



令和 7 年 12 月 25 日発行

札幌市立南の沢小学校

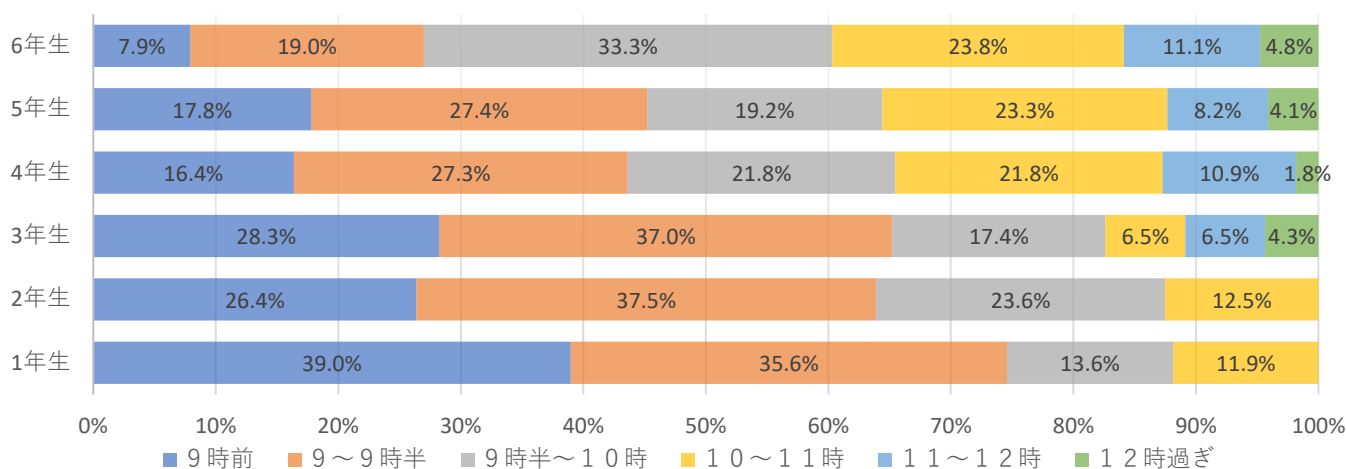
保健室

9月に実施した「健康に関するアンケート」について集約しましたのでお知らせいたします。明日から、お子さんが楽しみにしている冬休みです。アンケート結果とお子さんの様子を比べ、気になるところがあればお子さんとお話したり、冬休みの生活で気を付けたりしてください。

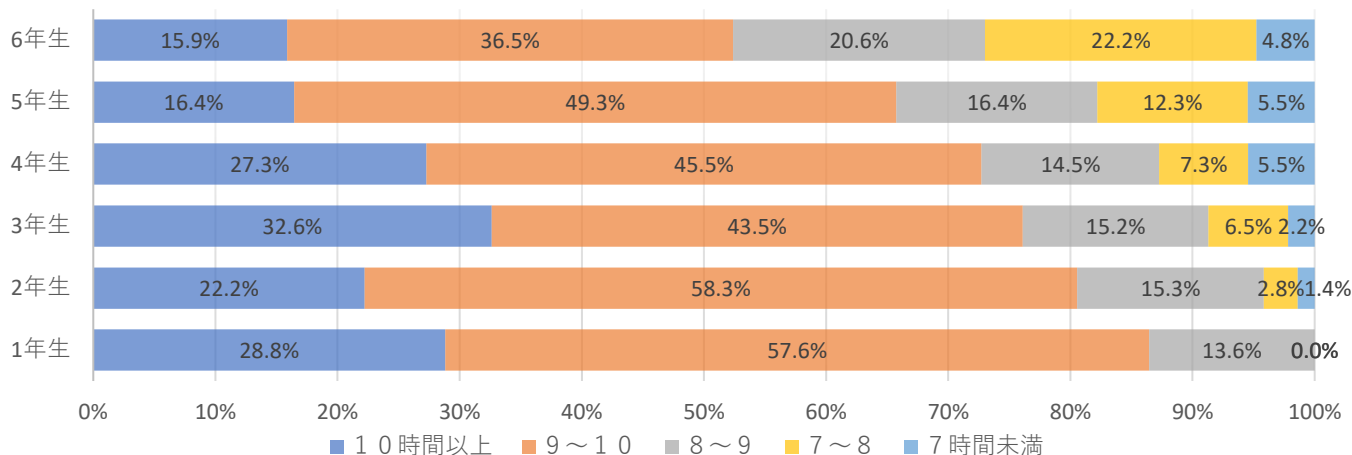
## 健康に関するアンケート結果について

### \*睡眠について

学年別就寝時間



学年別睡眠時間



学年が上がるにつれ、就寝時間・睡眠時間がおおむね遅く・短くなっています。冬休み中から、なるべく**9時までに就寝し、低学年10時間、中学年9時間半、高学年は9時間以上睡眠**を取るように心がけてください。特に **11時以降に寝ている人はもっと早く寝よう**お子さんとお話し、実践してください。また、寝つきがよくなるよう、**寝る1時間前の電子メディアの使用は控えましょう。**

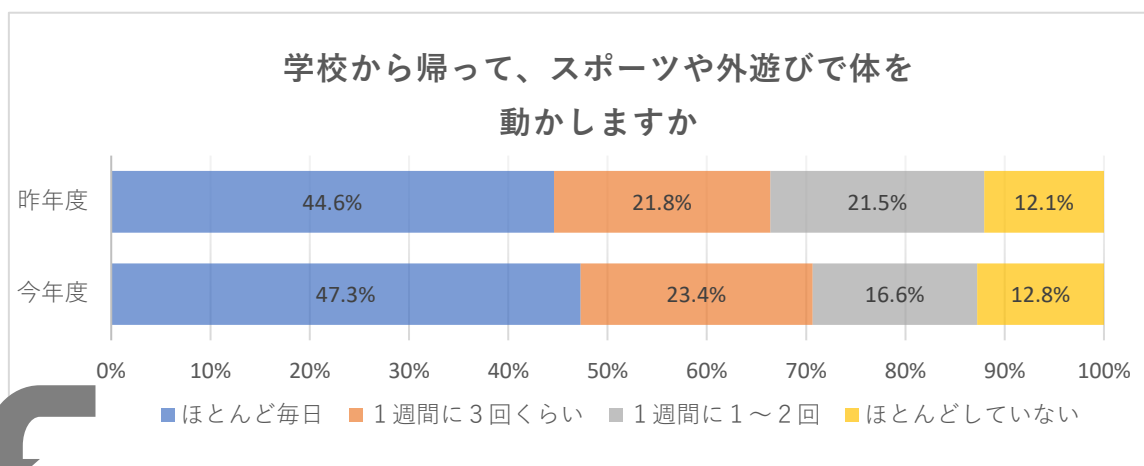
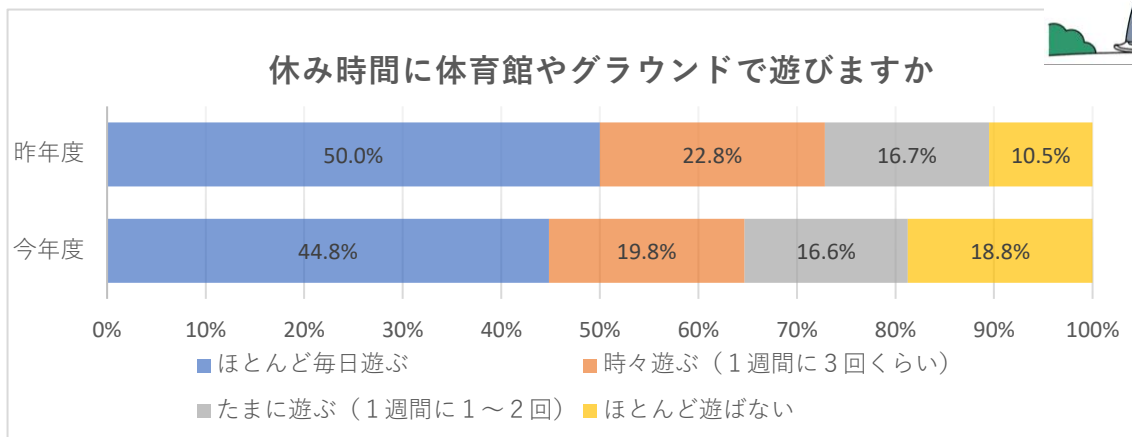
#### 睡眠時間の目安

低学年  
10時間

中学年  
9時間半

高学年  
9時間

## \*運動について



- 全体の70%は遊ぶ習慣がありますが、週1～2回遊ぶ人が16%程、ほとんど遊ばない人が12%程です。学校ではこれからは縄跳びなど体を動かす機会を作っていきます。また、学校でしっかりと運動ができるように、**体育時は動きやすい服装で登校するよう、ご協力をお願いいたします。**
- 冬休みは、外で雪遊びや、掃除や雪かきなど家のお手伝いをして体を動かすようにしましょう。

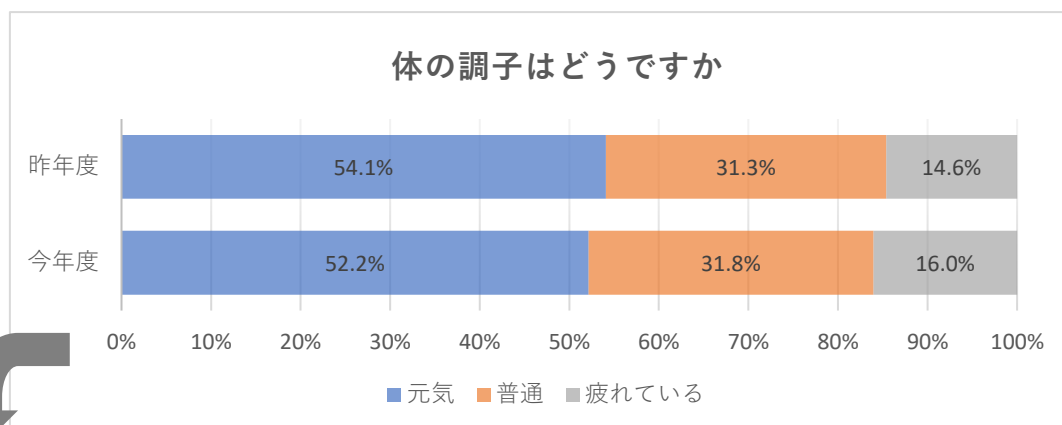


うご 動きやすい服って？ ふく

・ジャージ上下  
・Tシャツ・ハーフパンツなど  
伸縮性がある  
ちょうど良い大きさの服



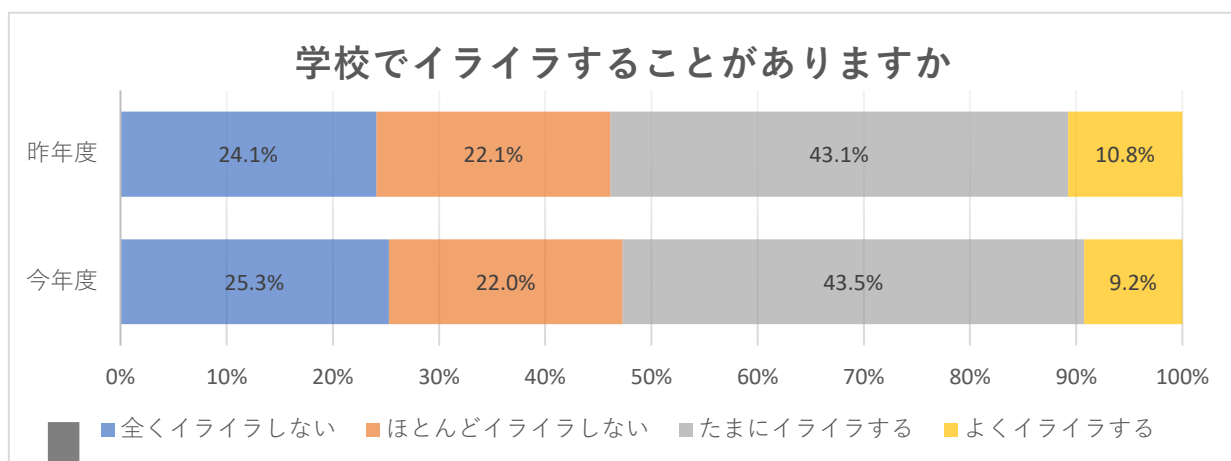
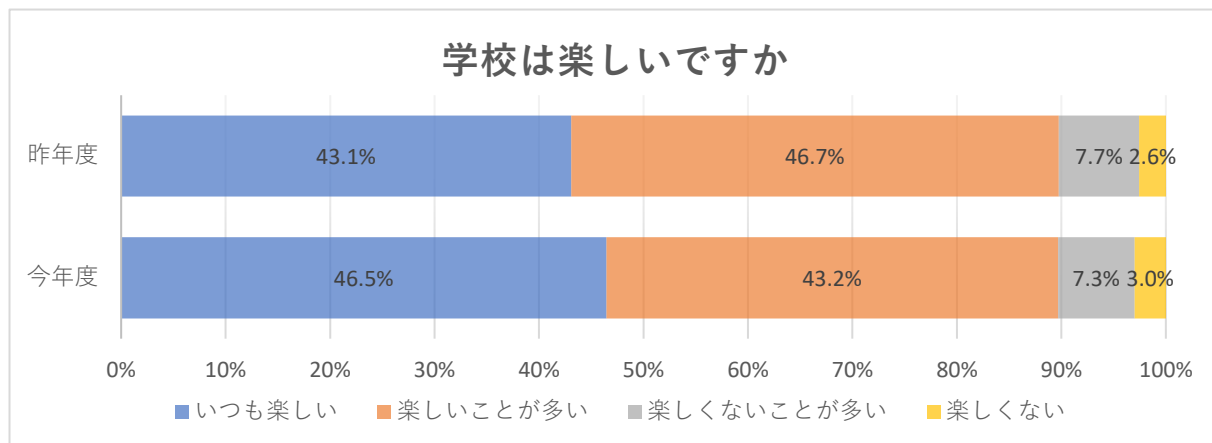
## \*体の調子について



全体の半分は元気と回答していますが、**疲れている人が16%**います。お子さんが疲れをためない生活を心がけてください。冬休みにリフレッシュするのもいいですね。



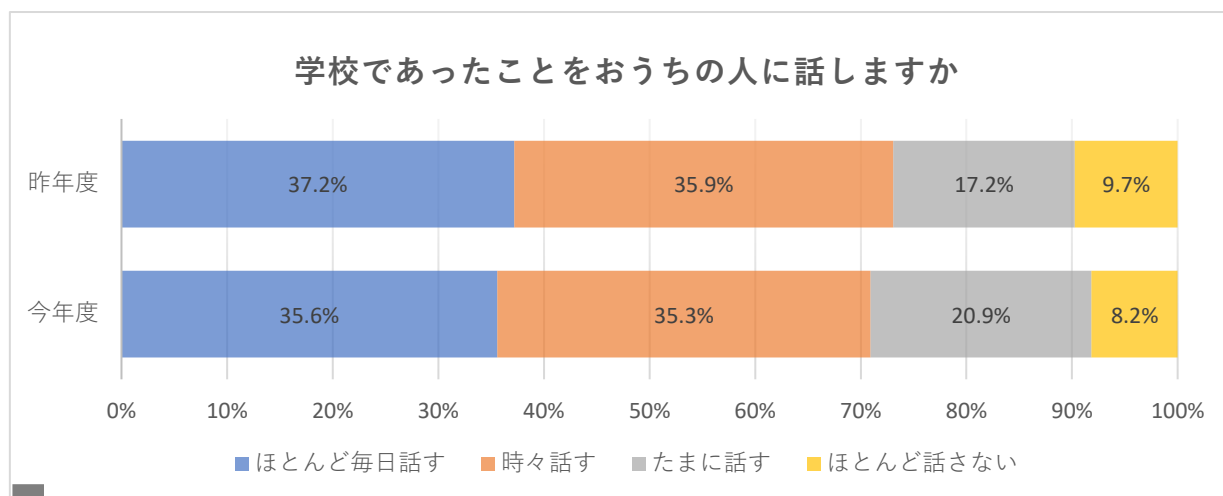
## \*学校の生活について



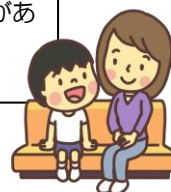
楽しいと感じている人は全体の90%です。また、イライラすることがあまりない人は47%いますが、10%があまり楽しくない、イライラすると答えています。お子さんの様子で**気になることがあればいつでも学校にお知らせください。**



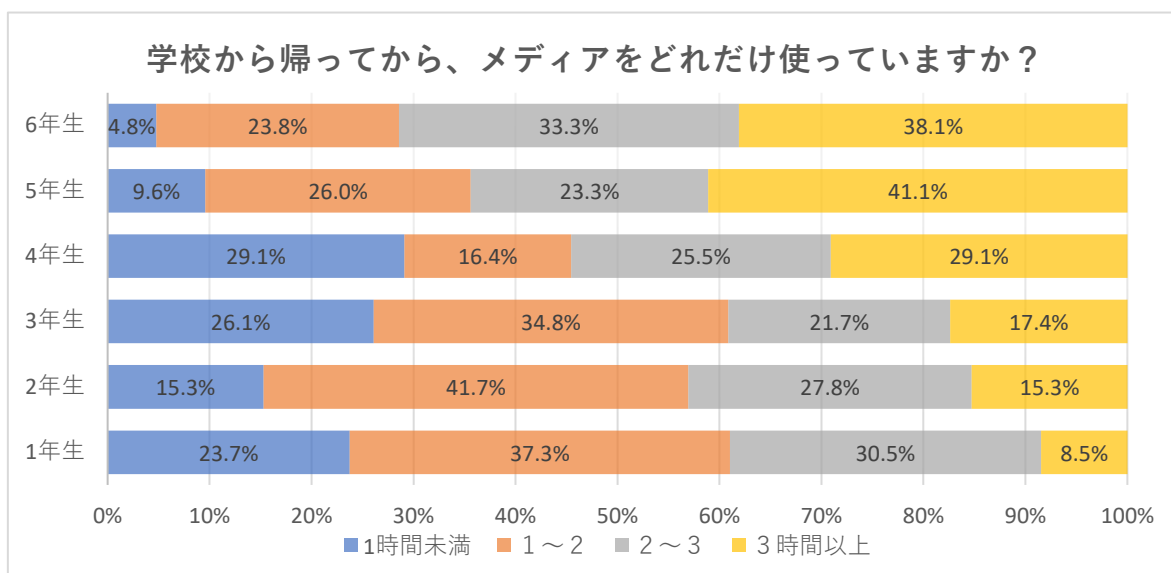
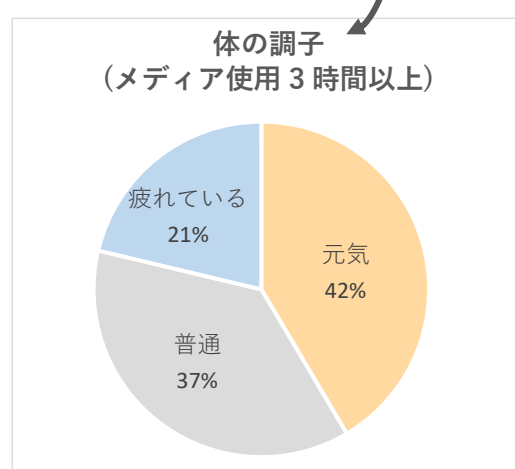
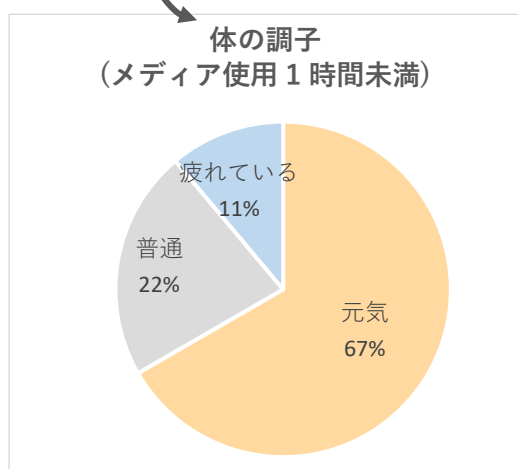
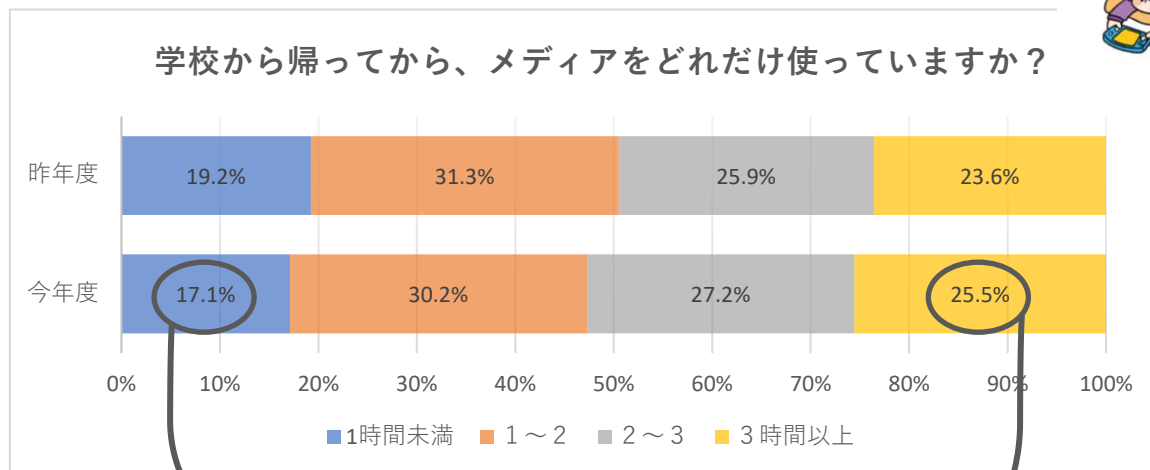
## \*家での会話について



学校の出来事を**毎日話す人は35%**です。夕食時など毎日短時間でも、学校でどんなことがあったか、お子さんと話す機会があると良いですね。



# \* 電子メディア(テレビ・ゲーム・動画・スマートフォンなど)について

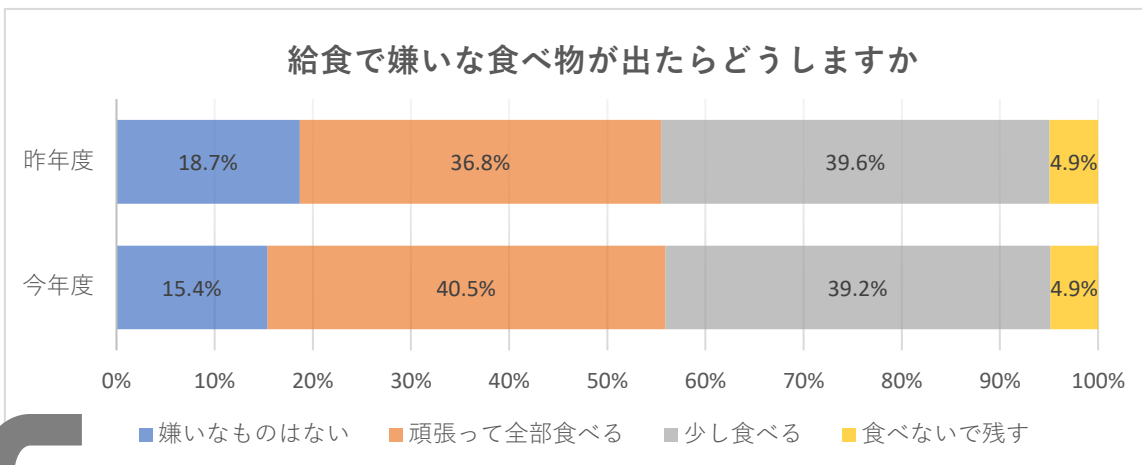
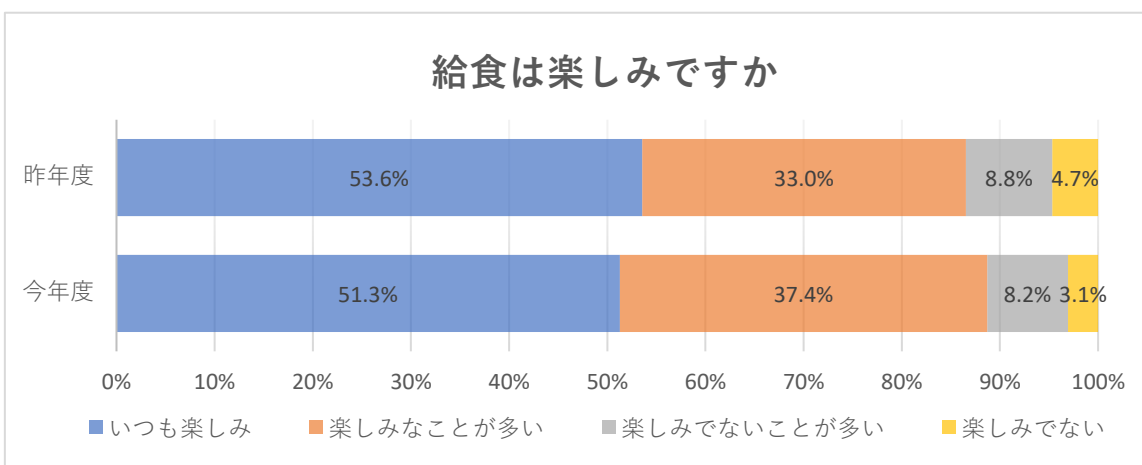
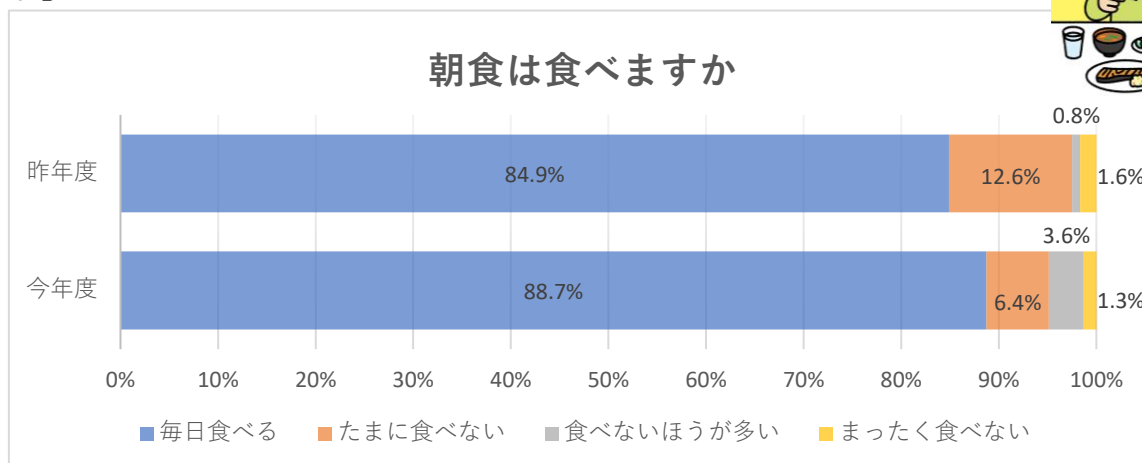


全体の 25%がメディアを3時間以上使用しています。1 時間未満の人と体の調子と比較すると、元気と回答した人が 25%減り、疲れている人が 10%増えています。また、5 年生の 4 割が3時間以上使用しています。

お子さんとメディアの使い方や家庭でのルールについて話し合い、上手に付き合えるようご協力をお願いいたします。学校では1月に「正しい電子メディアの使い方」について学習予定です。



## \*食事について



- 朝食を毎日食べている子は 9 割弱です。**お子さんが余裕をもって起き、朝ごはんを食べる時間が確保できるようご協力をお願いします。**また、**バランスの良い食事**も心がけましょう。
- 給食がいつも楽しみと答えた人が 5 割を超えています。また、**苦手な食べ物に一口でも挑戦しよう**と心がけている子がほとんどです。