生活リズムチェックの結果から

《生活リズムについて》

大部分の生徒は、一定のリズムで生活していました。睡眠時間も7時間半～8時間と、しっかりとれている生徒が多い結果でした。

また、極端な生活リズム（朝方に就寝、極端に睡眠時間が多い、少ない）の生徒も夏の調査に比べると変化は少ないですが、全体時に起床時間が遅くなっている傾向がみられます。

《家庭学習について》

家庭学習の時間は全校平均で約1時間50分でした。夏と比較して、全学年で家庭学習の時間が増加しています。学年が進むにつれ多くなっています。

家庭学習の提出率は、チャレンジノートとして、委員会活動での点検項目としているため、その結果が高い水準を維持しています。

《メディアの時間（テレビ、ゲーム、スマホ等ついて》

メディアの時間については、1･2年生が約2時間半で夏と比較するとやや増加しました。3年生は学習時間の増加と相対する形で1時間半と減少しています。目標をもち、しっかりと学習に向き合うことで、適切化を図ることができています。

《その他》

朝食については、94％の生徒がほぼ毎日摂っていました。読書時間は総じて少なく、運動時間も減少しています。

また、お手伝いについては、73％の生徒は週に3回以上おこなっており、夏の調査と比較して向上しています。

【これからに向けて】

よりよい生活習慣を確立するために関係する委員会活動、生徒会の取り組み、保護者の皆様への協力･依頼を今後も継続していきます。ご家庭でのご協力の程、よろしくお願いします。

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

種目（単位）		握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	20m シャトルラン（回）	50m 走（秒）	立ち幅とび（cm）	ハンドボール投げ（点）	合計点（点）
男子	全国	29.02	25.82	44.16	51.22	78.07	8.01	197.02	20.40	41.32
	本校	21.63	15.29	36.63	40.75	56.50	8.49	179.00	17.50	27.29
女子	全国	23.15	21.62	46.27	45.65	50.70	8.95	166.34	12.43	47.22
	本校	22.27	21.87	41.93	47.69	44.00	9.33	167.60	13.20	45.69

９種目中で男子はすべて全国の平均値を下回っています。特に20mシャトルラン（-21.57）と立ち幅とび（-18.02）が大きく下回っており、持久力と瞬発力に大きく課題が見られます。また、反復横とびと長座体前屈でも全国との差が少し開いており、敏捷性と柔軟性にも課題があります。

女子は半分近く全国平均点を上回っております。ただし、長座体前屈と20m シャトルランで、平均が下回っており、柔軟性と持久力は男子同様に課題となっております。

この結果をもとに、体育の授業を中心に、運動に親しみ、意欲を高めるような、指導と環境づくりを進めていきます。是非、ご家庭でも春に向けて、体を動かす機会を作っていただければと思います。

子ども相談支援センター 相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

●電話相談
0120－3882－56
（無料、毎日 24 時間対応 ）
●メール相談
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

上記以外にも、生徒の相談窓口が各種設置されております。学校ホームページの最近の投稿（12/7付け）に掲載しております。

https://beppojh.kushirocho.ed.jp/

令和6年3月15日（金）、令和5年度 第77回卒業証書授与式を挙行するにあたり、 今年度より、在校生も参加した内容で実施することとなりました。

①通常のスクールバス発車より1時間遅れの8:48東陽団地発となります。

9:15までに登校してください。（帰りのスクールバスは、12:35発となります。）

② 3学年の保護者の方におかれましては、2／8に配布致しましたご案内文書をご参照いただきますようお願いします。

生徒会企画「ドッジボール大会」

今年度も、生徒会の企画として、2月5日（月）からの週の昼休みにリーグ戦を行いました。今回は教職員チームも特別参加して、各学年チームと対抗して、「和気あいあい」楽しく活動してしいました。

また、 互いのチームに励ましの声をかけあいながら、応援にも熱がはいっていました。運営も、生徒たちの手で行うなど、多くの場面で、生き生きとした表情を見ることができました。けがもなく無事終了しました。皆さん、おつかれさまでした。

☆朝の欠席連絡等について　8:05から職員打ち合わせを行っているため、電話の応対が難しくなります。
欠席等の連絡は、7:30-8:00 の間にお願いします。