



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

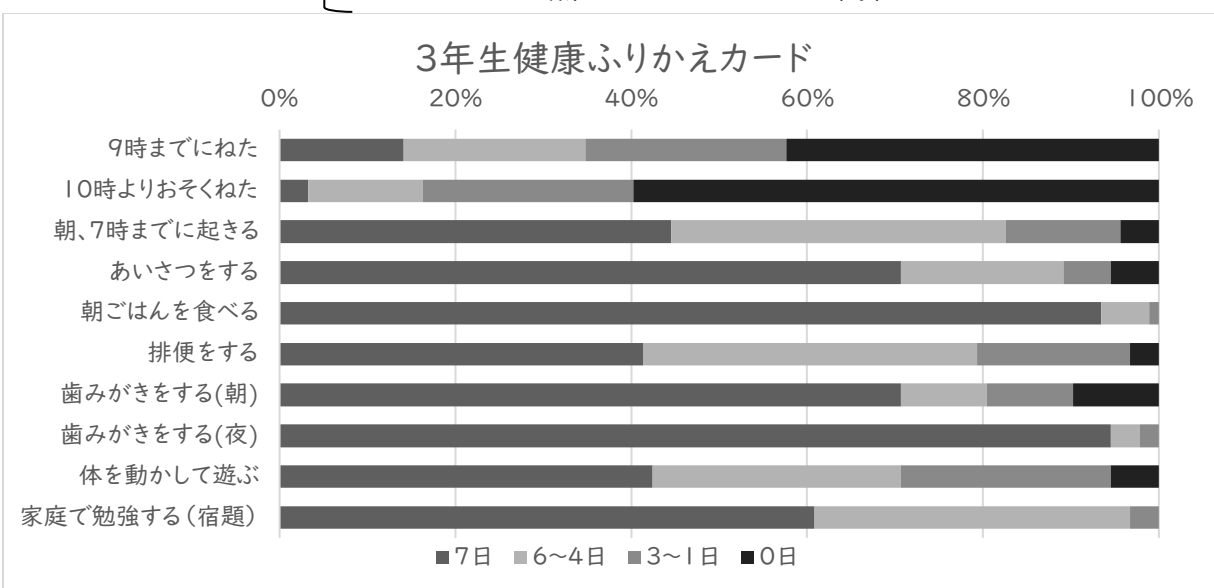
篠崎小学校3年生の生活のようす

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

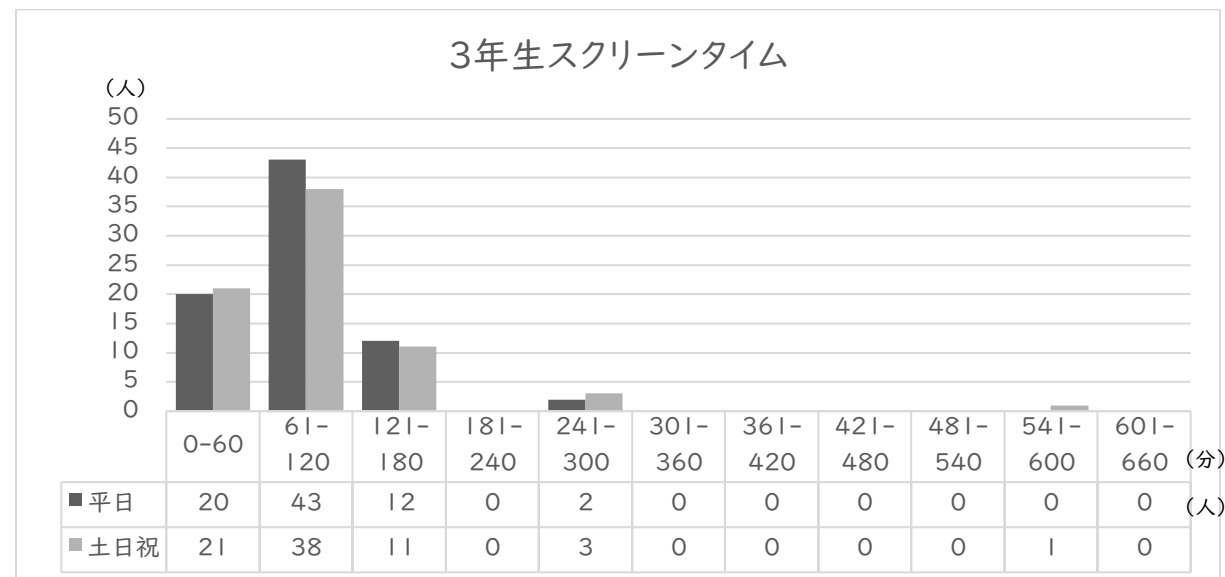


早寝・早起き・朝ごはん！

「朝ごはんを食べる」の項目ができた児童が9割近くいました。1日のエネルギーをしっかりと摂取して学校に送り出していただきありがとうございます。一方で、体を動かす機会が少なく、寝る時間が遅いことが気になります。授業に集中できない児童も見られます。日中に体を動かすことで寝つきがよくなり、質の良い睡眠が得られます。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を意識し、2学期も生活リズムを整えていけるようご協力お願いいたします。

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

スクリーンタイムが61分～120分と答えた児童が一番多く、平日より、休日になるとスクリーンタイムが長くなる傾向があります。長時間の画面の視聴は良い睡眠の妨げになります。画面を連続して視聴することは控え、時間を分けて視聴するなど、「えどタブルール」をもとに、ご家庭でのルールをお子さんと一緒に再度確認していただきたいです。

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）

