

羅漢（らかん）



令和7年度12月

自分の生活をセルフコントロールする

校長 景山 国博

夏休み前に、市内小中学校全体で「生活アンケート」を実施しました。「基本的な生活習慣と学習習慣を身につけ、よりよいひとりだちができる子の育成」をめざしたものです。昨今、子ども達を取り巻く環境は大きく変化しています。特にスマホやタブレット、パソコン等の使い方については、生活のリズムを作る上で大きな課題の一つになってきています。そこで、本校の児童の様子の一部についてお知らせします。

夜、何時間ごろ寝ますか	低学年	高学年
午後9時より前	54.3%	23.9%
午後9時から10時より前	37.1%	48.9%
午後10時から11時より前	5.2%	21.1%
午後11時から午前0時より前	1.5%	4.0%
午前0時過ぎ	1.8%	2.1%

朝、何時間ごろ起きますか	低学年	高学年
午前6時より前	27.3%	31.8%
午前6時から6時30分より前	54.9%	47.1%
午前6時30分から7時より前	13.2%	17.4%
午前7時から7時30分より前	4.0%	3.1%
午前7時30分過ぎ	0.6%	0.6%

平日、勉強以外で一日どれくらい画面を見ますか	低学年	高学年
5時間以上	3.4%	12.5%
4時間から5時間	3.4%	7.6%
3時間から4時間	5.5%	10.7%
2時間から3時間	13.5%	16.8%
1時間から2時間	26.7%	21.7%
30分から1時間	35.6%	23.9%
ほとんど見ない	12.0%	6.7%

休日、勉強以外で一日どれくらい画面を見ますか	低学年	高学年
5時間以上	14.1%	22.3%
4時間から5時間	8.3%	13.5%
3時間から4時間	9.8%	15.0%
2時間から3時間	22.4%	15.6%
1時間から2時間	22.4%	18.7%
30分から1時間	16.3%	11.6%
ほとんど見ない	6.7%	3.4%

スマホやタブレットをどんなことに使用していますか	低学年	高学年
勉強や調べもの	16.0%	10.7%
ゲーム	33.5%	44.6%
動画視聴	40.0%	31.5%
SNS	4.3%	6.1%
その他	6.2%	7.0%

スマホやタブレット、ゲームをしている時間や使い方についてどう思いますか	低学年	高学年
もっと使いたい	20.1%	19.3%
ちょうどよい	48.5%	51.1%
少し使いすぎだと思う	23.5%	22.0%
使いすぎていると思う	8.0%	7.6%

スマホやタブレット、ゲームについて家庭での約束はありますか	低学年	高学年
約束があり守っている	42.3%	37.9%
約束がありだいたい守っている	29.4%	29.1%
約束はあるが守れていない	6.1%	5.5%
約束はないが自分で決めている	10.4%	12.2%
約束はない	11.7%	15.3%

最近の生活を振り返り、改善したいと思うことはありますか	低学年	高学年
特にない	40.0%	36.4%
睡眠時間	11.1%	16.8%
朝食をとること	4.3%	2.8%
学習時間	12.6%	8.0%
画面視聴時間	15.4%	13.1%
運動する時間	16.6%	22.9%

自分で生活をコントロールすることは、大人でもなかなか難しいですが、子どもたちの「ひとりだち」に向けて、成長の過程で「今、付けておきたい力は何か」を考え、よりよい生活習慣、学習習慣づくりができるようお声がけ、見届け、応援をお願いします。

12月の予定

		行 事	最終下校時刻
1	月	ひびきあい週間(～12日) 地域 温暖化防止教室(5年生) 挨拶運動	15:10(集団)
2	火	個別懇談1 認知症サポーター講座(6年生)	13:40
3	水	個別懇談2 認知症サポーター講座(6年生)	13:40
4	木	個別懇談3	13:40
5	金	個別懇談4	13:40
6	土		
7	日		
8	月		15:10(集団)
9	火	命の教育公開授業(6年生) クラブ	15:10
10	水	学費等収納予定日	15:10
11	木	読み聞かせ 挨拶運動 すご技プロジェクト(5年生)	16:00
12	金	6年生 社会見学	16:00
13	土		
14	日		
15	月		15:10(集団)
16	火	すご技プロジェクト(5年生) 委員会	15:10
17	水	地域挨拶運動週間	15:10
18	木		16:00
19	金	冬休みの本貸し出し(1,6年)	16:00
20	土		
21	日		
22	月	冬休みの本貸し出し(2,5年) 地域挨拶運動	15:10(集団)
23	火	冬休みの本貸し出し(3,4年) 大掃除⑤	15:10
24	水		15:10
25	木		16:00
26	金	3時間授業 給食なし	11:30
27	土		
28	日	【冬休み】12/27(土)～1/7(水)	
29	月		
30	火		
31	水	大晦日	

1月の予定

		行 事
1	木	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	学校閉庁日(～1/5)
6	火	
7	水	
8	木	4時間授業(13:30下校) 地域挨拶運動
9	金	4時間授業(13:30下校)
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	委員会 学費等引落日
14	水	
15	木	
16	金	文化鑑賞会
17	土	
18	日	
19	月	命の大切さを考える週間(～23日)
20	火	クラブ
21	水	地域挨拶 運動週間
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	委員会
28	水	
29	木	
30	金	全校研究会
31	土	

◆転居予定のある方へのお願い◆

来年度に向けて、転居の予定がある方は、早めに学校に知らせていただきますようお願いいたします。

学年によっては、学級数の増減に関わることがあります。

また小学生のいらっしゃるご家庭が坂本地区に転居して来られるという情報がありましたら、お知らせください。

◆学校閉庁日◆

12/28(日)～1/5(月)は学校閉庁日となります。

ご連絡のある場合は中津川市教育委員会 学校教育課にご連絡ください。

連絡先:0573-66-1111(代表) または 坂本小学校緊急携帯:070-3232-9660