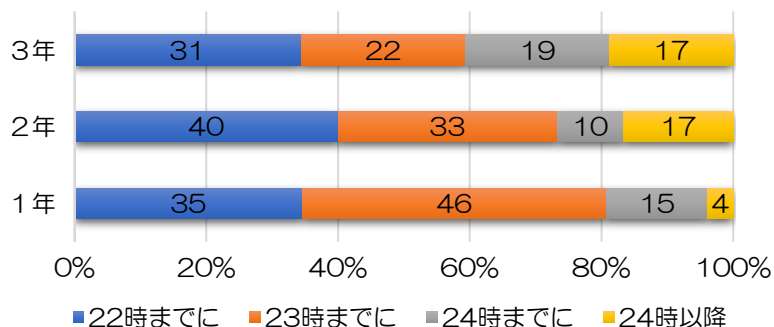


臨時休校中の生活状況について

南知多町立師崎中学校

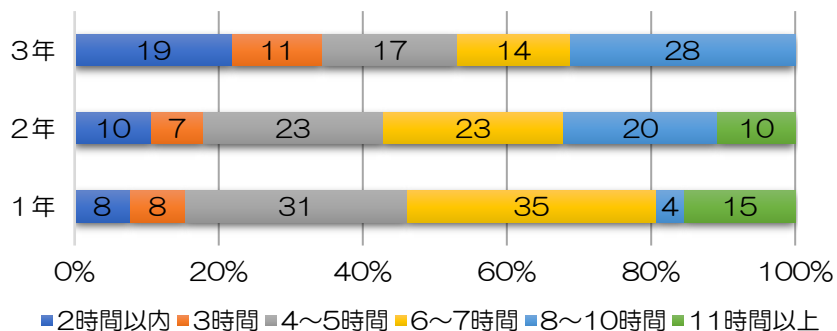
分散登校のない平日の生活時間について、お子さんにアンケートをとり集計しました。休校期間が長引く中で生活のリズムが大きく崩れているお子さんもいることが分かりました。学校においても規則正しい生活や学習の取り組み方について、できる限りの支援・指導を行っていきたいと考えております。ご家庭においても以下のデータを参考にさせていただき、休校中の過ごし方についてお子さんと話し合うきっかけにさせていただけるとありがたいです。(グラフ中の数字は、パーセントを表しています。)

就寝時刻



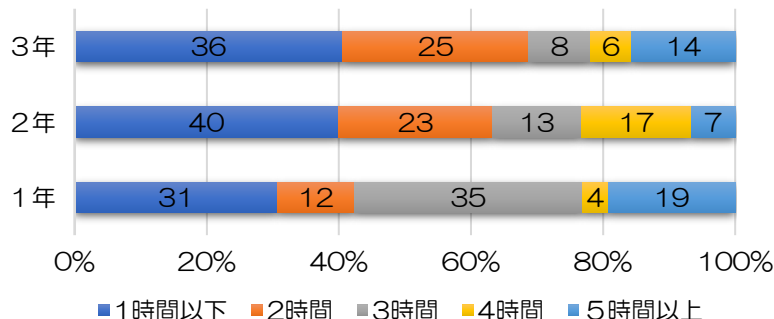
就寝時間が深夜になる生徒の割合が非常に高く、一部の生徒に昼夜逆転が見られます。睡眠の乱れは、お子さんの成長を妨げるだけでなく、将来的に生活習慣病や精神疾患のリスクにつながります。理想の就寝時刻は9～10時です。お子さんの健全な成長に欠かせない睡眠について、ご家庭でも話題にし改善につなげてください。

ゲーム・ネット等の利用時間



ゲームやネット等に費やす時間が4時間を超えている生徒が多いです。中には、脳に悪影響を及ぼす依存症になりかねない状況も見受けられます。休校中は、運動や読書、お手伝いの時間も組み込みながら、ゲームやネット等の利用を2時間以内に抑えたいところです。

学習時間



学習時間が2時間以下という生徒の割合が2・3年生で高く、学習時間の不足が明らかです。普段の学校生活からすれば、最低でも5～6時間は学習の時間に当てたいところです。今後、学校の課題以外でも、自主的に取り組める学習を各教科で提示していきます。学びが止まることないように、ご家庭での声かけもお願いします。

- 就寝時間やゲーム等の利用時間は、ご家庭で話し合った上で本人の意思で決めるようにしてください。保護者のみなさまにつきましては、決められたことが守られているかをお見守りください。
- 友達との通信時間の共有が、過度の利用につながっていることも考えられます。生徒同士では解決できないこともあります。保護者間の話し合いや学校との情報共有等、学校と家庭が連携を密にして問題を解決していきたいと考えております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。