



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4年生の生活のようす

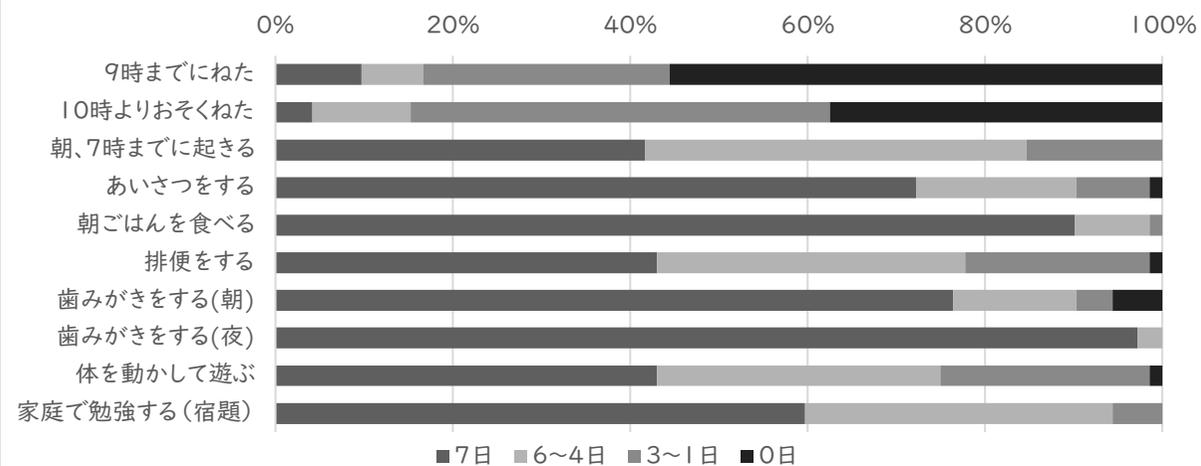
2学期始まってすぐ、「健康ふりかえりカード」を実施しました。7日間、生活習慣を振り返り、その日出来た事に○をつけました。1年生の生活の様子を集計して出来ていたかどうかグラフにしましたので、お子さんはどうだったか、振り返りながら見てください。できていなかったことを、普段の生活で意識できるようにご家庭でもご指導お願いいたします。3学期始めの「健康ふりかえりカード」で成長が見られることを楽しみにしています。

・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

4年生健康ふりかえりカード

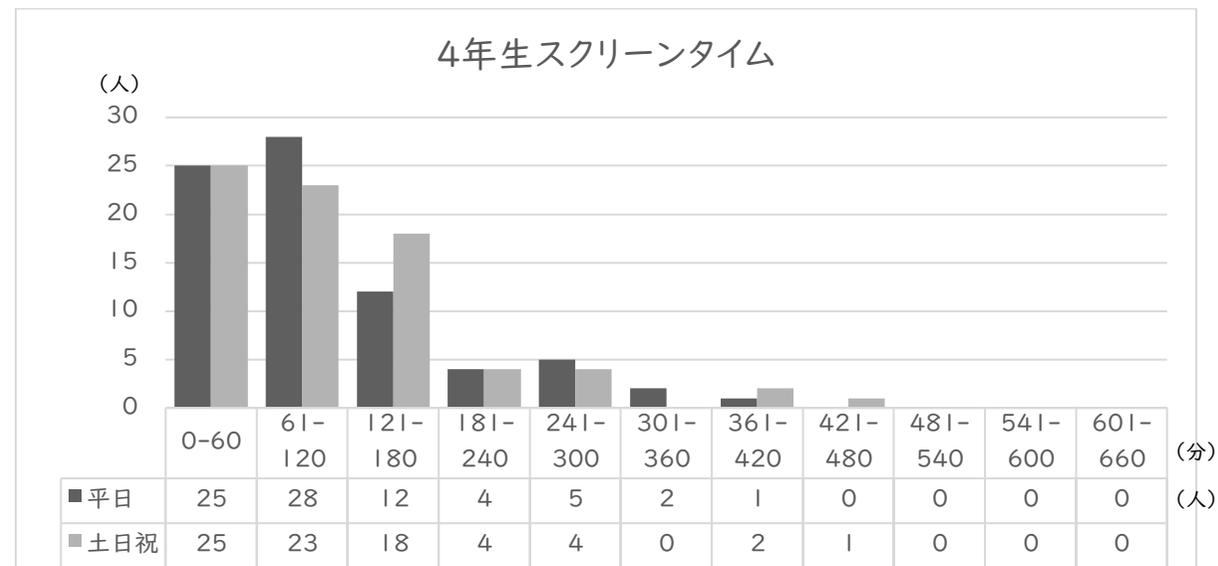


元気に遊んで早寝早起き！！

週に4日以上「体を動かして遊ぶ」と答えた割合が7割以上おり、元気に外で遊んでいたことがわかります。最近、運動に気持ちのよい気候になってきました。今後も継続していけるとよいです。一方、週4日以上「9時までに寝た」割合が2割以下と少ないです。睡眠時間を十分にとることで体の疲れがとれるのはもちろん、頭の中も整理され、学習内容も定着します。生活リズムを整えられるよう、ご家庭でも声掛けをお願いします。

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。



もう一度、家でのルール確認を

平日・土日祝日とともに、2時間以内の割合が多いです。しかし、休日になると2時間以上の割合も増えています。スクリーンタイムが長いと、質の良い睡眠がとりにくくなります。トランプやUNOなどのカードゲームをぜひやってみてください。友達や家族で盛り上がること間違いなしです。「えどタブルール」を見直し、家庭でのルールをお子さんと再度確認してみてください。

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）

