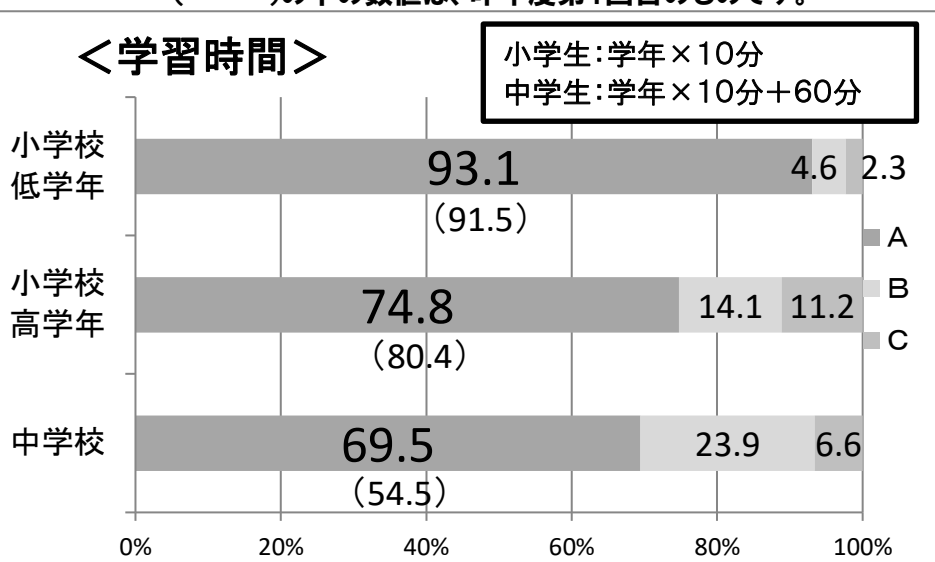
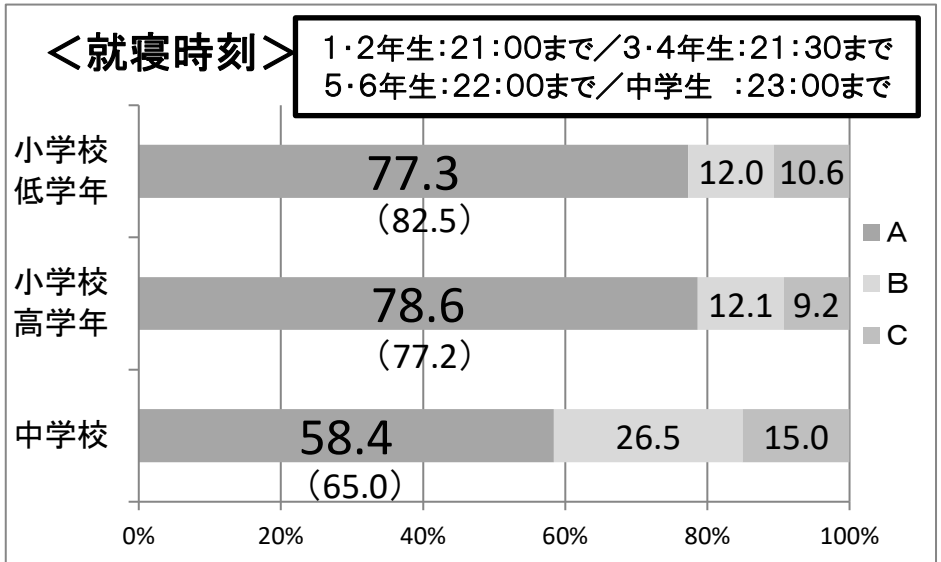


《結果》

- 小学校低学年** 学習時間が素晴らしいです。さらにメディアを上手に使えているお子さんや家庭が多いです。就寝時刻はだんだん遅くなっています。
- 小学校高学年** 全ての項目が70%以上の達成率で意識して取り組んでいた様子がうかがえます。昨年度に比べ学習時間が少なくなっています。
- 中学生** 学習時間の達成率が大きく伸びているところが良いです。メディアを使用する時間帯が就寝時刻の遅さに影響しています。

A評価:よくできた(5～7日達成) B評価:まあまあできた(3～4日達成) C評価:もう少し(0～2日達成)

()の中の数値は、昨年度第1回目のもので。



<学習について>

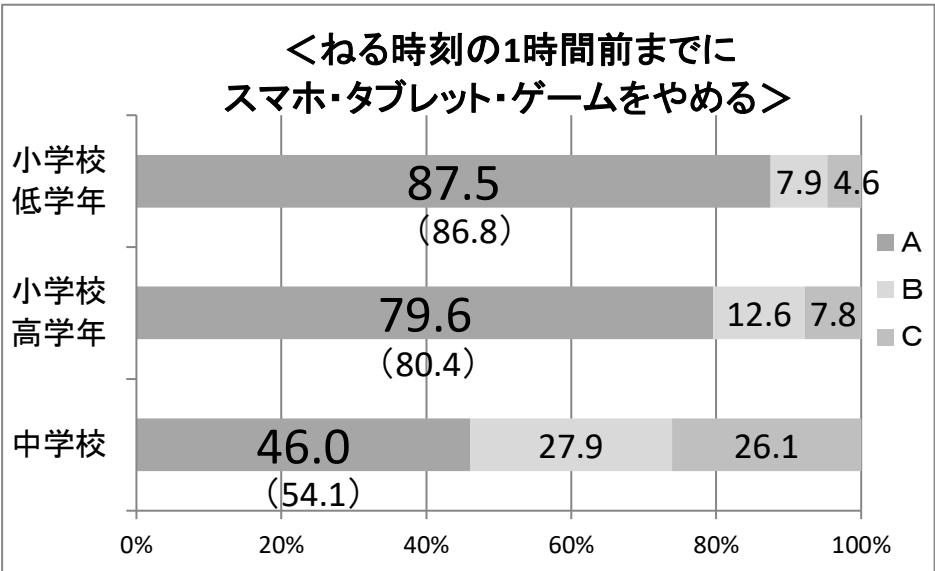
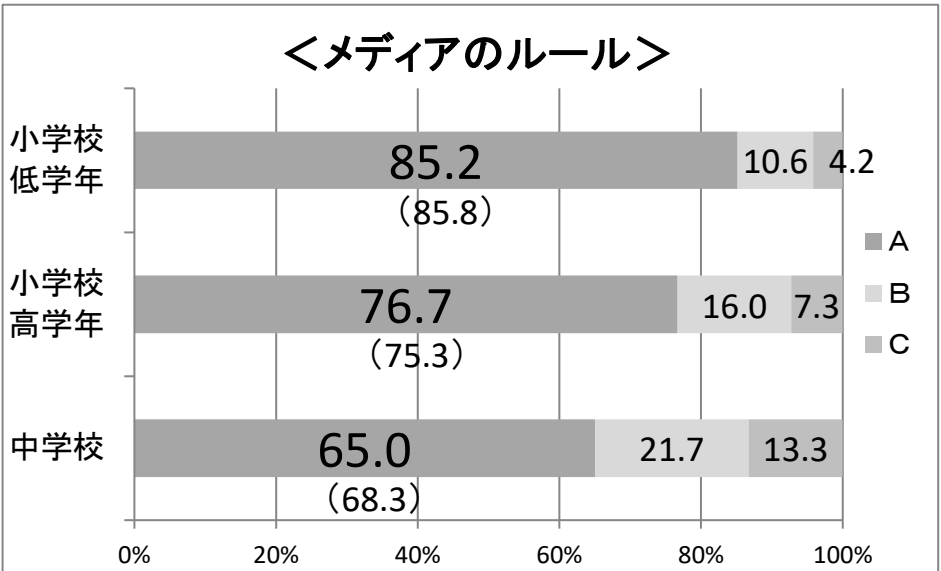
今年度は中学校では、第1回定期テストの直前だったため、学習時間の取組がA評価だった生徒が多くいました。また、C評価の6.6%も、昨年度の26.8%に対して大きく減少しました。他のグラフと合わせてみると、全体的に、「メディアのルールを守りながら学習に取り組み、寝る時間も早くなった」という相乗効果も見られています。この取組が、普段の生活や長期休業中にも継続できることで、良い生活習慣にもつながります。「元気アップ週間」が終わっても、短いスパンで生活を見直し、話し合う時間を取っていただけるとありがたいです。

<メディアについて>

昨年度と比較して、寝る時刻の1時間前までにスマホ・タブレット・ゲームをやめている子どもの割合が小学校低学年ではやや増加しました。しかし、学年が上がるにつれて守れている子どもが少なくなっています。メディアのルールでは、「平日は1時間以上ゲームをしない」「宿題をしてからゲームをする」「時計やタイマーを見て時間を守る」などの家の約束を基に取り組んでいる子どもが見受けられました。メディアだけでなく、読書や家族での会話などメディア以外で時間を過ごすことも大切です。引き続き、家庭でメディアのルールを設け、家族ぐるみで取り組むようお願いいたします。

<睡眠について>

前年度と比較して、寝る時刻の評価が全体的に低下しています。(A評価:小学校低学年82.5%→77.3%、中学生65.0%→58.4%)
元気アップ週間後も、早寝の習慣を継続できるよう、保護者の方からの声掛けを引き続きお願いします。
また、寝る前にスマホやタブレットなどのブルーライトを浴びると、眠りが浅くなりやすく睡眠の質が低下します。カードの項目にもある「寝る1時間前までにスマホ・タブレット・ゲームをやめる」ことを続けて意識していただくよう、お願いします。



児童生徒の振り返り

- ・寝る時間がおそかったので、23時までには寝ます。起きてるなら勉強すればよかったと後悔しました。勉強時間はだいたいできました。
- ・学習時間や就寝時刻は達成できたけどメディア類のできた日数が他と比べて少なかったのが次回の元気アップ習慣は気をつけて生活したいです。
- ・元気アップ週間のとき以外も、めあてを決めて生活したいです。
- ・1回目はメディアと寝る時間を1日守れなかったのが、時間に気を付けながら、毎日過ごして2回目でも頑張りたいです。

保護者の方からのコメント

- ・特に、寝る一時間前に止めるように努力していました。
- ・目標設定した学習時間が終わらない限り、一切のメディアなど使用せずひたすら勉強していました。たいしたものです。
- ・自分で時計を見て行動するなど、がんばっていました。
- ・元気アップチャレンジ週間の時だけでなく、日々続けていけるよう、お互い頑張りましょう。
- ・時間を気にして生活していたように思います。寝る時間を守るように次回、頑張ってください。