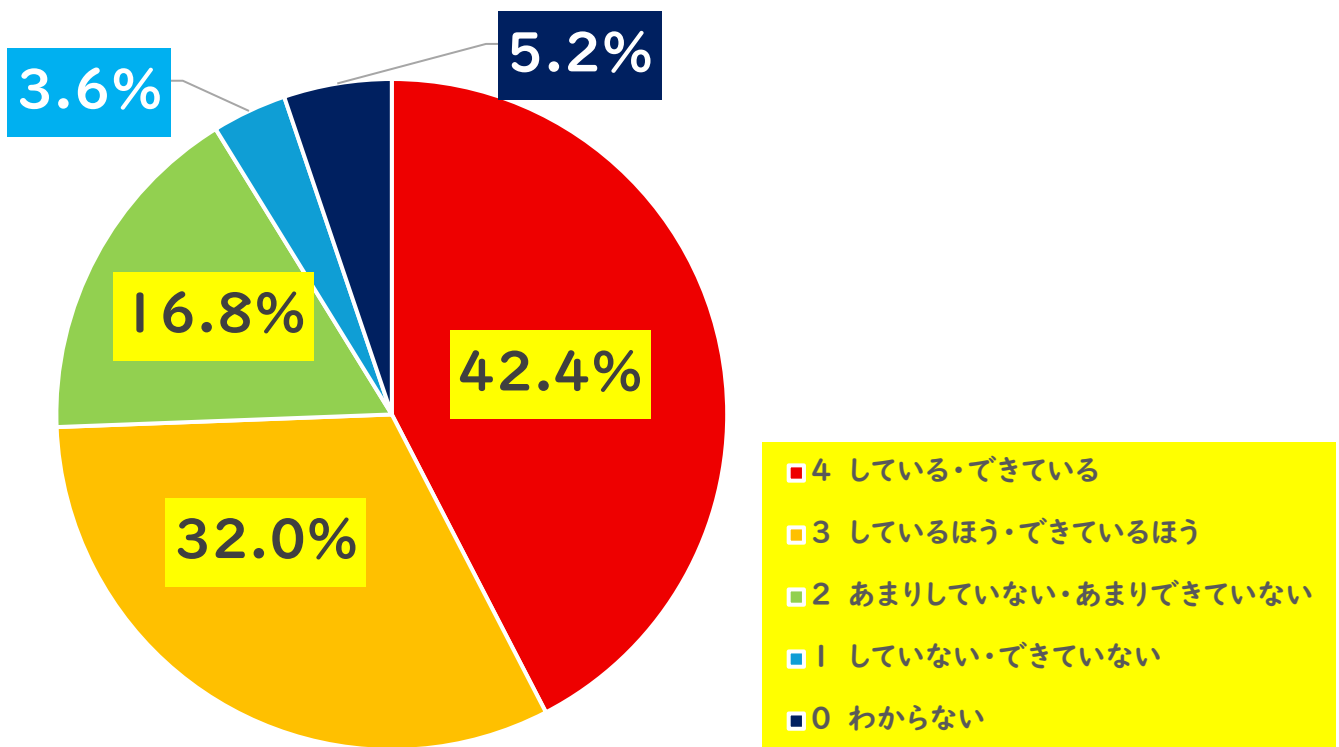


R8 (一学期) 生き生き度の調査から (全校)

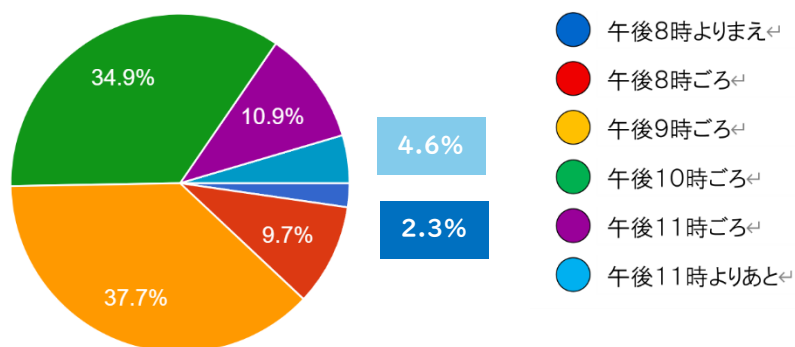
いつも、早寝・早起き・朝ごはんを行っています



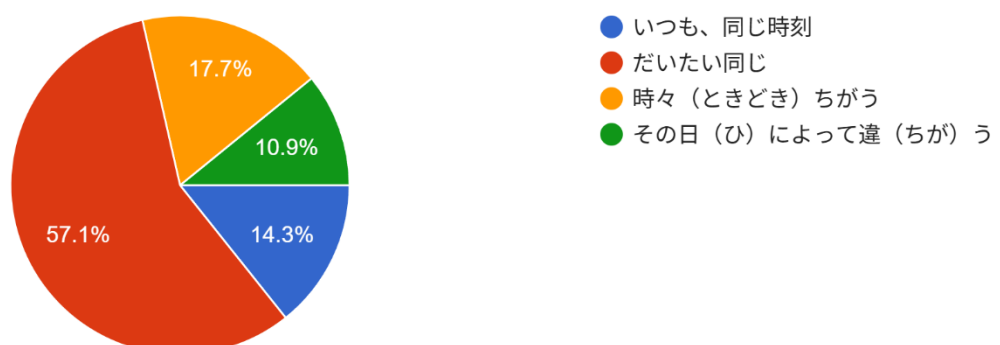
項目別調査結果 (一学期)

あなたは、だいたい何時ごろに寝ますか？ (一番近い時刻を選んでください。)

175 件の回答



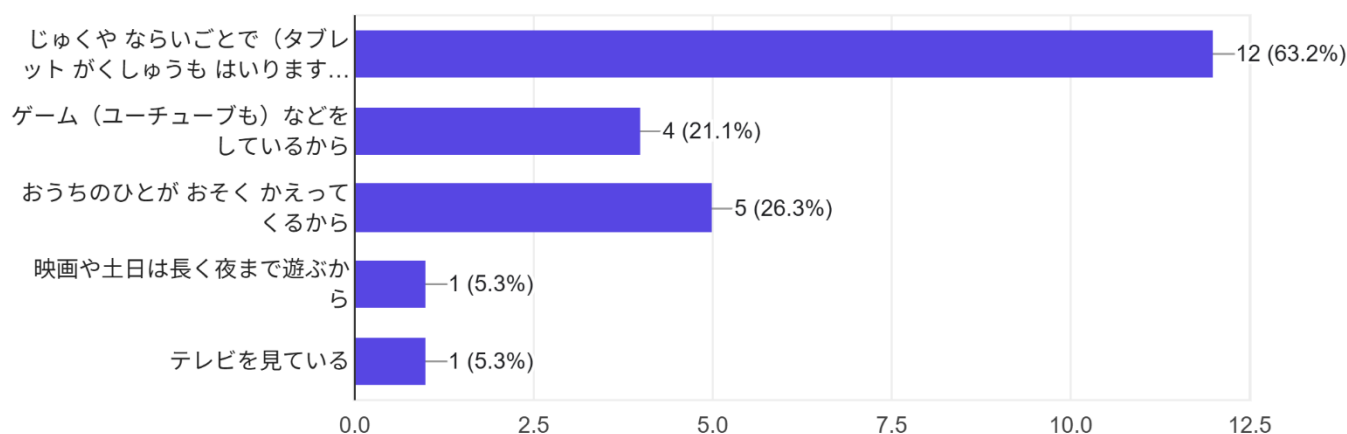
いつも同じ時刻に寝ていますか？



その日によって違うのは、なぜですか。

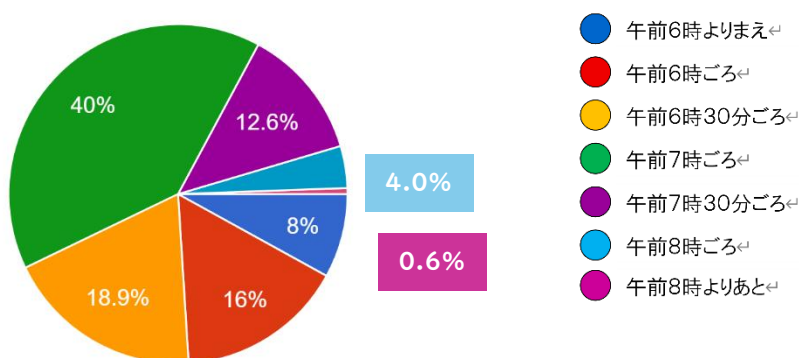
19 件の回答

(複数回答あり)



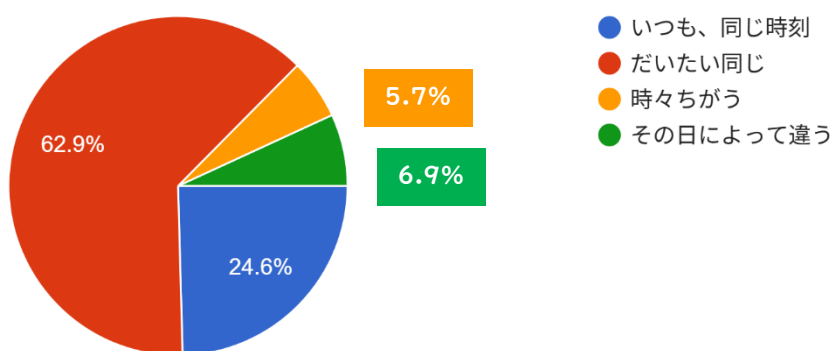
あなたは、何時ごろにおきますか？ (一番近い時刻を選んでください。)

175 件の回答



いつも、同じ時刻におきていますか？

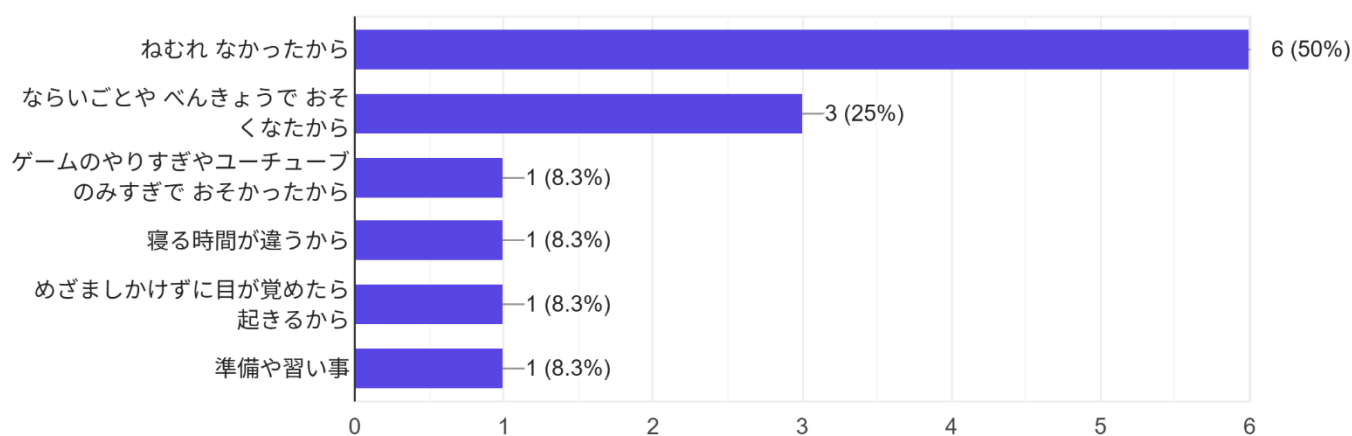
175 件の回答



その日によって違うのは、なぜですか。

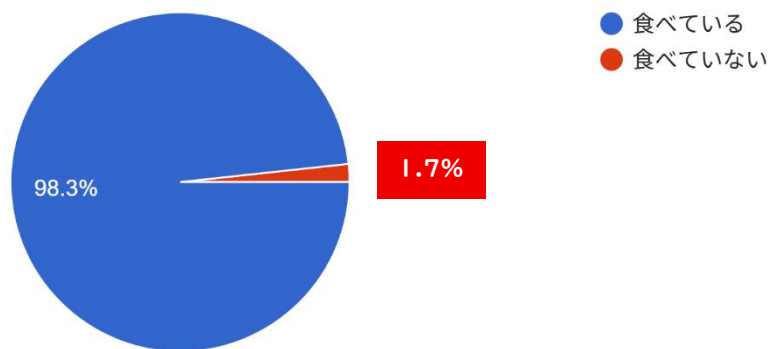
12 件の回答

(複数回答あり)



朝ごはんは食べていますか？

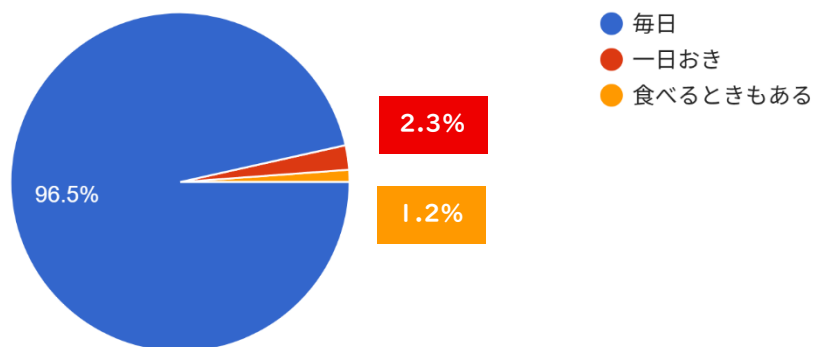
175 件の回答



朝ごはんを食べている人に聞きます

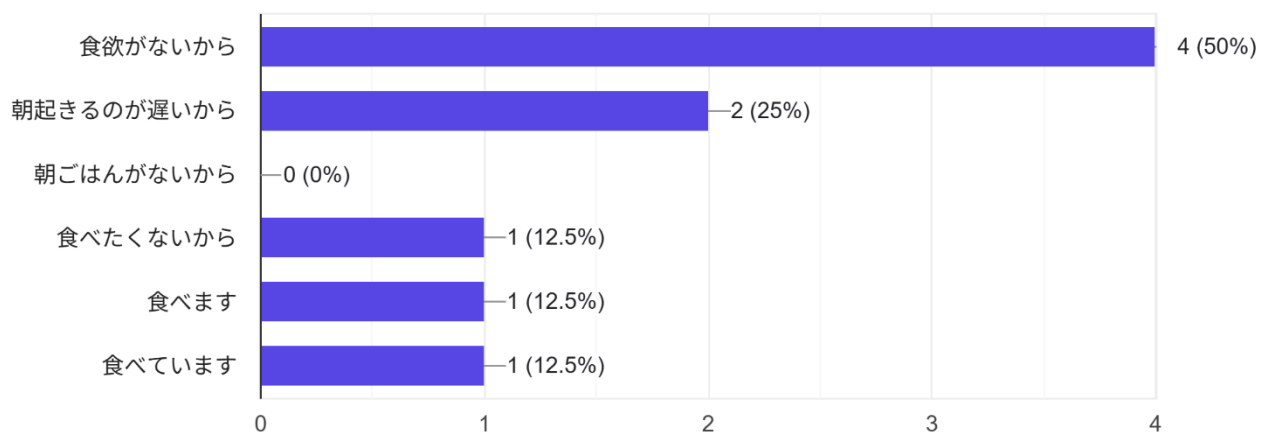
朝ごはんは、毎日食べていますか？

172 件の回答



なぜ、「食べるときもある」や「食べない」
のですか？あてはなるものすべて、選んでください。

8 件の回答



「小学生の早寝、早起きの時刻は何時ごろが良いですか」

と Microsoft Copilot を使って検索しました。

結論として、小学生は 夜 9 時前後に就寝し、朝 6 時～7 時ごろに起床する生活リズムが最も現実的で、心身の成長にも良いとされています。理由と選択肢をわかりやすく整理します。

最適な睡眠スケジュール(目安)

- 就寝: 20:30～21:00
- 起床: 6:00～7:00
- 睡眠時間: 9～11 時間(学年により調整)

小学生は成長ホルモンの分泌が活発で、睡眠の質が学習力・集中力・情緒の安定に直結します。特に 22 時～深夜 2 時の間に深い睡眠が入るようにすることが重要です。

学年別のおすすめ睡眠時間

- 低学年(1～3 年): 10～11 時間 → 20:00～20:30 に寝ると理想的
- 高学年(4～6 年): 9～10 時間 → 21:00 前後に寝るとちょうど良い

朝の起床時刻の考え方

- 朝は 自然光を浴びることで体内時計が整う
- 6 時～7 時起床なら、朝食・身支度・登校準備がゆとりを持ってできる
- 早起きは「早寝」を促すので、夜の寝つきが良くなる

生活リズムを整えるコツ

- 就寝前のルーティン を決める(読書・ストレッチなど)
- 寝る 1 時間前は スクリーン時間を減らす
- 朝はカーテンを開けて 自然光を浴びる
- 休日も起床時刻を大きくずらさない

あなたの状況に合わせて調整できます

大田区は通学時間が比較的短い学校が多いので、6:30～7:00 起床でも十分間に合うケースが多いです。もしお子さんの生活リズムや学校の開始時刻を教えていただければ、より具体的な「あなたのお子さんに最適な睡眠スケジュール」を作ります。

ちなみの次のような質問をしました。(ご参考まで)

我が子は、7:00 ごろ起床します。毎日の習慣にはなっています。

学校の登校時間は、8:15~8:25 です。

結論として、7:00 起床・8:15~8:25 登校というあなたのお子さんの生活リズムは、とても良い状態です。ここからは「最適な就寝時刻」と「朝の過ごし方」をあなたのお子さんの状況に合わせて具体的に提案します。

🕒 最適な就寝時刻(あなたのお子さんの場合)

起床が 7:00 で固定されているなら、必要な睡眠時間(9~11 時間)から逆算すると、

- 低学年:20:00~20:30 就寝
- 中学年:20:30~21:00 就寝
- 高学年:21:00 前後就寝

がちょうど良いです。

特に、21:00 までに寝られると翌朝の機嫌・集中力が安定しやすいです。

😊 朝の流れはとても良いです

7:00 起床 → 朝食 → 身支度 → 8:15~8:25 登校 この流れは「慌てない朝」を作る理想的なタイムラインです。

- 朝食をゆっくり食べられる
- 身支度に余裕がある
- 心の準備が整う
- 登校前に親子で短い会話ができる

こうした“ゆとり”は、学校での集中力や気持ちの安定に直結します。

🌙 夜の寝つきをさらに良くするコツ

- 就寝前のルーティン を固定する
- 寝る 1 時間前は スクリーン時間を減らす
- 夕食は寝る 2~3 時間前までに
- お風呂は寝る 1 時間前がベスト
- 寝室は少し暗め・静かにする

■ あなたのお子さんの生活リズムは「あと一歩で完璧」

すでに 毎日 7:00 起床が習慣化しているのは大きな強みです。あとは「就寝時刻をどこに設定するか」だけで、生活リズムはさらに安定します。