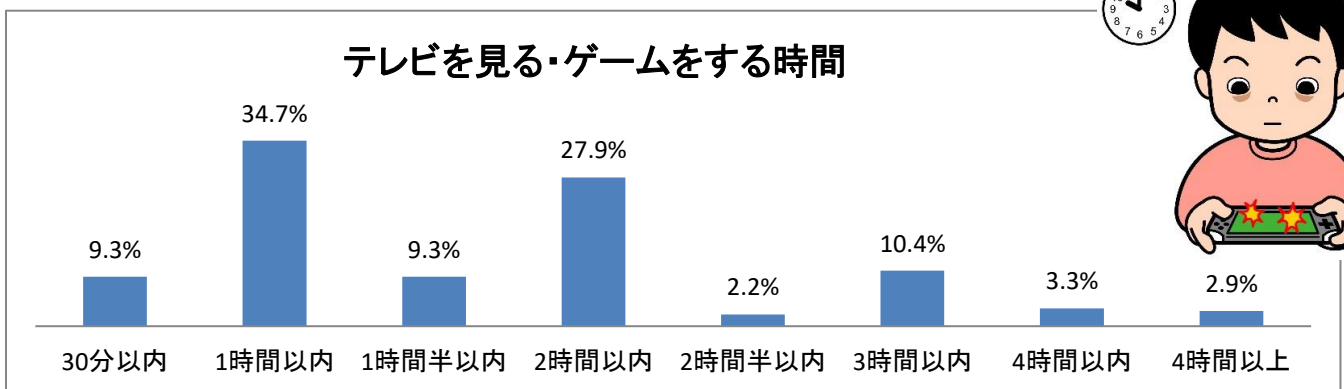
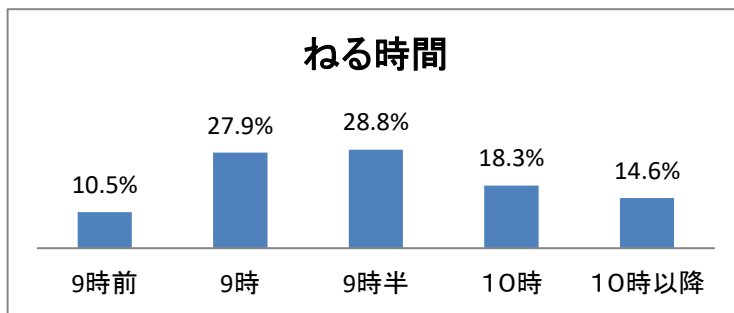
～第1回「生活習慣チェックシート」結果より～

7月に各ご家庭でお願いしました第1回「生活習慣チェックシート」にご協力いただきありがとうございました。今回は、コロナ禍の影響が大きいことを予想していましたが、保護者の皆様がしっかりと子どもたちの生活習慣をくずさないよう見守っていただいたおかげと、何より子どもたちが「コロナに負けない」気持ちを持ってくれたおかげで、特に大きな生活の乱れもなく過ごしていただいたように思います。

気になった点は、下のグラフにもありますように、夜10時以降まで起きている子が比較的多くいることです。10時に寝る子を合わせると150人くらいいます。小学生のうちではできれば9時をめに就寝し、早く起床するよう心がけてほしいと思います。

もう一つは「テレビを見る・ゲームをする時間」の長さです。1時間以内の子が一番多くいますが、中には4時間以上の子もいて、3時間以上の子は、学校全体で80人近くいるという結果でした。これも少し多いように思います。特に最近は、「オンラインゲーム」の普及で、ゲーム機やスマホにでも簡単にダウンロードできるため、どこでも、いつでもゲームをすることが可能です。長時間のゲームは、児童の脳神経に悪影響を与えたり視力低下につながったりすることはよく知られています。

また、ゲームの中で知り合った人と一緒に楽しむことができるため、チャット機能を使って気軽に個人情報を話してしまったり、ゲームの中で言い合いをしてしまったりすることで犯罪に巻き込まれる危険性もあります。本来、楽しいはずのゲームがトラブルに発展することのないよう、ゲームをする時の決まり等、ぜひお子さんと話し合ってみてください。



～「保護者からの一言」より一部を紹介します～

毎日規則正しい生活ができました。この調子で続けよう！

家の手伝いをがんばってくれました。あとは、早寝早起きをがんばろうね！

普段、テレビなどの時間を決めてなかったのが意識づけになりました。

チェックシートを見えるところに貼ることで、意識して行動ができました。

ゲームを減らした分、たくさん本を読んだり、会話をしよう！

