



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

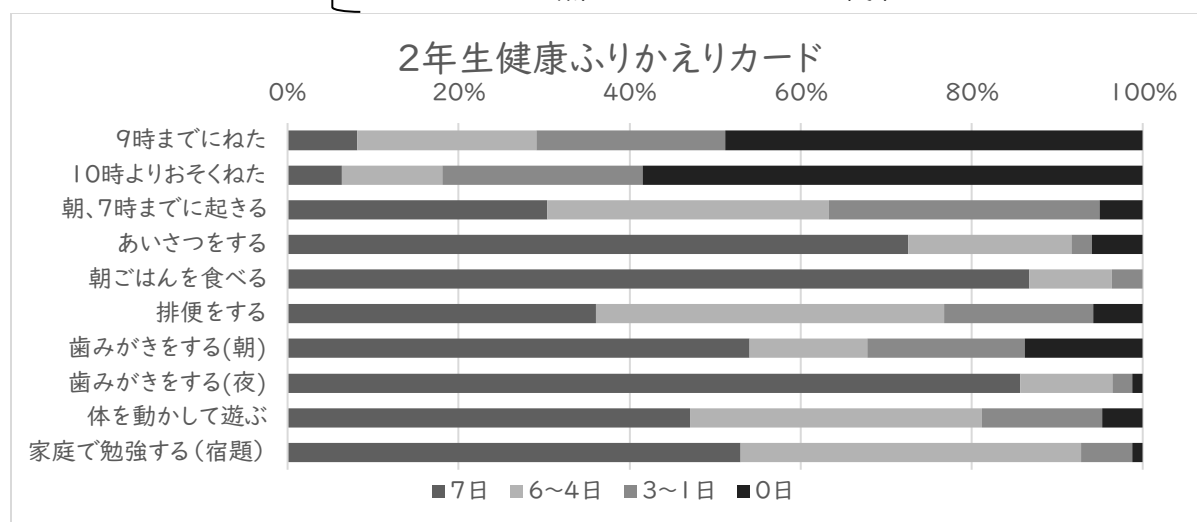
篠崎小学校2年生の生活のようす

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

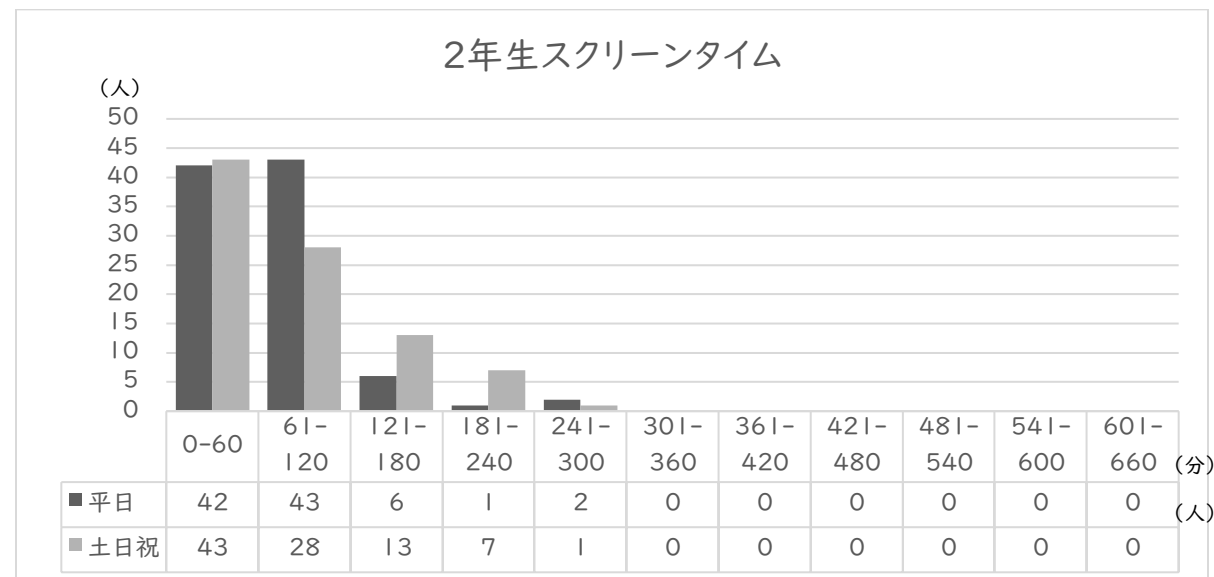


早寝・早起きをして生活リズムを整えよう

夏休み明けということもあり、週4日以上「9時までにねた」と答えた割合が30%程度と低く、週4日以上「10時よりおそくねた」と答えた割合が20%程度おり、睡眠不足が心配です。早寝・早起きは、正しい生活リズムの基本となります。寝る時刻を決めて、リズムを整えることが大切です。1人で起きられたら、褒めてあげてください。朝ごはんを食べると答えた割合は8割です。ぜひ、これからも続けていただき、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけるようご家庭でも協力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。



おうちでのルールを確認しよう

スクリーンタイムは、個人差が大きいようです。過度にスクリーンタイムが長い場合は、「えどタブルール」を再確認して、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間をご家庭で決めてください。子供たちの健やかな成長、心の健康を守るためにご協力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ますが、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）

