



昭島市立武蔵野小学校 保健室
 令和8年3月3日
 No. 18
 お子さんと読んでください

グッドモーニング 60 分のよさとは？

3 学期の「すまいるカード」の結果をお知らせします。保護者の皆様には 1 年間で 3 回の「すまいるカード」へのご協力ありがとうございました。3 学期の学校全体の提出率は87.5 %となりました。



① グッドモーニング 60 分 (GM) ができた人数と割合

	GM5 回	GM4 回	GM3 回	GM2 回	GM1 回
1 年生	32(48%)	10(15%)	7(11%)	7(11%)	5(8%)
2 年生	22(36%)	7(12%)	3(5%)	4(7%)	10(17%)
3 年生	19(29%)	5(7%)	8(12%)	4(6%)	9(14%)
4 年生	18(29%)	3(5%)	4(6%)	4(7%)	4(7%)
5 年生	26(41%)	6(10%)	4(7%)	4(6%)	9(14%)
6 年生	21(33%)	8(13%)	6(9%)	3(5%)	6(10%)
合計	138(36%)	39(10%)	32(8%)	26(7%)	43(11%)

② 排便ができた回数と人数と割合

	排便 5 回	排便 4 回	排便 3 回	排便 2 回	排便 1 回	排便 0 回
1 年生	24(32%)	10(14%)	18(24%)	14(19%)	3(4%)	2(3%)
2 年生	12(20%)	10(17%)	16(27%)	10(17%)	6(10%)	3(5%)
3 年生	27(41%)	8(12%)	5(8%)	7(11%)	3(5%)	2(3%)
4 年生	14(23%)	9(15%)	10(17%)	5(8%)	0(0%)	0(0%)
5 年生	33(52%)	9(14%)	7(11%)	6(10%)	7(11%)	1(2%)
6 年生	21(34%)	9(15%)	10(16%)	5(8%)	4(6%)	6(10%)
合計	131(34)	55(15%)	66(17%)	47(12%)	23(6%)	14(4%)

排便は食事・運動・睡眠等「健康のバロメーター」となります。GM 60 で食事や排便の時間を確保しましょう。

グッドモーニング 60 分が平日 4 回以上できていた人が多かった学年は、1 年生と 5 年生でした。

また、排便が平日 4 日以上出ていた人が多かった学年は、5 年生と 3 年生でした。



グッドモーニング 60 分ができると、朝の時間に余裕ができます。朝食を食べ、排便のリズムが整います。何より家族と会話する時間もできます。そうすることで心も体も整い、子供たちは落ち着いた学校生活を送ることができます。グッドモーニング 60 分を習慣にして、心も体も健康な生活を送りましょう。

児童の振り返りと保護者の方の感想を紹介します。

<p>朝、6時30分に起きて朝ごはんをゆっくり食べられてよかったです。(児童)</p> <p>ゲームやYouTubeが大好きだけど、時計で時間を気にしながら頑張ってたね。縄跳もまたやろうね。1年生(保護者)</p> 	<p>テレビ、ゲームのルールを守れるようになった。</p> <p>寝る時間など自主的に意識して行動している様子がありました。まだたくさんの睡眠を必要としている時期なので、毎日の生活リズムを整えられるよう、とにかく早く寝るように声掛けしています。1年生</p>
<p>早く寝ると、朝早く起きられて、きもちがいい。</p> <p>メディアのルールがなかなか難しいですが、自分で頑張ってた意識していました。1年生</p>	<p>朝ごはんをいっぱい食べて、朝からたくさん動けた。</p> <p>自分でちゃんと時計を見て、ゲームを終わらせることができたね。1年</p>
<p>メディアのルールの1日1時間を守れました。</p> <p>寒さもあってか、スッと起きるのが難しくなっているので、楽しく起きられるように声掛け+ジャンケンをして、ゲームを取り入れ朝は声かけをしています。1年生</p>	<p>早く起きたことで朝ごはんをたくさん食べられた。</p> <p>だんだん朝、早く起きられるようになって良かったね。もう少し早く起きられるといいね。1年生</p> 
<p>毎日このことを続けていきたい。(9時に寝て7時に起きる)</p> <p>新しい目覚まし時計のおかげで、毎日同じ時間に起きられていました。ほとんど一人で管理していて成長を感じました。2年生</p>	<p>早寝早起きをするとうちがよくなって、学校が楽しくなります。</p> <p>朝に余裕がある日は朝ごはんをゆっくり食べられると気づき、朝早く起きるように頑張っていました。2年生</p>
<p>早く起きたら朝の準備ができる時間が増えた。</p> <p>自分で計画を立てて、ゲームをするときのルールを守っていました。2年生</p>	<p>いつも、早寝早起きできるようになった。</p> <p>毎日ちゃんと早く寝て、朝ごはんもしっかり食べています。中休みに鬼ごっこをするなど体も動かしてとても素晴らしいです。2年生</p>
<p>遅く寝ると、朝も遅くなるからちゃんと早く寝る。</p> <p>初めて自分からこのカードに記入していたので、意識が芽生え始めたのかなと思いました。2年生</p> 	<p>早く寝たらご飯をゆっくり食べられて、色々なことが楽しいから早く寝るのは大切だと思いました。</p> <p>3年生になり、自分から意識して行動できることが増えました。特に、ゲームの時間や寝る時間など意識して気を付けていて成長が感じられました。3年生</p>
<p>たくさん寝て早起きして勉強したら、学校の授業がよくわかりやすくなった。</p> <p>朝起きてゆっくり時間を使ってタブレット学習や自分の好きな事をしてたね。いい朝の時間の使い方だと思います。素敵です。3年生の好きな事をしてたね。いい朝の時間の使い方だと思います。素敵です。3年生</p>	<p>これからは、9時に寝て7時に起きることを目標にしたいです。</p> <p>GM60のおかげでいつもより意識して早く寝る、早く起きることができていたと思います。ただ、目標の時間を守れなかった日が多いので次回はもっと頑張りたいと思います。3年生</p>
<p>早寝早起きをして、元気に学校へ行けるようになりました。</p> <p>毎朝自分で起き、登校準備をしていて素晴らしかったです。朝食のお皿等、運んでくれたり洗ったりしてくれてありがとう。3年生</p> 	<p>難しかったけどできた。</p> <p>休み中も夜更かしすることもなく、生活できていました！今後も一緒に早寝早起きを続けていきたいと思っています。3年生</p> 

<p>夜、宿題をやっていて早く眠れなかったから、夕方に宿題をする。</p> <p>ゲームをやってばかりなので、週に一日ゲームを休む日を作ってやってみています。続けていけるといいです。4年生</p> 	<p>早く寝たら、朝すっきり起きて朝ごはんもほぼ毎日食べられるようになった。</p> <p>お正月中にはゲームをする時間が多かったのですが、いつもより寝る時間と起きる時間が遅かったのですが、そのことに対して反省して自分自身で調整ができたことが嬉しかったです。4年生</p>
<p>自分が早く寝てよかったことは、次の日の調子がとても良かったことです。あと、ゲームの時間を守るのを頑張りました。</p> <p>ゲームの時間など考えながらやっていました。なるべく自分で考え行動できるようにしました。起きることなどはよく頑張っていました。4年生</p> 	<p>もっと早く寝て、早く起きたい。</p> <p>親の声掛けが無くても、自分で取り組んで記録していて、1年生のころに比べると成長したと思います。しかし何もすることが無いときは、メディアの視聴時間が長くなって、声を掛けない限り見続けることもあり、私自身もメディアの楽しさが分かるからこそ、メディアへの向き合い方の難しさを感じています。4年生</p>
<p>早く寝てよかったことは、次の日の朝すっきり起きられるから、早寝早起きをしてよかったと思いました。</p> <p>私たちから言われなくても自ら進んで取り組んでいる姿に、成長を感じました。生活リズムを見直す良い機会になったと思います。5年生</p> 	<p>早寝早起きをすると1日元気で過ごせてよかった。毎日続けると、9時30分に寝るのが身に付いて、体が楽になった。</p> <p>目標の時間に寝るにはどうすればよいか、一緒に考え、逆算して行動計画を立てました。何時までに何を済ませなければいけないのかが明確になり、時計を見ながら行動できました。5年生</p>
<p>もう少しメディアのルールを守れるようになりたい。</p> <p>ねる前に、暗い部屋でタブレットを見るのが困ります。が、朝は決まった時間に起き、毎朝朝食をしっかり食べています。5年生</p>	<p>早く起きて、ランニングする時間が増え、長く走ることができた。</p> <p>朝のランニングを頑張っていました。5年生</p> 
<p>少しの時間でも体を動かすことを意識した。体を動かすとよく寝られた。見直して、メディアのルールが守れているのがいいと思った。</p> <p>やらなければいけないことを先にやって、時間を作ろうとする姿が見られました。6年生</p>	<p>早く寝てよかったことは、朝すんなり起きたことです。できるようになったことは、早く寝ること、早く起きることです。なので今後も続けていきたいと思いました。</p> <p>とても良いと取り組みだね。継続して頑張ってください。5年生</p> 
<p>早く寝た日は、起きる時間が早かったし、少し遅い時間に寝た日より一つ一つの行動が早かった気がした。運動する時間を最近多めにしたことで、学校で全く眠くなかった。寝る時間にばらつきがあるので均一にしたい。</p> <p>習い事のある日は早く食べ終わられるメニューを考えて食事作りをしました。6年生</p> 	<p>食事を早くして、その分宿題を早くしたら寝る時間が早くなった。寝る時間が早くなったら、目覚めた時の眠さが違って、朝の準備などがスムーズにできた。とにかく食事の時間を早くしたいです。</p> <p>息子は約束を守る意識が強く、毎晩決まった時間に就寝します。なので朝も自分で食事を準備し、朝食後に宿題をこなす等毎朝決まったペースを守って過ごしています。親としてとても誇らしく思います。いつもありがとう。父より6年生</p>

今年度の学校の取り組みへのご協力に感謝いたします。子供たちは将来、親から自立して生活する日が来ます。この学校と家庭で連携したこの取り組みが、早寝早起きやグッドモーニング60分の大切さを感じる場となり、生涯を通し「よりよく生活しよう」とするきっかけとなるとよいです。