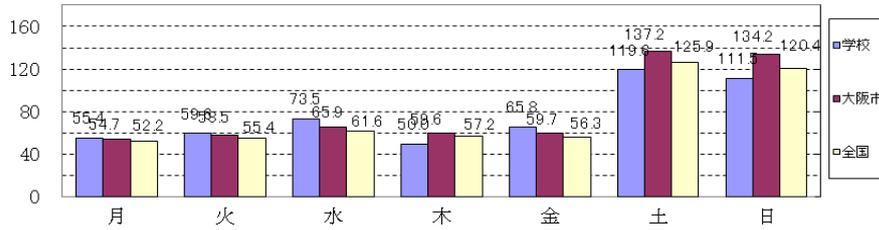


生活習慣について(5年男子)

本校の特徴的な結果

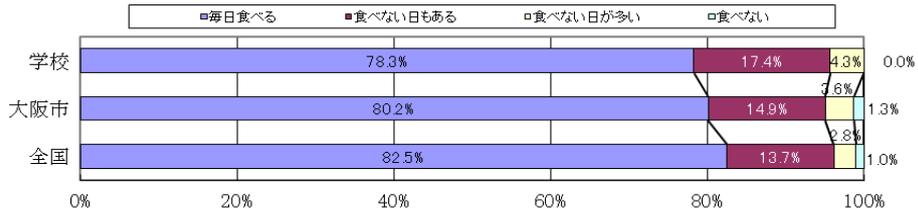
検証項目1

ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。



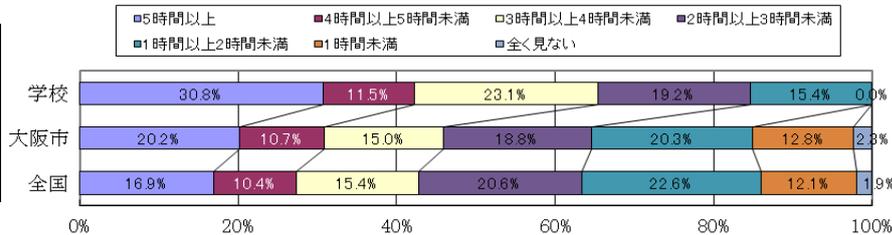
検証項目2

朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)



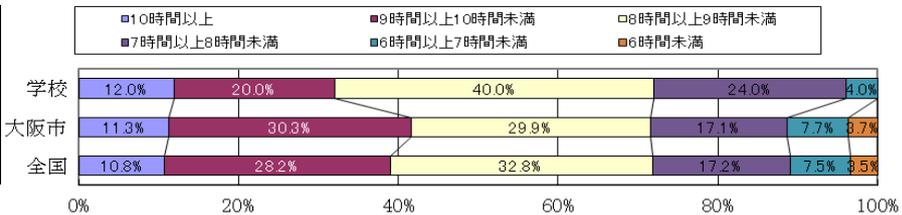
検証項目3

平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



検証項目4

毎日どのくらいねていますか。



生活習慣実態分析

運動習慣について1日の運動時間を見てみると、大阪市平均・全国平均とほぼ同等の時間運動していることが分かった。一方で、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見て過ごす時間(スクリーンタイム)については、平日3時間以上の児童の割合が大阪市平均・全国平均と比べて20%以上も多い。『早寝・早起き・朝ごはん』週間の取り組みを行い朝食の喫食率は改善してきたが、『朝食を毎日食べる』児童の割合は依然として大阪市平均・全国平均より少なく、全体の80%に達していない。また、睡眠時間について、8時間以上寝ているの児童の割合は大阪市平均・全国平均とほぼ同等だが、よく寝ている児童(睡眠時間9時間以上)の割合は、大阪市平均と10%の差がある。

今後の取組

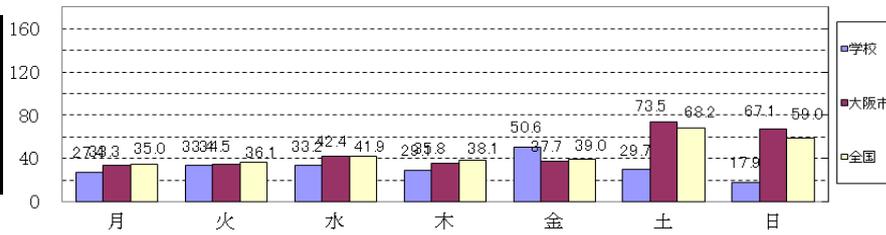
- 生活習慣の改善については学校での取り組みだけでは限界がある。『早寝・早起き・朝ごはん』週間等の学校での取り組みを継続しながら、保護者への啓発を積極的に行い、家庭の協力を得る必要がある。PTAや地域とも連携しながら保護者への啓発に力を入れていきたい。
- 学校での取り組みについては、運動委員会や保健委員会の活動の中で、運動習慣や生活習慣の改善につながるような活動を令和8年度も引き続いて行っていく。また、学校保健委員会の取り組みとして、各委員会がコラボした取り組みも引き続き考えていきたい。

生活習慣について(5年女子)

本校の特徴的な結果

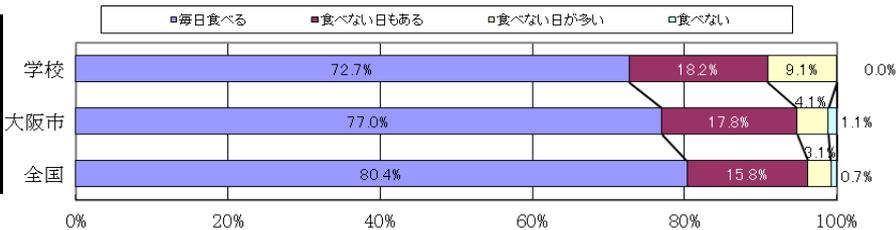
検証項目1

ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ)やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいの時間していますか。それぞれの曜日のらんに記入してください。



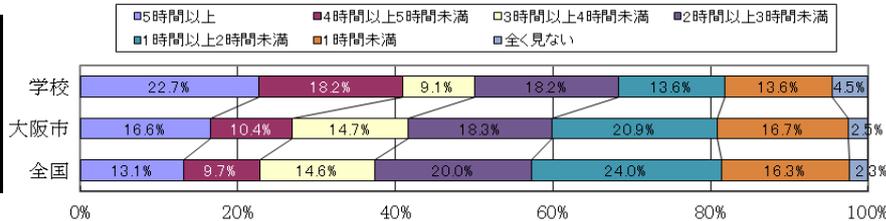
検証項目2

朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)



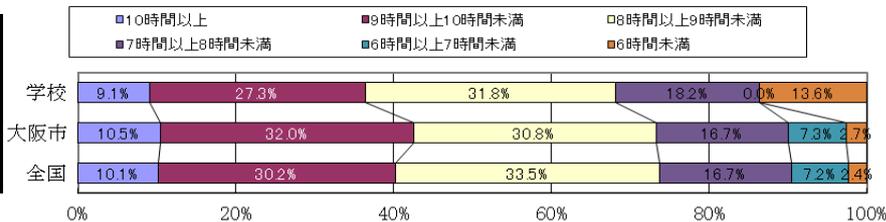
検証項目3

平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



検証項目4

毎日どのくらいねていますか。



生活習慣実態分析

運動習慣について1日の運動時間を見てみると、大阪市平均・全国平均より少なく、特に土曜日・日曜日の時間運動が大阪市平均・全国平均より極端に少ないことが分かった。一方で、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見て過ごす時間(スクリーンタイム)については、平日3時間以上の児童の割合が大阪市平均・全国平均と比べて10%以上も多い。『早寝・早起き・朝ごはん』週間の取り組みを行い朝食の喫食率は改善してきたが、『朝食を毎日食べる』児童の割合は依然として大阪市平均・全国平均より少なく、全体の75%にも達していない。また、睡眠時間について、8時間以上寝ているの児童の割合は大阪市平均・全国平均と比べて5%程少なく、よく寝ている児童(睡眠時間9時間以上)の割合は、大阪市平均と6%の差がある。

今後の取組

- 生活習慣の改善については学校での取り組みだけでは限界がある。『早寝・早起き・朝ごはん』週間等の学校での取り組みを継続しながら、保護者への啓発を積極的に行い、家庭の協力を得る必要がある。PTAや地域とも連携しながら保護者への啓発に力を入れていきたい。
- 学校での取り組みについては、運動委員会や保健委員会の活動の中で、運動習慣や生活習慣の改善につながるような活動を令和8年度も引き続いて行っていく。また、学校保健委員会の取り組みとして、各委員会がコラボした取り組みも引き続き考えていきたい。