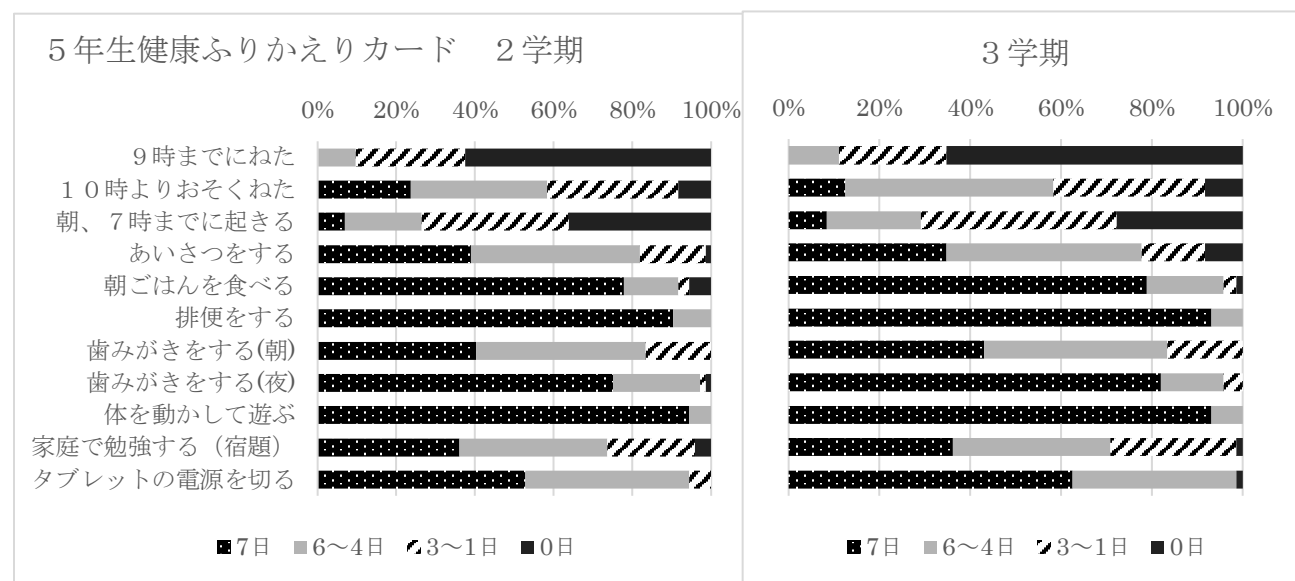


令和6年 2月16日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
養護教諭

篠崎小学校5年生の生活のようす

3学期始まってすぐ、「健康ふりかえりカード」を実施しました。7日間、生活習慣を振り返り、その日できたことに○をつけました。5年生の生活の様子を集計してできていたかどうかグラフにしましたので、お子さんはどうだったか、振り返りながら見てください。2学期始めの「健康ふりかえりカード」と比べて、できたことは引き続きできるよう、また、できなかったことは意識してできるように、ご家庭でもお声掛けください。

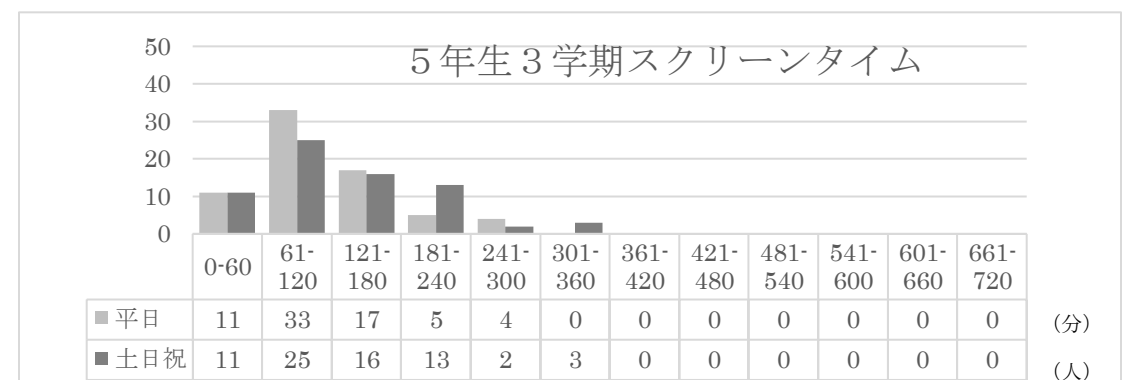
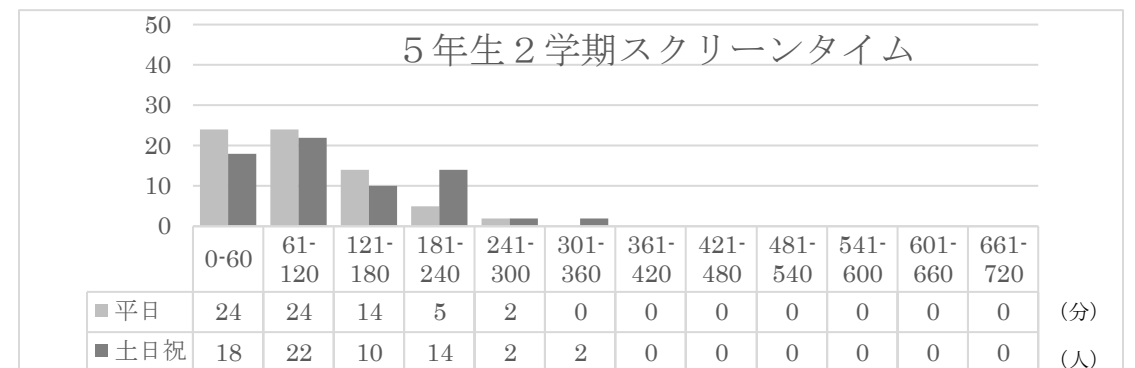
- ・グラフの見方
- | | | |
|--------|------|------------------|
| 各達成項目が | 7日 | 毎日できた人の割合 |
| | 4～6日 | 土日などをのぞいてできた人の割合 |
| | 1～3日 | たまにできた人の割合 |
| | 0日 | 全然できなかった人の割合 |



就寝時間に着目すると、10時より遅く寝た児童が2学期に比べ、増加傾向にあります。この影響により、起床時間では、毎日7時までに起きる児童も少ないという結果が見られました。1日でも前学期よりできた日にちを増やすことができるように習慣づけをしていきましょう。

スクリーンタイムはどのくらいあるかな？

スクリーンタイムとは、タブレットやテレビ、ゲームなど、液晶画面を使う作業時間のことです。平日と土日の平均を分けて、度数分布のグラフにしました。



3学期のスクリーンタイムでは、2学期に比べ視聴時間が増えていることがグラフから見て取れます。特に、土日祝には平日よりも長く利用していることが分かります。SNS篠崎小学校ルールに「①スマホやゲーム、タブレット等は、寝る2時間前に終わります。」とあります。また、家庭ルールでも「使用していいのは午後〇時まで」と決めていると思います。改めて、ご家庭で確認して時間を守るようにしてください。

学級閉鎖続々・・・

3学期が始まって、インフルエンザなどに罹患する児童が数名いましたが、ここに来て、感染が広がっています。そのため、学級閉鎖を実施した学級もありました。新型コロナウイルスも再び流行しているようです。生活リズムを整え、免疫力を上げるとともに、手洗い・換気・密を避けるなど、感染予防にご留意ください。

こころの健康を考えよう

漢字ドリル1ページに漢字が5つありました。その内、3つやりました。さて、どのように捉えますか？
リフレーミングを知っていますか？同じ事象でも視点や捉え方を変えると、良く感じたり、悪く感じたりします。ご家庭でもリフレーミングをして、物事を前向きに捉える癖がつくといいですね。