

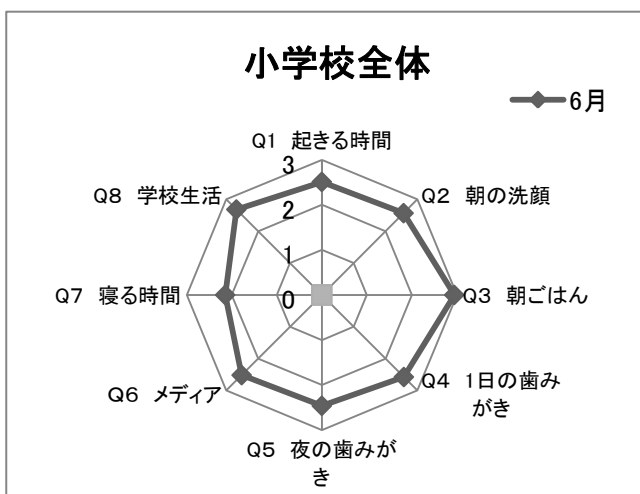
ほけんだより

早寝早起き、特に就寝時刻が課題

アンケートの実施の際は、低学年保護者のみなさんにはアンケートの記入からグラフの作成まで大変お世話になりました。結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

アンケートの項目

- Q1 何時ごろ起きますか？
- Q2 朝、顔を洗いますか？
- Q3 朝ごはんを、毎日食べていますか？
- Q4 1日に何回歯をみがきますか？
- Q5 夜の歯みがきの時間はどのくらいですか？
- Q6 長い時間ゲームをすると健康に悪いことを知っていますか？
* 1日の中でゲームをする時間はどれくらいですか？
- Q7 夜、寝るのは何時ごろですか？
- Q8 毎日の学校生活についてお聞きします。



全体的に見ると、『Q3 朝ごはん』の項目がどの学年もよい結果でした。「ときどき食べない」児童が数名いるだけで、ほとんどの児童が「毎日食べる」と答えていました。

反対に、『Q7 寝る時間』については低い結果となりました。小学生では、8～9時間の睡眠が必要です。起きる時間から寝る時間を逆算してみましょう。

『Q5 夜の歯みがき』は、昨年度よりやや改善しました。

『Q6 メディア』では、ゲームを長時間することが健康に悪いと知りながらも数時間やってしまう児童、反対に、健康に悪いことは知らなくても時間を守れている児童など、家庭での様々な姿が見えてきました。望ましいのは、長時間のゲームが健康に悪いことを知り、それをもとに自分で考え、ゲームの時間を短くするという選択ができることだと思います。

自分で考え判断できることは、健康のみならず人生のあらゆる場面で必要になってくることです。まわりの大人は、そのために必要な正しい情報と、その選択が可能な環境を整えてあげましょう。