



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5年生の生活のようす

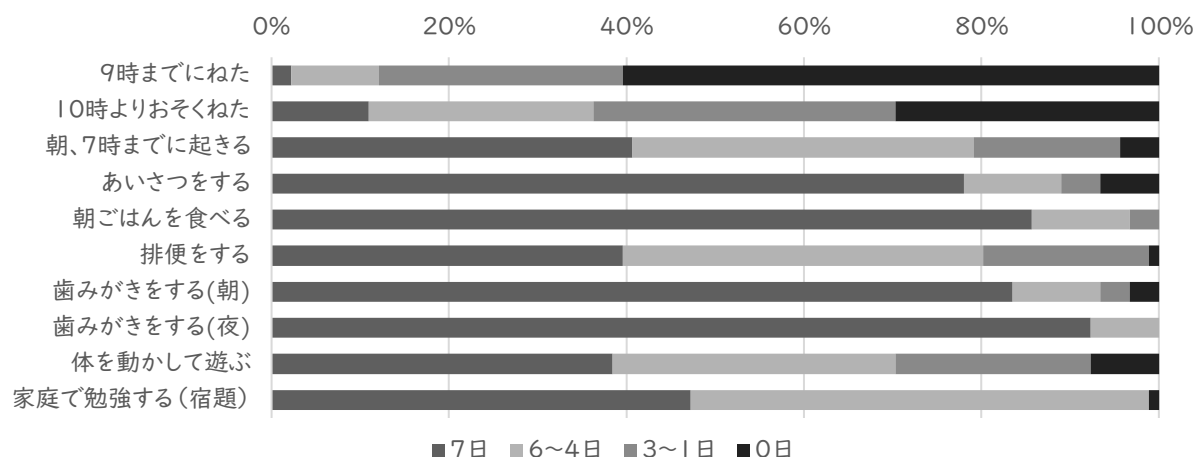
2学期始まってすぐ、「健康ふりかえりカード」を実施しました。7日間、生活習慣を振り返り、その日出来た事に○をつけました。1年生の生活の様子を集計して出来ていたかどうかグラフにしましたので、お子さんはどうだったか、振り返りながら見てください。できていなかったことを、普段の生活で意識できるようにご家庭でもご指導お願いいたします。3学期始めの「健康ふりかえりカード」で成長が見られることを楽しみにしています。

・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

5年生健康ふりかえりカード

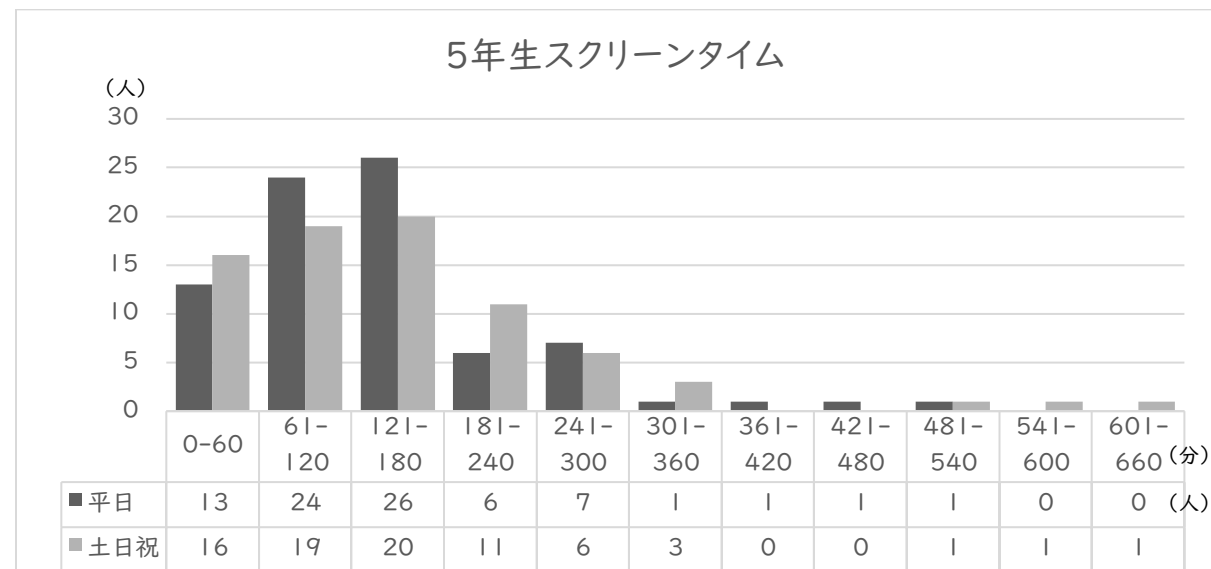


よく食べ、よく動き、よく寝る

朝食を毎日食べられている児童が8割でした。朝食は1日のエネルギーとなります。少しでも良いので、毎朝、食べることを習慣にできるようご協力お願いします。また、毎日、夜に歯みがきをする児童は9割と歯みがきの習慣がついているようです。一方、体を動かして遊ぶことができていない児童は5割を下回っています。9時までに寝ることができなかった児童も5割を超えました。日中に体を動かすと寝付きやすくなり、睡眠の質も向上します。習い事等で帰りが遅くなる児童が多いようですが、今は成長段階です。睡眠時間を確保できるようご家庭でもしっかりと話し合う機会にしてください。

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

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。スクリーンタイムが長いと、良い睡眠の妨げになります。「えどタブルール」を見直して、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）

