

1, はじめに

本校が平成14年度より取り組んでいる研究テーマは、「学ぶ意欲を高め、実践的な行動力をもった児童・生徒の育成」であり、今年度で3年次を迎える。本校の実態として、近年、実施している食・運動・睡眠など生活習慣に関わるアンケート結果をみると朝食が簡単な食事となっていること、運動の2極化（運動する者としめない者に分かれる傾向にある）そして、上学年になると、就寝時刻が遅くなる。等の問題点がある。食や運動については、近年、学校保健委員会のテーマとして取り上げ、児童への指導や保護者への啓発活動を行い、特に食の問題については、少しずつではあるが改善がみられている実態がある。しかし、睡眠の問題については、学年が上がるにつれ就寝時刻が遅くなる現状があり、低年齢化の傾向も感じられ、成長期の児童にとって大切な「睡眠」が軽視されていることに、なんとかしなければとの思いを持った。

そこで、これらの実態をふまえ、生活習慣に着目し、研究を進めてきたが、平成17年度より「睡眠」を切り口に、児童への指導や保護者向けの啓発活動に取り組むこととした。

2, 実践内容

<一年次の取り組み>

年度当初、学校保健委員会のテーマを「生活習慣を見直そう!」と決めて、職員に提案し、職員の共通理解のもとに児童への指導や保護者啓発に取り組むこととなった。

(児童に対しての取り組み)

○生活習慣に関わるアンケートの実施や身体測定時（9月、1月、3月）の保健指導として、食・運動・睡眠に関する講話を実施した。又、児童向けのほけんだよりに、これらの内容を定期的に載せていった。

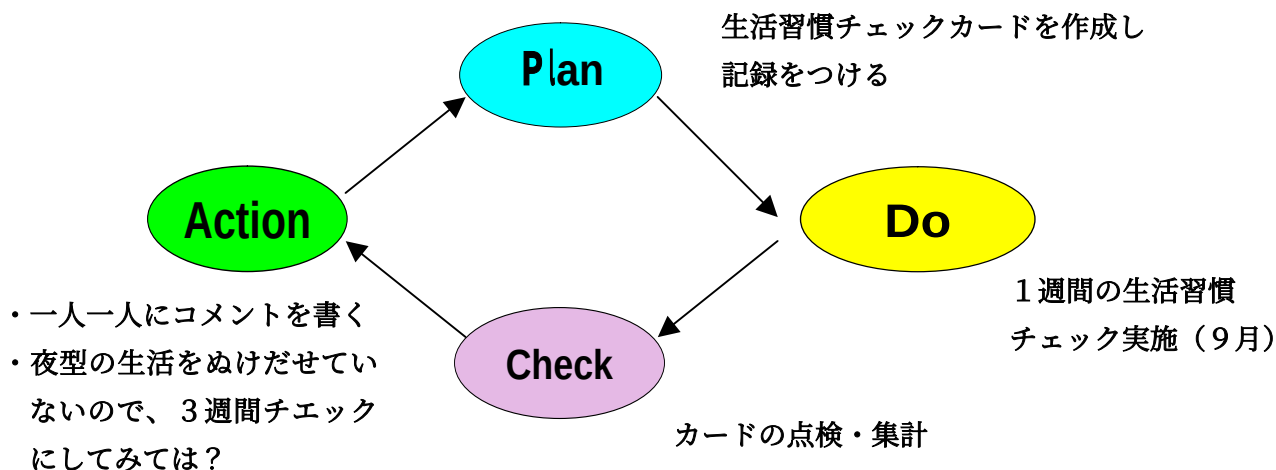
○生活習慣に関するアンケート結果をもとに、学級の実態に応じて、担任が指導を行った。

(保護者に対しての啓発活動)

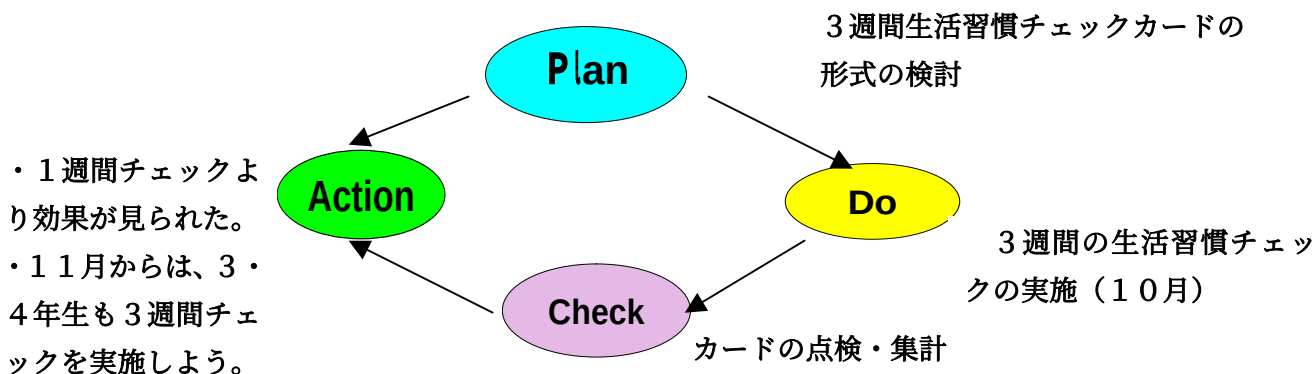
○年2回開催される学校保健委員会において、第1回目に本校の実態及び学校の生活習慣に関する取り組みについての話をし、3年生の保健学習「大切な睡眠」の参観をしていただいた。そして、グループ別に子どもたちの食・運動・睡眠の問題点を出し合った。第2回目は、生活習慣に関するアンケート結果について報告し、児童の実態を把握した上で、話し合いを持った。その後、その内容を学校保健委員会だよりとして発行し、また、学年懇談会時に、保護者に伝えてもらう機会を設けた。

<二年次の取り組み>

作戦 その1 自分の健康課題に気づかせ、よりよい習慣を身につけさせるために、生活習慣チェックをさせよう。



作戦その2 3週間チェックにした方が効果があるのではないか？



前年度の、教師主導型の指導が主になっていた活動を反省し、今年度は、児童が自らの健康課題を見つけ、それを解決していけるようにと生活習慣チェックカードを導入することとした。そして、各自が自分の生活についてふりかえり、問題点に気づき、改善に向けての実践化をはかることをめざすこととした。

<生活習慣チェックカード実施の実際>

○夏休み中に試行として、1週間、起床、就寝時刻及びよく寝むれたかどうか、朝食摂取の有無等についてチェックを行った。(全児童対象)

○本格的には、9月より毎月1週間実施。(別紙参照) 3月まで実施する。

○対象者は3年生以上の児童とした。(低学年は、ほぼ9時までに就寝しているので、睡眠に関しては、問題がみられなかったため)

○5・6年生のみ、10月から生活習慣チェックカードを3週間チェックすることとした。

○チェックカードは毎月、養護教諭が目を通し、コメントを書いて担任に返す。

○チェックカードより、個別指導の必要な児童をピックアップし、指導を行う。

<生活習慣チェックの結果より>

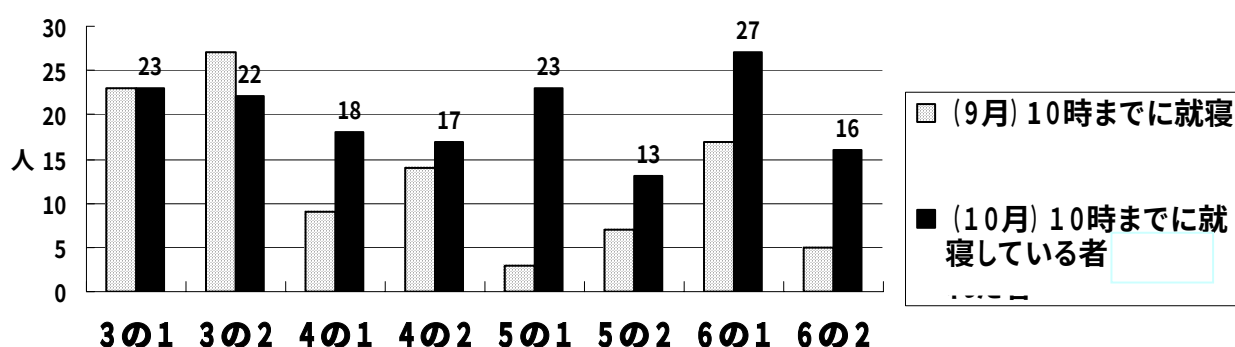
(1) 9月・10月の生活習慣チェックカードの結果を比較してみると、次のように変化が見られた。

○9月より10月の方が10時までに就寝している者の数が増えている。(4年・5年・6年)

○10月は、9月同様に1週間チェックを3・4年生に、3週間チェックを5・6年生が行ったところ、5・6年生に就寝時刻が早くなっていた人数が増えていた。

○1週間チェックより3週間チェックの方が生活習慣の改善には効果があるのではないかと思った。

9月と10月の就寝時刻の比較(10時までに就寝した人数)



(2) 児童が自分に必要だと考えた項目の内容について

○5年・6年生については、テレビの視聴時間やゲームをする時間や睡眠時間などを設定している児童が多い。具体的には、次のとおりであった。

- ・早めに寝る（10時までには、寝たか？等）
- ・テレビ視聴時間を決める（1時間、2時間など）
- ・睡眠時間（8時間以上寝るなど）
- ・パソコンをした時間
- ・宿題を早くすませたか？
- ・目覚めはいいか？

○3・4年生では、なかなかこの項目が書けていなかったり、意図するところが理解されていないと感じた。しかし、上記のように5・6年生において、自分の生活を振り返り、自分にとって必要な項目を書き、自らの健康問題に気づき、それを改善しようとする意欲が伺えた。

(3) 努力目標の内容について

○高学年の場合は、生活習慣チェックの結果、自分の生活を振り返り、反省すべき事柄をふまえて決めていたように思う。例えば、「早めに行動し、10時までには寝ることを実行する。」「早めに寝て、からだの調子を整える。」など。

○中学年の場合は、「早くねる」などの簡単な表現の目標であり、具体性にも欠けていたように思う。

(4) 児童の負担感と教師の負担感について

○この取り組みが自分の生活習慣を改善したり、よい生活リズムを作るために必要であると考えている児童は、チェックしていくことに負担をあまり感じていない。特に6年生は、クラスの半分以上の児童がそう考えていた。

○自分の健康課題に気づいていても、それを良い方向にしていこうとする意欲があまりない3・4・5年生については、チェックすることがめんどろ、いやだと答えていた。

○実施する際は児童にとって必要なことから共通理解の元の実施したが、実際やってみると、担任によっては、負担に感じることもあるようで、カードを毎朝配布し、回収する作業が大変だという感想があった。

○養護教諭としては、毎月ひとりひとりのカードをチェックし、コメントを書くという作業があるが、期間が限定されているため、8クラス分点検することは、さほど負担には、なかった。それどころか、3年生以上の児童の生活習慣がわかり、保健室にはほとんど来室しない児童について、個別指導が必要な児童が複数いることがわかり、生活習慣チェックカードを通して、こちら側からの働きかけがしやすくなった。

3, 成果と課題

(成 果)

○生活習慣チェックカードの導入により、早く就寝しなければという意識が高まっている。

○自分の健康課題に気づき、それを改善しようとする児童の割合が高くなってきている。

○児童の就寝時刻がだんだん早くなり、チェックカードに効果があったことにより、担任の意識も変わってきつつある。

○6年生においては、クラスの健康委員を中心に、「早く就寝しよう。」「10時までには就寝しよう。」という自主的な取り組みが始まっている。(学級で睡眠に関するアンケートを実施し、その結果を伝え、睡眠の大切さについての話をしている。)

(課 題)

○3年生～5年生の多くの児童は、大変だ・たいぎいと思いながら記入している傾向がある。このままの形で続けていくことが活動のマンネリ化を生じ、いい加減な記入になりはしないかどうか。また、ただの義務感でのチェックになり、生活習慣の改善、つまり児童の行動変容に結びつかないのではないかな。

○来年度は、生活習慣チェックカードの取り組みはどうするのか。その対象や期間、項目などについても検討が必要。

○児童や担任に対して、生活習慣改善のための意欲や関心を持続させるための働きかけが必要。

○保護者への啓発活動はどのように進めていくのか。

4, おわりに

今回の取り組みでは、主に生活習慣チェックカードを導入し、自分自身の生活を振り返らせる方法をとった。そして、自分の健康課題に気づき、よりよい生活をするために生活の仕方を工夫したり、改善したりすることをねらいとした。

児童の発達段階や学級の実態にもよるが、6年生は、自分に必要な活動として捉え、自主的にチェックし、よりよい生活習慣を身につけるために生活を改善していこうとする児童の割合が高くなってきている。その一方で、3年生～5年生は現在のところ、自分の問題としての捉えが不足していたり、よりよい生活習慣を身につけようとする意欲に欠けると思われる。

したがって、今後も機会を捉えて生活習慣チェックの結果について、講話やほけんだよりなどを通じて啓発していかななくてはならない。また、担任への働きかけも必要だと考える。保護者にしても、今回は、児童の自主的な活動として実施したので、直接関わる機会はなかったが、今後の検討課題としたい。

(参考文献)

- ・大国真彦 「子ども生活習慣病」
- ・神山 潤 「子どもの睡眠」
- ・睡眠文化研究所 編 「子どもを伸ばす“眠り”の力」
- ・財団法人 日本学校保健会 「望ましい生活習慣づくり」改訂版
- ・小学保健ニュース第741号 (2005年 1月18日発行)
- 〃 第741号 (2005年 1月28日発行)
- 〃 第767号 付録 (2005年11月18日発行) 他