



令和7年12月25日発行

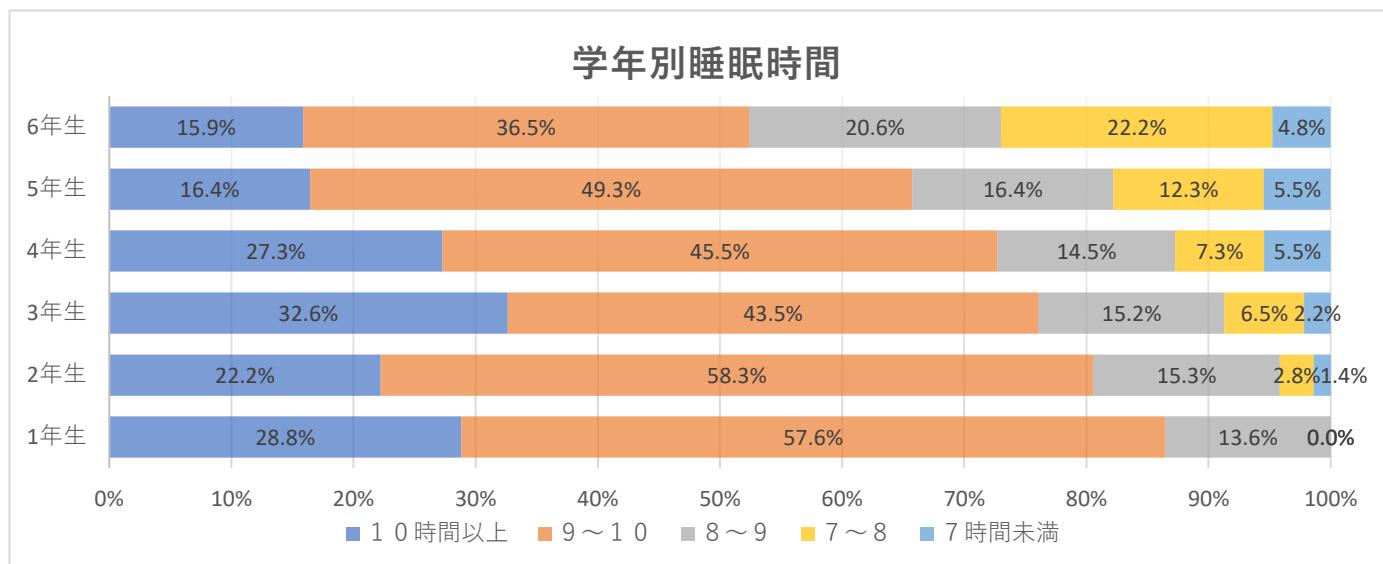
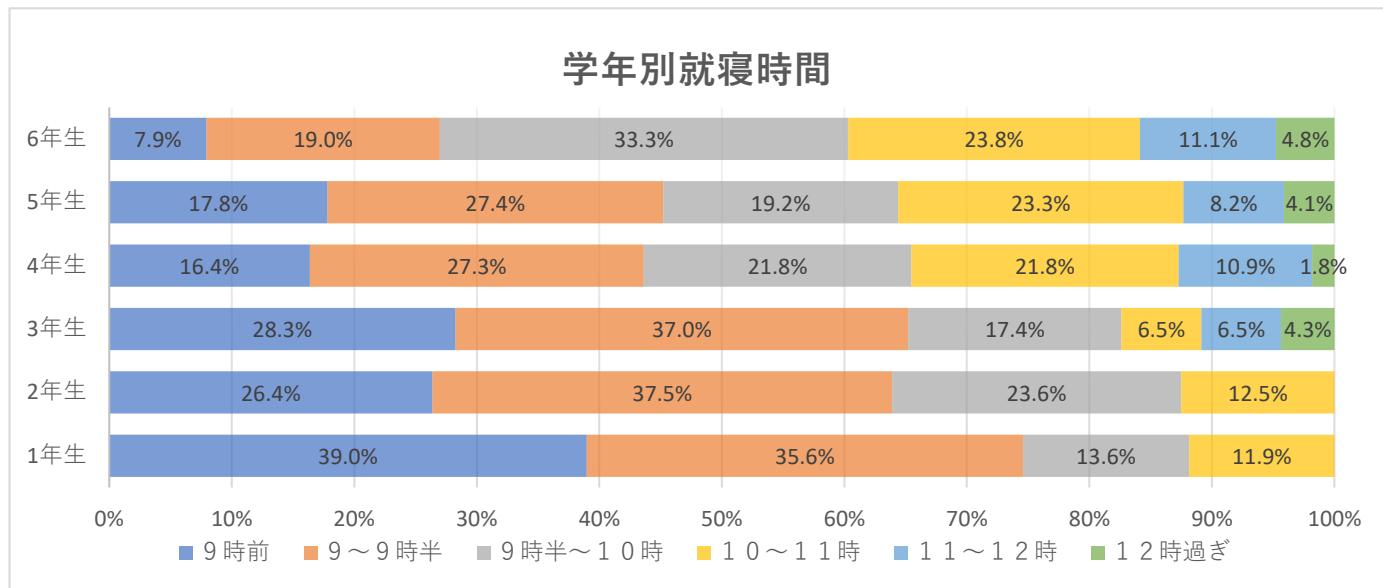
札幌市立南の沢小学校

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



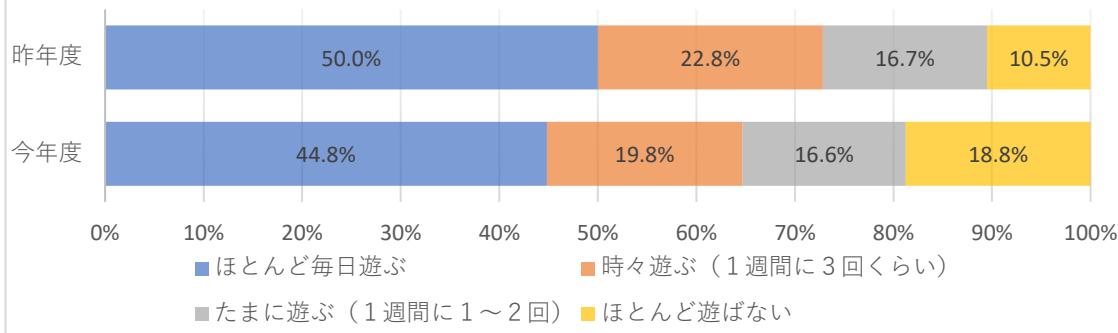
学年が上がるにつれ、就寝時間・睡眠時間がおおむね遅く・短くなっています。冬休み中から、なるべく**9時までに就寝し、低学年10時間、中学年9時間半、高学年は9時間以上睡眠**を取るように心がけてください。特に**11時以降に寝ている人はもっと早く寝るよう**お子さんとお話し、実践してください。また、寝つきがよくなるよう、**寝る1時間前の電子メディアの使用は控えましょう。**

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

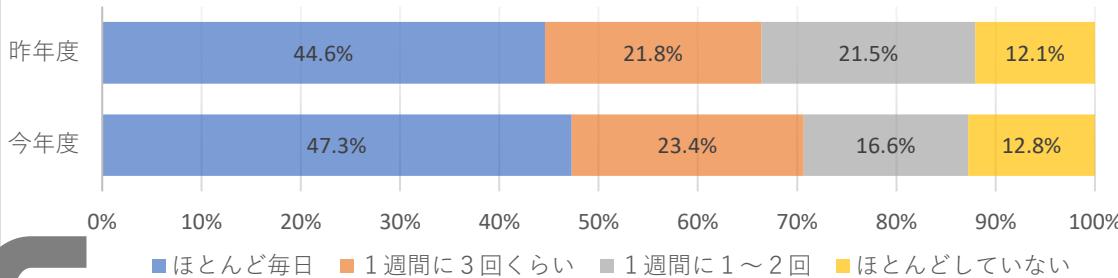
## \*運動について



### 休み時間に体育館やグラウンドで遊びますか



### 学校から帰って、スポーツや外遊びで体を動かしますか



- 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。学校ではこれからも縄跳びなど体を動かす機会を作りたいです。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、ご協力を願っています。
- 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。



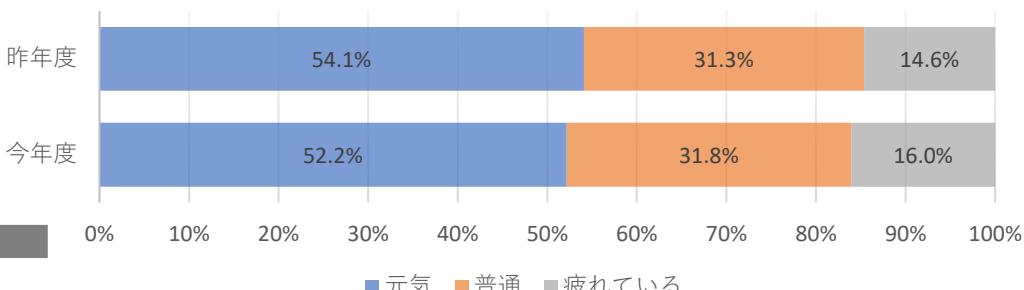
うご  
動きやすい服って？

- ・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

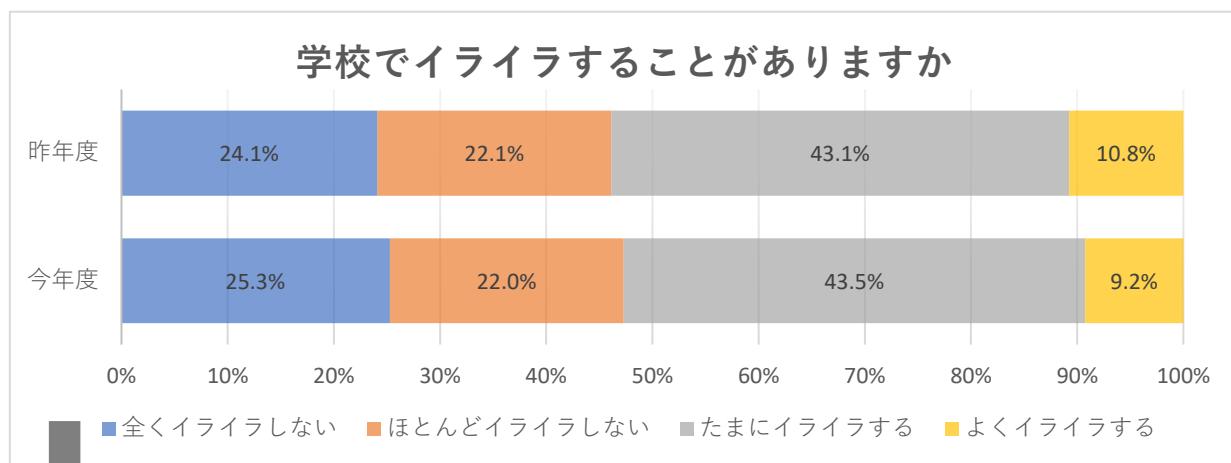
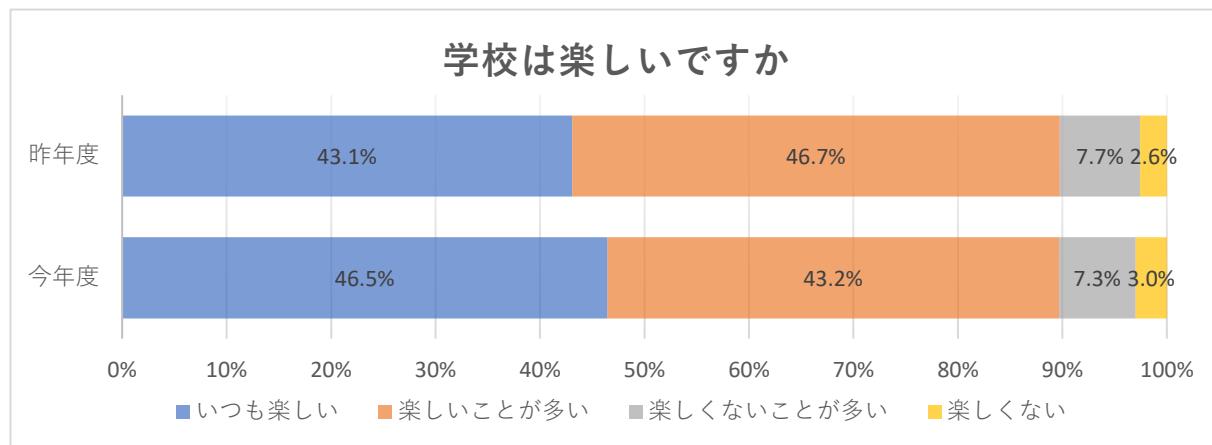
### 体の調子はどうですか



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。



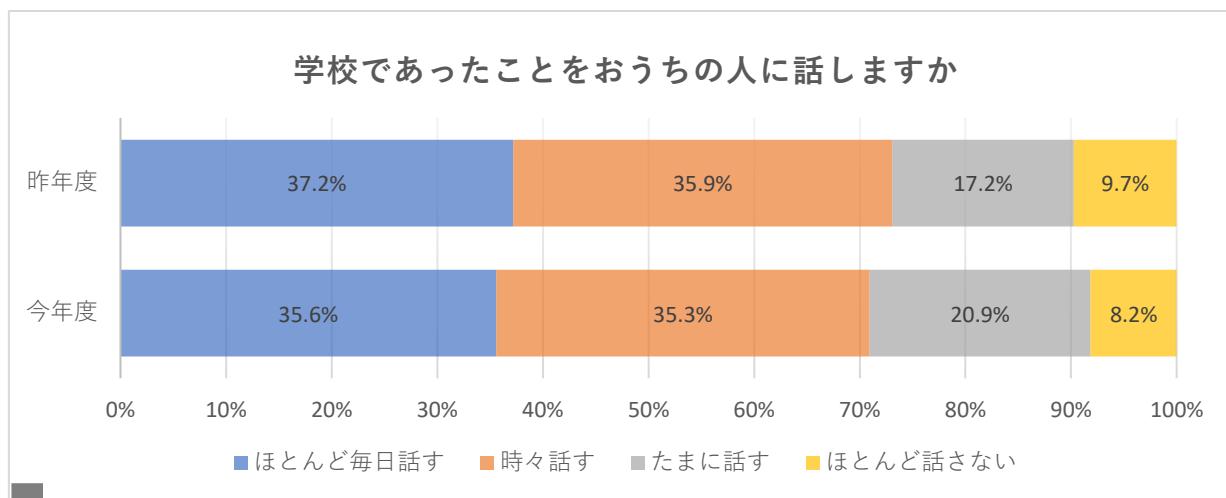
## \*学校の生活について



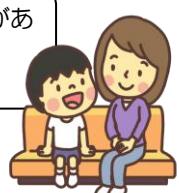
楽しいと感じている人は全体の90%です。また、イライラすることがあまりない人は47%いますが、10%があまり楽しくない、イライラすると答えています。お子さんの様子で気になることがあればいつでも学校にお知らせください。



## \*家の会話について



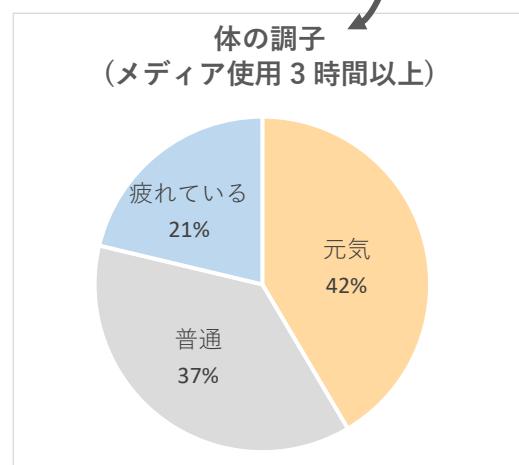
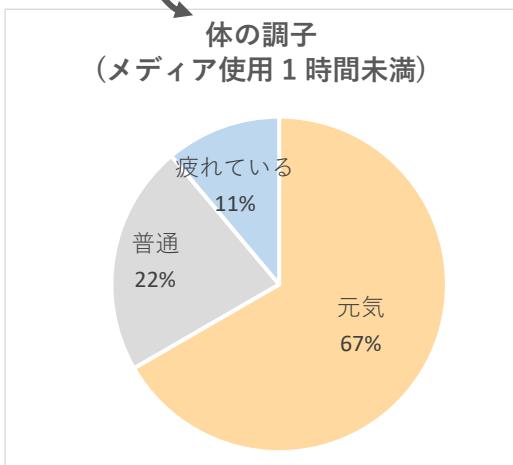
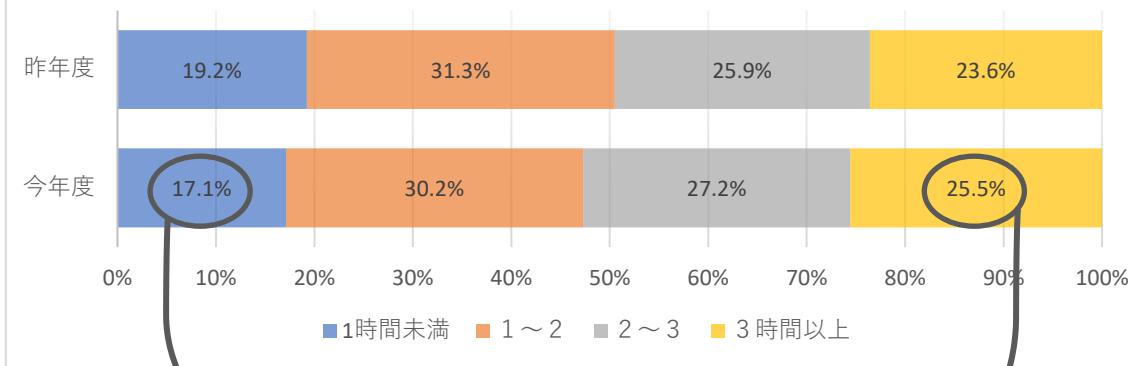
学校の出来事を毎日話す人は35%です。夕食時など毎日短時間でも、学校でどんなことがあったか、お子さんと話す機会があると良いですね。



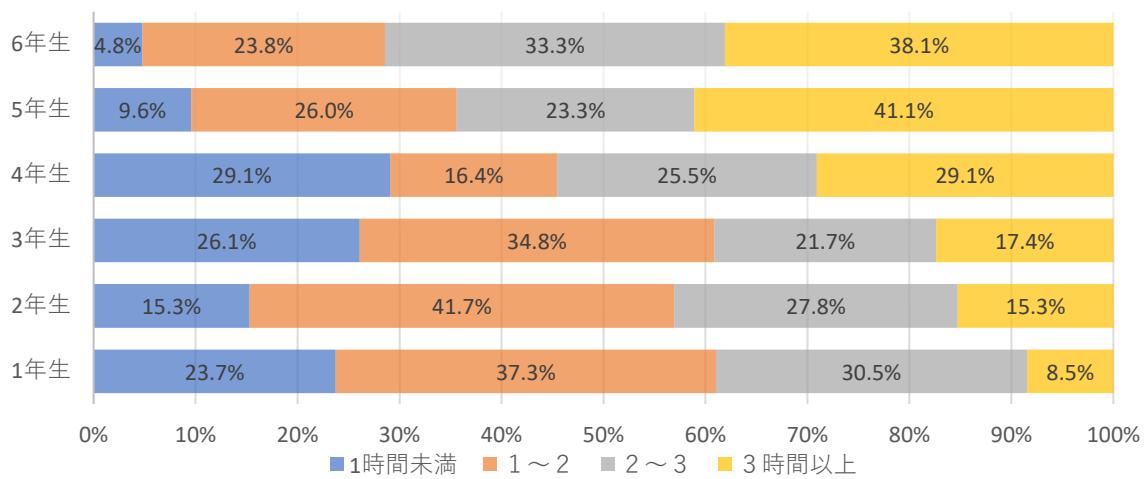
## \*電子メディア(テレビ・ゲーム・動画・スマートフォンなど)について



学校から帰ってから、メディアをどれだけ使っていますか？



学校から帰ってから、メディアをどれだけ使っていますか？



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を比較すると、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。

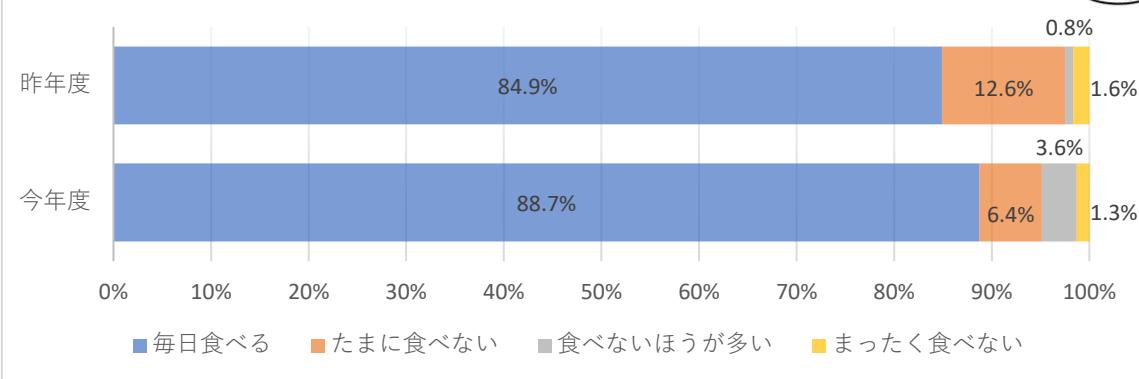
お子さんとメディアの使い方や家庭でのルールについて話し合い、上手に付き合えるようご協力ををお願いいたします。学校では1月に「正しい電子メディアの使い方」について学習予定です。



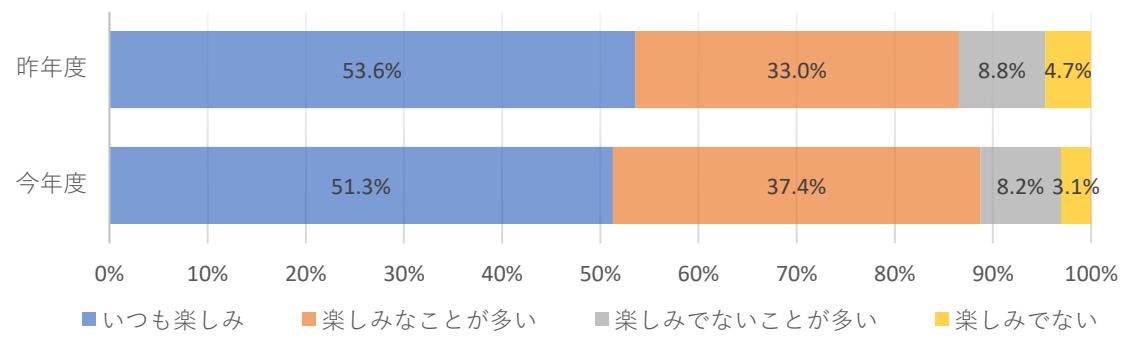
## \*食事について



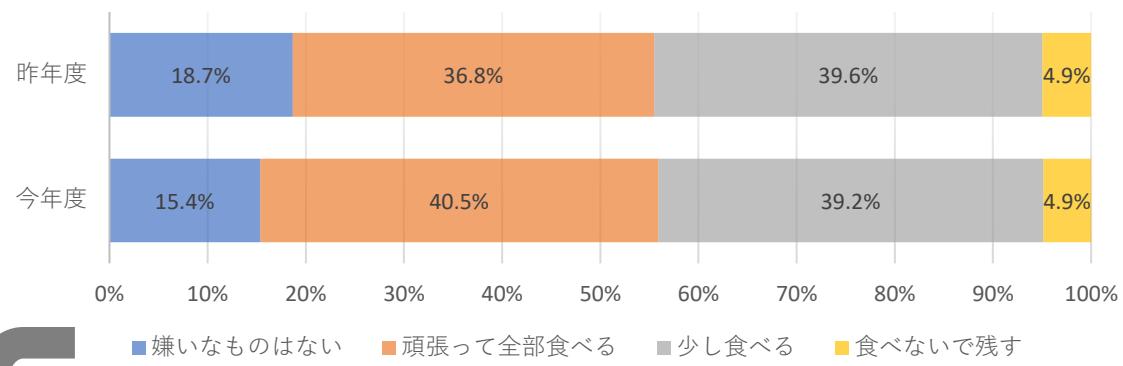
### 朝食は食べますか



### 給食は楽しみですか



### 給食で嫌いな食べ物が出たらどうしますか



- 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。