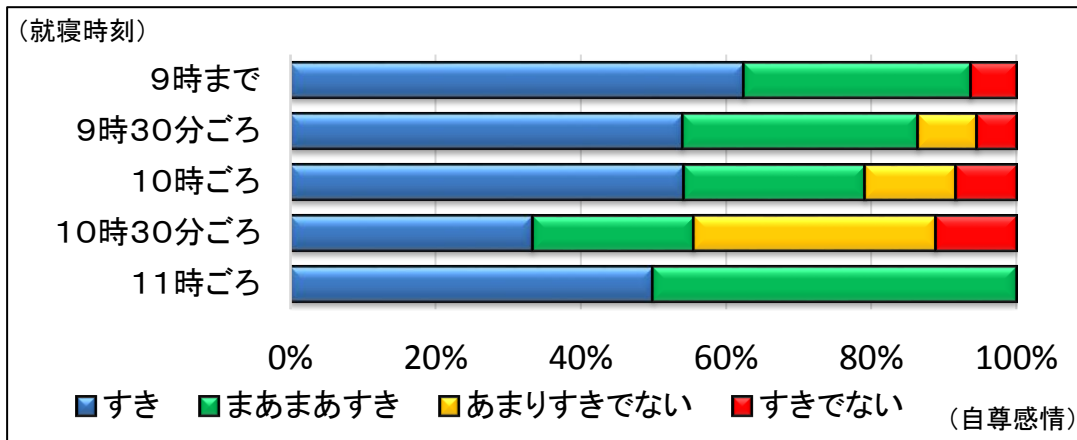


岩野っ子の基本的な生活習慣の確立を目指して

平成30年度の岩野っ子の基本的な生活習慣について、アンケート調査を行いました。そこから見えてきたことがありましたので紹介します。
 ※平成30年7月実施 調査対象：岩野小児童89人

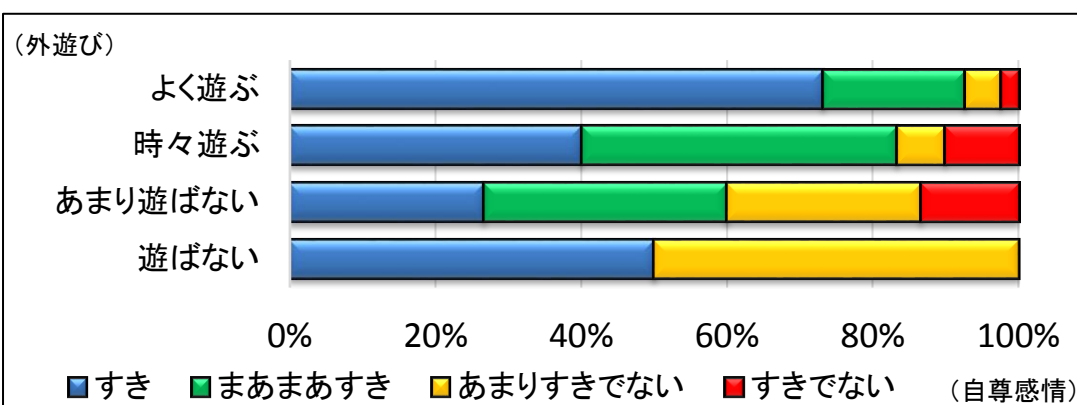
1 「就寝時刻」と「自尊感情」の関係を表したグラフです。



早い時刻（特に10時まで）に寝ている子どもは、自分のことを「すき」「まあまあすき」と答えている割合が高い傾向にありました。

岩野っ子の体と心の健康を保持するため、早い時刻の就寝を習慣づけたいと思います。

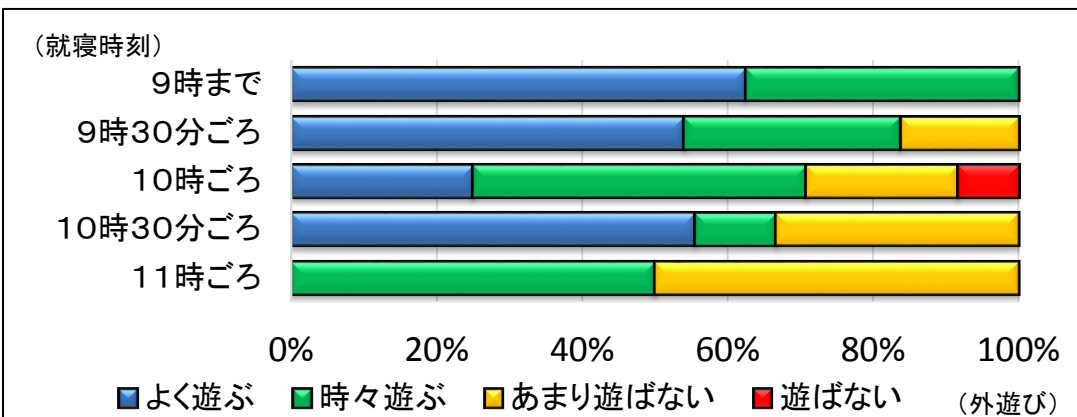
2 「外遊び」と「自尊感情」の関係を表したグラフです。



外遊びについて「よく遊ぶ」「時々遊ぶ」と答えた子どもは、自分のことを「すき」「まあまあすき」と答えている割合が高い傾向にありました。

また、外で遊ぶことは、体力の向上にもつながりますので、学校でも外遊びを大事

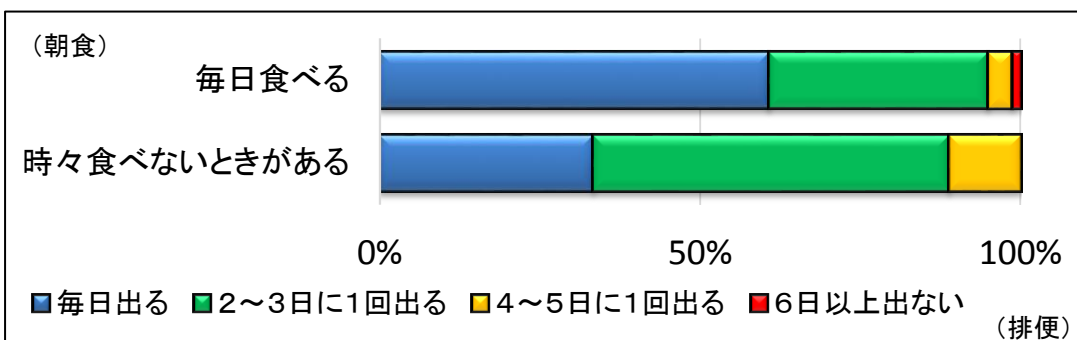
3 「就寝時刻」と「外遊び」の関係を表したグラフです。



日常的に外で遊んでいる子どもの多くは、寝る時刻が早い傾向にありました。体をよく動かすと、早い時刻に眠くなったり、夜の寝付きが良くなる傾向にあるようです。

子どもたちの健康増進のため、今後も外遊びを奨励したいと思います。

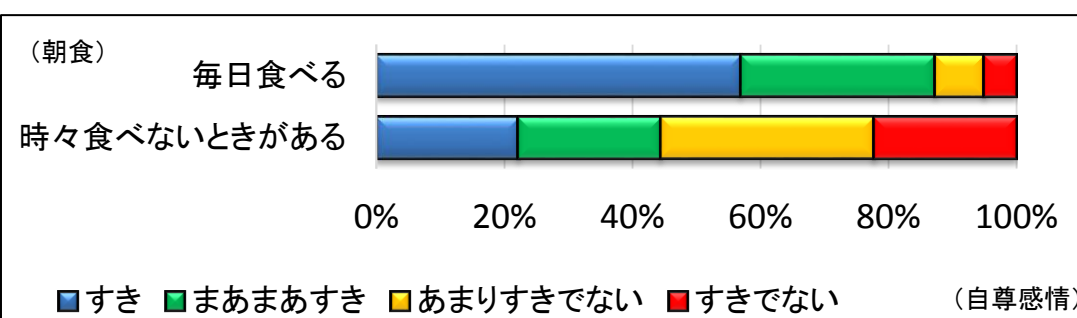
4 「朝食」と「排便」の関係を表したグラフです。



朝食を毎日食べる子どもは、毎日排便すると答えた割合が高い傾向にありました。一方、朝食を時々食べないことがある子どもは、排便頻度が少ない傾向にありました。

1日を元気に過ごすためには、朝食摂取が欠かせません。体と脳を目覚めさせ、栄養補給をするために、毎日朝食を摂取してほしいと考えます。

5 「朝食」と「自尊感情」の関係を表したグラフです。



朝食を毎日食べる子どもの多くは、自分のことを「すき」「まあまあすき」と答えていました。朝食は子どもたちの心の健康に大きく影響しているのかもしれませんが、忙しい朝ではありますが、食卓を囲み、1日の始まりに家族で温かい時間を過ごせたらと思います。

このことから、岩野っ子の基本的な生活習慣の確立に向けて、今年度もチャレンジカードを使った取り組みを行っています。ご理解とご協力をお願いします。