



則武っ子

自律（自分から）
共生（仲間とともに）
創造（自分らしく）



生活リズム点検の結果から

校長 遠山 健二

令和5年度 第1回生活リズム点検 各学年平均結果

	睡眠	目覚め	排便	朝食	運動	はみがき
1年生平均	4.4	3.9	3.1	4.0	3.3	3.8
2年生平均	4.0	3.9	3.2	4.1	3.6	3.6
3年生平均	3.9	3.9	3.3	4.2	3.4	3.3
4年生平均	3.8	3.8	3.3	4.1	3.5	3.6
5年生平均	3.5	4.2	3.7	4.3	3.7	3.8
6年生平均	2.8	4.0	3.6	3.8	3.1	3.7

コロナ感染症が落ち着いてきたと思っていた隙に、インフルエンザが猛威を振るいはじめています。県内の小学校では、一日に6つ学級が閉鎖になっているところもあり、まだまだ感染症対策の手綱を緩めるわけにはいかないようです。

さて、少し遅くなり申し訳ありませんが、夏休み明け9月に全校児童に実施した「生活リズム点検」にかかわる話題です。6つの項目について、5（よい）→1（よくない）という数値で回答してもらった内容を、学年別に集計してみました。担当者が、6項目について昨年度の数値と比較しながら、以下のように分析してみました。

睡眠：昨年度と比べると、睡眠時間が少なくなっている学年が多い（1・4年生以外）。

目覚め：目覚めが悪い学年が多い（1・6年生以外）。睡眠時間が少ない児童が多いことから、すっきり目覚めることが難しいのではないかと考える。目覚めをよくするなら、睡眠時間を確保することが必須であると考えます。

排便：学年が上がるにつれてできている。特に低学年が便秘ぎみの児童が多いと考える。快便にするには、睡眠・食事・運動をバランスよく適切に取り入れることが大切である。

朝食：朝食をしっかり食べて登校できる児童は、昨年度より増えている。

運動：運動は、昨年度と比べると暑い中でも体を動かすことができている児童が多い。5類に移行したことも影響しているかと考える。

歯磨き：夏休み前から学校で行っていることもあって、昨年度よりは歯を磨くことができている児童が多い。

ここで挙げている項目は、子どもの生活の一端にすぎませんが、日常生活の「当たり前」のことができていることが、学力・体力などを下支えしていることが、最近の研究で明らかになってきています。今一度、お子さんの様子について気を配っていただくと幸いです。



《 11月行事予定 》 ※現在の予定ですので、変更になることもあります。

日	曜	校 内 行 事
1	水	教育相談日課(短縮5・6) 第2回教育相談週間(～11/10) 登校指導
2	木	教育相談日課(短縮5・6) いじめを見逃さない日「人権について考える日」 Jアラート試験放送10:00～
3	金	勤労感謝の日
4	土	則武小150周年記念事業
5	日	
6	月	教育相談日課(短縮5・6) がんばりウィーク
7	火	教育相談日課(短縮5・6) 放課後学びの部屋
8	水	委員会8 なかJ5
9	木	教育相談日課(短縮5・6) 獣医さんによる命の授業 1～3年③体育館
10	金	教育相談日課(短縮5・6) 放課後学びの部屋
11	土	
12	日	
13	月	短縮5, 6h 計算大会 図書館まつり(～24日)
14	火	短縮5,6h(1,5年5h) ブックトーク3年②～④ 幼小交流会1年②～⑤体育館
15	水	5年生野外学習1日目 ↓ 金曜日課 安全点検 登校指導 Jアラート試験放送
16	木	5年生野外学習2日目
17	金	全校研究会(6年) 防火対象物点検
18	土	三世代交流グランドゴルフ大会(8:00～)
19	日	
20	月	普通日課5h 小学校英語指導者認定協議会授業公開(⑤5年・④1年)
21	火	県小算研授業研究会授業公開⑤4年
22	水	委員会9 市教委生徒指導訪問
23	木	勤労感謝の日
24	金	なかJスクール 4時間授業 職員研修
25	土	則武地域人権教育研修会
26	日	クリーンティぎふ
27	月	短縮5,6h
28	火	普通5h 授業参観・懇談会
29	水	クラブ5
30	木	読み聞かせ1・2年②③④

