

生活リズムカレンダー集計結果より



11月25日～29日に、今年度2回目の生活リズムカレンダーを御家庭で
取り組んでいただきました。1回目(6月)と今回の結果を並べて、お伝えします。

早く寝ることができましたか？ (時間は個人設定)

(単位%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体	
6月	5日間毎日、早寝ができた	53	54	40	41	44	42	46
11月	5日間毎日、早寝ができた	49	45	58	36	38	46	45

早く起きることはできましたか？ (時間は個人設定)

(単位%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体	
6月	5日間毎日、早起きができた	64	72	74	53	68	65	66
11月	5日間毎日、早起きができた	65	60	72	46	62	66	61

朝ごはんをたべましたか？

(単位%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
6月	5日間毎日、朝ごはんを食べた	99	94	97	97	98	94	96
11月	5日間毎日、朝ごはんを食べた	96	96	94	94	95	87	94

朝ごはんは3色そろっていましたか？ (朝ごはんを食べた人が答えます) (単位%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体	
6月	5日間毎日3色そろっていた	65	51	54	56	69	55	59
11月	5日間毎日3色そろっていた	59	64	55	48	51	52	55

排便をしていますか？

(単位%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
6月	5日間毎日、大便秘をした	57	48	65	66	62	64	60
11月	5日間毎日、大便秘をした	57	50	70	70	59	61	61

給食をがんばってたべようと思いましたか？

(単位%)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
6月	5日間毎日、給食をがんばった	90	88	90	93	88	98	91
11月	5日間毎日、給食をがんばった	90	94	86	90	85	93	90

朝食については、6月11月ともに、90%以上と、ほとんどの児童が食べていました。家庭でも朝食
に関しての意識の高さがわかります。朝食の内容についても、50%以上の家庭が毎日3色そろってい
ることから、栄養バランスに気を付けて、朝食を作っている家庭が多いことがわかりました。

睡眠については、早く起きることができている児童が全体で、60%以上に対して、早く寝ることにつ
いては、45%と低くなっています。学年別にみると、4年生以降、急にこの値が低くなっており、年齢が
上がるにつれて、SNSの夜間使用の影響が危惧されます。

食事・睡眠・排便は一連の生活リズムで、健康な生活の基礎となります。1つでも乱れると、生活全
体に影響がでます。これから、御家庭で、生活リズムを大切にしていただけたらと思います。