



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6年生の生活のようす

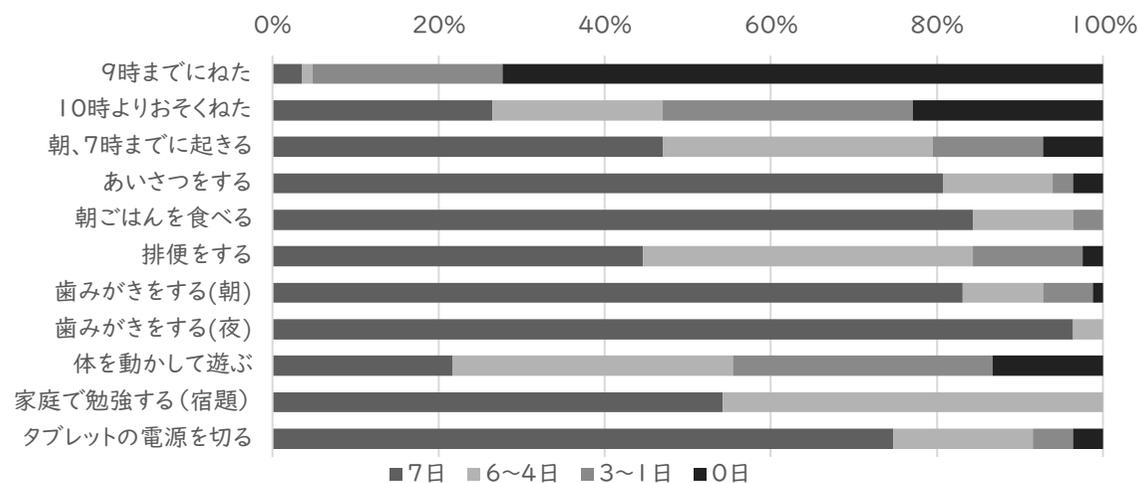
2学期始まってすぐ、「健康ふりかえりカード」を実施しました。7日間、生活習慣を振り返り、その日出来た事に○をつけました。1年生の生活の様子を集計して出来ていたかどうかグラフにしましたので、お子さんはどうだったか、振り返りながら見てください。できていなかったことを、普段の生活で意識できるようにご家庭でもご指導お願いいたします。3学期始めの「健康ふりかえりカード」で成長が見られることを楽しみにしています。

・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

6年生健康ふりかえりカード

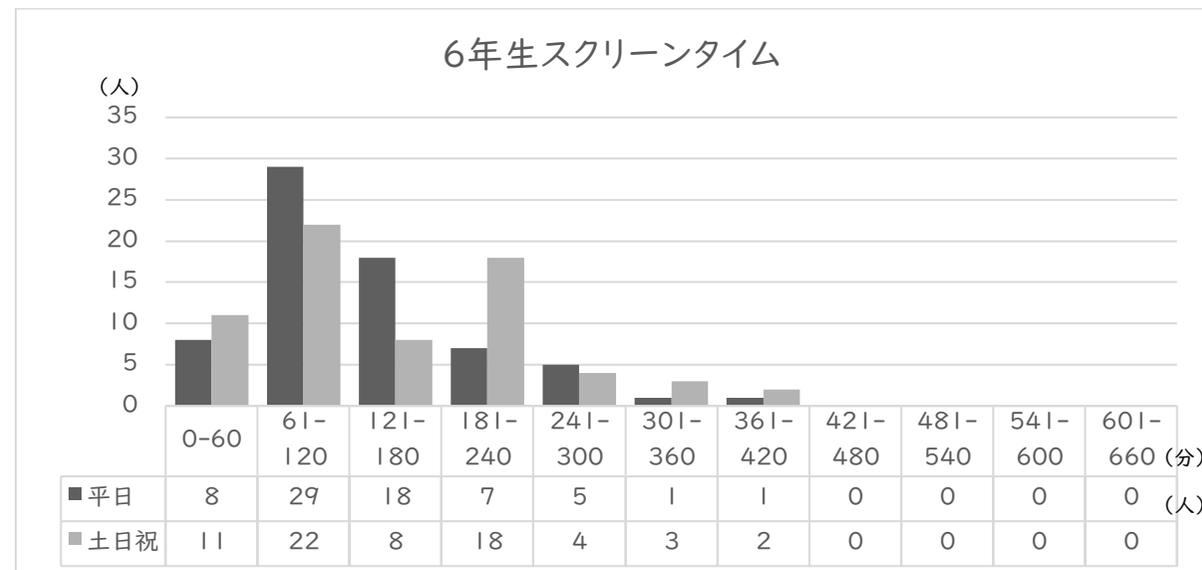


しっかり朝食、睡眠を取り、健康な生活を

朝食を毎日食べられている児童が約8割でした。約2割は朝食を毎日食べていないことになります。少しでも良いので、毎日食べる習慣をつけられるようご協力お願いいたします。10時より遅く寝る児童が多く見られます。習い事等で寝る時刻が遅くなる場合もありますが、睡眠時間の確保は、私たちの健康にとってとても重要なことです。ご家庭でもできる限り睡眠時間が確保できるよう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

休日になると3時間以上の割合が増え、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、目の疲れを招き、良い睡眠の妨げにもなります。「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）



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。