

令和6年12月20日

第1学年 保護者各位

一関市立山目小学校

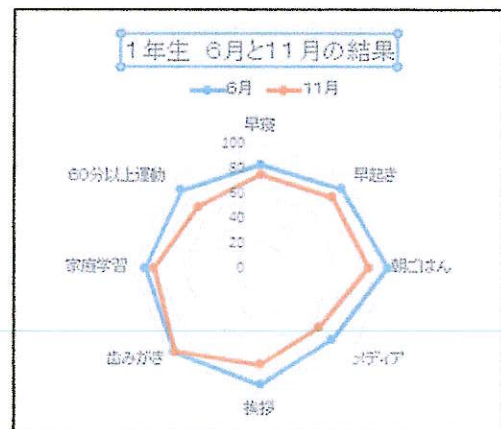
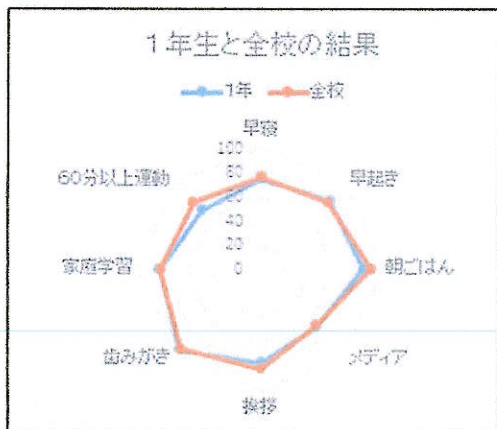
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取り組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

11月の結果	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
1年	75	80	85	66	77	94	83	69



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」が定着している。
- ▲家庭で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【1年生の傾向】

- ◎「夜の歯みがき」は定着している。
- ▲6月と比較して11月の結果が全体的に低くなっている。特に、「あいさつ」と「60分以上の運動・活動」が低くなっている。

【冬休みに向けて】

- ・起床、就寝時や食事の際など、家族みんなで意識してあいさつをし合う。
- ・毎日続けられそうな運動やお手伝いを決め、毎日振り返る。
- ・各家庭で「メディア利用の約束」を話し合って決めて、毎日振り返る。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

令和6年12月20日

第2学年 保護者各位

一関市立山目小学校

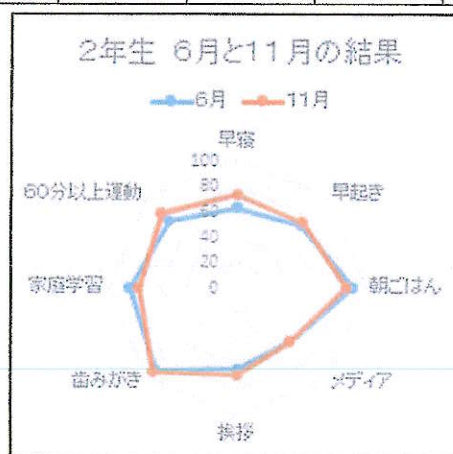
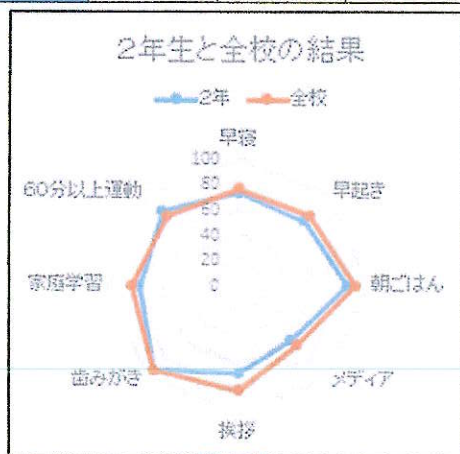
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取り組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
2年	73	72	85	59	68	93	77	83



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」が定着している。
- ▲家で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【2年生の傾向】

- ◎「夜の歯みがき」は定着している。
- ◎「60分以上運動・活動」する児童が多く、6月と比較しても割合が増えている。
- ▲「メディア時間」の意識が低い児童が非常に多い。
- ▲「あいさつ」を進んでする児童が比較的少ない。

【冬休みに向けて】

- ・各家庭で「メディア利用の約束」を話し合って決めて、毎日振り返る。
- ・起床、就寝時や食事の際など、家族みんなで意識してあいさつをし合う。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

令和6年12月20日

第3学年 保護者各位

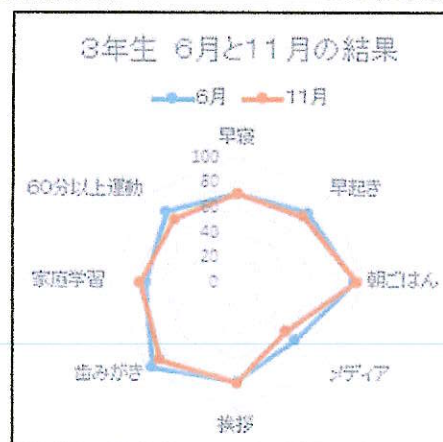
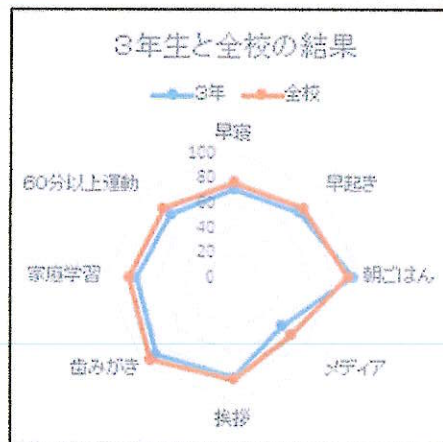
一関市立山目小学校
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
3年	71	74	95	55	80	87	77	71



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」が定着している。
- ▲家庭で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【3年生の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」が全体的に定着している。
- ◎「あいさつ」を進んでする児童が多い。
- ▲「メディア時間」の意識が低い児童が非常に多い。
- ▲「60分以上の運動・活動」と「歯みがき」を守れている児童の割合が減っている。

【冬休みに向けて】

- ・各家庭で「メディア利用の約束」を話し合って決めて、毎日振り返る。
- ・毎日続けられそうな運動やお手伝いを決め、毎日振り返る。
- ・夕飯を食べ終わったら歯磨きをするように意識をして過ごす。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

令和6年12月20日

第4学年 保護者各位

一関市立山目小学校

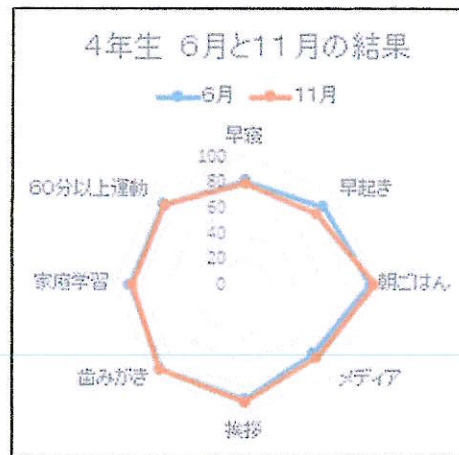
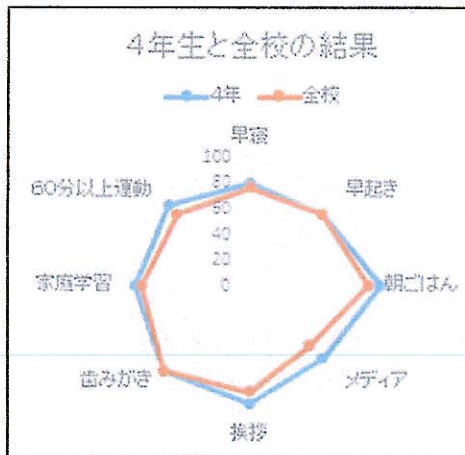
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取り組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
4年	79	78	100	79	91	93	87	88



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」、が定着している。
- ▲家庭で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【4年生の傾向】

- ◎全体的にどの項目も守っている児童が多い。特に「朝ごはん」、「夜の歯みがき」、「あいさつ」が全体的に定着している。
- ▲6月と比較すると、「早起き」が守れなかった児童が少し増えている。

【冬休みに向けて】

- ・「早寝」、「早起き」を意識し、基本的な生活リズムを崩さないように心掛ける。
- ・「メディア利用の約束」を決めて、毎日振り返る。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

令和6年12月20日

第5学年 保護者各位

一関市立山目小学校

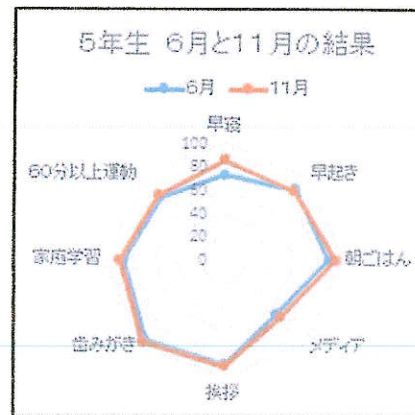
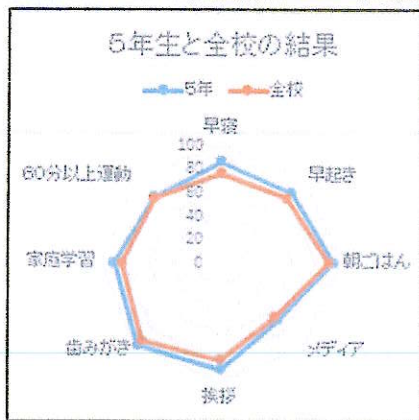
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取り組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
5年	86	84	95	68	90	98	89	79



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」、が定着している。
- ▲家で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【5年生の傾向】

- ◎全体的にどの項目も守っている児童が多い。特に「早寝」、「あいさつ」が全体的に定着している。
- ◎6月と比較すると、「早寝」を守れた児童が大きく増えている。
- ▲他の項目に比べ、「メディア」時間を守れなかった児童の割合が多い。

【冬休みに向けて】

- ・それまでの基本的な生活リズムを大きく崩さないように心掛ける。
- ・「メディア利用の約束」を決めて、毎日振り返る。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

令和6年12月20日

第6学年 保護者各位

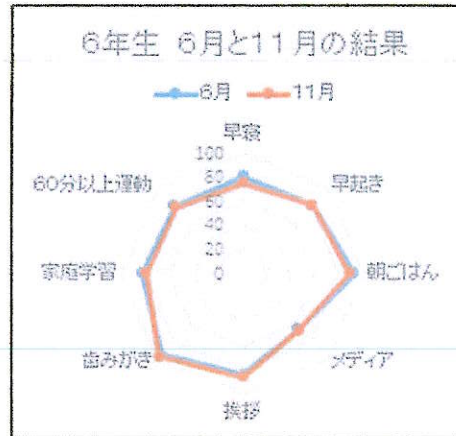
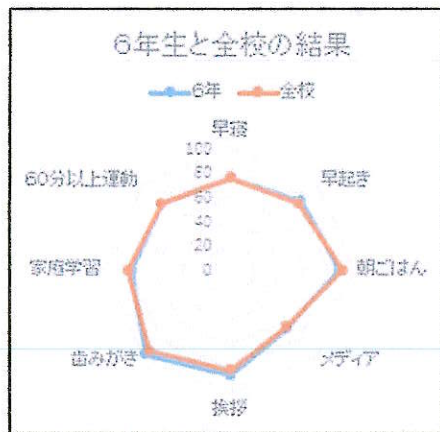
一関市立山目小学校
校長 菊池 正人

「山小すこやかカード」の取組（報告）

今年度2回目の「山小すこやかカード」の取組を、11月に行いました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告いたしますので、基本的な生活習慣について改めてお子さんと振り返り、冬休みの生活に生かしていただければ幸いです。

下記の集計結果は、取り組み期間5日間のうち、4～5日守れた人数の割合（％）です。「学年と全校の11月の結果」と、「学年の6月と11月の結果」を載せています。

	早寝	早起き	朝ごはん	メディア	あいさつ	歯みがき	家庭学習	60運動
全校	76	78	91	65	82	93	82	78
6年	76	81	89	66	86	97	80	78



【全校の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」、が定着している。
- ▲家庭で決めた「メディア時間」を守れていない児童が多い。

【6年生の傾向】

- ◎「朝ごはん」、「夜の歯みがき」が定着している。
- ▲「メディア」時間を守れなかった児童の割合が多い。

【冬休みに向けて】

- ・「早寝」、「早起き」を始めとした基本的な生活リズムを、大きく崩さないように心掛ける。
- ・「メディア利用の約束」を決めて、毎日振り返る。

※裏面に、各学年のおうちの方からの感想を載せていますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ先
一関市立山目小学校
教諭 嶋村 未里
TEL 0191-23-2257

第2回「山小すこやかカード」の「お家の人から」

1～6年生の「お家の人から」の中から、いくつか紹介いたします。

- ・メディアは家族全員でがんばりました。それ以外は、いつもできているので楽しくできたかな？これからも続けていこうね。
- ・おおむねできていますが、運動は意識的にやらないとできないので、健康で元気な身体作りをしていきたいと思います。
- ・自分で決めた目標を守るよう取り組んでいました。メディアの時間は、タイマーをかけて時間内に収まるよう考え、家族も一緒になってできたのがよかったです。
- ・メディア時間以外は目標を達成できたと思いますが、どうしてもメディアの時間が声をかけられないと自分では止められないようです。どうしたら時間を守ることができるのか、話し合いをしました。動画を見る前にタイマーをかけてから見るという約束にしてみました。次回からのすこやかカード実施に向けて、明日から取り組みたいと思います。
- ・普段よりも運動をする時間が多かったです。スポ少に入っていないので、このような取り組みがあると運動を意識して生活することができて良いと思いました。
- ・早寝、早起き、朝食、家庭学習は本当にしっかりできていますが、メディアの時間はなかなか守れませんでした。
- ・「メディアに触れない」というのは、難しいと思いました。
- ・大切なことは生活習慣だということを感じました。寒くなり、朝起きるのも辛い中、頑張りました。夜に何時ぐらいに寝るのがよいかは悩みどころです。
- ・今回は、早寝以外はよくできていたと思います。メディアの時間を守るか心配でしたが、自分で工夫して過ごし方を変えていました。この習慣を続けていけるように頑張りたいと思います。
- ・毎日目標に対して意識付けをし、取り組むことができました。現代社会では、メディアに触れずに生活することは困難であり、いかにうまくメディアを活用するか、その術を身に付けてほしいです。
- ・普段よりメディアの時間が減り、お手伝いをする時間が増えてよかったです。「すこやかカード」の期間は、親もメディアの時間を減らし、家族での会話が増えてとても良いと思いました。
- ・テレビの時間を入れてのメディア時間を守るのが難しかったです。
- ・今回は、前回の課題「声をかけなくても自分から意識して」ができていたと思います。中学生に向けて、毎日自分で時間の管理ができるようになってほしいです。