

休校中の振り返りアンケートの集計結果について

☆アンケートの要約☆

- 休校中、睡眠は十分にとれているようですが、起床・就寝時刻が遅い人や、明らかな昼夜逆転生活をしている人もいました。
- ごはんを三食食べていない人は、起床・就寝時刻が遅かったです。
- ゲームやネットで遊ぶ時間は、個人差が大きく、1日6時間以上遊んでいる人もいました。
- ゲームやネットで遊ぶ時間の長い人ほど、決まった時間に勉強できておらず、勉強の習慣がついていないようです。
- 決まった時間に勉強できている人は、ネットで勉強する時間が長く、オンライン学習をうまく利用しているようです。
- 休校期間中に、半数以上が体やところに何らかの不調があると答えていました。「やる気がしない」と答える人が最も多かったです。
- 学年が上がるにつれ、就寝・起床時刻が遅くて昼夜逆転している人、三食食べていない人、ネットで遊ぶ時間が長い人が多かったです。3年生は、自分の生活習慣や学習習慣を見直して、学校再開や受験に向かって準備をしたいと思いますね。

☆大切にしたい5つのこと☆

- ① 生活の基本はやはり早寝早起きですね。(特に早起き!!)
- ② 忘れがちですが、『食べたものから、身体は作られています。』
中学生は心も体も成長期。毎日3食食べる。バランスよく食べる。
しっかりご飯を食べましょう。(お菓子ばかりにならないように。)
- ③ 遊ぶなどとは言いませんが、遊び(ゲーム)中心にならないように、勉強や運動の息抜きやご褒美としての「遊び」にしていきましょう。
- ④ こんな生活をしているとみんな心や体に何かしらの「不調」が出ているようです。しんどいと感じることは当然の反応です。小さくても良いのでうれしいこと、楽しいこと、感謝の気持ち等前向きになれるものを探しましょう。
- ⑤ 計画を立てることがやっぱり大切。
起きる時間・勉強する時間・遊ぶ時間だけでも決めましょう。

しんどくても、今、感染しないようにすることの大切さを生徒たち皆が理解し、頑張っていることがよく伝わってきました。なんとかあと少し皆で協力してこの状況を乗り越えましょう。学校が再開されたときに、子どもたちがスムーズに学校生活を始められるように、生活リズム、学習する習慣、環境を整えてください。ぜひ、詳しい集計結果をご覧くださいませようをお願いいたします。