

生活習慣の改善を図る

～寝る時間を早める 城北小学校保健部の取り組み～

さいたま市立城北小学校 養護教諭 齋藤 稚枝

I はじめに

近年の子どもたちの学習意欲や体力の低下は、家庭における食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れと関係していると考えられる。また、ゲームやテレビ等遊びの変化や人間関係の希薄化、自然体験や生活体験の不足も原因と考えられる。子どもたちを取り巻く環境を考えると、都市化や核家族化の傾向、親の長時間労働や通勤時間等による子どもとの接触時間の少なさ、子どもの深夜徘徊などの問題がある。そこで、子どもに望ましい生活習慣を身に付けさせるためには、家庭での取り組みが重要であることから、首都圏の八都県市（千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・埼玉県）が共同して、平成19年度から平成21年度に「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーンを実施した。さいたま市では、引き続き「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーンを実施している。本校では、このキャンペーンの「早寝・早起き・朝ごはん」と「ノーテレビ・ノーゲームデー」に取り組んでいる。さらに、この取り組みと合わせて生活習慣に関するアンケートを実施し、児童の生活の実態を把握するとともに、本校のじょうほくの教育（じょう・・・じょうぶな心と体をつくる ほ・・・ほう富な才能を伸ばす く・・・くり返し学習で、学力の定着と向上を図る）の「じょうぶな心と体をつくる」の推進に役立てたいと考えている。本校での取り組みにあたり、保健部を中心に職員が学校全体の状況を把握し対策を考えること、児童がアンケートの結果をもとに自分の生活習慣の改善を図ることの二つに、統計的な探求のプロセス「とらえる→あつめる→まとめる→よみとる→いかす」を生かすことで、学校の課題解決を図り、児童の統計的な能力を育成したいと考えた。

II 保健部の取り組み

1. 生活習慣についての課題【とらえる】

(1) 平成19年度 生活習慣に関するアンケートの集計結果

寝る時間について	低学年	中学年	高学年
～20:59	54.3%	31.9%	17.3%
21:00～21:59	38.7	42.7	35.6
22:00～22:59	5.8	22	40
23:00～	1.3	3.4	7.2

平成19年11月26日～12月2日実施 城北小学校児童502名

(2) 平成19年度アンケート結果の分析と平成20年度の目標の設定

①アンケートの集計結果より

・22:00過ぎに寝る児童の割合が高学年に行くほど高くなっている。

②保健室に来室する児童の様子から

・寝る時間が遅い（テレビを見る時間が長い）子どもが、朝起きるのが遅く、健康状態も良くない。

③以上のことから

・「寝る時間が遅い→おきるのが遅い→朝ごはんを食べない→体調が悪い」という悪循環を断つため寝る時間を早くする取り組みが必要。

④平成20年度の目標の設定

・保健部を中心に望ましい生活習慣の形成を図る。22:00までに寝る児童の数を昨年度より10%増やす。

・学校だより、保健だより、全校朝会などでの児童・保護者への啓発、各学級での取り組みにより目標達成を目指す。

2. アンケート（生活の記録）の実施【あつめる】

(1) 目的：児童が1週間の生活を記録することで自分の生活を見直すとともに、学校と家庭が協力して児童の基本的な生活習慣の育成を図る。

(2) 期間：平成20年12月1日(月)～12月7日(日)

(3) 指導のポイント

アンケート「よいこの生活」を実施にあたり、今回は寝る時刻について重点を置き、資料を参考にして学級担任から児童の実態に合わせて以下の点について指導を行う。

○寝る時刻の目安 1,2年 9:00 3,4年 9:30 5,6年 10:00

○ポイント1 背が伸びる

○ポイント2 頭がよく働く(すっきり目覚める)

○ポイント3 城北30運動のすすめ

いつも寝る時間が目安の時刻に達していない人は、30分早く寝る計画を立てる。

資料 よく寝るとどんないいことがあるの

◇やる気が出る

目覚めがさわやかです。昼間の疲れが取れます。眠っている間に分泌されるメラトニンというホルモンは精神安定作用といわれる大事なはたらきをしています。睡眠不足だとこのホルモンの出が少なく、やる気がおきず、イライラします。

◇頭がよく働く

早寝早起きの人は、午前中から脳が活発に活動しますが、遅寝遅起きの人は半分以下の活動状態になります。これは、早寝早起きの人にはノルアドレナリンという目覚めのホルモンが出るからです。

◇背が伸びる

寝ている間に成長ホルモンが出て体の成長を促します。夜10時に寝た人には、11時頃にたくさんの成長ホルモンが出ますが、午前2時に寝た人にはその3分の1程度しか成長ホルモンが出ません。

(4) アンケート

よいこの生活

年 組 名前

一日の生活を振り返ってみましょう。起きた時刻、寝た時刻、排便、体の様子について、1週間記録しましょう。

		月 12/1	火 12/2	水 12/3	木 12/4	金 12/5	土 12/6	日 12/7
1	決めた時刻に起きましたか。 (目標 時 分)							
2	朝ごはんは食べましたか。							
3	外遊びや運動はしましたか。							
4	テレビやビデオを見る時間は守れましたか。(目標 時間)							
5	ゲームをする時間は守れましたか。(目標 時間)							
6	決めた時刻に寝ましたか。 (目標 時 分)							
7	うんち(排便)は出ましたか。							
8	体の調子はどうですか。 よい◎ ふつう○ わるい×							

◇1週間を振り返って、どんなことがわかりましたか。

◇これから気をつけることはありますか。

[お家の人から一言]

3. アンケート結果の集計【まとめる】

(1) 平成20年度 生活習慣に関するアンケートの集計結果
平成20年度 22:00までに寝る児童の数

	調査数	達成した人数	割合%	H19 (%)	H20-H19 (%)	目標 10%増
1年	91	90	98.9			
2年	86	86	100			
低学年	177	176	99.44	93	6.4	あと1名
3年	82	81	98.78			
4年	91	84	92.31			
中学年	173	165	95.38	74.6	20.8	達成
5年	74	46	62.16			
6年	74	42	56.76			
高学年	148	88	59.46	52.9	6.6	-3.40%
全体	498	429	86.14	73.7	12.4	達成

平成20年12月1日~12月7日実施 城北小学校児童 498名

4. 結果の分析【よみとる】

- (1) 22:00までに寝る児童の割合について（アンケートの集計結果から）
低学年は99.4%で昨年度より6.4%増加した。中学年は95.4%で昨年度より20.8%増加した。高学年は59.5%で昨年度より6.6%増加した。全体では86.4%で12.4%増加で目標の昨年度より10%増加は達成できた。
- (2) よいこの生活からよみとれる各学年の状況・・・学級担任より
1年：保護者の生活習慣により子どもの生活のリズムが作られるようだ。両親とも仕事をしている家庭では、寝る時刻が遅い。
2年：寝る時刻が10時近くになってしまう児童が多い。
3年：テレビやゲームの時間が多い児童は、寝る時刻も起きる時刻も守られていない。よいこの生活をきちんと記録できた児童は、寝る時刻も守っていた。
4年：休日は、起きる時刻も寝る時刻も守れない児童が多い。
5年：寝る時刻がかなり遅い児童がいる。寝る時刻が起きる時刻に関係する。
6年：女子のほうに夜寝る時刻が不規則。児童の生活が忙しすぎる気がする。

5. 学級での取り組み【いかす】

- 生活習慣に関する調査の集計結果をもとに、児童が生活の問題点について考える。
- 児童が生活の様子を表にして、自分の生活を振り返るとともに、睡眠時間を確保するためにはどのように生活を改善したらよいかを考える。

Ⅲ 学級での取り組み

第6年3組学級活動指導案

日時：平成21年2月17日（火）1校時 場所：6年3組教室 授業者：富山 広貴

1. 題材 「睡眠時間と生活」

2. 事前指導

学校から帰った後の生活（遊び、食事、風呂、学習、テレビ、ゲーム、塾、習い事、睡眠、起床など）を1週間分記録させておく。

3. 本時の指導

(1) 本時のねらい

睡眠時間と生活はどのようなかわりを持っているかを知り、自分自身の睡眠時間や睡眠の取り方について見直し、生活を改善することができる。

(2) 展開

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	時間
<p>【とらえる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間が十分に取れているとどんな良いことがあるのか話しあう。 ・睡眠時間が少ないと起こる良くないことについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活に必要な睡眠時間がどれくらいなのかを教える。(8時間から9時間) ・睡眠時間が健康な生活のために大切なことに気付かせる。 	10分
<p>【よみとる】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・城北小学校の生活習慣アンケートの結果(データ・グラフ)から、各学年の寝る時間の状況を知る。 ・自分の生活の記録から、なぜ寝る時間が遅くなっているのか理由を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学年が上がるほど寝る時間が遅くなっていることに気付かせる。 ・睡眠時間とその他に活動する時間(テレビ、ゲーム、塾、など)とが、密接に関連していることに気付かせる。 	10分
<p>【いかす】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 自分自身の睡眠時間を見直し、生活を改善しよう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の生活実態から改善したほうが良いこと、生活を改善したほうが良い部分を考え、健康生活プラン(案)をつくる。 ・各自の健康生活プランについて発表し合い、睡眠時間の取り方についての工夫や考えを深める。また、改善できない悩みについても発表し合い、分かち合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを使い、自分自身で考え改善できるように指導する。 ・睡眠時間を確保するために「減らすことができる時間」に焦点を当てて考えさせるようにする。 ・生活実態に即した改善の工夫や考えを出し合わせ、無理のない改善が大切であることを気付かせる。 	25分

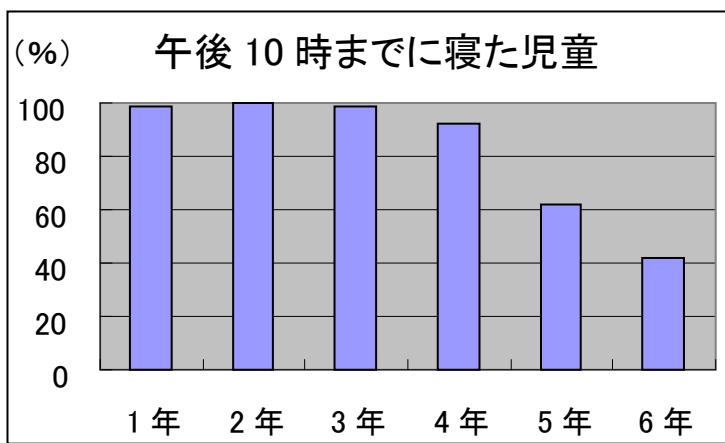
4. 成果と課題

- ・アンケート結果のデータや1日の生活時間から、児童が本校の状況や自分の生活についてよく理解することができ、改善への意識付けとなった。
- ・生活時間を工夫することで睡眠時間をより確保できることを理解させることができた。
- ・睡眠時間の確保が、学校での学習や運動に大きく影響していることに気付かせることができた。
- ・ゲームやテレビの時間が長く、生活が夜型になっている児童への指導を継続して行う必要がある。
- ・塾、習い事、保護者の仕事などの影響でほとんど時間を動かすことができない児童もいて、生活改善には家庭での話し合いや家族の協力が不可欠であり、保護者への働きかけを行う必要がある。

5. 資料(アンケート結果)

午後10時までに寝た児童

	調査した児童数(人)	10時までに寝た児童数(人)	割合(%)
1年	91	90	99
2年	86	86	100
3年	82	81	99
4年	91	84	92
5年	74	46	62
6年	74	42	57
全体	498	429	86



平成20年12月1日~12月7日 城北小校児童498名

1. 1日の自分の生活を調べよう

記入例

	午前6	7	8	午後3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
今の生活	睡眠	学校			あそび	風呂 食事	学習	テレビ ゲーム	睡眠					

○記入例を参考に自分の今の生活を記入してみよう。

	午前6	7	8	午後3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
今の生活														

2. 健康生活プランを立ててみよう

○午後10時に寝るのが難しい人はどうしたら少しでも早く寝られるのか考え、あなたの健康生活プラン（計画）を立ててみよう。

	午前6	7	8	午後3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
健康生活														

○何時何分だったら、無理をしないで早く寝ることができますか。《午後 時 分》

IV 学校保健委員会とのかかわり

学校保健委員会で本年度の目標や取り組みの結果等について報告し、学校医や保護者からの意見を次年度の目標や方策に生かしている。

1. 平成19年度学校保健委員会 平成19年度「よい子の生活」の結果報告

◇委員会での指摘 寝る時間が遅い（テレビを見る時間が長い）子どもが、朝起きるのが遅く、健康状態も良くない。「寝る時間が遅い→おきるのが遅い→朝ごはんを食べない→体調が悪い」という悪循環を断つため寝る時間を早くする取り組みが必要。

※この指摘をもとに平成20年度の目標を設定した。

2. 平成20年度第1回学校保健委員会 平成20年度の取り組みについて

本年度の目標 「22：00までに寝る児童の割合を昨年度より10%増やす。」

学校だより、保健だより、全校朝会などでの児童・保護者への啓発、各学級での取り組みにより目標達成を目指す。

3. 平成20年度第2回学校保健委員会 平成20年度「よい子の生活」の結果報告

目標達成「22：00までに寝る児童の割合が昨年度より12.4%増加した。」

◇委員会での指摘 高学年の児童の睡眠時間を確保する取り組みが必要。

※この指摘を受け、「睡眠時間と生活」を題材に6年の学級で授業を行う。

V まとめ

アンケートの結果をもとに職員が学校全体の状況を把握し、それぞれの学年の実態に応じて取り組みを行い、目標を達成することができた。また、児童もアンケートの結果をもとに自分の生活習慣の改善を図ることができた。統計的な探求のプロセス「とらえる→あつめる→まとめる→よみとる→いかす」を生かした取り組みは、学校の課題解決力を高めるとともに児童の統計的な能力の育成に役立った。