

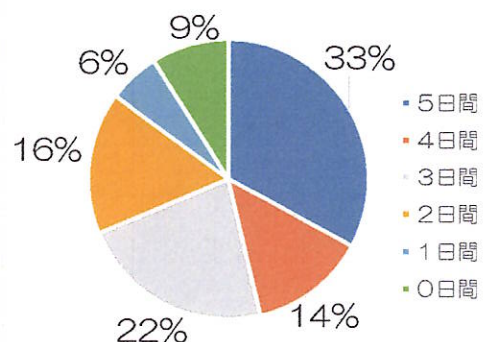


令和7年1月31日
高田小学校
保健室

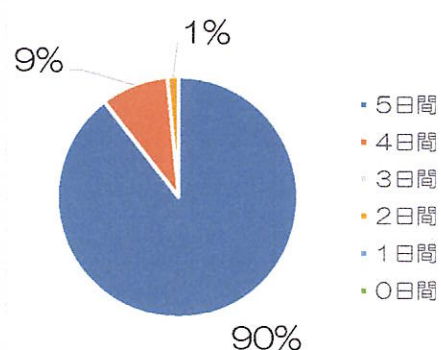
よんてんこていうんどう きょうりょく
四点固定運動およびアンケートへのご協力、ありがとうございました。214名の家庭にご回答いただきました。今回の四点固定運動の結果をお知らせ
めい かてい かいどう
します。※1月24日までにアンケートに回答していただいたもののみ集計。安心メールでPDF 配信。
こんかい よんてんこていうんどう けっか し

【1・2年生】

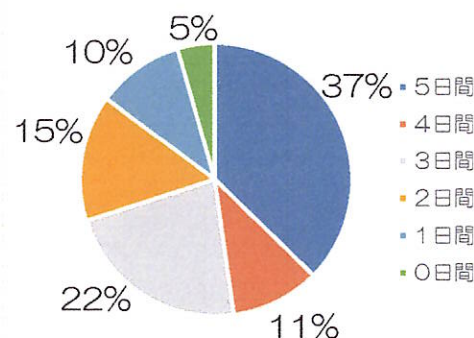
目標時間に起きられた日数



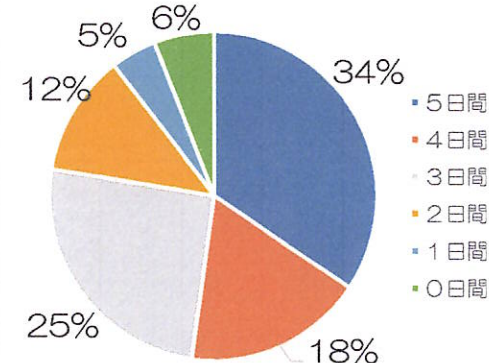
朝ごはんを食べた日数



タブレット使用の目標時間
を守れた日数

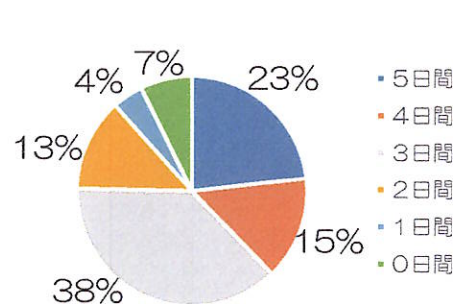


目標時間に寝られた日数

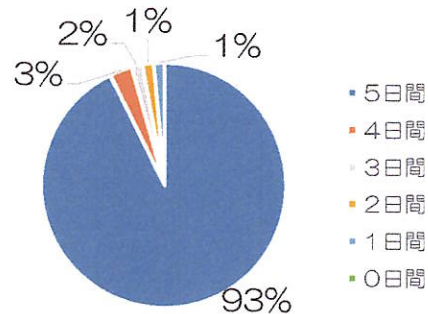


【3・4年生】

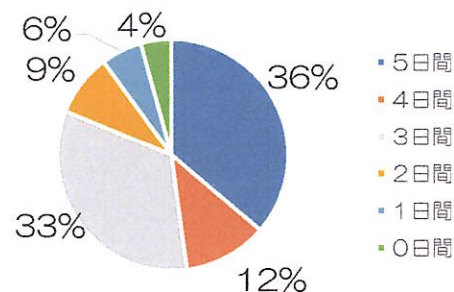
目標時間に起きられた日数



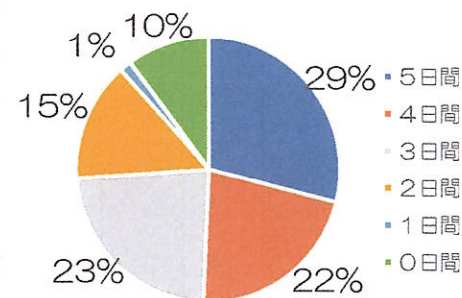
朝ごはんを食べた日数



タブレット使用の目標時間
を守れた日数

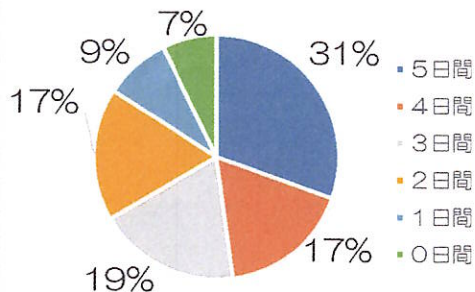


目標時間に寝られた日数

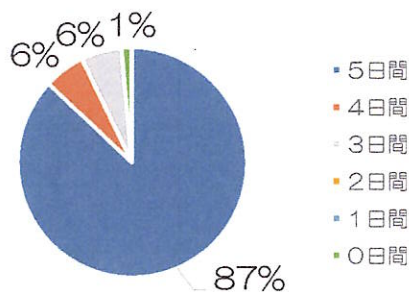


【5・6年生】

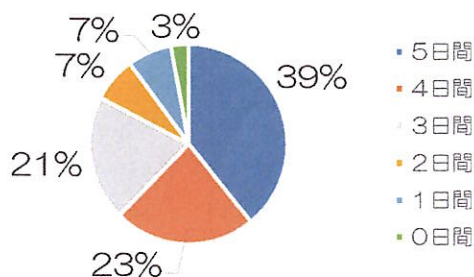
目標時間に起きられた日数



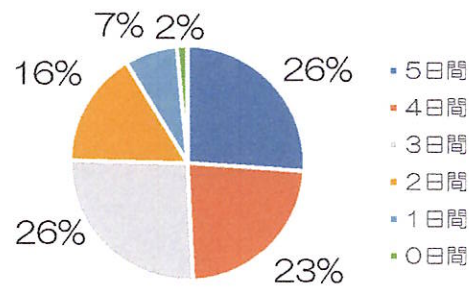
朝ごはんを食べた日数



タブレット使用の目標時間を守れた日数



目標時間に寝られた日数



今回も、朝ごはんはほとんどの人が食べることができていました。朝ごはんには、脳を働かせる大きな役割があるので、これからも朝ごはんをしっかりと食べてほしいと思います。しかし、タブレット等の使用時間を前回は、どの学年も5日間守れたという人が半数以上いましたが今回は3～4割になっていたり、「就寝時間が遅くなった日が増えた」、「それに伴って朝に目標時間に起きられなかった人が増えた」など、全体的に前回より結果が悪くなっていました。また、タブレット等の使用時間の目標を4時間や5時間など長く設定している人や、平日でも3時間、休日には11時間もタブレット等を使っている人もいます。長時間のタブレット等の使用が、脳や目、姿勢などへ与える影響はとても大きいです。これから長い長い人生が待っています。自分の体を大切にしましょう。

しかし、スマホを布団で見ない、休みの日も朝ごはんを食べる、宿題を早く終わらせて早く寝る、8時30分には布団に入るなど具体的な目標を設定できている人が多くいました。また、どうやったら目標達成できるか、自分の生活を見直して工夫をし、行動に移している人もいました。そして、前回より目標達成できた人もいました。まだまだ体が未熟で成長をしている途中である皆さん。これからも、しっかりと睡眠をとって脳や目など体を休めたり、栄養のある食事をして免疫力を高めたり、生活習慣が整うよう意識した生活をほしいです。

～児童のふりかえり～

●ゲームの時間がおおいからねる時間もお少なくなってるのかなと思ったので気を付けていきたいです。●目標時間にちゃんと起きたこと。ゲームの時間を短くできた。●なかなか朝起きられなかったけど起きる事が出来るようになってきた。早目に寝るよう心がけようと思いました。●休みの日の生活リズムが崩れたため、休みの日もダラダラせずに過ごしたい●卓球と学校や日々の生活ではやるべきことをまず終わらせてからゆっくりするという意識を頑張った。●ご飯を食べたらすぐお風呂に入るように工夫しました。●ゲーム時間が長い日が多かった。1日触らない日を作ってみようと思った。

～保護者からのコメント～

●毎日「出来たけん!!」「今日はOOがダメだった」など自身で考えて向き合っていました。●自分で決めたことを最後までやりとげ、すばらしかった。●休みの日の生活リズムは子どもと一緒に私自身も意識していかなければいけないと反省しました。●朝が苦手ですが起こしたらすぐ起き上がってくる印象がありました！頑張って起きようとしてるんだなと努力が見られました。●ゲームをする時間が長く、やらないといけなことを後回しにしていたため、もう一度ゲームをするにあたっての決め事をちゃんと話し合いたいと思います。