

様式第3号-2

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 (三豊市立財田小学校)

2 実施の内容

前年度までの生活リズムチェックの結果等から、児童の課題として長時間のネット・ゲーム利用や、習い事等による就寝時刻の乱れ、運動習慣の低下など、生活習慣に関わる課題がみられた。そこで、生活習慣の改善をめざし、以下の内容を中心に取り組んだ。

(1) 児童がいつでも遊びに取り組むことができる環境づくりや、多様な運動外遊びの場の設定

・「なかよし」の時間での運動遊びや児童主体での全校遊び

(2) 外部の方を講師に招いた、生活習慣改善への専門的な知識を得る場の設定

・香川大学出前授業「未来教室」

・生活習慣スクールキャラバン

(3) PTA保体・安全委員会と連携した保護者への啓発

・鈴木裕美先生（香川大学医学部）による講演会の実施

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

生活リズムチェックシート結果（達成率：％） 1回目：6/3～6日 2回目：10/21～24日

		起きる時刻	朝ご飯	歯磨き	メディア	運 動	寝る時刻	満点者
1年生	1回目	92.3	96.2	84.6	80.8	61.5	65.4	19.2
	2回目	70.8	91.6	83.4	79.2	62.5	66.7	20.8
2年生	1回目	86.7	100	86.7	86.7	80.0	53.3	20.0
	2回目	80.0	100	80.0	80.0	86.7	60.0	40.0
3年生	1回目	79.2	95.8	75.0	87.5	87.5	66.7	20.8
	2回目	79.2	100	83.3	83.3	75.0	70.8	37.5
4年生	1回目	82.6	95.7	78.3	65.2	82.6	65.5	17.4
	2回目	72.7	95.7	70.8	70.8	75.0	70.8	40.9
5年生	1回目	92.9	100	78.6	60.7	89.3	78.6	21.4
	2回目	82.1	96.4	82.1	60.7	82.1	67.9	28.6
6年生	1回目	76.1	100	95.2	61.9	76.2	76.2	19.0
	2回目	69.6	95.7	78.3	82.6	78.3	87.0	19.0

…達成率が上がったもの

…達成率が下がったもの

調査期間に体調を崩す児童が多かったことから、大幅な向上はみられなかったが、睡眠時刻とメディア使用に関する項目の向上がみられた。また、どの学年でも満点者の割合を向上することができた。

(2) 学校の取組み

① 体を動かす楽しさを味わうための運動外遊びの推進

全校での異学年交流を主とした「なかよし」の時間に、色別チーム別で運動遊びを行う時間を設定した。平均台・竹馬・鉄棒・登り棒・一輪車・フラフープに「にぎリンピック」を加えた8種目の運動を実施した。休み時間にも自主的に取り組んでもらえるよう、種目別にチャレンジカードを作成した。また、活動種目の選択の場の設定や環境整備も行った。

また、児童会や6年生が主体となり希望者を募った全校遊びを昼休みに実施した。「だるまさんが転んだ」や「紙飛行機大会」など、児童だけでなく教師も一緒に様々な遊びを楽しみながら体を動かす時間となった。



【なかよしでの運動遊び】



【児童主催の全校遊び】

② 自己の生活習慣改善にむけて専門的な知識を得る場の設定

ア 香川大学出前授業「未来教室」

香川大学の講師の先生方を招き、5・6年生対象に「早寝早起き・朝ご飯」「運動」「口腔衛生」「食事バランス」について、体験を交えつつ専門的な知識を得ることができる「未来教室」を実施した。自己の生活習慣を振り返り、よりよい生活リズムへのヒントやこれまで知らなかった知識を得ることができた。



【未来教室】

また、未来教室で得た知識を低学年にも伝えるために、5・6年保健委員会児童が中心となり、朝ごはんを食べるためのコツや夜早く寝るためにしたほうがいいことなど、よりよい生活習慣を身に付けるためのヒントとなる「生活習慣クイズ」を作成した。低学年ラウンジで下学年にも分かりやすく伝えることができた。



【保健委員会の発表】

イ 生活習慣スクールキャラバン

学期に一度実施している生活リズムチェックの項目に、今年度から運動遊びの項目を追加した。そこで、クイズやダンスを交えて生活習慣について楽しく学ぶことができる「生活習慣スクールキャラバン」を実施し、mimikaさんと一緒にダンスを通して、体を動かす楽しさとともに、生活習慣の大切さを再認識することができた。「生活習慣☆リズム感♪」の歌詞を合言葉のように、児童自ら生き生きと活動することができた。



【スクールキャラバン】

ウ 全国小学生歯みがき大会

朝の歯みがきの達成率の低さや、特定学年でのみがき残しの多さから、5年生が「全国小学生歯みがき大会」へ参加した。

歯みがきについての科学的な知識とともに、デンタルフロスの使い方や歯肉の観察の方法を知ることができた。これまでの習慣を見直すきっかけとなっただけでなく、夏休みにも家庭で挑戦することにより、続けることによって自分の体がよりよく変わっていくことを実感することもできた。



【全国小学生歯みがき大会】

③ PTA保体委員会と連携した保護者啓発

PTA保体・安全委員会が実施している学校保健委員会での講師に鈴木裕美先生をお招きし、「家庭における親子関係の気づきと築き」と題して講演を行っていただいた。以前から「ハッピー子育て広場」を保護者対象で配布していたこともあり、多くの保護者に参加してもらうことができ、家庭での子どもへの声かけの具体的なアドバイス「いい言葉リスト」など実践的な内容の話を聞くことができた。保護者からは、「家庭で実践してみたい。」といった声が多く聞かれた。



【鈴木裕美先生による講演会】

また、5・6年保護者と子ども対象に「ネット・ゲームとところに関するアンケート」調査を実施し、我が子のネット・ゲームと睡眠の関係やネットへの依存傾向を、客観的な数値で知ることができた。「我が子は大丈夫と思っていたが、実は依存症になりかけているかもしれない」と危機感をもつことができ、家庭での使用方法について考える機会となった。

(3) 総括

生活習慣の改善は、小学生低学年の時期においては、保護者との連携によるところが多いが、PTAと連携した講演会等を実施することで保護者啓発につなげることができた。また、保護者の中からは、「生活リズムチェックの実施が、生活習慣について家庭で話し合うことにつながっている」との声も届いているので、今後も継続していきたい。

高学年では、生活習慣の改善は本人の意志や意欲に左右されることが多い。今回の取り組みを通して、外部の専門家の協力を得て、児童が楽しく生活習慣について考えることができただけでなく、生活習慣に関する理解や意欲の向上が図れた。その結果、高学年でのネット・ゲームの時間が大幅に改善することにつながった。また、学校全体として、就寝時間の改善がみられた。

しかし、まだ生活習慣の改善には至っていない項目もある。今後、更なる改善をめざし、行動化につなぐためにも、次年度以降も継続をして集団での指導を行うとともに、個に応じた指導の必要性を強く感じた。

また、今後も家庭と連携し、望ましい生活習慣の定着に向けた取り組みを継続していきたい。