

◆学校だより◆



けいせい

帯広市立啓西小学校

どんでん(活動する子)

わくわく(感動する子)

いきいき(表現する子)

平成29年12月19日発行

生活リズムチェックシート

回収率 72.4%

ご家庭での取り組み、ありがとうございました!

11月20日(月)～26日(日)の1週間、西陵中エリア・ファミリーで生活リズムチェックシートへの取組を行いました。チェックシートを提出してくれた人は288名(72.4%)でした。昨年度152名(37.5%)に比べてほぼ倍、7割の提出数となり取組の広がりを感じます。学校生活と家庭生活は子どもの健やかな成長のための両輪となるものです。エリア全体で子ども達を守り育てていく意識を高め、学校と家庭、地域の連携を密にしながら取組を継続していきたいと考えています。



啓西小学校の児童は、テレビやゲーム、スマホ等にかかる時間が長い傾向があります。しかしこの「生活リズムチェックシート」の取組期間は、子どもたちが意識してその時間を減らし、学習や読書・運動に充てることができました。生活リズムチェックシートが時間の使い方について意識するきっかけとなっています。さまざまな場面で生活時間の見直しや意識付けを行っていくことが大切です。

また、子どもたちの生活リズムには保護者の意識が大きく影響しています。生活習慣確立に関する保護者の意識を高めていくことが重要です。集約し分析した結果は次の通りですので、目を通していただき、今後に役立てていただけると幸いです。

啓西小学校児童の傾向

学習

- ・毎日きちんと宿題にとりくんでいる児童が多い。
- ・各学年の目標時間に達していない児童も目立つ。
- ・テレビ・ゲームを減らすことで学習時間が増えている。

読書

- ・この機会に毎日短時間でも読むことができた児童が多い。

運動

- ・本を読む児童とそうでない児童の差が大きい。
- ・少年団・習い事がある児童は運動の機会がある。
- ・運動の機会が少ない場合は、ラジオ体操等に意識して取り組む子もいた。
- ・冬でも、室内でストレッチや体づくりができる運動に取り組む子もいる。

テレビ・ゲーム

- ・休みの日は時間が長くなってしまいう傾向がある。
- ・期間中は意識してテレビ・ゲームの時間を減らすことができた子も多かった。
- ・減らした時間を学習・読書の時間へと充てた児童が多かった。

朝ごはん お手伝い

- ・ほとんどの児童が毎日きちんと食べていた。
- ・この機会にすすんで取り組んだ子が多い。

がんばる啓西っ子

「第二十二回全十勝小学校壁新聞コンクール」で本校の6年生の作品が入賞しました。二十三日にはとちプラザで表彰式も行われます。おめでとうございます。

6年生部門 佳作 啓西小学校六年一組

(清水小奈都 香田龍牙 佐藤希咲 梅津 怜 逢坂深月)

6年生部門 佳作 啓西小学校六年二組

(竹谷亘平 渡辺 晶 米澤謙心 近藤巧望 館内純也)

児童の感想から（一部抜粋）



- ・もっと本を読みたいと思いました。
- ・だんだん〇が増えて、良かったです。
- ・テレビの時間が長ならないように気を付けることができました。
- ・休みの日は、寝るのも起きるのも遅いから気を付けようと思った。
- ・こうやってチェックをするのはなかなかないので、いい機会だったと思います。
- ・去年より〇が増えた！
- ・テレビ・ゲームの時間(1日1時間)を守れたので、もっと時間を守ろうと思います。
- ・チェックシートがなくても、毎日がんばりたいです。
- ・勉強時間を増やしたい（特に英語）。
- ・いつもより運動量が増えた。休日は読書を増やしたい。
- ・寝る時間が守れたので、朝スッキリ起きることが出来た。
- ・テレビ・ゲームの時間を少なくするのをがんばりました。
- ・読書の時間がしっかりとれたと思います。
- ・この1週間は運動をがんばれました。



保護者の感想から（一部抜粋）

- ・自分で決めた目標を守ろうとしている姿が見られたのは良かったです。
- ・姉妹で声をかけあいながら頑張っていました。
- ・いつもよりお手伝いをたくさんしてくれました。
- ・勉強、読書を習慣にできればいいと思いました。
- ・休みでも休みじゃなくても、規則正しく生活していて感心しました。
- ・チェックシートのおかげで、いつもよりお手伝いをしてくれることが多く助かりました。
- ・本を読む時間を作り、必然とゲーム時間が減り、大変良かったです。このまま続ける努力を一緒にしたいです。
- ・目標を立てるとすごく頑張ることがわかりました。1週間がんばっていて良かったです。
- ・寝る時間は、親の意識がとても大切だと痛感しました。
- ・時間を守って生活することの大切さを知ることができるチャンスだったと思います。
- ・チェックシートを使ったことで、自分の生活リズムの反省点などがよく分かったのではないかと思います。
- ・自分でしっかりと目標を立てて実行していました。家族も一緒になって生活を見直すことが出来てよかった。
- ・テレビをつけっぱなしにしている時間が長いので、見直したいと思いました。
- ・睡眠時間をこれからも十分確保するよう、引き続き声をかけていきます。
- ・日々の生活でテレビやゲームの時間が長いことに改めて気付けたと思う。
- ・今後も時間の使い方を自分で考えて充実した1日1日を過ごしてほしい。
- ・生活リズムを時間で表すと、毎日計画を立て、時間を意識することの大切さに気付きます。
- ・リズムチェックシートに書き込むことで、毎日目標に向かって頑張っていたのが良かったです。
- ・学習時間が短く、テレビ・ゲームの時間が長すぎるので、冬休みは対策を考えて生活しなければいけない。

1月の行事予定

1	月	元日
2	火	年始休暇
3	水	年始休暇
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	スケート教室10時～11時30分
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	職員会議・GKK
20	土	折り紙ヒコーキ大会
21	日	
22	月	3学期始業式
23	火	
24	水	CRT学力検査①給P費納入日(高)
25	木	児童会① CRT学力検査② 給P費納入日(中)
26	金	アドバイザー講演(午前授業給食有) 給P費納入日(低) 立哨1の1
27	土	啓西ぼけっと(企画)
28	日	
29	月	給P費納入日(予) 立哨1の2
30	火	オーバースケート教室 (1・2時間目…2・3・6年) (3・4時間目…1・4・5年)
31	水	

ご家庭でも、冬休み中のご指導お願いします。m(_)_m