

厚真町児童生徒「学習・生活・運動習慣」向上運動展開中！

## 数字に見る厚真の子どもたちの生活

(小4から中3までの229人の1週間の生活実態のまとめ)

児童生徒の「学習・生活・運動習慣」向上運動の取組の一つとして、子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図るため、1学期に1週間の期限で「生活リズムチェックシート」を活用した「生活リズム定着」の取組を行いました。以下、子どもたちの生活の実態をお知らせするとともに、土曜日や日曜日も含めて、ご家庭で子どもたちの望ましい生活習慣の定着を図っていただきますようお願いいたします。

項目	向上運動の目標(目安)	観 点	比 較	小学生123人の平均(小4～小6)	比 較	中学生106人の平均(中1～中3)
睡眠時間	小学4年生～6年生 9時間 中学生 8時間	平日の睡眠時間の平均	↓	8時間44分 (昨年比 -7分)	↑	7時間44分 (昨年比 +3分)
朝ご飯	100%	朝ご飯の摂取率	↓	98% (昨年比 -1%)	↑	98% (昨年比 +2%)
家庭学習	学年の目安の時間	平日の家庭学習の時間	↑	54分 (昨年比 +1分)	↓	1時間15分 (昨年比 -3分)
読 書	10分以上	平日に家庭で読書をする時間	↓	14分 (昨年比 -3分)	↑	11分 (昨年比 +2分)
運 動	運動や手伝いを合わせて、1時間以上	家庭での運動時間(学校での体育や部活も含めて)	↓	1時間12分 (昨年比 -1分)	↑	1時間22分 (昨年比 +11分)
手伝い		平日の手伝いの時間	↑	15分 (昨年比 +2分)	↑	12分 (昨年比 +2分)
メディア	すべてのメディアを含めて、1日2時間以内	平日にテレビ・ゲームを利用する時間	↑	1時間15分 (昨年比 -4分)	—	1時間03分 (昨年比 同分)
		平日にケータイ・スマホを利用する時間			↑	利用者の平均 53分 (昨年比 -1分)

- ・子どもたちが帰宅後、家庭で自由に使える時間は限られています。
- ・テレビやゲーム、パソコン・スマホの時間が増えると、睡眠時間や家庭学習の時間、家族との会話などが犠牲になってきます。アウトメディアに取り組み、生活習慣を見直させましょう。
- ・土曜日や日曜日に寝過ぎる場合や、平日と同じように起きられない場合は、寝不足状態が続いている可能性があります。
- ・無駄にしている時間を減らすことが大切です。
- ・土日も規則正しい生活を心がけさせ、望ましい生活リズムを身につけさせましょう。