

# 西小っ子だより

平成30年10月31日  
幌別西小学校指導部  
NO. 6

## 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2日(火)から8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ただいていることが分かりました。また、保護者の皆様からいただいた一言や児童の感想から、意識して努力できたお子さんの姿を励まして記入して下さる方も多く、親子で取り組んでくださった様子をうかがうことができました。

さて、今回のチェックシートから、次のような傾向にあることが分かりました。

### 《全体的な傾向》

- ①昨年度の同時期と比べ、学習時間が変わらないか、少し増えた学年が多くなっています。家庭学習時間の目標(学年×10分)を意識し、じっくりと学習に向かう時間を確保していただきたいと思います。
- ②休日は、生活のリズムが崩れやすい傾向がありますが、平日と変わらず起床し、朝ごはんを摂っている児童が多くいました。
- ③相変わらず、テレビ・ゲームの時間が長い傾向にあります。しかし、以前に比べ極端に多い児童がごくわずかになっています。時間を意識する児童が増えてきました。

### 《良かった点》

- ①実施することにより、児童が自分の生活を反省し、課題を把握することができたこと。
- ②実施をきっかけにして、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。



生活リズムチェックシートを実施するにあたり、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が有効です。今後も引き続き、望ましい生活習慣が身に付くよう、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。



OFF

# 11月から帰宅時刻は午後4時になります！

11月1日（木）から2月末まで、帰宅時刻が午後4時が変わります。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11月17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！

～幌別西小学校・西陵中学校と家庭で子どもたちに習慣化させたい10項目より～

1. 規則正しい起床・就寝時間と朝ごはんを食べる習慣  
「早寝早起き朝ご飯」
2. 毎日家庭学習が当たり前に行える習慣  
学年×10分以上を目安に
3. メディア（テレビを含む携帯・スマホ・パソコンなどの情報機器）を利用する時間を1日2時間以内に
4. 「はい」の返事ができ、相手の目や顔を見て話ができる、話がきける習慣