

# 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～

# I はじめに

- ◆子どもたちの学習意欲や体力の低下の原因
  - 食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れ
  - ゲームやテレビ等遊びの変化 人間関係の希薄化
  - 自然体験や生活体験の不足
- ◆子どもたちを取り巻く環境
  - 都市化、核家族化、親の長時間労働等による接触時間の少なさ、子どもの深夜徘徊

●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 「早寝・早起き・朝ごはん」「ノーテレビ・ノーゲームデー」に取り組む

1. 生活習慣に関するアンケートを実施し、  
じょうほくの教育　じょう・・・じょうぶな心と体  
ほ・・・ほう富な才能　く・・・くり返し学習  
「じょうぶな心と体をつくる」の推進に役立てたい。

2. 状況の把握と対策、児童の生活習慣の改善に  
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。

3. **学校課題の解決**（職員が状況を把握し合理的な学校経営を行う。）

**児童の統計的な能力の育成**（学級での指導により個々の課題の解決を図る。）

## 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20年度の目標 「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

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、全校朝会での啓発、各学級での取り組み

## 2. アンケート(生活の記録)の実施

**【あつめる】** 期間:平成20年12月1日(月)~12月7日(日)

アンケートの項目 (よい◎ ふつう○ わるい×で記録)

- 1.決めた時間に起きましたか。
- 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。
- 5.ゲームをする時間は守れましたか。
- 6.決めた時間に寝ましたか。
- 7.うんち(排便)は出ましたか。
- 8.体の調子はどうですか。

## ○寝る時間の目安

1,2年 9:00      3,4年 9:30

5,6年 10:00

城北30運動: 30分早く寝る

**資料** よく寝るとどんないいことがあるの

- ・やる気が出る: 睡眠不足だとイライラ。
- ・頭がよく働く: 目覚めのホルモンが出る。
- ・背が伸びる: 夜寝ている間に成長ホルモンが出る。

## 3・4. 結果の集計・分析【まとめる・よみとる】

### 22:00までに寝る児童の割合

低学年は99.4% 昨年度より 6.4%増加

中学年は95.4% 昨年度より20.8%増加

高学年は59.5% 昨年度より 6.6%増加

全体では86.4% 昨年度より12.4%増加

目標の昨年度より**10%増加は達成**

# よいこの生活からよみとれる

## 各学年の状況

よいこの生活からよみとれる各学年の状況

1年：子どもの生活のリズムは**保護者の生活習慣**から

3年：**テレビやゲームの時間**が多い児童は、  
寝る・起きる時間が守られていない。

6年：児童の生活が**忙しすぎる**。



# 5. 学級での取り組み【िकास】

## Ⅲ 6年 学級活動

### 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を1週間分記録させておく。

3. 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。

## 4. 展開

### 【とらえる】

睡眠時間を十分に取るとどんな良いことがあるか、少ないと起こる良くないことについて話し合う。

### 【よみとる】

城北小学校の生活習慣アンケートの結果(資料5)から、各学年の寝る時間の状況をよみとる。自分の生活の記録から、寝る時間が遅くなる理由を考える。

### 【いかす】

「自分自身の睡眠時間を見直し、生活を改善しよう。」をテーマに改善したほうが良いこと、良い部分を考え、健康

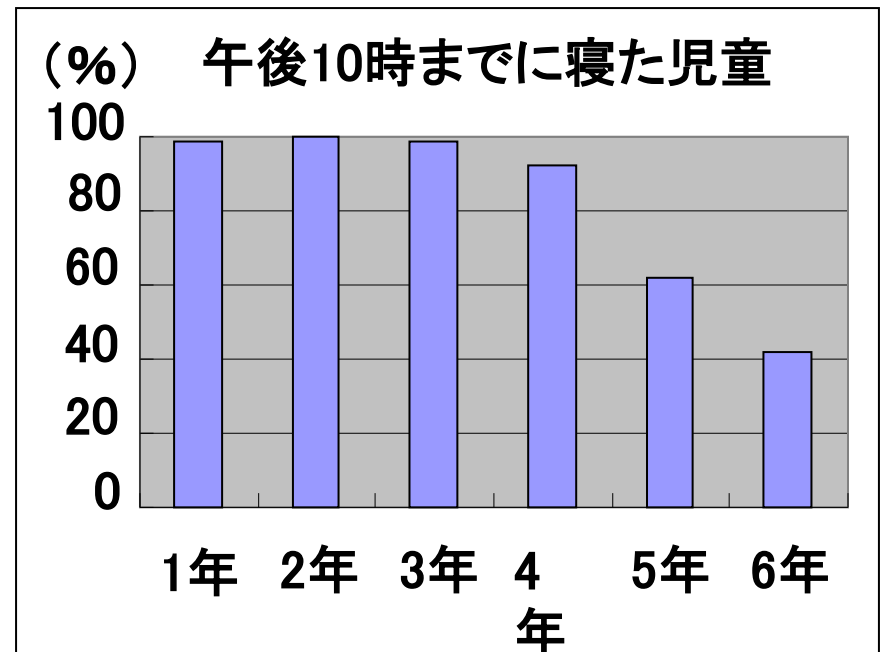
生活プラン(案)をつくる。各自の健康生活プランについて発表し合い、睡眠時間の取り方についての工夫や考え

を深める。改善できない悩みについても分かち合う。

# アンケート結果の表とグラフからどんなことがわかりますか。

## 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



## 5. 学級での取り組み 成果と課題

- ・アンケート結果や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。行っていく必要がある。
- ・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。

# IV 学校保健委員会とのかかわり

- ・学校保健委員会で目標や取り組み結果等の報告
- ・学校医や保護者からの意見を生かす

## 1. 平成20年1月学校保健委員会

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8月学校保健委員会

平成20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。」達成を目指すことを説明。

## 3. 平成21年2月学校保健委員会

「22:00までに寝る児童の割合が昨年度より**12.4%増加**した。」と報告。

◇委員会で、高学年の児童の睡眠時間を確保する取り組みが必要という指摘があり、「**睡眠時間と生活**」の授業を6年の学級で実施。

# V まとめ



## 1. 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、実態に応じた取り組みにより、**目標を達成**することができた。
- ・児童が自分の**生活習慣の改善**を図ることができた。

2. 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。**