

7月・9月生活時間記録カード調査結果より

生活時間記録カードの記入と提出大変お世話になりました。取組を意識することで改善が見られた児童もあり、取組の意義を感じることができました。睡眠の乱れは、精神の状態にも影響がでるといわれています。黒肥地小の結果をご覧ください、ご家庭で話題にしていいただければと思います。

		回収（人）（回収率%）	平均 就寝時刻	最遅 就寝時刻	中心時刻が 4時以降の 人数	中心時刻に 2H以上の ズレがある 人数
1 年	7月	6／10（60）	9．3時	11時	0	1
	9月	7／10（70）	9．2時	12時△	1↑	0↓
2 年	7月	12／14（86）	9．1時	11時	0	1
	9月	12／14（86）	10．1時	11時	1↑	0↓
3 年	7月	10／21（48）	9．1時	11時	2	4
	9月	5／21（24）	8．8時	12時△	1	1
4 年	7月	18／24（75）	9．5時	1時	5	5
	9月	19／25（76）	9．3時	1時	2↓	7↑
5 年	7月	24／28（86）	9．6時	12時	6	10
	9月	21／28（75）	9．4時	1時△	2↓	5↓
6 年	7月	17／21（81）	9．8時	1時	1	5
	9月	18／21（86）	9．5時	3時△	4↑	4↓
全 体	7月	87／118（74）	9．4時	1時	14	26
	9月	82／119（68）	9．4時	3時△	11↓	17↓

○中心時間が4時以降の人は、遅寝遅起きの人です。学年が上がるにつれ増えています。

○中心時刻に2時間以上ズレがあった人は、リズムが乱れている人です。7月の結果よりも減り、中心時間のズレを意識した振り返りも多く見られました。

○兄弟姉妹では、課題が類似する傾向にあることも見て取れました。

○なかには就寝時間は8～9時だが、1～2時に起床している児童もありました。オンラインゲームの影響の場合もあります。

今、おしゃれな服が安く買える時代ですね。ただ、学校にはそぐわない服装というものがあります。露出部が多い服、足がさばけにくい袴のようなガウチョパンツやワイドパンツなどは、ケガや体調不良につながるなど、防犯・安全にそぐわない服装です。動きにくいから着替えを貸してくださいと来室した児童もいます。服装だけではなく、爪や染髪も同じです。そぐわない身なりは防犯・安全の心配があります。当たり前ですが、子供は大人ではありません。子供は大人よりアクティブです。正しい判断能力もこれから身につけていく発達途中で未熟なのが子供です。おしゃれは休みの日にいっぱいし、学校へは動きやすい格好でおいでと伝えています。

先日、目に留まった記事があったので一部紹介します。

自分を飾りたい。周囲とは違う自分でいたい。何かで自分を飾ることに意識が向くのはごく自然なこと。そのことが承認欲求を肥大化させ、自分軸(自己評価)ではなく他人軸(他者評価)で生きることを助長させてしまわないか。小学生は「自分がどんな人間なのか」のアイデンティティを築き始めていく時期。着飾りたい思いを否定することは誰にもできないが、今向き合うべきは何なのか、親子で話し合い、葛藤することがアイデンティティの確立につながるのでは。

—ベネッセ教育情報より一部抜粋