



令和7年10月8日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

篠崎小学校1年生の生活のようす

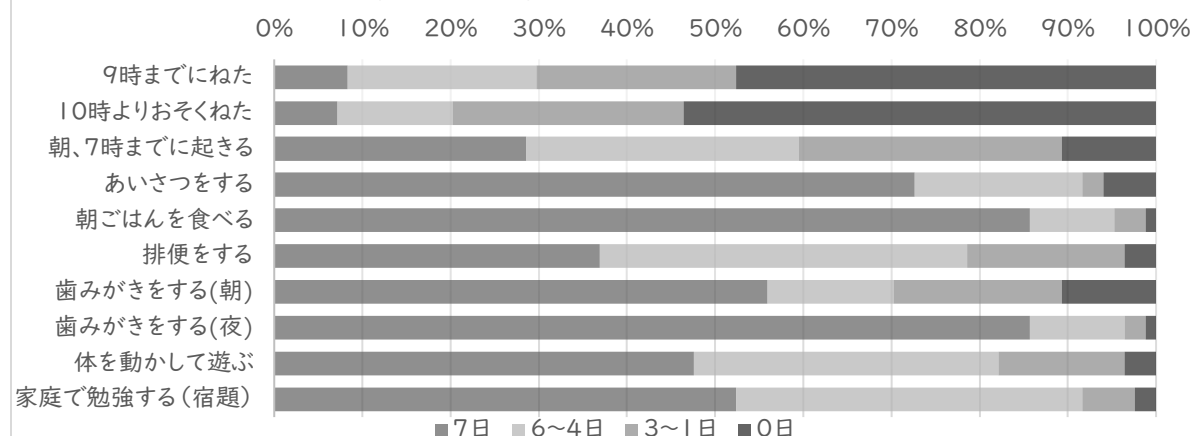
2学期始まってすぐ、「健康ふりかえりカード」を実施しました。7日間、生活習慣を振り返り、その日出来た事に○をつけました。1年生の生活の様子を集計して出来ていたかどうかグラフにしましたので、お子さんはどうだったか、振り返りながら見てください。できていなかったことを、普段の生活で意識できるようにご家庭でもご指導お願いいたします。3学期始めの「健康ふりかえりカード」で成長が見られることを楽しみにしています。

・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

1年生健康ふりかえりカード



たくさん動かし体を休めよう

毎日朝ごはんを食べる子が約8割と、多くの子がしっかり朝ごはんを食べて学校に送り出していたいてありがとうございます。「体を動かして遊ぶ」子は5割程度ですが、休み時間は、校庭で友達と活発に体を動かしている姿が見られます。放課後の様子はいかがでしょうか。「9時までに寝た」という項目を見ると、毎日できた子はかなり少なく、遅くまで起きている傾向が見られます。元気に過ごすためには、十分な睡眠が欠かせません。2学期は行事も多く、体力を使う機会が増えるため、ご家庭でも早寝早起きを意識し、生活リズムを整える声かけをお願いいたします。

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。



スクリーンタイムの使い方を見直そう

平日より休日の方がスクリーンタイムが長くなる傾向が見られました。平日・休日ともに「0～60分」の範囲で収まっている児童が多く、時間を意識して使っている様子がうかがえます。一方で、120分を超える児童も一部見られ、スクリーンタイムが長くなることで、睡眠や他の活動への影響が心配されます。お子さんと一緒にご家庭でのスクリーンタイムの使い方やルールを改めて確認し、バランスのとれた生活を意識できるよう声かけをお願いいたします。

運動遊びをしよう

秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などいろいろな秋があります。健康振り返りカードには「暑くて運動ができなかった」という声もありましたが、暑さも和らぎ体を動かすのにちょうどよい季節になりました。スポーツというと構えてしまいがちですが、遊びとして体を動かすのはどうでしょう？体を動かすと、筋肉や神経が発達したり、友だちと楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリするなどいいことがたくさんあります。さらに、お腹もすいて、ご飯もしっかり食べられて、夜はぐっすり眠れます。ぜひ、運動遊びを取り入れてみてください。

おすすめの運動遊び

- ・お気に入りの曲に合わせてダンスする（ダンスは自由でOK）
- ・風船バレー・風船リレー（ふわふわの風船を使った遊び）
- ・じゃんけん島遊び（新聞紙の上にのり、じゃんけんで負けたら、新聞を半分に折る。果たして、勝ち残るのはだれ？ 2人でも、大勢でも遊べる）

