

ほけんだより

令和8年2月2日（月）

山口大学教育学部

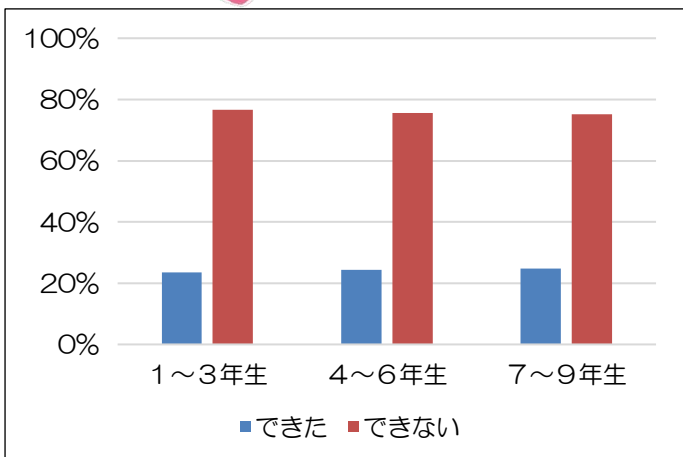
附属光義務教育学校

冬休みの終わりの4日間、1月4日（日）～7日（水）に、2回目の「生活チェックカード」を実施しました。その結果を御報告いたします。

※4日間全部のだった人（目標が守れた人）を「できた（食べた）」としています。

※夏休みから、「できた（食べた）」人の割合が増えている項目は👉、減っている項目は👎と表示しています。

はやお 早起き



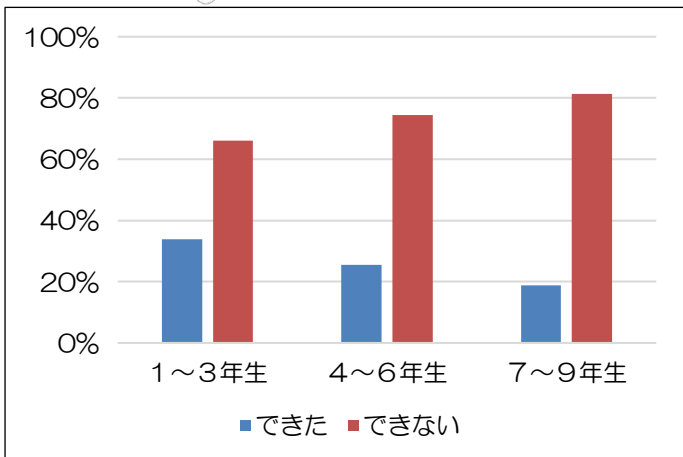
「できた」と回答した人の割合

〈夏休み〉 **〈冬休み〉**

1～3年生	34.2%	⇒	23.5%	👎
4～6年生	23.2%	⇒	24.4%	👉
7～9年生	26.6%	⇒	24.9%	👎

令和7年度の全国学力調査では、小学生は55.7%、中学生は54.8%の人が「毎日同じ時間に起きている」と回答しています。

はやね 早寝



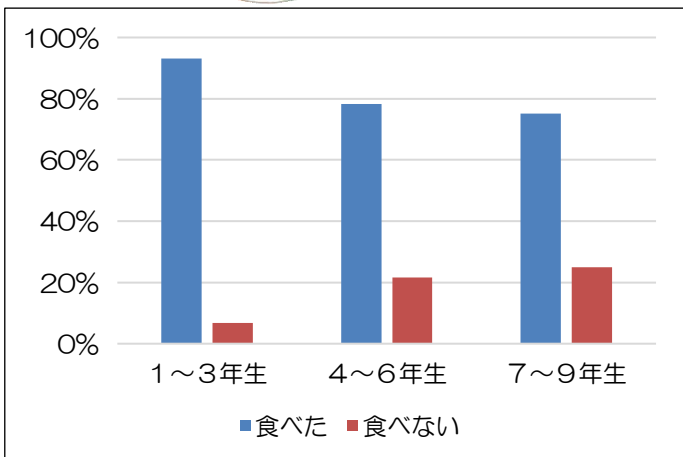
「できた」と回答した人の割合

〈夏休み〉 **〈冬休み〉**

1～3年生	26.7%	⇒	34.0%	👉
4～6年生	17.3%	⇒	25.6%	👉
7～9年生	15.8%	⇒	18.8%	👉

令和7年度の全国学力調査では、小学生は38.8%、中学生は34.1%の人が「毎日同じ時間に寝ている」と回答しています。

あさ 朝ごはん

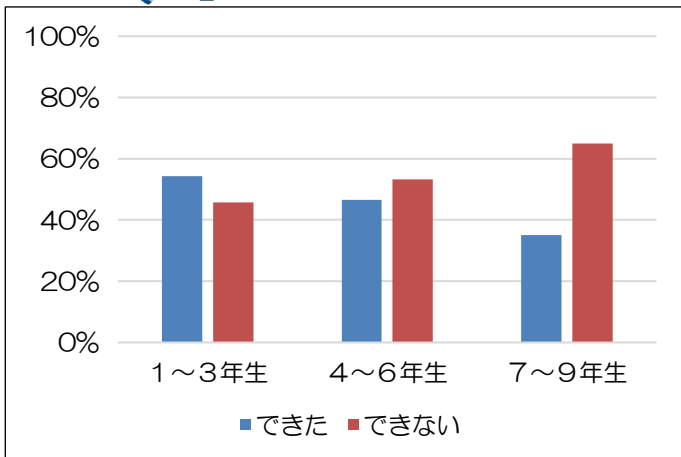


「食べた」と回答した人の割合

〈夏休み〉 **〈冬休み〉**

1～3年生	91.9%	⇒	93.2%	👉
4～6年生	76.2%	⇒	78.3%	👉
7～9年生	77.3%	⇒	75.1%	👎

令和7年度の全国学力調査では、小学生は83.3%、中学生は78.8%の人が「毎日朝食を食べている」と回答しています。

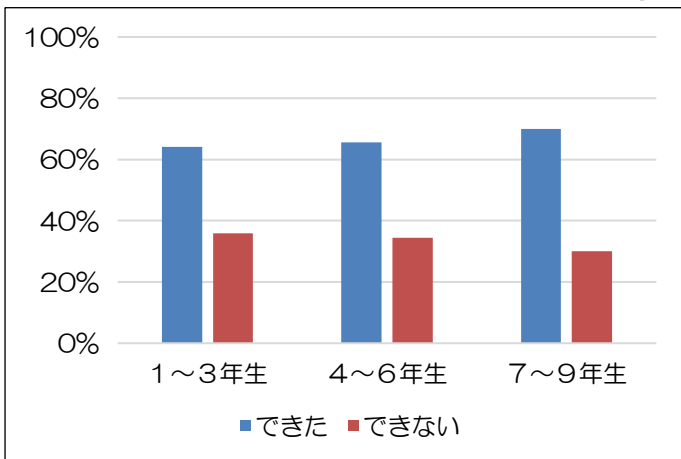


「できた」と回答した人の割合
 夏休み (夏休み) 冬休み (冬休み)

1～3年生 44.1% ⇒ 54.3%
 4～6年生 35.7% ⇒ 46.7%
 7～9年生 26.6% ⇒ 35.0%

夏休みと比べて、どの学年でも「できた」と回答した人の割合が増えました。室内でストレッチをするなど、運動のやり方を工夫している人もいました。

アウトメディアチャレンジ



「できた」と回答した人の割合
 夏休み (夏休み) 冬休み (冬休み)

1～3年生 61.5% ⇒ 64.2%
 4～6年生 51.4% ⇒ 65.6%
 7～9年生 59.6% ⇒ 70.1%

夏休みと比べて、どの学年でも「できた」と回答した人の割合が増えました。夏休みの反省を生かして、自分の生活に合ったコースを選べた人が増えたようです。次はメディアの使用時間にも注意してみましよう。

生活チェックカードの振り返りから

〈前期課程〉

- 勉強中にメディアを使わないことで勉強に集中でき、いつもより早く終わらせることができた。
- 朝ごはんを毎日しっかり食べて、運動をすれば体が強くなって元気に過ごせた。
- ごはんを食べるときにメディアを使わないことで、家族の会話が増えて、これも冬休みの1つの思い出と思った。

〈後期課程〉

- 自分の生活をチェックしてみて、運動を全然していなかったことがわかったので、空いた時間を使って、ストレッチや外で体を動かしたりすることができれば良いと思った。
- 決まった時間に起きるために、目標の時間よりも少し早めに寝てみたり、目覚まし時計をセットしたりなど、自分ができる最大限の工夫をすることができた。
- 早起きはできなかった日が多かったので、入試や高校生活に向けて、休日も早起きできるように心がけたい。勉強してずっと座ってばかりだったけれど、寝る前などの時間を使ってストレッチをした。