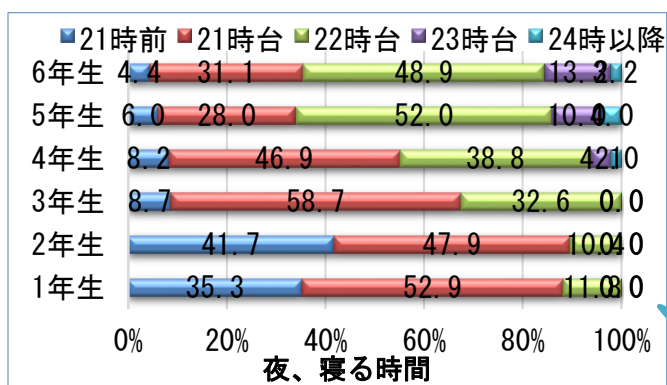




4月下旬に「生活学習アンケート」を実施いたしました。お忙しい中、ご回答のご協力ありがとうございました。休校期間中のみなさんの生活の様子や困っていることなどがとてもよくわかりました。結果をここで少しずつ紹介させていただきます。

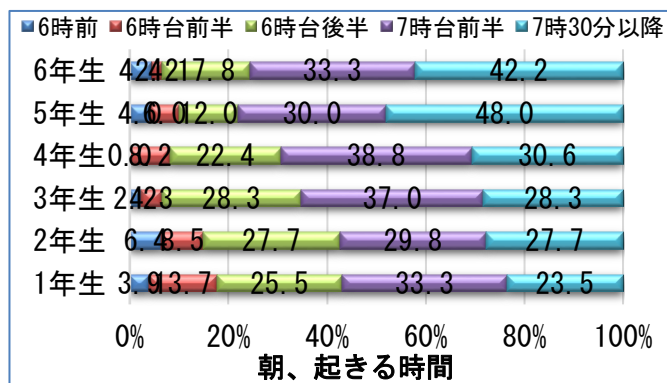
＜就床時刻、起床時刻＞

夜寝る時間は、1～4年生では半数以上が21時台までに寝ていて、5・6年生では半数以上が22時台までに寝ていました。朝起きる時間は、いずれ



の学年も7時以降に起きる割合が最も多くなっていました。

この結果を、前年度2学期に行った生活調査の結果と比較すると、寝る時間は早くなり、起きる時間は遅くなっていることがわかりました。

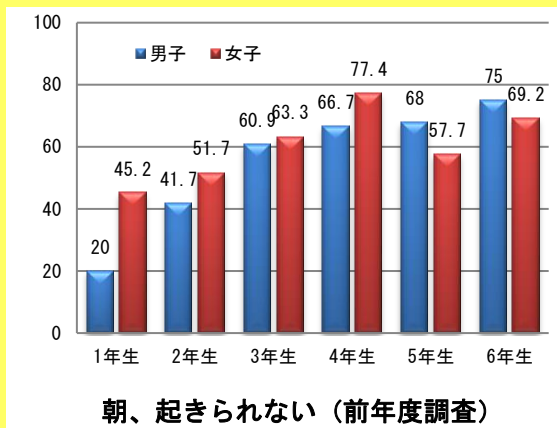
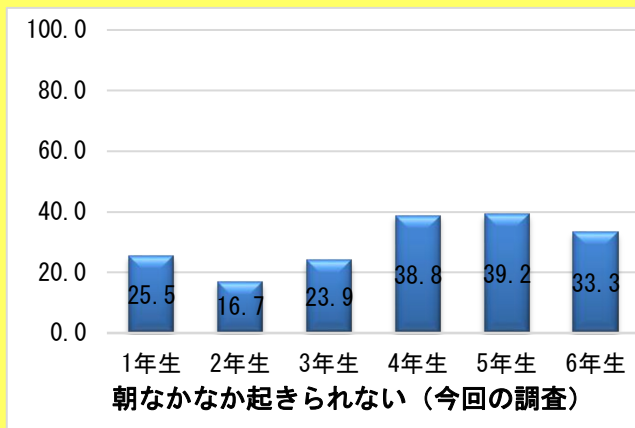


普段、学校があるときよりも、寝る時間が早く、起きる時間が遅くなっている人が多い！

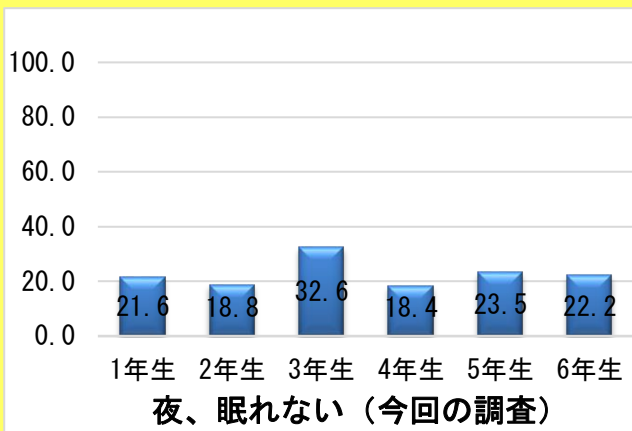
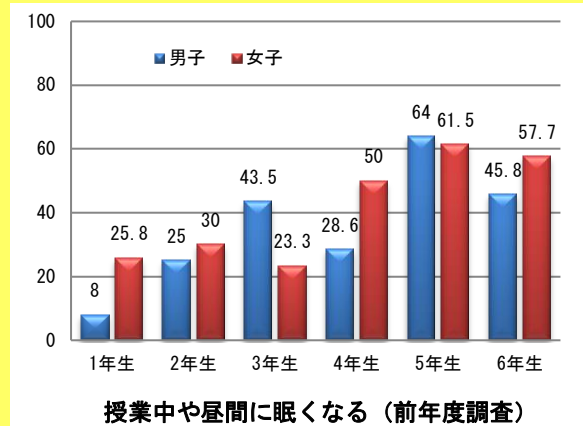
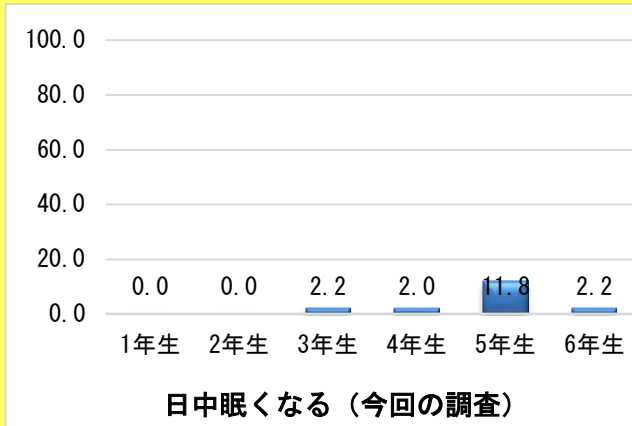
その結果…

- 朝なかなか起きられない
 - 日中、眠くなってしまう
- と回答する割合が少なくなっています。

「朝なかなか起きられない」と回答した人は、いずれの学年も20～40%弱でした。前年度2学期に行った調査では、学年進行に伴いその割合が増加し、半数以上が「朝起きられない」と感じていました。夜寝る時間が早くなり、朝起きる時間が遅くなり、睡眠時間が確保されていることがこの結果にあらわれているのかもしれない。



「日中眠くなる」と回答した人は、5年生が11.0%で最も高く、その他の学年は0~2.2%程度でした。2学期の調査と比較すると、いずれの学年も低い値で、上記の結果同様、睡眠時間が確保されていることがこの結果にあらわれているのかもしれませんが。



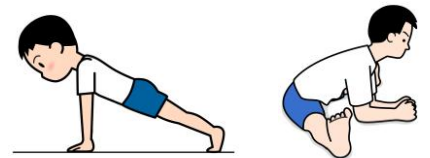
今回の調査結果、気になったことは、「夜眠れない」と回答した人がいずれの学年にも20~30%前後いたことです。普段と違う生活状況が続き、「眠れない」と感じる人がいるのかもしれませんが。



【眠れないと感じている人へ】

いつもと違う生活が続き、生活リズムが整いにくくなっているのかもしれませんが。「眠れない」と感じている人は、自分の生活をもう一度振り返って、以下のことを改めて意識してください。

- ★朝はできるだけ早起きする：学校がある時と同じくらいに起きるようにしましょう。
- ★日中、太陽の光を浴びる：外に出られなくても、ベランダや窓際など、太陽の光を浴びることができる場所で過ごすことで、眠りのホルモン「メラトニン」の分泌を整えてくれます。光を浴びることを意識してみてください。



- ★日中は少し汗ばむくらい運動をする：日中、軽く運動をすると、疲労感もあり眠りにつきやすくなります。

- ★湯船につかる：寝る1~2時間前くらいに、湯船につかって体をリラックスしましょう。このタイミングで体温を上昇させることで、眠りに向かって体温が下がり、眠りやすくなります。



- ★寝る前にテレビや携帯電話、ゲームなどをしない：電子メディアから出てくる光や電磁波は、脳に刺激を与え眠りにつきにくい状態にしてしまいます。寝る前には電子機器は使わないようにしましょう。

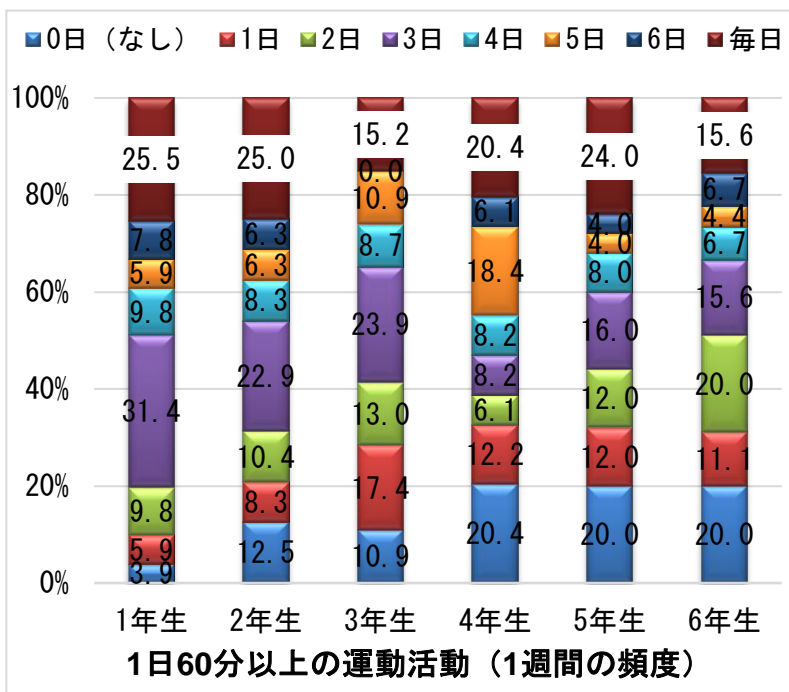




ぜんかい ひ tudu がつけじゆん せいかつがくしゅう
 前回に引き続き、4月下旬に行った「生活学習アンケート」から、
 けっか ほうこく
 結果を報告いたします。

うんどう ひ ≪運動をした日≫

した す しゅうかん にち すく ごうけい ぶんかんいじょう しんたいかつどう ひ なんにちかん
 下の図は、「この1週間に、1日あたり少なくとも合計60分以上の身体活動をした日は何日間
 ありますか?」との質問に対する結果です。1週間の内、およそ半分(4日間以上)運動している
 かいとう ひと ぜんご うんどうふそく したく かんが
 と回答した人は50%前後でした。運動不足にならないよう、それぞれ自宅でできることを考
 えてくださっていることが伝わってきました。



じゅうきじゅつ 【自由記述から】

- ▼ 思うように外遊びができずにストレスを感じています。
- ▼ 公園も混雑していて、なかなか運動ができず運動不足が心配です。
- ▼ なわとびやバランスボールで身体を使うようにしていますが、運動量が足りていないと思います。

じゅうきじゅつ なか うんどう
 自由記述の中からも、運動はしたいけ
 うんどう ばしょ もんだい
 れど、運動する場所などの問題から、思う
 うんどう うんどうふそく しんぱい
 ように運動ができず、運動不足を心配す

こえ おお
 る声が多くありました。5月18日(月)からの各学年の学習課題の中に、体育からおうちで
 かくがくねん がくしゅうかだい なか たいいく
 できるストレッチやトレーニングが紹介されています。動画も掲載されていますので、ぜひおうち
 どうが けいさい
 の人と一緒に取り組んでみてください。

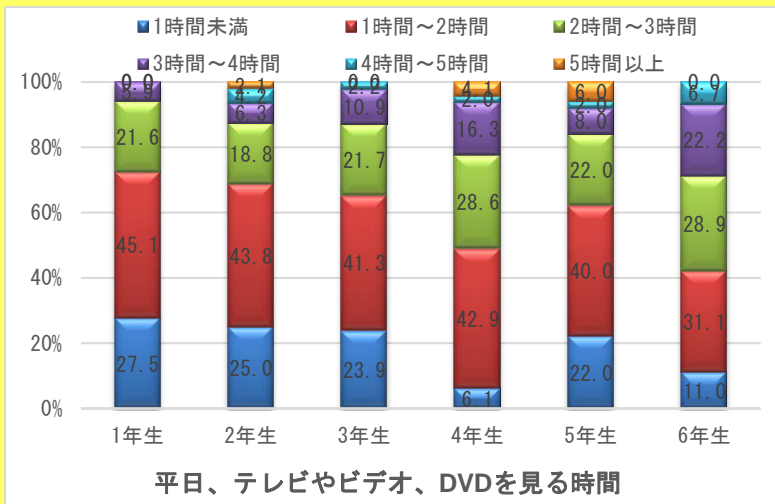
いまいちばん なん と あっとうてき おお こた がくねん
 「今一番したいことは何ですか?」の問いで、圧倒的に多かった答えは、いずれの学年も

- ★ 学校に行きたい
- ★ 友達と会って、遊びたい
- ★ 学校に行って、友達と校庭で遊びたい
- ★ 外で遊びたい! 体を動かしたい!

というものでした。いちいち はや がっこう こ ひ
 一つも早くみんなが学校へ来られる日がくること
 ねが
 を願うばかりです。



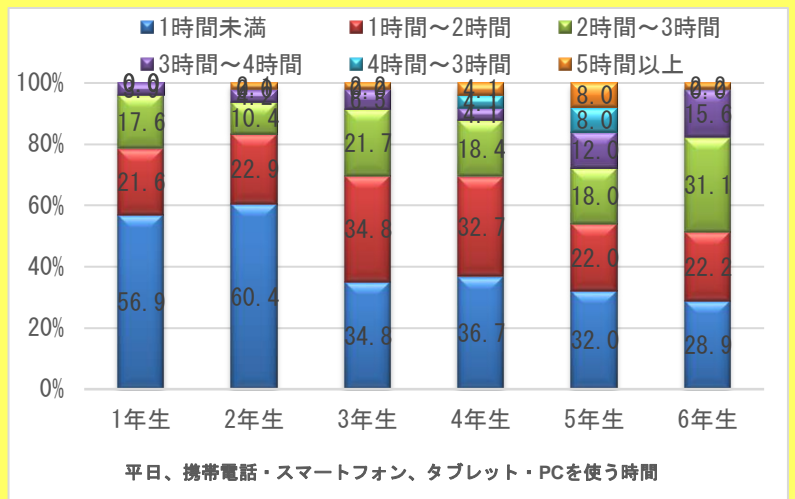
「平日、テレビやビデオ、DVDを見る時間」については、いずれの学年も「1～2時間程度」の回答が最も多かったです。



その一方で5時間以上視聴しているという回答もありました。多くの人が、生活の時間を決めて過ごしていると思いますが、長い時間テレビを見続けてしまうことがないように、気を付けてください。
遅い時間帯までテレビなどを見ていると、生活リズムが乱れてしまいますので、注意しましょう。

「平日、携帯電話・スマートフォン、タブレット・パソコンを使う時間」については、学年が上がると長くなっていく傾向にありました。

休校が長引き、これらの電子メディアを使って勉強している人も多くいると思います。今回の調査では、「勉強で使用しているのか」「それ以外のことで使用しているのか」を分けて調査していないので、どのようなことに使用しているのかはわかりませんが、電子メディアと長時間接している人が多いことがわかりました。携帯やタブレットなどの画面を見続けることは、目に大きな負担をかけることとなりますので、一定時間使用したら、目を休める時間を作るようにしていきましょう。



【目を休ませるために】

長い時間画面を見た後は、次のようなことをして目の疲れをとりましょう。

★温めたタオルなどで目を温める：目の周りの筋肉を温めると血のめぐりがよくなり、コリがほぐれます。涙を出す腺の働きもよくなり、ドライアイ（目の乾燥）を防ぐこともできます。

★目の体操をする：

- ①「目をぎゅっつつむる」「目をぱっと開く」の動作を繰り返す。
- ②眉頭に親指をあてて、眉毛に沿って、軽く押していく。
- ③目の下に指をあてて、外側に向かって軽く押していく。

