

学校保健委員会だより

佐屋小学校

令和3年6月28日

令和2年度の学校保健委員会は、再開後の学校での感染予防についての確認とその取組についての報告を行いました。

令和3年度は、令和3年6月28日を開催日として、予定しておりましたが、コロナ感染防止の観点から、紙面開催にて、コロナ禍の子どもたちの生活習慣の調査の結果とケガの防止に向けての取組についてお知らせします。



生活習慣の実態把握・・・アンケートの実施

昨年度の学校再開後、子どもたちとの関わりから、ゲームや動画視聴をしていて寝るのが遅くなったことや、起きるのが遅く朝ごはんを食べていないことなどを聞く機会が増えました。そこで、コロナ禍での子どもたちの生活習慣のアンケート調査をしました。



質問項目と選択肢は、以下の通りです。

〔質問項目〕

- ① 朝食を毎日食べている。
- ② 毎日、同じくらいの時刻に寝ている。
- ③ 毎日、同じくらいの時刻に起きている。
- ④ 携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか。
- ⑤ 平日、1日当たり、どれぐらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンも含みます。）をしますか。
- ⑥ 学校の授業時間以外に、平日、1日当たりどれぐらいの時間、勉強をしますか。（学習塾で勉強している時間や家庭教師の先生に教わっている時間、インターネットを活用して学ぶ時間も含みます。）
- ⑦ 平日、学校の授業時間以外にどれぐらい本を読みますか。（漫画や雑誌、参考書、教科書は除く。）
- ⑧ 家の人と学校での出来事について話をしている。

〔選択肢〕

- ①～③、⑧

「している」「どちらかといえば、している」「あまりしていない」「全くしていない」

- ④「きちんと守っている」「だいたい守っている」「あまり守っていない」「守っていない」

〔選択肢〕

⑤ （１、２年生）

「空いている時間はほとんどしている」「空いている時間にすることもある」「全くしない」
（３～６年生）

「４時間以上」「３時間以上、４時間より少ない」「２時間以上、３時間より少ない」

「１時間以上、２時間より少ない」「１時間より少ない」「全くしない」

⑥ （１、２年生）

「空いている時間はほとんどしている」「空いている時間にすることもある」「全くしない」
（３～６年生）

「３時間以上」「２時間以上、３時間より少ない」「１時間以上、２時間より少ない」

「３０分以上、１時間より少ない」「３０分より少ない」「全くしない」

⑦ （１、２年生）

「空いている時間はほとんどしている」「空いている時間にすることもある」「全くしない」
（３～６年生）

「２時間以上」「１時間以上、２時間より少ない」「３０分以上、１時間より少ない」

「１０分以上、３０分より少ない」「１０分より少ない」「全くしない」

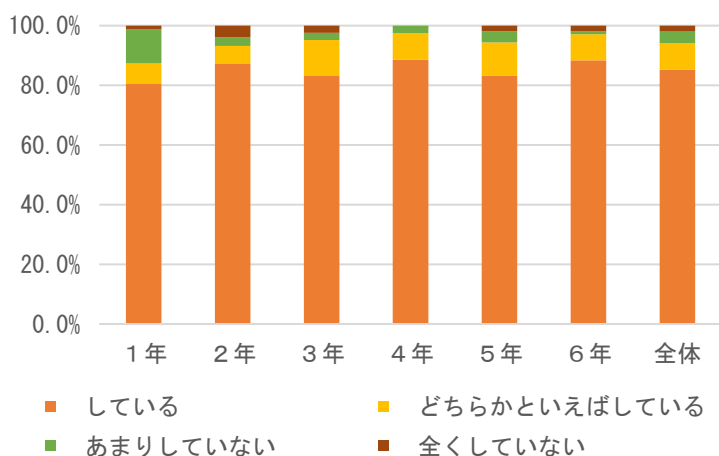
※ 『全国学力・学習状況調査』の生活に関わる質問項目と選択肢を抜粋しています。（①～

⑦は令和３年度、⑧は令和２年度）

※ 質問項目⑤⑥⑦の１、２年生の選択肢は、児童にわかりやすいように変えています。

アンケート結果について

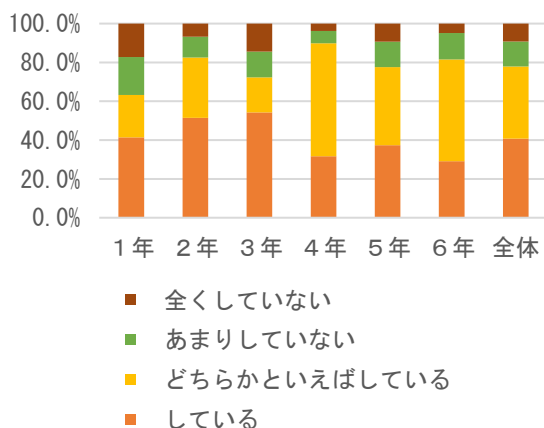
① 朝食を毎日食べている。



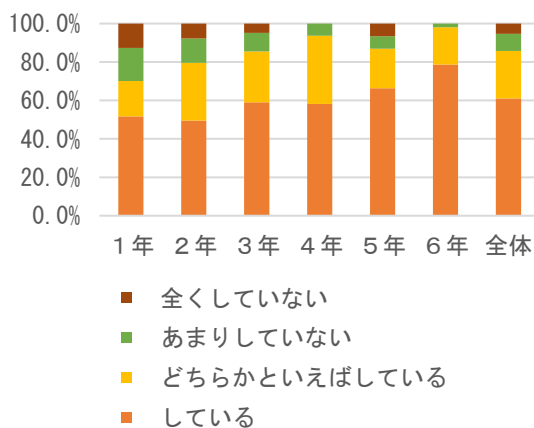
① 「している」児童が９割近くいますが「全くしていない」児童が若干いました。特に、１年生が「あまりしていない」が１割以上でした。

朝食を抜いて調子をくずす児童がいます。起床からの生活リズムを整える環境を作ってほしいと思います。

② 毎日、同じくらいの時刻に 寝ている。

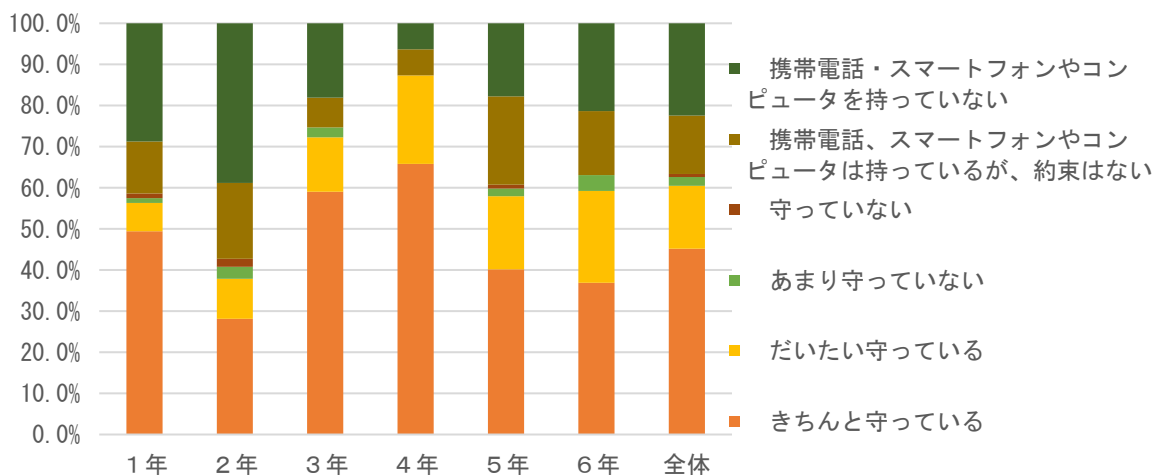


③ 毎日、同じくらいの時刻 に起きている。



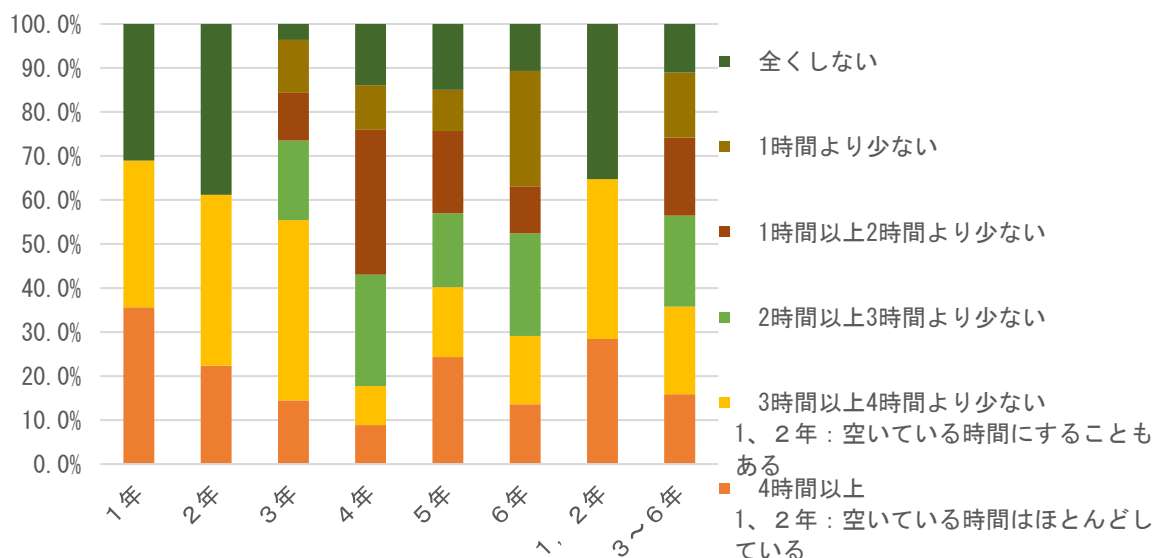
②③ 全体でみると「あまりしていない」「全くしていない」の児童が2割近くいました。睡眠時間が不安定になると、生活リズムの乱れることが心配されます。成長の遅れや食欲不振、集中力の低下などにもつながるため、早寝・早起きを心がけた生活を家族で協力して作ってほしいです。

④ 携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、 家の人と約束したことを守っていますか。



④ どの学年も、「だいたい守っている」「きちんと守っている」児童が多いということが分かりました。また、3・4年生は、他学年よりも、携帯電話等の所持率が高いようです。家の人との約束を守ろうとする児童が多く感心します。「約束はない」と答える児童もいたので、寝つきが悪くなったり、SNSのトラブルに巻き込まれたりしないか心配です。健全に使えるように話し合ってください。

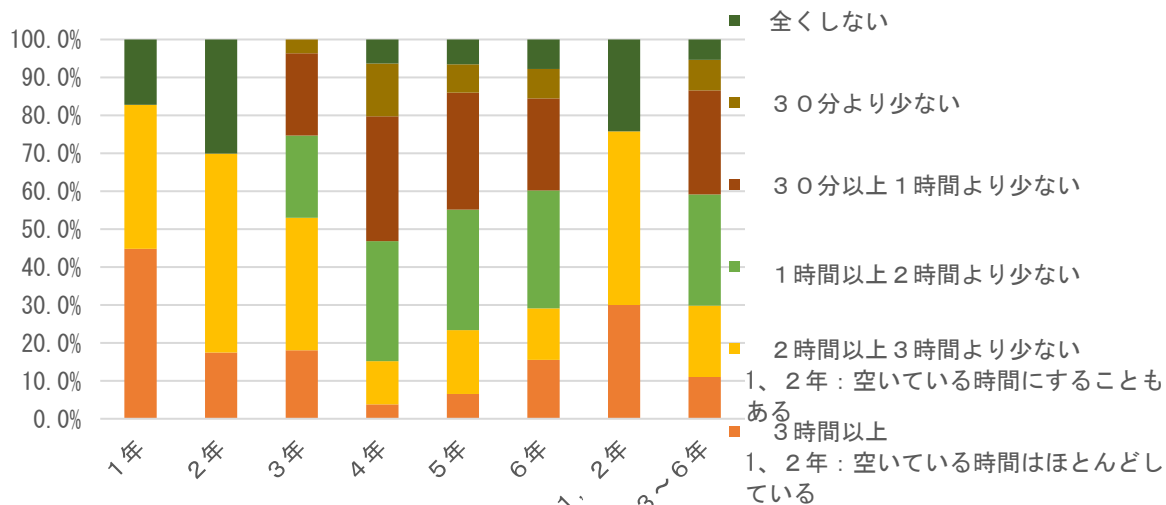
⑤ 普段、一日当たりどれくらいの時間、ゲームをしますか。



⑤ 1・2年生は、他学年に比べて「全くしない」人が多く、4年生以上では、半数が2時間以上ゲームをしており、3年生では7割以上が2時間以上しています。

日常生活よりもゲームを優先しないように、子どもの様子を見て各家庭で約束事を決めるなどの対策をしてほしいです。

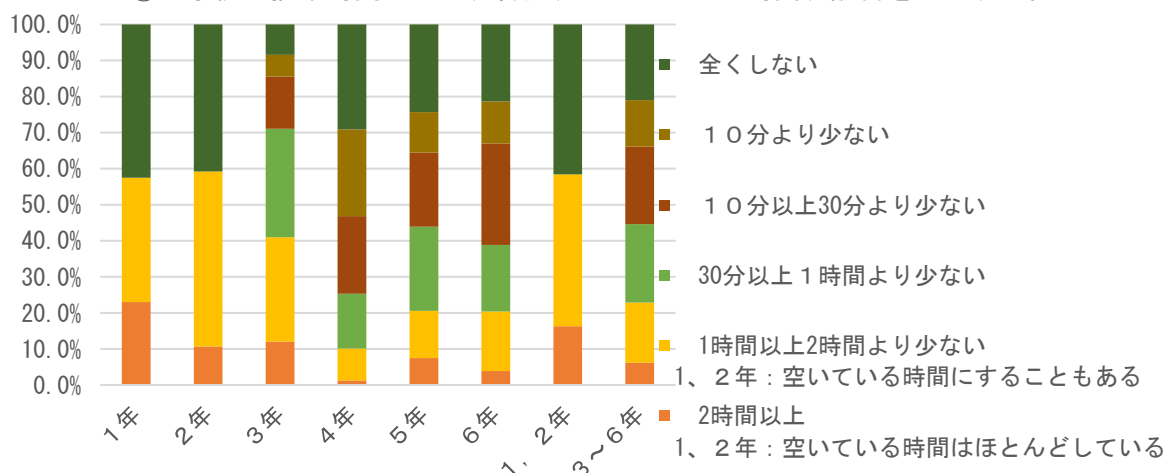
⑥ 学校の授業時間以外に、普段一日当たりどれくらい勉強をしますか。



⑥ 3年生以上では、「全くしない」人が少なく、4・5・6年と学年が上がるにつれて、勉強時間が増えていました。3年生では、半数以上が2時間以上しています。

学年×10分を目指して頑張してほしいと思います。できている人は、ある程度の時間継続して学習できる習慣を今のうちに身につけさせたいと思います。

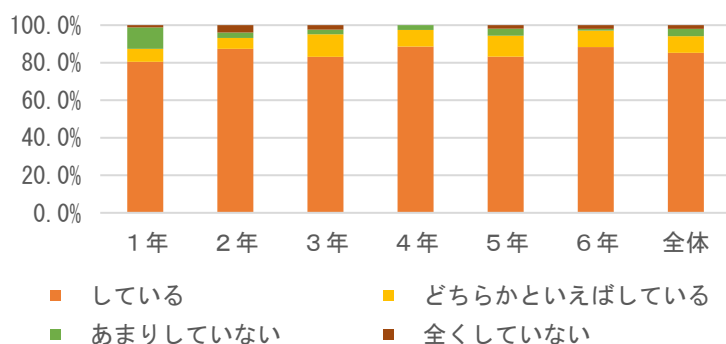
⑦ 学校の授業時間以外に、普段、どれぐらいの時間、読書をしますか。



⑦ 低学年は、半数以上が読書することもありますとなっています。4・5・6年と学年が上がるにつれて、読書する割合が増えて「全くしない」割合が減っています。3年生では、読書をする児童が多いという結果でした。

想像力の向上や、語彙の増加などにつながるので、習慣づけてほしいと思います。

⑧ 家の人（兄弟姉妹を除く）と学校の出来事について話をしますか。



⑧ 全体的に見ると、学校の出来事の話「している」が9割近くいました。

普段から話しやすい雰囲気づくり、関係づくりができていているということだと思います。困っていることがあれば、いつでもお知らせください。

（アンケートの結果を受けて）

佐屋小学校全体を見ると、多くの児童が生活のリズムを守って生活できていることがわかります。人間が生きていくうえで必要な栄養を、決まった時間にきちんと取ることや、学童期の6～12歳が必要とする10～11時間の睡眠時間を確保することを、これからも心掛けてください。

また、近年携帯電話の普及により、小学生の使用がかなり増えています。その使用方法によって、生活のリズムを崩したり、人間関係が希薄化していったりしていることは、今も大きな課題となっています。これからも家族の時間を大切にしたり、直接人と関わることを大切にしたりして、健康で健全な生活を送れるように、家庭、学校、地域が一丸となって児童を育てていく環境を作っていきましょう。

けが防止のための取り組み・・・保健委員会の活動報告

本校では、今年度、けが人も多い実態から、けがを減らすための取組をしています。

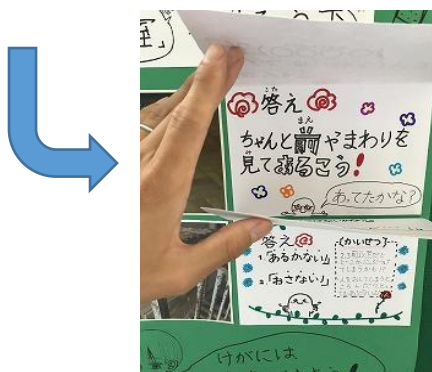
1 けがマップの作成

けがが起きた場所に低・中・高学年で色分けしたシールをけがマップに貼っています。運動する場所である運動場や体育館、遊具はもちろん多いのですが、教室や廊下、階段なども多くなっています。雨のときや運動場の状態が悪く、外遊びができないときに特に多いので、室内での過ごし方に注意が必要です。



2 危険個所の調査

保健委員会の活動で、学校の危険個所の調査をしました。ちょっとした段差や、角ばっている場所、階段など学校には気を付けないといけないところがたくさんあることに気付くことができました。危険個所ではどんな原因でけがをするのかをまとめ、掲示しました。



保健室前の掲示物である「けがマップ」「危険個所」を頻繁に見に来ることは難しいので、保健委員で前日のけが人の数とけがをした場所を調べ、給食中に放送して全校に伝えています。

けがをした人数や、けがをした場所を知り、多くの児童が安全に学校生活を送ってほしいと思います。

けがの中には、防ぎようがないものもありますが、不注意で起きてしまうものもあります。御家庭でも、けがを予防する声かけをしていただき、安全な生活につなげていきましょう。

この学校保健委員会だよりに関するお問い合わせは、佐屋小学校保健主事成田までお願いします。