

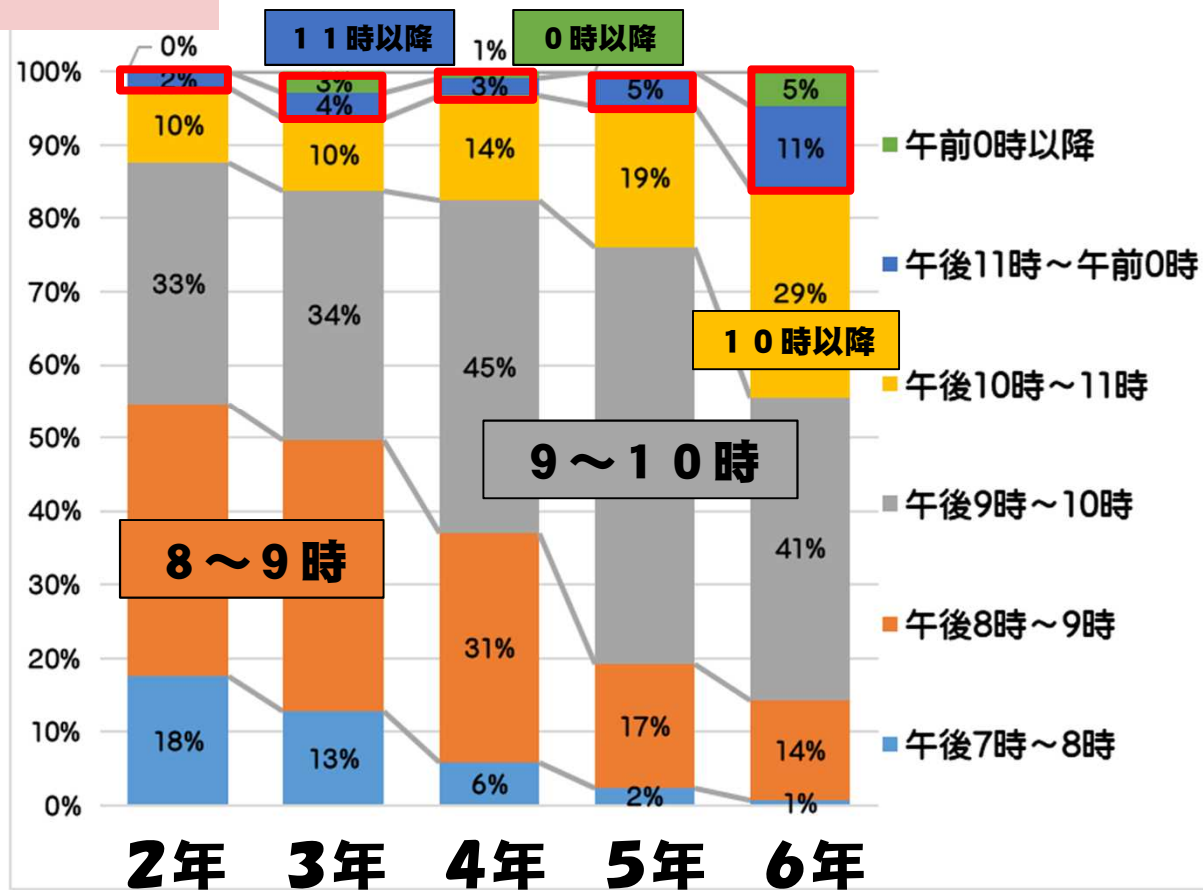


生活習慣プロジェクト

【睡眠】

結果①

【すいみん】①平日、何時に寝ていますか。



→予想通り、

4～6年生は9～10時【多】

2, 3年生は8～9時【多】

→学年が上がるにつれて

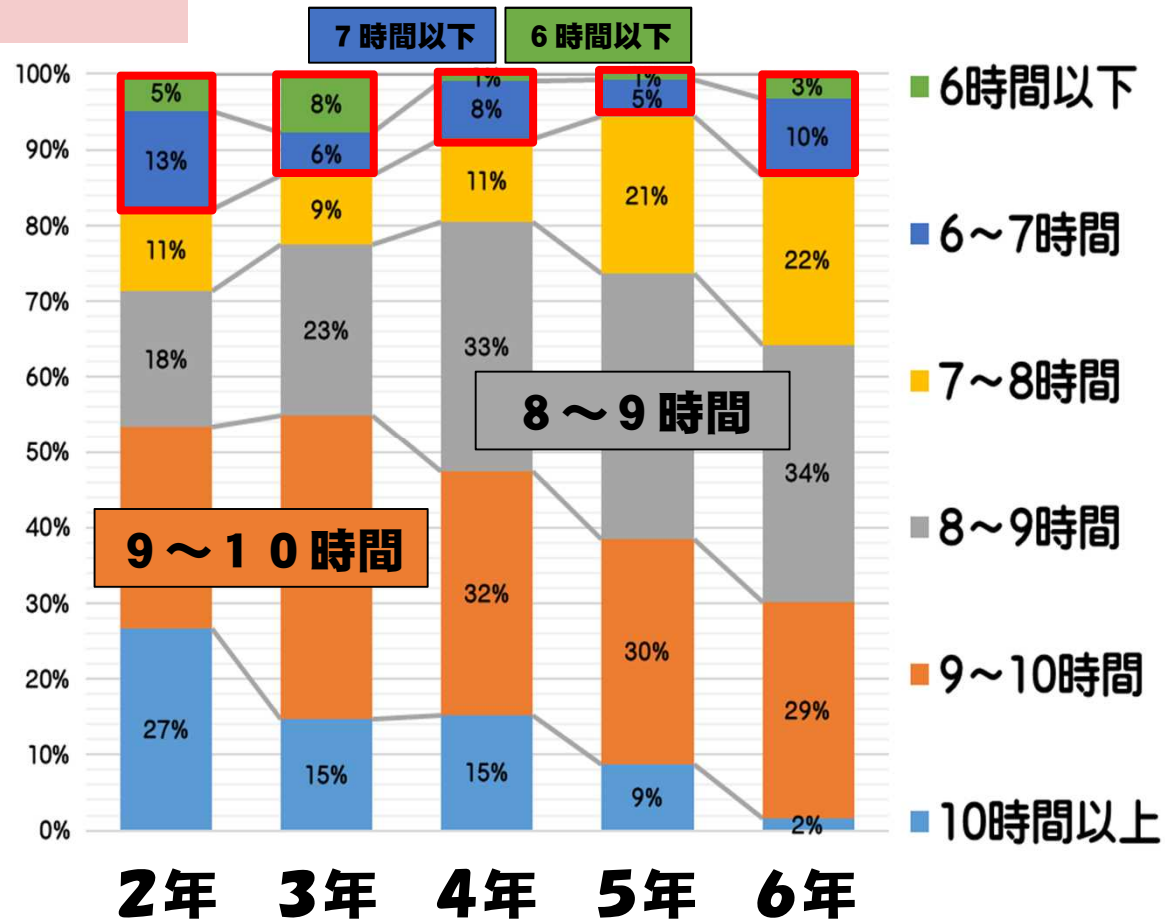
10時以降に寝る人【多】

→どの学年にも、

11時以降、0時以降に寝る人がある。

結果②

【すいみん】②平日、何時間寝ていますか。



→予想通り、

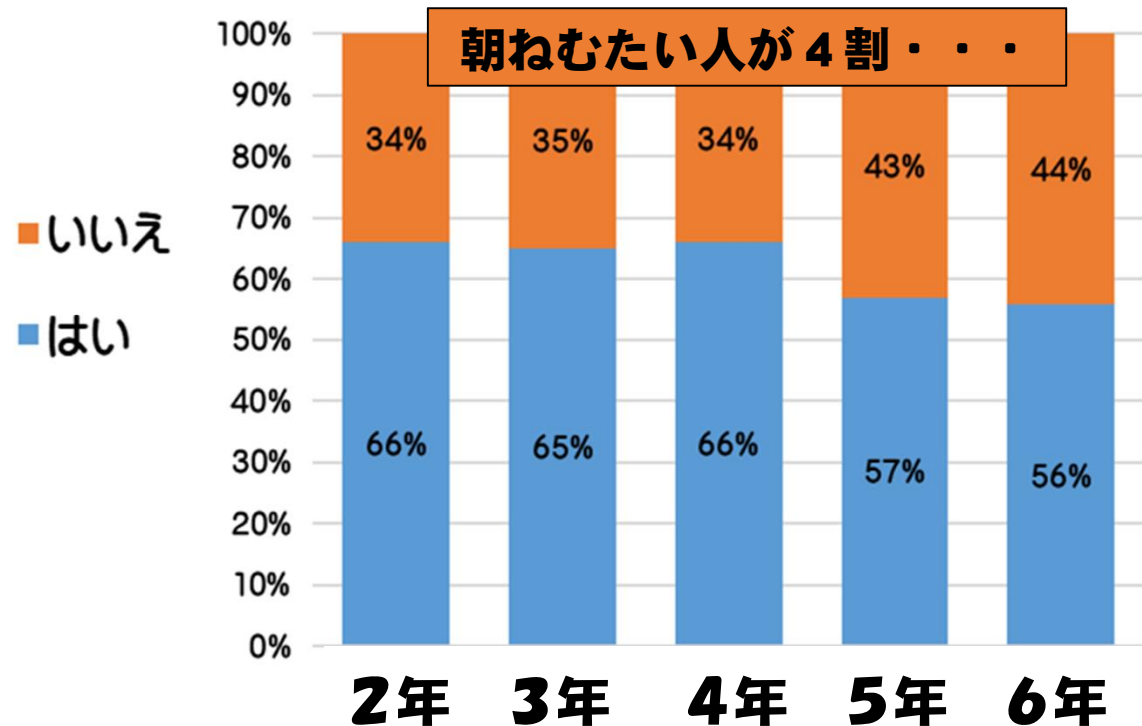
4～6年生は8～9時間【多】

2, 3年生は9～10時間【多】

→どの学年にも、7時間以下
6時間以下しか寝ていない人がいる。

結果③

【すいみん】③平日の朝、スッキリ起きられますか。

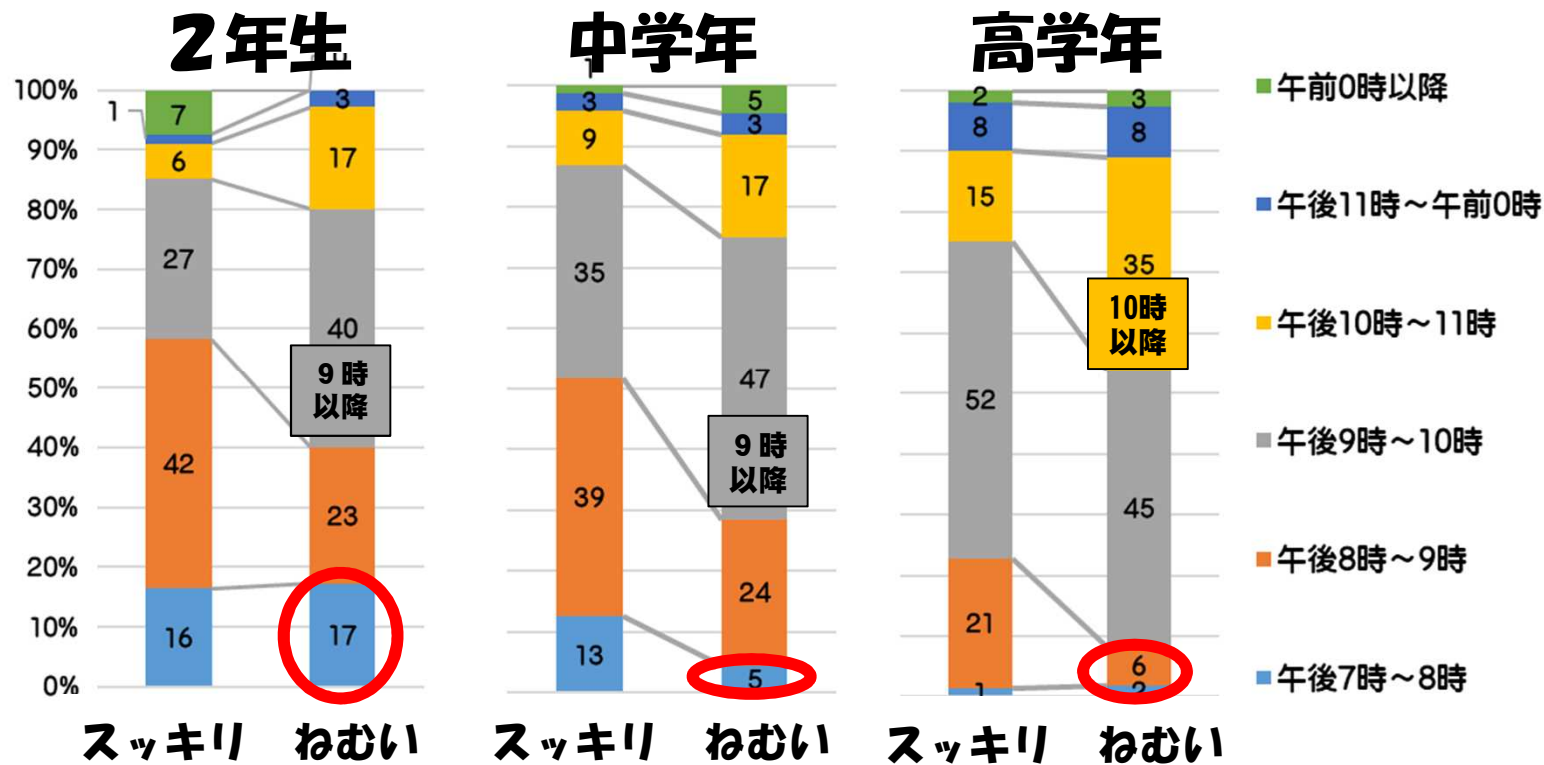


→ 「いいえ」が多いと予想していたが、「はい」の方が多いので安心した。



比べてみた

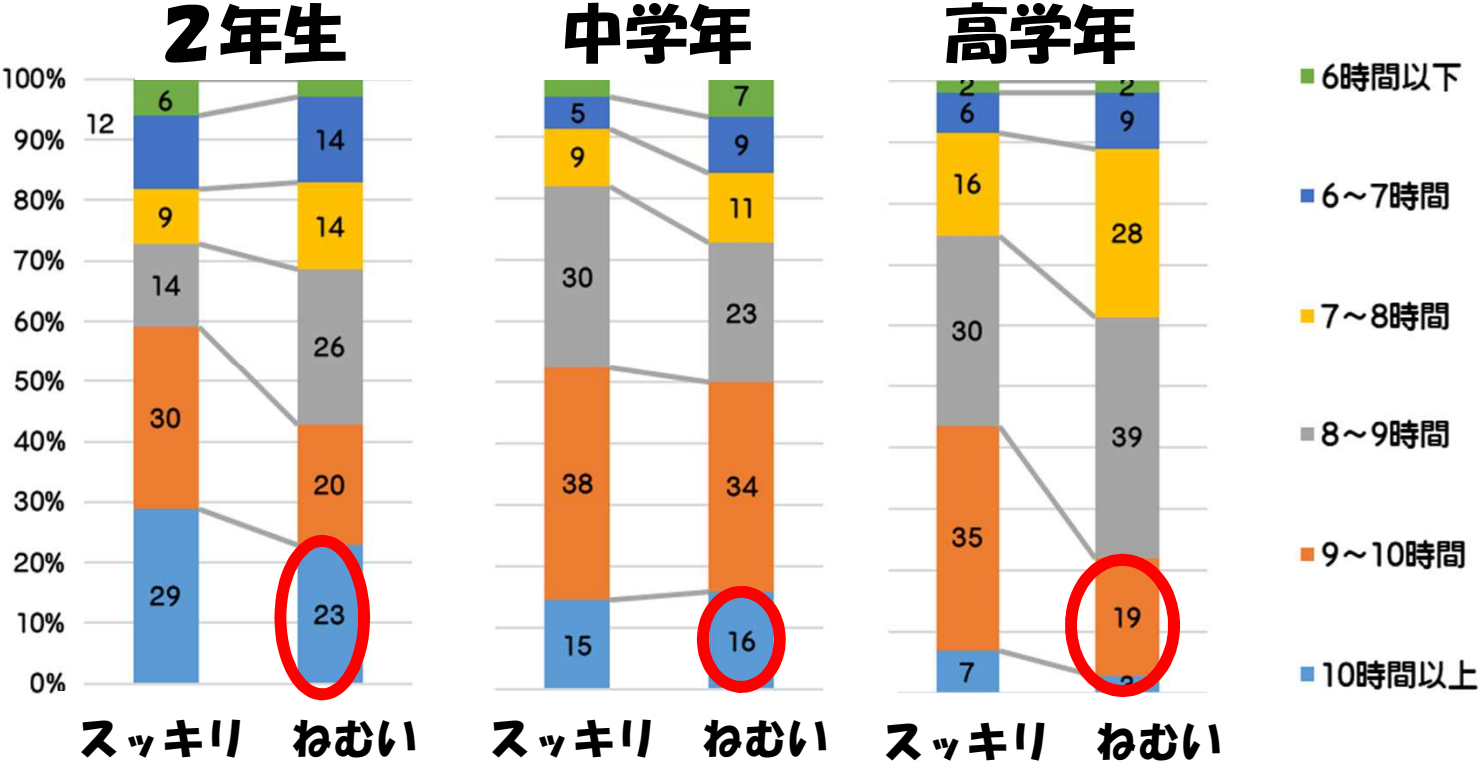
朝スッキリ起きられる人・ねむい人の「寝る時刻」の違い



早く寝ても、朝ねむたい人がいる！

比べてみた

朝スッキリ起きられる人・ねむい人の「睡眠時間」の違い



長い時間（理想の睡眠時間）寝ても、朝ねむたい人がいる！

〈考察・問題の解決策〉

- 「理想の睡眠時間」寝ている人は少ない。
- 朝スッキリ起きられないと自覚している人も多い。
→全校児童がスッキリおきられるようにしたい。
- 早く寝ても、朝ねむたい人がいる。
→睡眠の質を高める必要あり

良城小の寝る時間の目標をきめる。

低学年・中学年

おそくても（ ）時までになて、（ ）時間以上ねる。

高学年

おそくても（ ）時までになて、（ ）時間以上ねる。

〈理想の睡眠時間〉

低学年:10時間半

中学年:10時間

高学年:9時間半

※小学生は最低9時間
以上の睡眠が必要



〈これからの取り組み〉

- ・睡眠カード

（起床時間・就寝時間・朝食を取っているか・朝起きられているか、
という4つの項目を記入してもらう）

- ・インタビュー（学年別の睡眠状態が良い人を名指しで放送）

→良い睡眠習慣のコツを調査



★生活リズムを整えてもらうことを目的としています

生活習慣プロジェクト

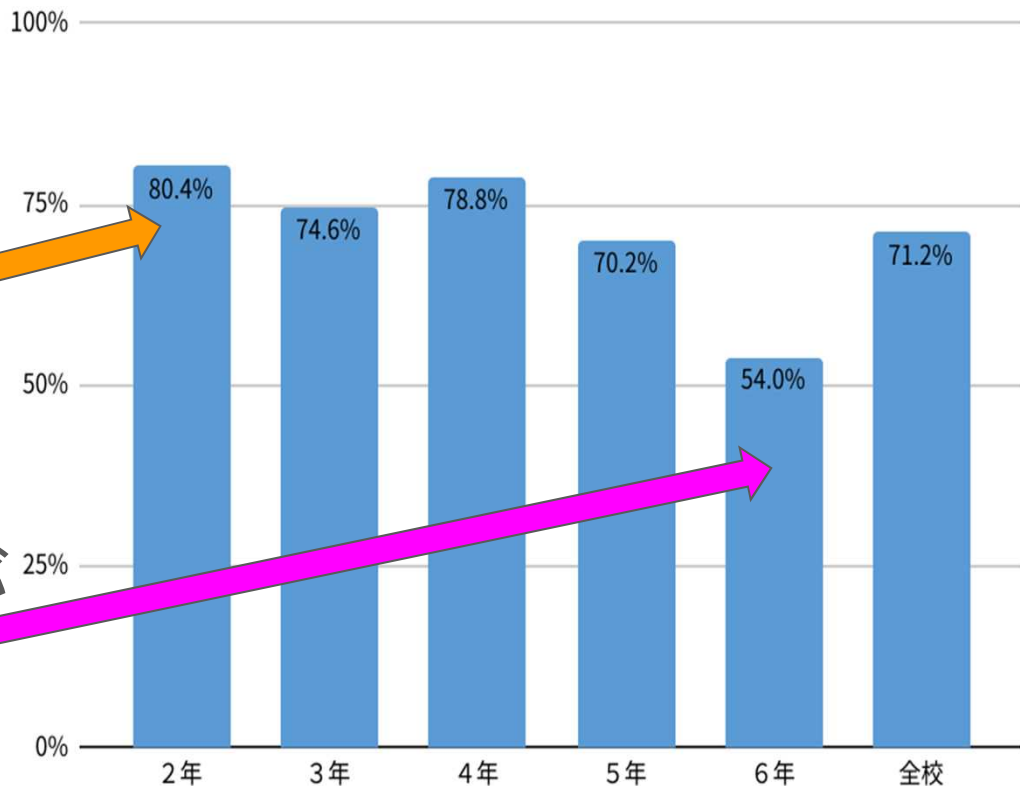
【運動】

結果①

【運動】①休み時間は外に出ている。

一番外に出ている
のが2年生

一番出ていないのが
6年生

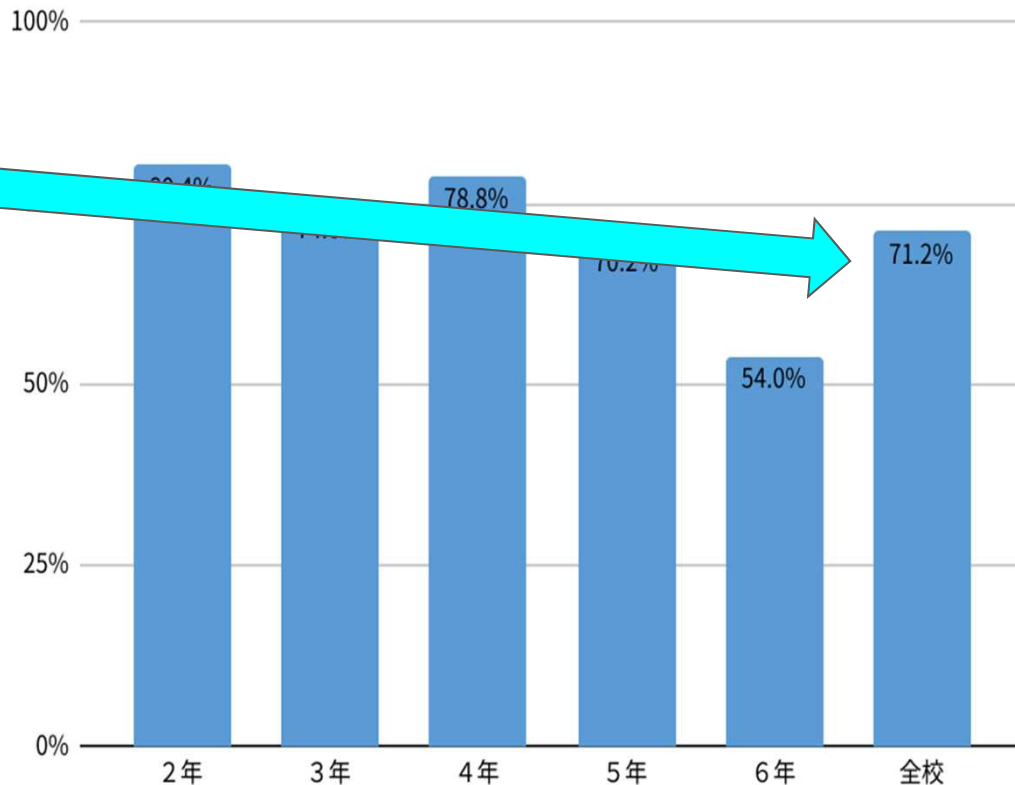


結果①

全校では約71%
が出ている。
ほとんどの人は
出ている。

しかし、30人学級ならば、
21人は出ていて、9人近く
は出ていないことになる。

【運動】①休み時間は外に出ている。



考察① 休み時間は外へ出ているか

- ・ 予想よりは、外に出ていたと思うが、出ていない人もいるのは間違いない。
- ・ 高学年になるにつれ、「外がいい人」「教室がいい人」とはっきりとわかれているのではないだろうか。
- ・ 高学年は委員会など忙しい日もあると思う。

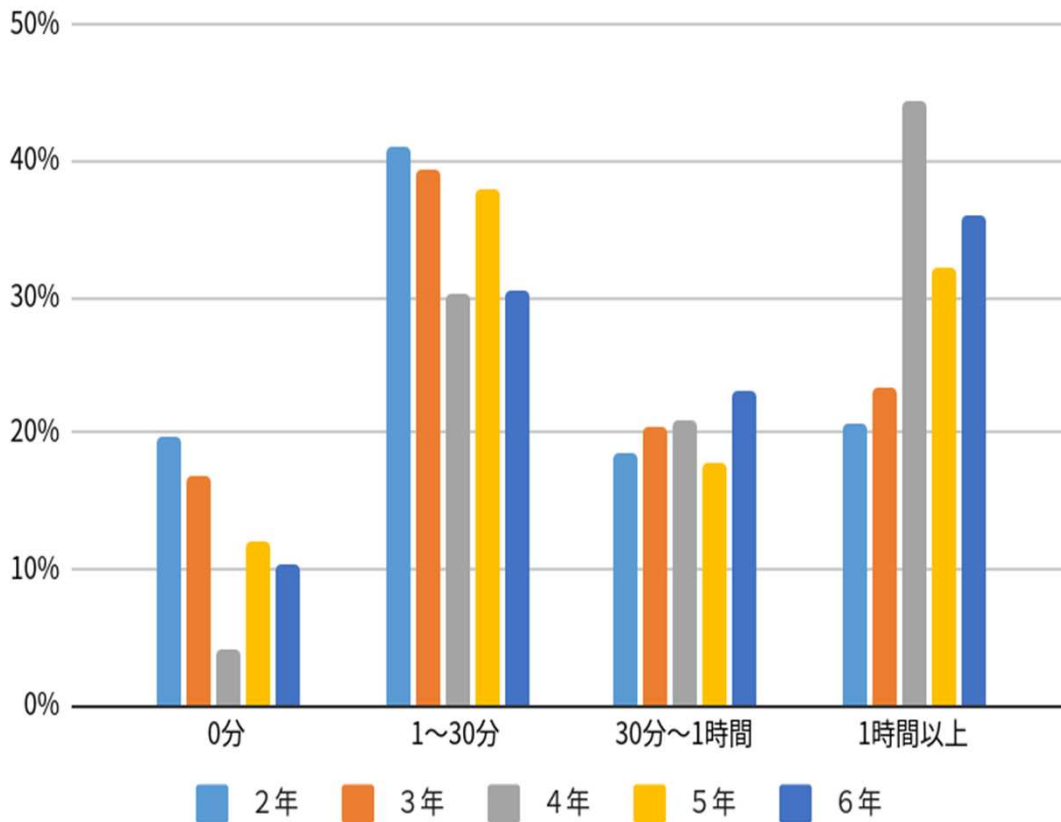


結果②

1～30分間
運動をしている
人が多い。

1時間以上
運動をしている
人も割と多い。

【運動】③平日、学校生活以外での運動時間はどのくらいですか。

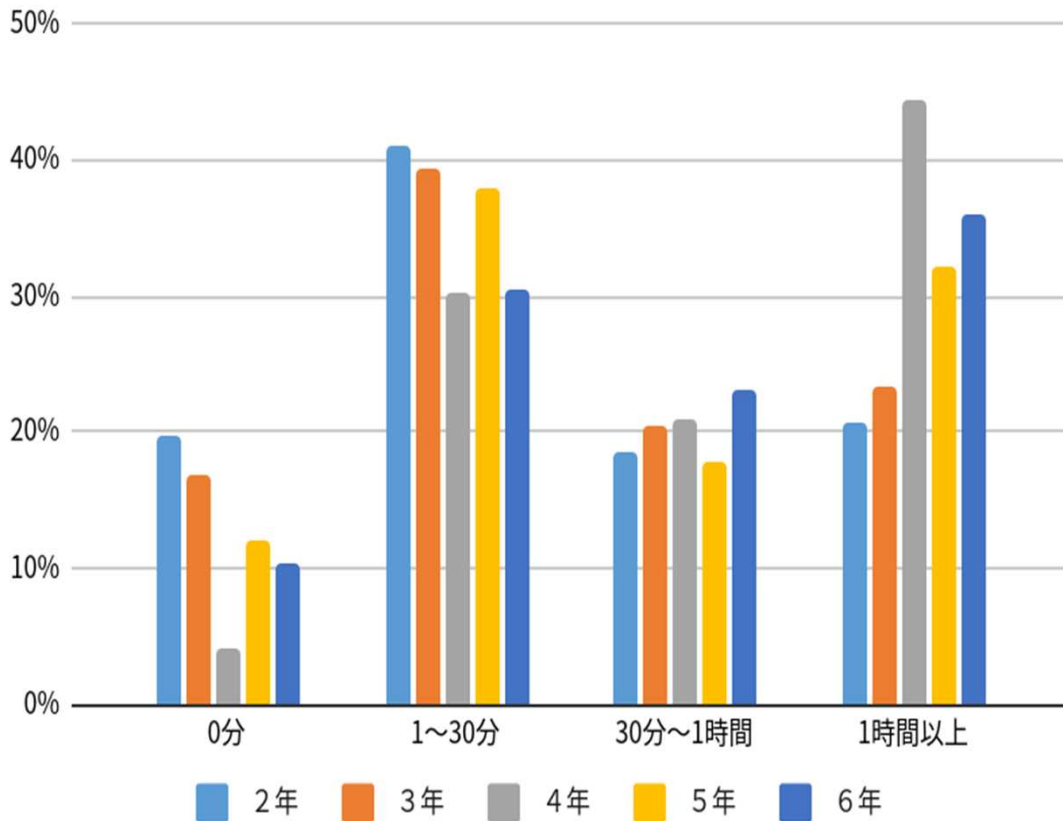


結果②

0分は
各学年にいる。
2年生が一番多い。

1時間以上運動
をしている人は
高学年に多い。

【運動】③平日、学校生活以外での運動時間はどのくらいですか。



考察② 学校生活以外の運動時間

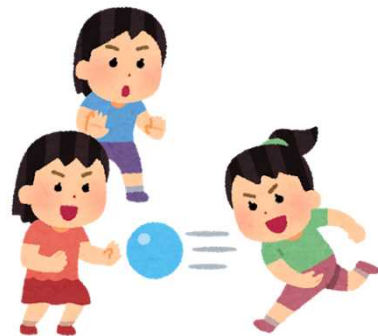
- ・ 学校以外で、運動している人は予想より多かったので安心した。
- ・ けれど、全くしていない人は、全校で27%ぐらいいる。考察①の学校でも外に出ていない人と放課後も運動していない人が重なっているとすれば大変問題である。



考察②つづき

学校生活以外の運動時間

- 毎日、体を動かしていると体が疲れて、早く眠れると思う。
- 眠くないので、ゲームをするのかもしれない。
- 毎日運動することは、体や脳を休めるためにも大切だと思う。



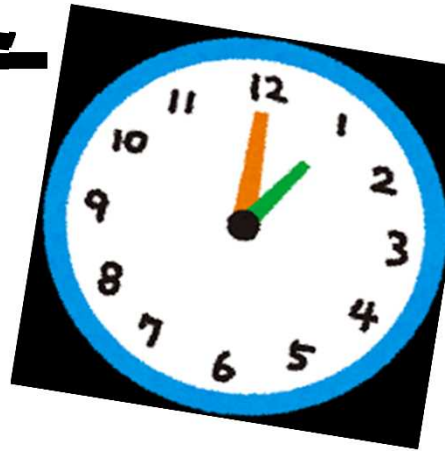
これから取り組みたいこと

- ◎運動と睡眠の関係を調べてみたい。
- ◎みんなが休み時間に外へ出るような楽しいイベントを考えたい。
できれば運動委員会と協力していきたい
- ◎「おうちで運動」をもっと積極的にできるように呼びかけたい。

生活習慣プロジェクト 【メディア】



メディアの 使用時間について



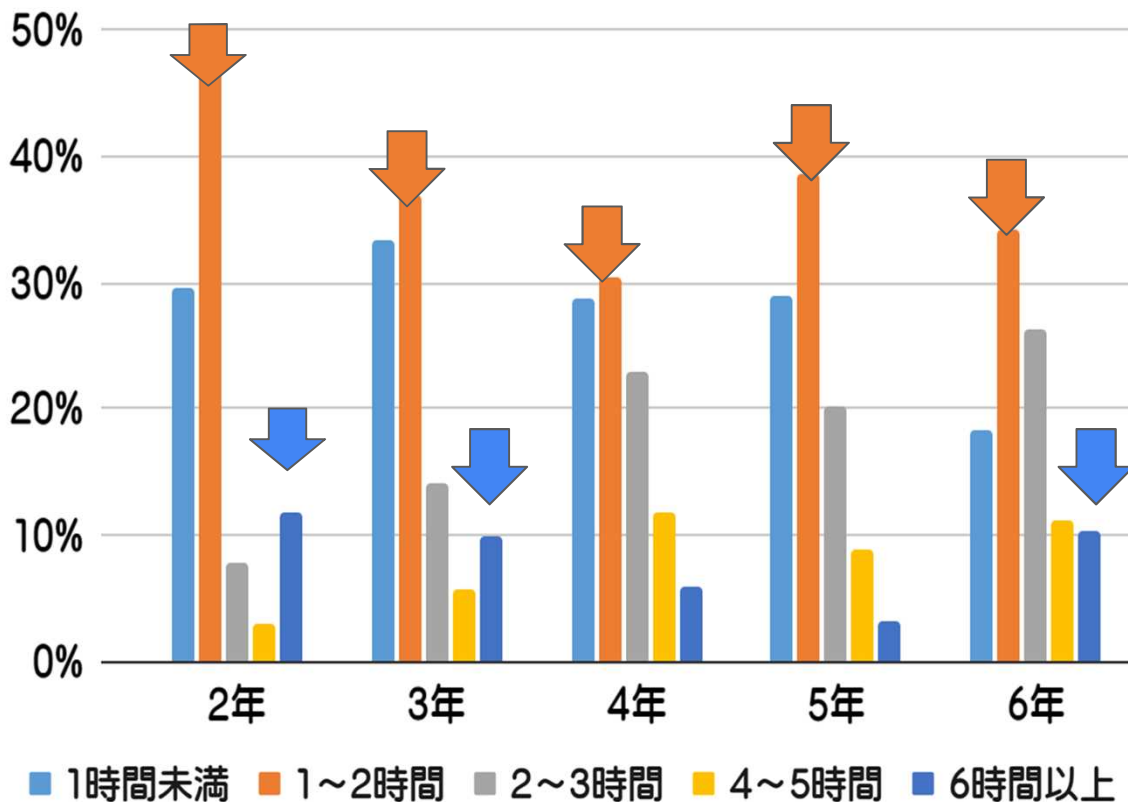
【結果】

- ・ どの学年でも、**1～2時間**が1番多い。
- ・ 2、3、6年生では、平日でも、**6時間以上**メディアを使っている児童が1割いる。



【メディアコントロール】

①1日のメディアの使用時間は何時間ですか。(平日)



【考察】

- ・ 予想通り、平日のメディアの使用時間は、どの学年でも **1～2時間** が1番多かった。
- ・ 学年に関係なく、使っている人は平日でも多くの時間、メディアを使っていることがわかった。

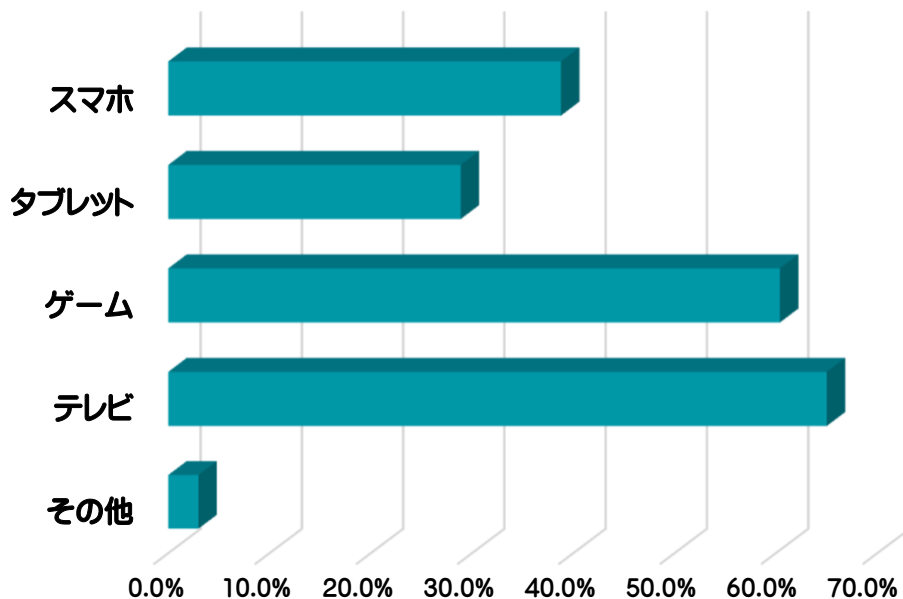


使用している メディアの種類に ついて

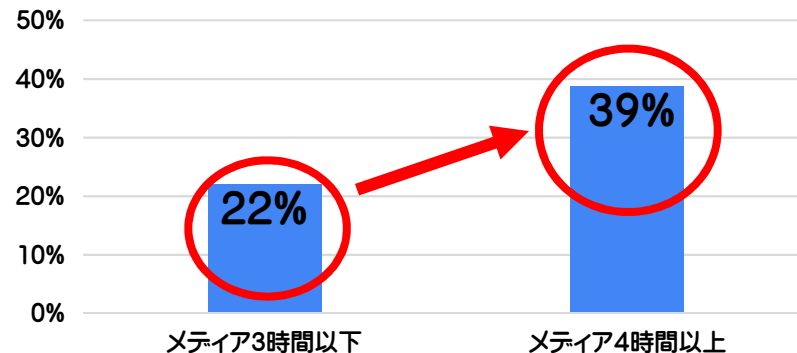


【結果】

全校 使用しているメディアの種類



メディアを3種類以上使用している人



- テレビが1番多く使われていた。
- メディアを3種類以上している人の割合は、メディア3時間以下の人に比べて、4時間以上の人の方が20%程度多かった。

【考察】

- ・ どの学年でもテレビやゲームを使う人が多かった。
- ・ メディアの**使用時間が長い人は、たくさんの種類のメディアを使っていることがわかった。**



メディアと 生活習慣の 関係について



【結果】

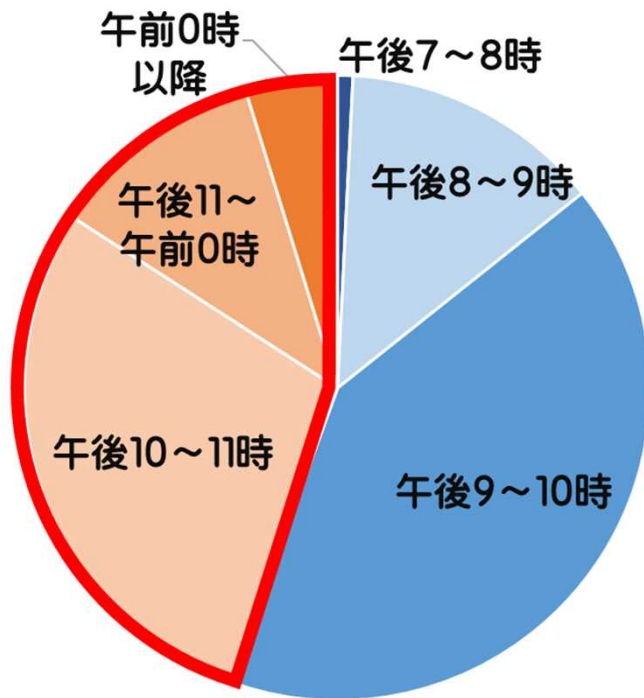
6 年



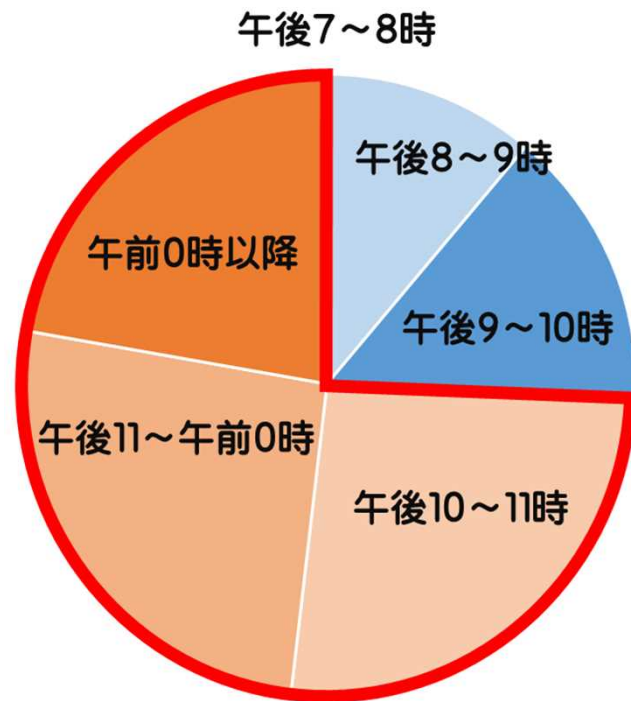
- 午後7～午後8時
- 午後8～午後9時
- 午後9～午後10時
- 午後10～午後11時
- 午後11～午前0時
- 午前0時以降

睡眠とメディアの関係

6 年生 **全体** 睡眠時刻



6 年生 **メディア 4 時間以上** 睡眠時刻



【結果】



★ 6年生 **全体**睡眠時刻の円グラフ

- ・ 午後 9 時～午後 1 0 時 と、午後 1 0 時～午後 1 1 時に寝る人が多い。

★ 6年生 **メディア 4 時間以上**睡眠時刻の円グラフ

- ・ 午後 1 0 時～午後 1 1 時 と、午後 1 1 時～午前 0 時 に寝る人が多い

2つのグラフを比べると

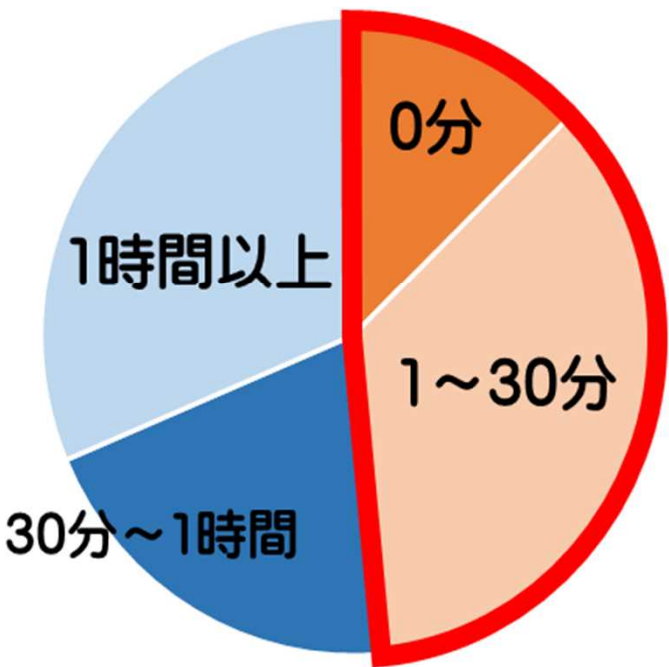
- ・ メディアを 4 時間以上使う人は、それ以下の人に比べて、1 0 時以降に寝る人の割合が 3 0 % 近く増加している。

【結果】

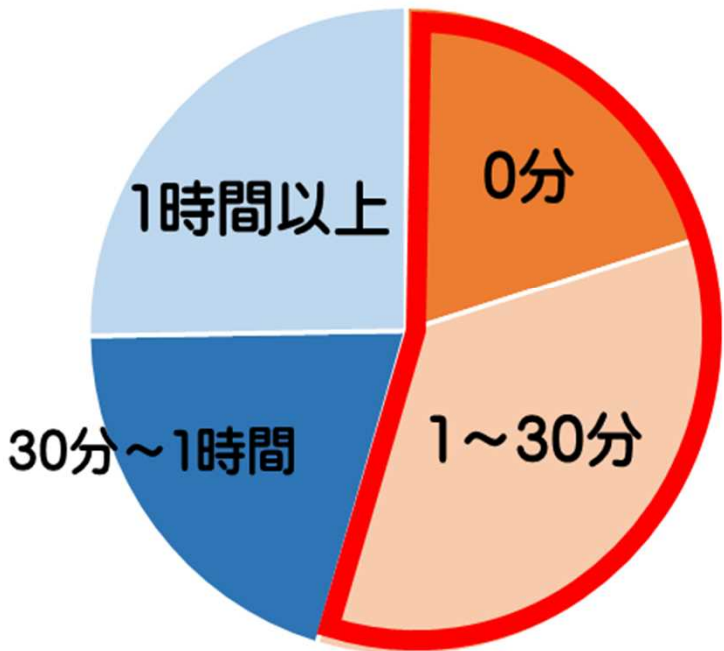


運動時間とメディアの関係

全校の運動時間



メディア4時間以上の人の運動時間



- 0分
- 1～30分
- 30分～1時間
- 1時間以上

【結果】

★全校の運動時間の円グラフ

最も少ないのは0分で、最も多いのは1～30分である。

★メディア4時間以上の人の運動時間

最も少ないのは0分と30分～1時間で、1～30分が多い。

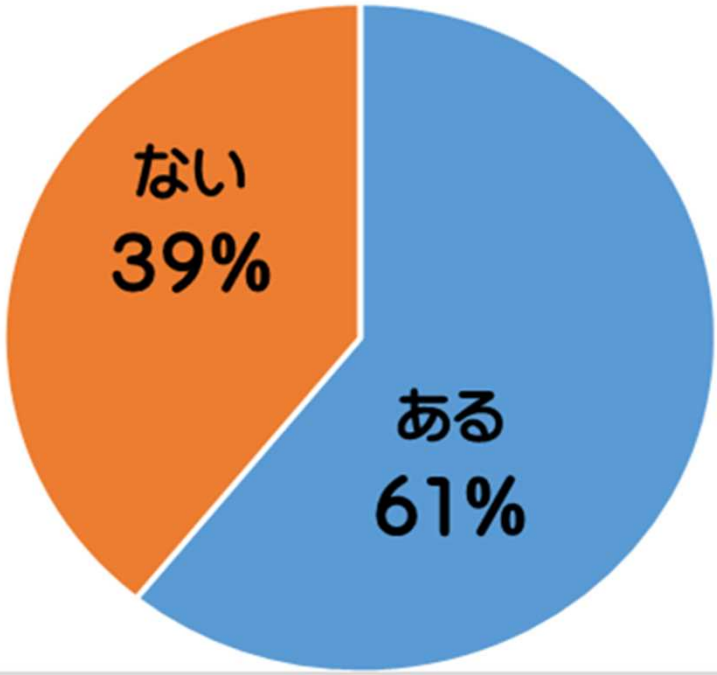
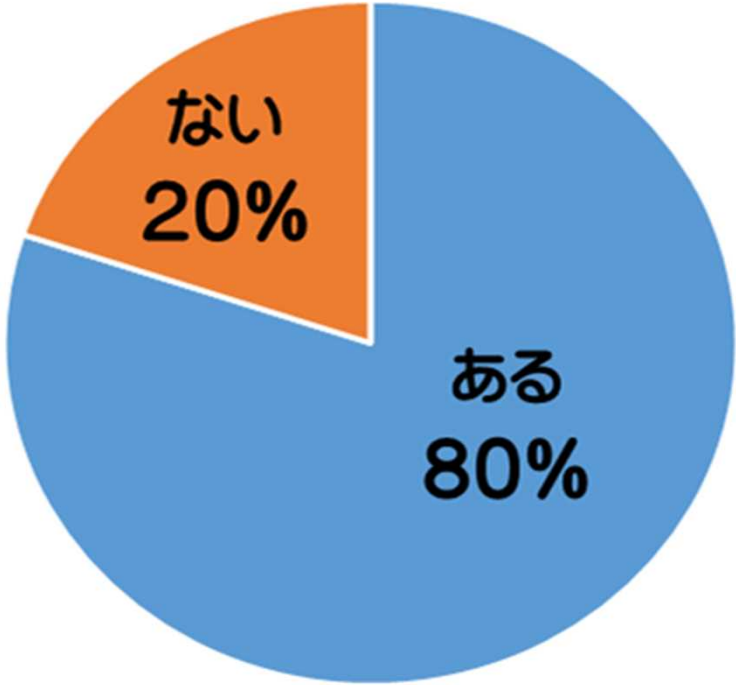
2つのグラフを比べると...

運動時間とメディアの使用時間は、あまり関係性がないことがわかった。

【結果】

ルールの有無とメディアの使用時間

全校児童 ルールの有無 メディア4時間以上 ルールの有無



【結果】

★全校児童 ルールの有無の円グラフ

80%の人が、ルールを決めている。

★メディア4時間以上 ルールの有無の円グラフ

約60%の人が、ルールを決めている。



2つのグラフを比べると...

メディアを長時間使っている人の方が、ルールを決めていない人の割合が増えることがわかった。

【考察】

★睡眠とメディアの関係から

メディアを**使う時間が多い**と、寝る時間が遅くなり、**睡眠時間が短くなる**と考えられる。



★運動時間とメディアの関係から

あまり関係性がないことがわかった。運動時間に関わらず、ふだんからメディアをする人はする、しない人はしないとわかれているのかもしれない。

★ルールの有無とメディアの使用時間の関係から

メディアを**長時間使っている人**の方が、**ルールを決めていない人**の割合が増えることがわかった。

【これから取り組みたいこと】

・ 全学年、メディアの使用時間が多かったので、「メディアチェックカード」をつくって、もう1度、メディアの使用時間について見つめなおす機会にしてほしいです。

★「メディアチェックカード」の内容★

- ①「○時間以内」などの目標を決める。
- ②できたら「○」、できなかったら「×」と「こえてしまった時間」を書く。



