

令和6年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

1 モデル校 (三豊市立大見小学校)

2 実施の内容

本校の児童は、素直で活発な児童が多く、前向きに学習や運動などに取り組んでいる。しかし、これまでの生活習慣に関するアンケートの結果から、早寝・早起きは約40%、排便は約30%の児童が学校が呼びかけている目標を達成できていない。そのため、家庭と連携しながら、生活習慣の改善に取り組む必要がある。さらに、ネット・ゲームの利用についても本校でも大きな課題となっており対策が必要である。そこで生活習慣の改善を目指し、次の内容を中心に取り組んだ。

- (1) 生活習慣の改善に関する取組
 - ・NTT ドコモ「スマホ・ネット安全教室」
 - ・生活習慣スクールキャラバン
 - ・香川大学出前授業「未来教室」
 - ・児童による朝のあいさつ運動
- (2) 運動に関する取組
 - ・異学年集団による体育的活動（リレー、マラソン大会、なわとび大会）
 - ・体育委員会主催の運動遊び
- (3) 保護者への啓発活動
 - ・鈴木裕美先生（香川大学医学部）による講演会

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

さわやかチェック結果（達成率：％）

学年	月	早寝	早起き	朝食	排便	歯磨き	メディア
1 年生	6 月	66.7	86.7	84.5	73.3	96.7	80.0
	9 月	66.7	86.7	80.0	60.0	90.0	80.0
2 年生	6 月	50.0	70.0	78.3	55.0	85.0	80.0
	9 月	55.0	65.0	70.0	80.0	75.0	75.0
3 年生	6 月	68.4	70.0	68.4	47.3	78.9	78.9
	9 月	47.3	73.7	77.2	57.9	76.3	84.2
4 年生	6 月	70.8	70.8	81.9	66.6	89.6	87.5
	9 月	56.5	56.5	72.5	56.5	82.6	82.6
5 年生	6 月	83.3	77.8	83.3	66.7	91.7	83.3
	9 月	76.5	88.2	76.5	64.7	91.2	77.8
6 年生	6 月	76.2	90.5	80.9	71.4	90.5	95.2
	9 月	75.0	65.0	78.3	75.0	87.5	80.0

2 回目は夏休み明けということや、調査の期間に体調を崩してしまう児童が多かったことがあり、全体的に向上は見られなかった。しかし、いくつかの項目については維持や向上が見られた。児童は正直に生活を振り返り、改善に向けて努力しようとしている。継続した取組が生活習慣の改善につながると信じ、啓発活動を続けたい。

(2) 学校の取組

① 生活習慣の改善に関する取組

ア NTT ドコモ「スマホ・ネット安全教室」

児童の生活からネットやゲーム、スマホを切り離すことは難しい。そこで、うまくそれらを使っていくための知識や技能が必要だと考え、オンラインで「スマホ・ネット安全教室」を実施した。低学年はネットやゲームにひそむ危険について物語で学び、中学年と高学年は、単に注意すべきことを説明するだけでなく、ペアワークやグループワークを通して、どのように付き合っていけばよいか考えて意見交換をする機会を多く取り入れた。最後に自分が気を付けることについて決意を書いた。



【スマホ・ネット安全教室】

イ 生活習慣スクールキャラバン

「生活習慣スクールキャラバン」を招き、mimika さんたちと一緒にクイズやダンスを通して規則正しい生活の大切さを学ぶことができた。事前にダンス練習を呼びかけたことで、多くの児童が自発的に練習する姿が多く見られ、体を動かす機会にもつながった。



【生活習慣スクールキャラバン】

ウ 香川大学出前授業「未来教室」

香川大学医学部の先生方による「未来教室」を実施し、「早寝早起き・朝ごはん」「運動」「口腔衛生」「食事バランス」についての体験学習を5年生と6年生が行った。児童は自分の生活について振り返り、改善に向けての意欲を高めることができた。また、家庭にも内容を知らせ、啓発することもできた。



【未来教室】

エ 児童による朝のあいさつ運動

「元気なあいさつで1日を始めよう」という児童会からの呼びかけで、朝のあいさつ運動を実施した。参加した児童からは「大きな声であいさつをしたら気持ちがよかった」や「あいさつを返してくれてうれしかった」などの意見があった。この取組は児童の自己肯定感の向上につながると思う。児童の自主的な取組を大切に、あいさつがさらに広がっていくように支援したい。



【朝のあいさつ運動】

② 運動に関する取組

ア 異学年集団による体育的活動（リレー、マラソン大会、なわとび大会）

週に1回、異学年交流の時間として「大見っ子タイム」を設定し、学期ごとに、リレー、マラソン、なわとびと取り組む種目を決めた。上級生の手本を見て学んだり、一緒に練習をして意欲や技能を向上させたりすることができた。また、自主的に練習できるように、マラソン・なわとびチャレンジカードを作成し、達成感を味わいながら運動できるように工夫した。



【マラソン活動】

イ 体育委員会主催の運動遊び

昼休みに様々な遊びを多くの児童に体験してもらおうと体育委員会の呼びかけで、「外遊びの日」や、大谷翔平選手寄贈のグローブを使用した「野球しようぜ!」などのイベントを実施した。児童たちがお互いに誘い合って参加したり、異学年で交流したりと楽しく運動する機会とすることができた。



【体育委員会の活動】

③ 保護者への啓発活動

・ 鈴木裕美先生（香川大学医学部）による講演会

毎年実施している学校保健委員会の講師として、香川大学医学部の鈴木裕美先生から「家庭における親子関係の気づきと築き」という題目で講演をしていただいた。小児科医ならではの視点と母親としての視点の両方から、わかりやすく、身近な事例を取り上げながらのお話で、正解がない子育てだからこそ、日々の土台づくりが大事だということを教えていただき、保護者にとって、とても有意義な時間になった。



【鈴木裕美先生による講演会】

さらに、5年生と6年生の児童・保護者から希望者を対象に

「ネット依存度テスト」と「子どもの現状について」アンケート調査を実施した。その結果、児童の半数以上が「インターネットを使いすぎている」という自覚があるという結果が出た。また、保護者も子どものネット利用について不安や悩みを多く抱えていることが分かった。この問題については、粘り強く、繰り返して助言や指導を続けることが重要である。

今後も啓発活動を継続していきたい。

(3) 総括

今年度、様々な取組を実施した結果、少しではあるが、児童の生活習慣の改善につながったと感じている。十分な成果は得られなかったが、生活習慣は短い期間で改善できるものではないため、粘り強く取組を継続していきたい。また、学校での活動を通して、児童たちは、規則正しい生活習慣を身に付けることは大切なことだと意識しはじめているので、今後も児童たちの前向きな意識を校内に広め、お互いに高めあえる集団になるような取組を考えて実践していきたい。

生活習慣の改善は、学校と家庭が共通認識をもって、連携して取り組んでいくことが必要である。子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、これからも保護者への啓発活動を行っていきたい。