

今年度笠木小学校では、子どもたち一人一人が「めあての睡眠時間を確保し、よりよい生活習慣の定着を図ることができる。」ことをめざして、ご家庭と連携をしながら取組をすすめていきます。

そこで、お子さんの日頃の睡眠の様子や、睡眠に対する保護者の方の願いをお聞かせいただき、今後の取組に活かしていきたいと考えています。

キリトリ線より下のアンケートに、お子さんお一人お一人についてご記入いただき、6月5日(火)までに学級担任へ提出くださいますようお願いいたします。

なお、子どもたちも自分の生活をふり返り、カードに記入します。1～3年生は自分ひとりでは記入が難しいと思いますので、本日持ち帰りをしています。すいみんカードの「1」について一緒に記入いただき、アンケートと共に学校へ提出くださいますようお願いいたします。

.....キリトリ.....

### すいみんアンケート

お子さんの学年 \_\_\_\_\_ 年生

- 1 学校がある日、お子さんは何時頃寝ますか？ \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 頃
- 2 学校がある日、お子さんは何時頃に起きますか？ \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 頃
- 3 学校がある日、お子さんには何時頃に寝てほしいですか？  
(または何時頃に寝るとよいと思いますか？) \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 頃
- 4 「3」の時刻よりも「1」の時刻の方が遅いお子さんは、何が原因とお考えになりますか？  
あてはまる記号に 印またはご記入をください。(複数回答可)

- ア・宿題や勉強を遅くまでしているため
- イ・テレビやビデオを遅くまで見ているため
- ウ・ゲームを遅くまでしているため
- エ・塾や習い事が遅くまであるため
- オ・保護者の仕事等により、夕食や入浴等の時間が遅くなるため
- カ・お子さんとの間にめやすとなる就寝時刻が決められていないため
- キ・その他( \_\_\_\_\_ )

- 5 睡眠時間についてお考えがあればお聞かせください

{ \_\_\_\_\_ }