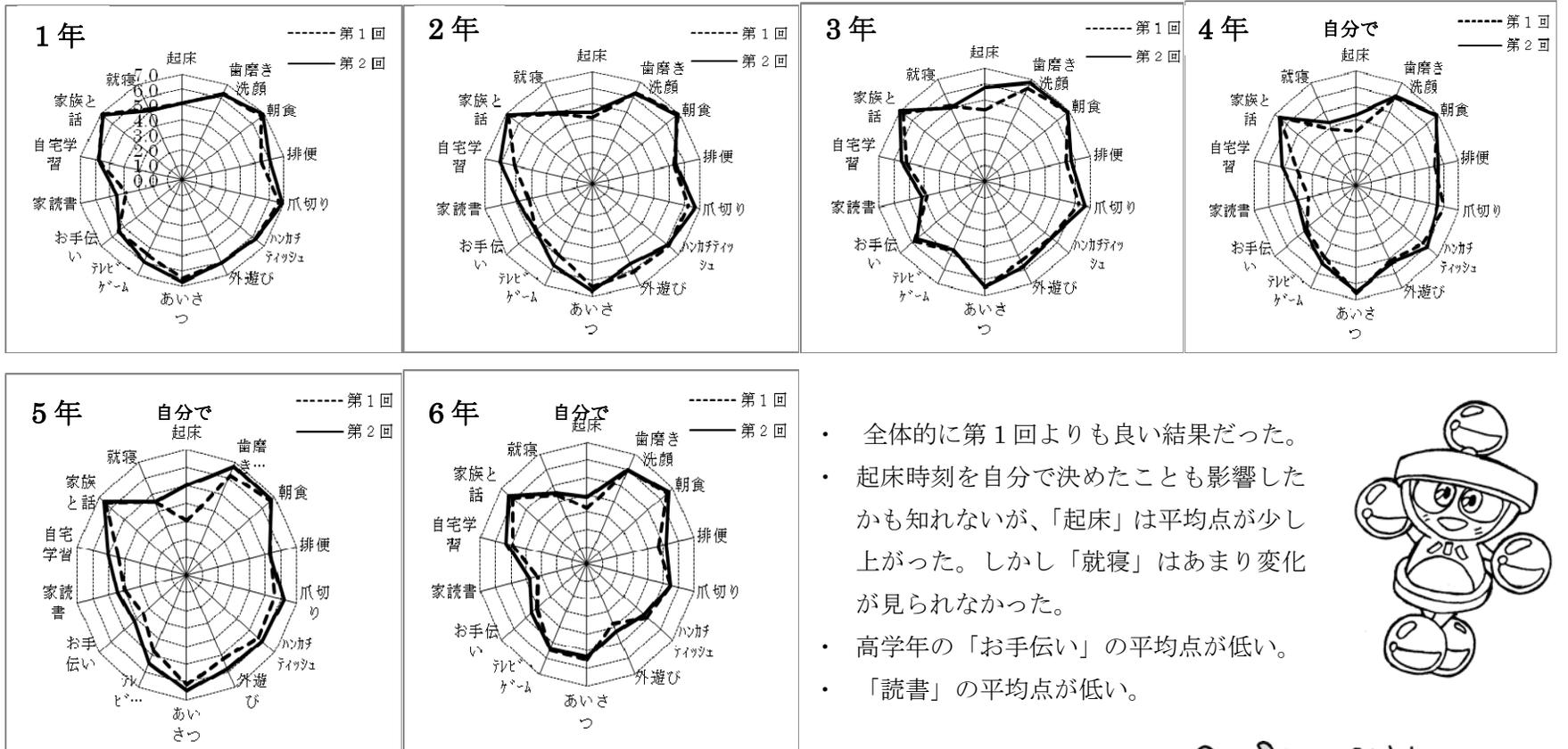


# かけはし

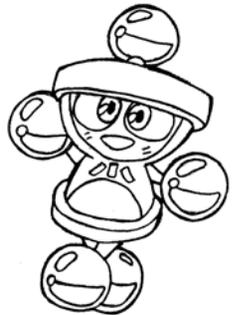
第2回「元気アップ週間」、ご協力ありがとうございました。

項目別に集計し、第1回の結果と比べた結果や、目標の設定傾向とその平均得点等、報告します。

## 1 項目別集計結果 それぞれの項目で平均値を求めました。(7点満点)

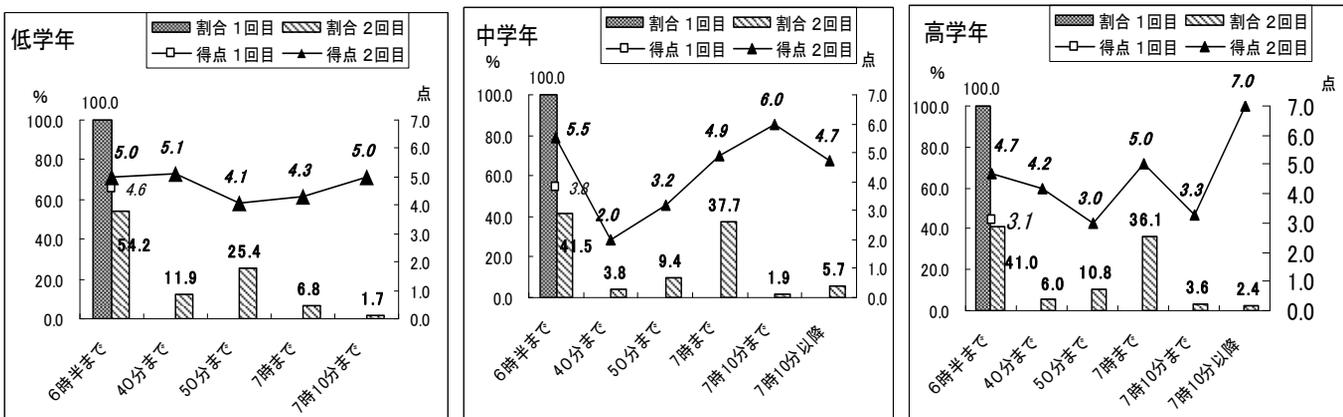


- 全体的に第1回よりも良い結果だった。
- 起床時刻を自分で決めたことも影響したかも知れないが、「起床」は平均点が少し上がった。しかし「就寝」はあまり変化が見られなかった。
- 高学年の「お手伝い」の平均点が低い。
- 「読書」の平均点が低い。



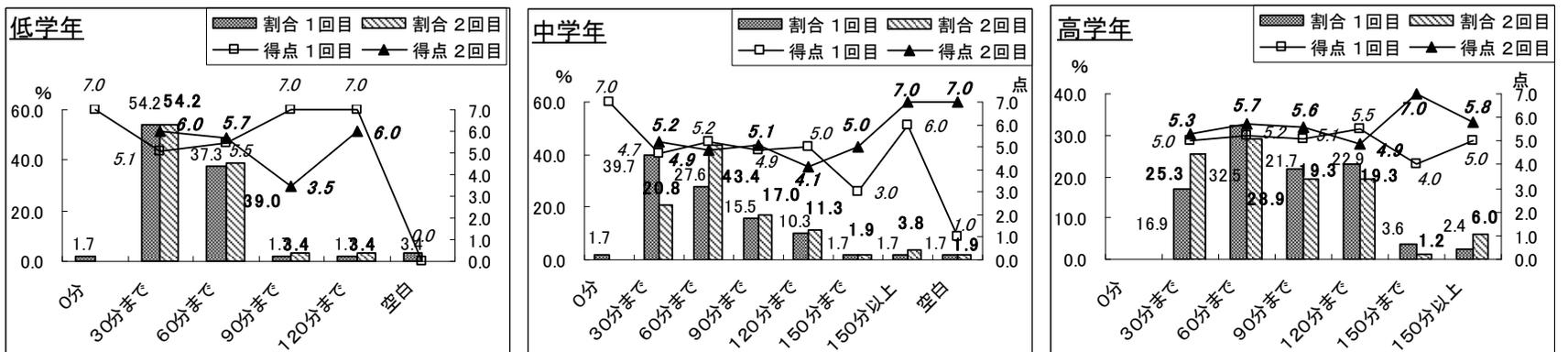
## 2 目標時刻・時間別人数の割合とその平均得点 (7点満点)

### (1) 起床時刻



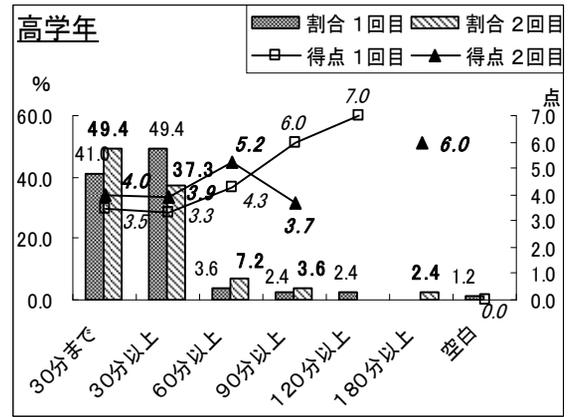
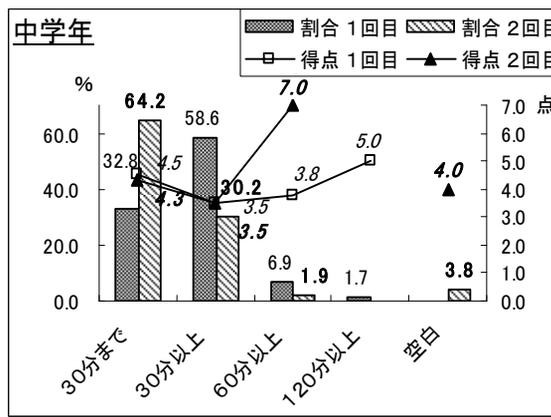
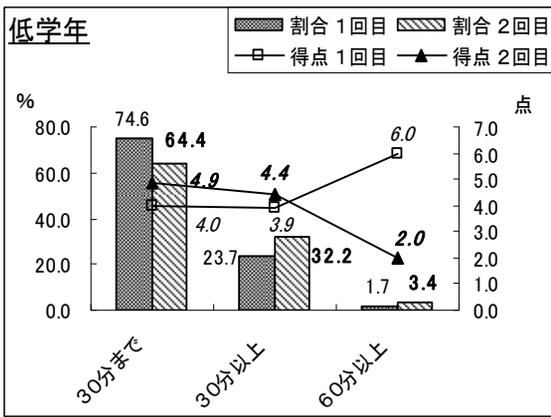
・「6時半まで」を目標にしたのは全体の約45%。ほとんどの児童が7時までに起きているが、中には7時半を目標にした児童も。家を出る1時間前には起きるようにしたい。

### (2) テレビ・ゲームの時間

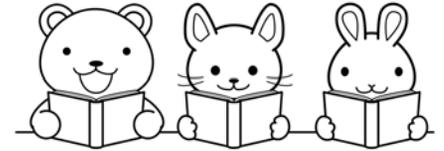


・目標が前回に比べて甘くなったように感じた。高学年は「テレビ・ゲーム」の時間が「就寝」に影響しているのではないだろうか。

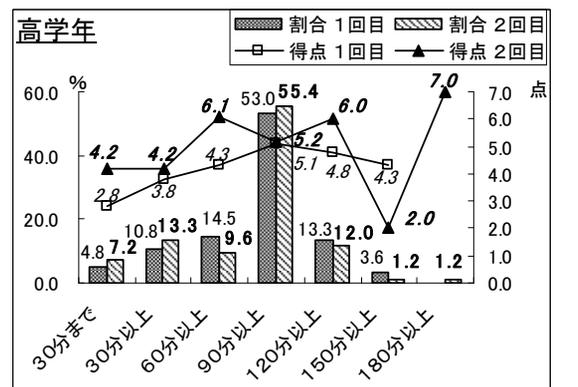
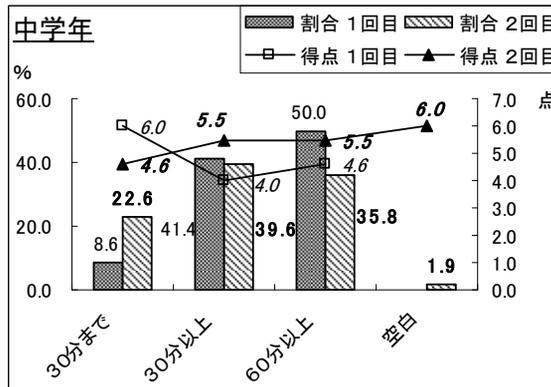
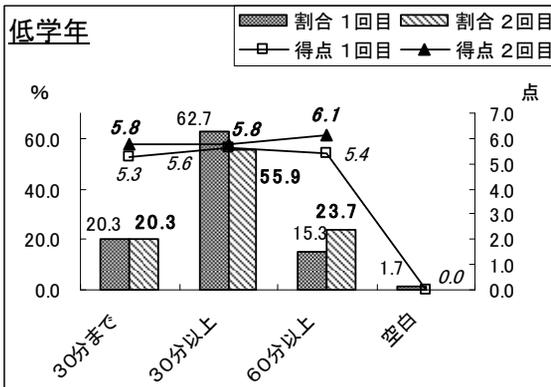
(3) 読書



・「読書」の時間は全体的に短く、平均得点も低い。「30分まで」でまとめているが、実は、ほとんどの児童が「10分以上」という目標を設定していて、かなり少ない。



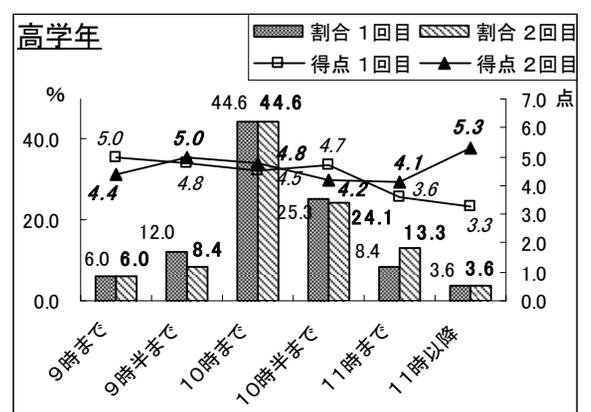
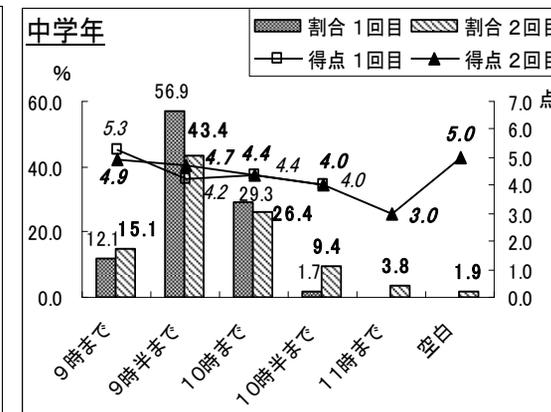
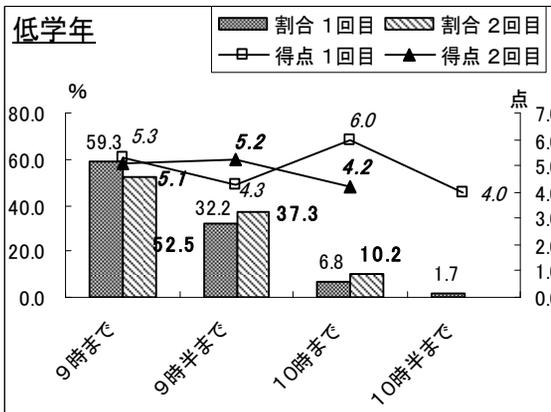
(4) 家庭学習



・ 中学年では約 40%しか家庭学習の手引きの「60 分間」を満たしていない。  
 ・ 平均得点を見ると、目標時間をよく考えて、達成できるよう頑張った様子が現れている。



(5) 就寝時刻



・ 目標時刻の設定が甘くなっている。さらに、平均得点も変化があまり見られない。改善されたとはいえない。  
 ・ 夜型生活は成長期の子ども達には特に悪影響をおよぼす。「早く眠れないから早く起きられない」悪循環は、とにかく「10分ずつ早起き」を続けて、少しずつ睡眠のリズムを朝型に調整しよう。



3 感想

〈児童〉

- ・ 前よりも良くなった。(多数)
- ・ いい生活をするとうんげになれるんだなあと思った。
- ・ 自分で起きられるようになった。
- ・ 読書の時間が増えた。
- ・ ゲームを控えることができた。
- ・ 早ね早起きができた。

〈保護者〉

- ・ とても頑張っていた。
- ・ ゲームの時間を減らして本を読んで欲しい。
- ・ 早起きできるようになった。
- ・ 気をつけて生活できていた。
- ・ 家族で協力して朝型生活にしていきたい。
- ・ 自主勉強をする時間が増えた。
- ・ また、元気アップ週間をしてほしい。

感想から、子どもたちやご家族の1週間のがんばりが伝わってきました。お忙しいとは思いますが、次回もご協力よろしくお願ひします。