

附属光義務教育学校

ほけんだより

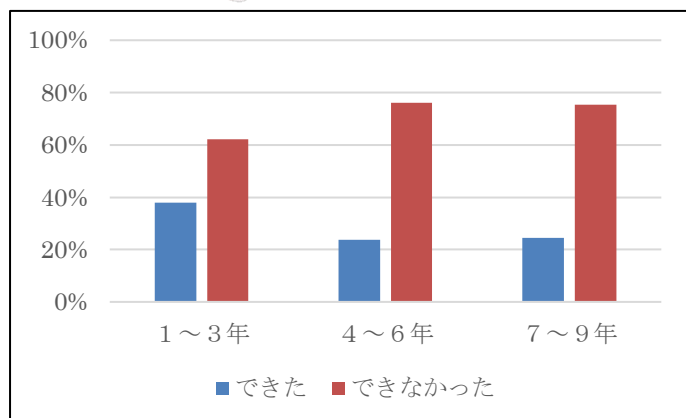
令和8年10月2日（金）

山口大学教育学部

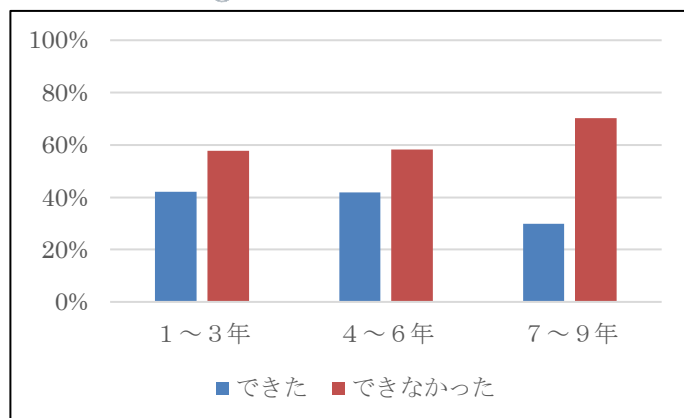
附属光義務教育学校

夏休みの終わりの1週間、前期課程・後期課程合同で取り組んだ「生活チェックカード」の結果を報告します。※1週間全部○だった人（目標が守れた人）を「できた」としています。

はやお 早起き



はやね 早寝



「できた」と回答した人が、1～3年生が38.0%、4～6年生が23.8%、7～9年生は24.5%でした。

「できた」と回答した人が、1～3年生が23.5%、4～6年生が18.6%、7～9年生は21.6%でした。

集計結果から、目標の起床時間（朝起きる時間）・就寝時間（夜寝る時間）を守れなかった人がどの学年でも多いことがわかりました。子どもの睡眠不足に影響を与えるものとして、家族の生活リズムや、塾や習い事、スマートフォンやゲームの時間が長くなっていることなど、様々なものがあります。

最近の研究では、毎日決まった時間に起きることで、朝すっきりと目が覚めたり、昼間も眠くなりやすくなったりするなど、良い影響があるとわかってきています。休みの日も、学校がある日と同じ時間に起きることを心がけましょう。

小・中学生にとってほしい睡眠時間

小学生 9～12時間

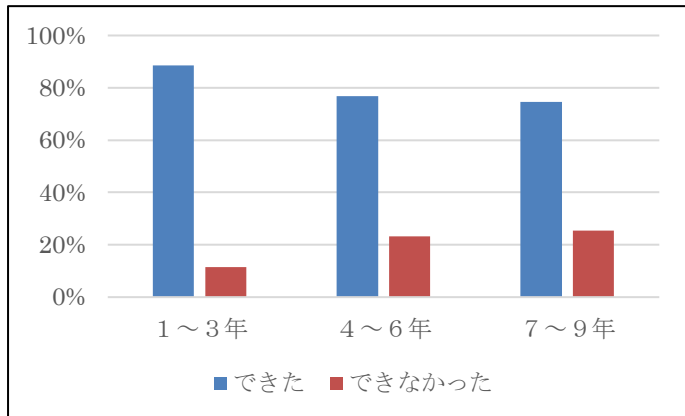


中学生 8～10時間



（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

あさ 朝ごはん

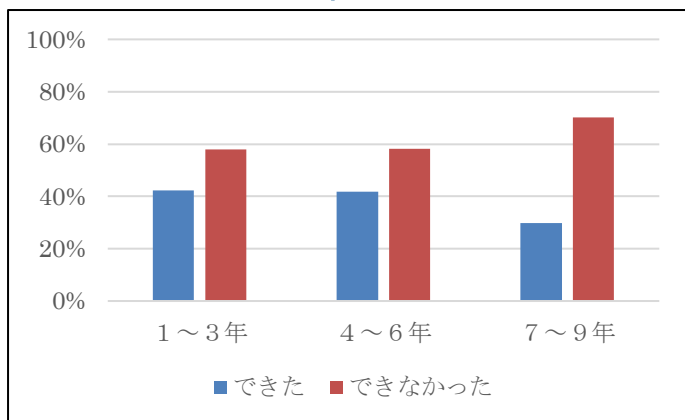


「できた」と回答した人が、1～3年生が88.6%、4～6年生が76.7%、7～9年生は74.5%でした。

本校では、朝食摂取率100%を目標にしています。

夜ふかしして朝起きられないと、朝食を抜きがちになってしまいますが、こうした習慣は、睡眠のリズムを崩す原因となることがわかっています。「早ね・早起・朝ごはん」はお互いに影響しあっていて、どれも大切です。

そとあそ 外遊び・運動

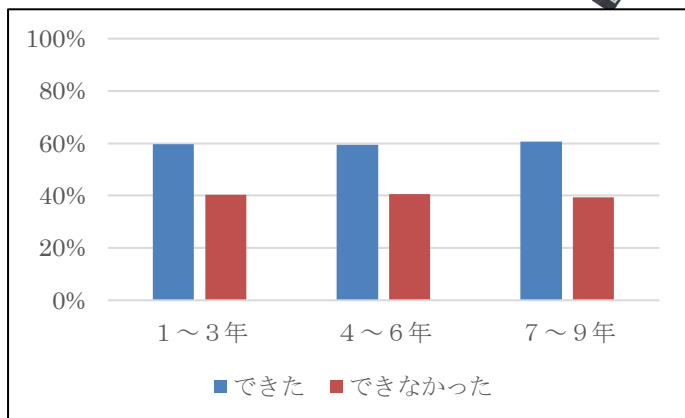


「できた」と回答した人が、1～3年生が42.2%、4～6年生が41.9%、7～9年生は29.8%でした。

夏休みはほぼ毎日のように熱中症警戒アラートが出ており、外での運動は難しかったと思います。

少しでも体を動かすために、家の中でできる簡単な運動（ストレッチ・体操など）に取り組んでみましょう。

アウトメディアチャレンジ



「できた」と回答した人が、1～3年生が59.6%、4～6年生が59.3%、7～9年生は60.6%でした。

今回のアウトメディアチャレンジでは、ア（食事コース）、イ（勉強コース）を選んだ人が多く、どの学年でもおよそ60%の人が「できた」と回答しました。もう少しメディアを使う時間を減らしたいと思っている人は、次回はウ（1時間コース）やエ（2時間コース）にもチャレンジしてみましょう。

テレビ、ゲーム機、スマートフォンなどの電子機器を使う上で、「自分の生活を見直し、上手につきあっていく」ことが大切です。おうちの人とルールを決めて、毎日ルールを守りましょう。

