

第2回「生活ふりかえり週間」について

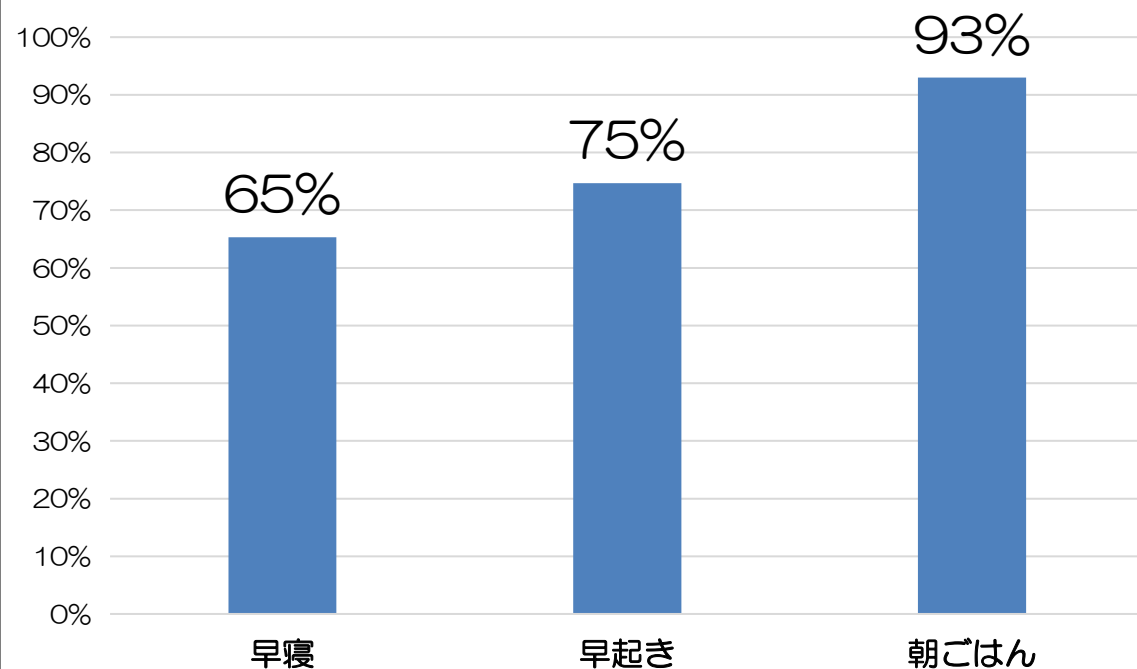
令和7年10月 大阪市立矢田東小学校

本校では、子どもたちが規則正しい生活習慣を身につけることができるように、年に3回「生活ふりかえり週間」という取り組みを行っています。

第1回目の「生活ふりかえり週間」では、就寝時刻に課題がある児童が多いことがわかりました。就寝時刻が遅くなる理由としては、ゲーム・スマートフォン・タブレット・テレビが多くを占めています。十分な睡眠は、子どもの健康な体と心の成長発達にとって、とても大切です。本校では目標就寝時刻を【1・2年生：午後9時】【3年生：午後9時半】【4・5・6年生：午後10時】としています。ご家庭でもメディアの使用の際のルールや、就寝時刻を決めていただき、9時間（目安）の睡眠時間を確保できるようご協力ください。

「生活ふりかえりカード」は集計次第、各ご家庭に配付させていただきます。お子様と共に、1週間の生活をふり返っていただけたらと思います。また、ふりかえりカードには保護者の方からのメッセージ欄もありますので、お子様の励みになるコメントを書いていただければと思います。ご協力よろしくお願いします。

1回目結果（全学年）



期間：10月6日（月）～10月10日（金）

項目内容：①早寝することができましたか？
②早起きすることができましたか？
③朝ごはんはしっかり食べましたか？



早寝…睡眠は体の調子を整え、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や技能などを定着させる重要な役割があります。

早起き…朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が目覚めてリズムが調整されます。

朝ごはん…脳と体を動かすために必要なエネルギーです。朝ごはんのエネルギーで体温があがり、脳と体の働きが活発になります。

すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

