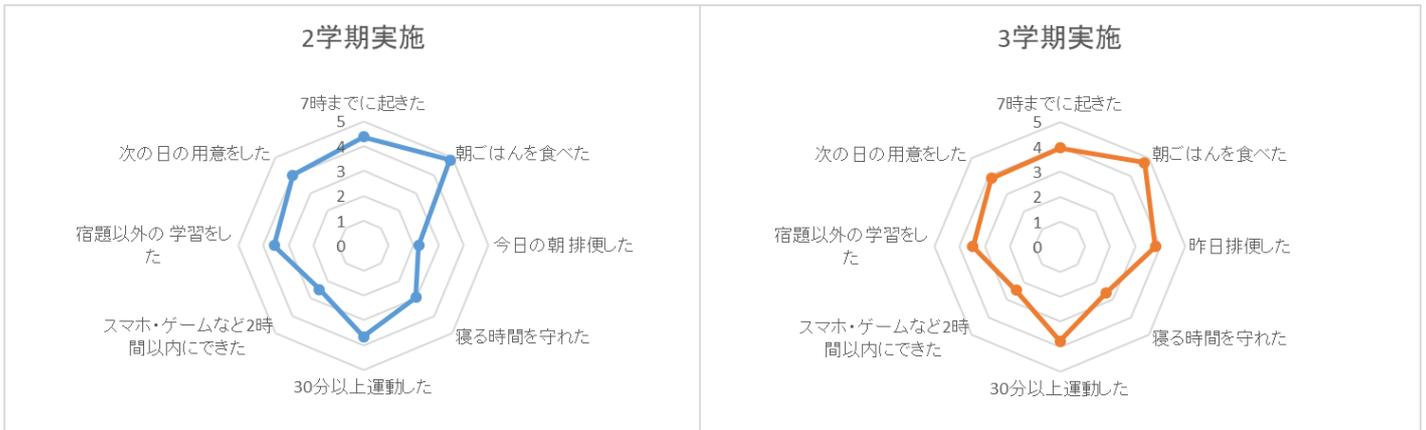


かめっ子だより No.205

令和8年3月4日
八尾市立亀井小学校
校長 柴山 八寿夫

規則正しい生活習慣をこれからも！

以前お知らせした通り、長期休み明けの子どもたちの生活リズムを整えることを目的とし、「かめっこチェック！シート」（昨年度までは「げんキッズカード」）を活用し、生活改善の取組みを2学期と3学期の初めに実施しました。生活指導部で集計し、結果が出ましたのでお知らせいたします。



どちらの結果においても、「7時までに起きた」「朝ごはんを食べた」「次の日の用意をした」の項目は、4ポイント以上の高得点となりました。八尾市健康まちづくり科学センターが作成している『あなたのまちの健康診断（令和5年度更新版）』によると、亀井小学校区では朝ごはんを食べている家庭が多いという結果が出ています。睡眠と同様に家庭環境が色濃く反映されています。日頃からのご家庭での声かけなどのご協力、ありがとうございます。

「宿題以外の学習をした」「30分以上運動した」の項目では、子どもたちのふり返りの中にも塾の宿題やお家のお手伝い、公園で遊んだ、スイミングに行ったなど様々な取組みが見られました。これからも継続して取り組めたらと考えています。また、排便の項目については、2学期のふり返りの中で「朝はゆっくりトイレに座る時間がない」という回答が多くみられたため、「今日の朝」から「昨日」と時間を変更いたしました。変更後は2ポイントから4ポイントになり、より子どもたちの実態に合った形で生活の様子が把握できるようになりました。排便は、健康状態を知る大切な手がかりのひとつです。時間を決めてトイレに行くなど、日頃から排便の有無を意識して規則的な生活習慣につなげていくことが大切です。

一方で、「スマホ・ゲームなど2時間以内にできた」「寝る時間を守れた」という項目は、低い結果となりました。スマホやゲームなどのスクリーンタイムが長くなると就寝時刻、排便など様々な生活リズムに影響を及ぼします。子どもたちの健やかな成長のためにも、時間を意識した生活が送れるよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。

「かめっこチェックシート」は、これからも長期休み明けなど生活リズムを整えるために実施していく予定です。取組みを通して生活習慣をふり返り、整えていく機会にしてほしいと考えています。今後のご家庭での声かけとご協力をお願いいたします。

