

西小っ子だより

平成29年10月31日
幌別西小学校指導部
NO. 8

生活リズムチェックシートのご協力ありがとうございました!

10月3日(火)から10日(月)まで生活リズムシートに協力いただき、ありがとうございました。今回の提出率は89%もあり、それだけ多くの保護者の皆様に関心をもっていていただいていることがうかがえました。

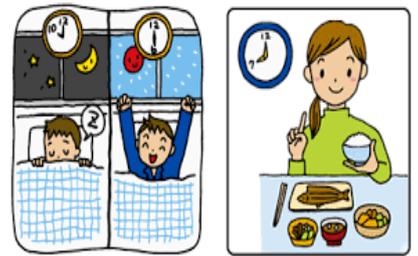
今回のチェックシートにある保護者の皆様からいただいた一言や児童の感想などから、次のような傾向が分かりました。

《全体的な傾向》

- ①家庭での学習時間の目安、学年×10分より学習時間が少なかったこと。だが、家庭学習時間ゼロの子どもはいないので、毎日少しは取り組んでいるようです。
- ②休日は、早寝早起きができず、生活のリズムが崩れやすい。
- ③テレビ・ゲームの時間が長い。だが、以前に比べ極端に多い児童がごくわずかになっている。時間を意識する児童が増えてきた。

《良かった点》

- ①1週間実施してみて、反省して直していかなければならないところがわかったこと。
- ②生活リズムチェックシートをやることで、普段はあまりできなかったことにも、挑戦するようになったこと。
- ③今まであまり意識していなかったが、時間を意識しながら生活することができたこと。



規則正しい生活習慣

今回の生活リズムチェックシートを実施してみて、親子で話し合う機会が増えたことと思います。生活リズムを整えるためには、ちょっとした工夫から始めることです。今後も引き続き、望ましい生活習慣を維持していくよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

ケータイ・スマホ3つのルール

- ①携帯電話やスマホの使用時間は、1日、小学校中学年～1時間以内、高学年～2時間以内に。
- ②使用時刻は、小学校中学年～夜7時、高学年は夜8時まで。それ以降は、自分の部屋に持ち込まない。
- ③携帯電話・スマホなどには、フィルタリングをかけましょう。



11月から帰宅時刻は午後4時になります！

明日11月1日（水）から2月末まで、帰宅時刻が午後4時になります。これからは、日が暮れて暗くなるのが早くなります。暗くなる前に家に入るようお願いします。

なお、放課後の過ごし方で、以下のことについて学校と同様にご家庭でもお子さんに注意喚起をお願いします。

○用事がないのに店に入らないこと。

- ・子どもだけで店に行って、買い食いをしないようにご家庭でも留意願います。

○火遊びをしないこと。

- ・子どもの手の届くところに火器類（ライターやマッチ等）を置かないよう、ご家庭でも留意願います。

○危険な自転車の乗り方をしないこと。

- ・スピードを出しすぎないこと。
- ・周りの迷惑になる乗り方をしないこと。（横に広がらない、無灯火など）

○横断歩道横断中の事故もありますので、道路を横断する時は、自動車の停止を確認して渡ること。

※なお、冬場の自転車の使用については、例年、道路に雪が積もったあたりから、自転車の使用をやめるように指導しています。（去年は例年より早く11月9日でした。）ご協力をお願いします。

子どもの「望ましい生活習慣」の確立にご家庭でもご協力下さい！

1. 早寝早起き朝ご飯の毎日
2. 学年×10分以上の家庭で学習する毎日
3. テレビ・ゲーム・ネット等、メディアにふれる時間は、2時間以内に
4. 「挨拶、返事、靴をそろえる」を当たり前に行える生活態度