

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 (さぬき市立造田小学校)

2 実施の内容

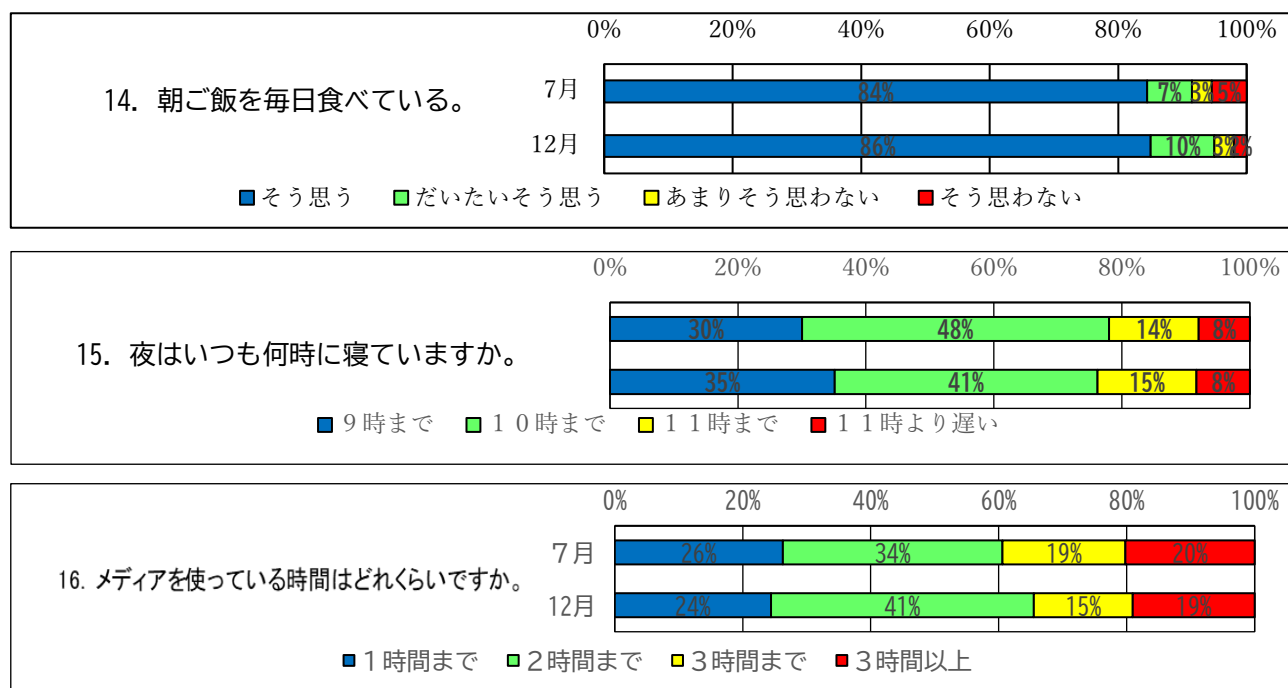
本校の児童は、全体的に落ち着いており、明るく素直にのびのびと学校生活を送ることができている。欠席する児童は少ないが、一部の児童の中に生活リズムの乱れから、遅刻や体調不良を訴える児童が見受けられる。生活習慣調べの結果からは、朝食摂取率は高いが、就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなってきている。さらに、メディアの長時間の利用にも同じような傾向がみられ、関連性があるのではないかと考えられる。そこで、生活習慣の改善を目指して以下の内容に取り組んだ。

- (1) 「早寝早起き朝ご飯」の取組～健康的な生活リズムの定着～
 - ① 生活習慣調べ（さわやかヘルスチェック）
 - ② 教育相談アンケート（あのねレター）
 - ③ 学校保健委員会
 - ④ 生活リズムでパワーUP事業（香川県教育委員会生涯学習・文化財課）
- (2) 「外遊び」の推進～遊びながら体力づくりの定着～
 - ① オリンピアによる外遊びの大切さの講演
 - ② 体育委員会による遊びンピック
- (3) 「歯みがき」の取組～食後の歯みがき習慣の定着～
 - ① 学習参観日の歯・口の健康に関する授業
 - ② 全国小学生歯みがき大会
 - ③ きらきら賞
 - ④ 歯っぴーカルタ

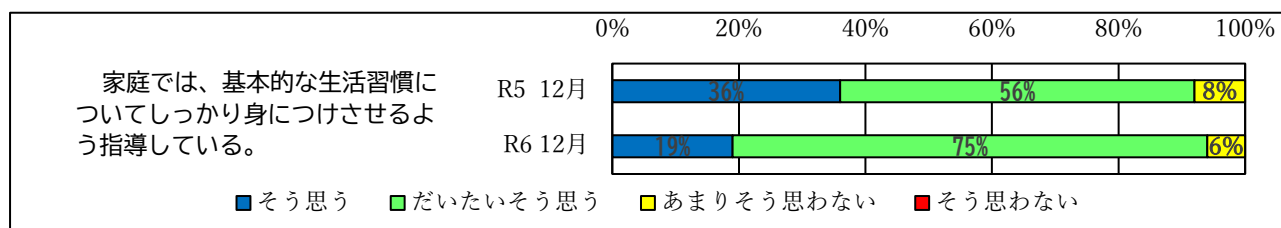
3 成果

(1) アンケート結果の変遷

① 児童アンケート



② 保護者アンケート



アンケート結果から朝ご飯を食べる児童の肯定的な回答の割合は90%と高いが、今年度はさらに5%増えた。夜寝る時刻は9時までに寝る児童の割合は5%増えたが、11時以降に寝る児童の割合は変わらなかった。メディアの使用時間も2時間までの児童の割合は増えたが、3時間以上の児童の割合は変わらなかった。生活リズムに二極化が見られた。保護者アンケートにおいては、「家庭での基本的な生活習慣の指導をしっかりしている。」の項目が、昨年度12月の92%から今年度12月は94%に増加した。動機付けはできたので、今後定着できるように啓発を続けていきたい。

(2) 学校の取組

① 「早寝早起き」の取組～健康的な生活リズムの定着～ ア 生活習慣調べ（さわやかヘルスチェック）

望ましい生活習慣の確立のための家庭での取組として、6月と長期休業（夏、冬）終了前の1週間、親子で実施している。今年度は、安定した生活リズムの獲得ということに重点をおき、定点5項目（起床、就寝、朝食、夕食、メディア終了時刻）に特化して実施している。親子で目標時刻を決めてチェックを行うことにより、家族ぐるみで生活リズムの見直しや生活良習慣の意識付けをするよい機会となっている。

親子で さわやかヘルスチェック 1週間

・5つのこうもく(寝る、起きる、食べる、見る)が、毎日、同じようにできるようにしよう。
・きどくたらしい生活リズムになるようにすごそう。

項目	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)	合計
起床時刻	○	○	○	○	○	○	○	5
就寝時刻	○	○	○	○	○	○	○	5
朝食時刻	○	○	○	○	○	○	○	5
夕食時刻	○	○	○	○	○	○	○	5
メディア終了時刻	○	○	○	○	○	○	○	5

※ 1週間、毎日、同じようにすごそう。

イ 教育相談アンケート（あのねレター）

毎学期1回実施する教育相談のアンケートの中に、昨年度から生活習慣の項目を加えて、相談の有無とともに、生活の様子も経時的に把握できるようにしている。家庭での生活リズムを面談時の参考にして就寝時刻が遅く且つメディアの利用時間が長い児童には、学級担任や養護教諭が個別指導を行っている。

ウ 学校保健委員会

昨年度は、6年生が参加して「SNSの使い方について考えよう」をテーマに、「情報通信交流館e-とぴあ・かがわ」から講師を招き開催した。自分のメディアの利用の仕方を振り返り、メディアバランスがとれた1日の利用の仕方について計画を立てることにより、ルールを決めて「健康な生活」と「メディアの利用」を両立させることの重要性を学ぶことができた。

エ 生活リズムでパワーUP事業（香川県教育委員会生涯学習・文化財課）

・子育て講演会

「家庭における親子関係の気づきと築き」をテーマに、香川大学医学部小児科の鈴木裕美医師を講師に招いて開催した。子どもとの関わり方についての内容で、子育てに必要な土台（愛着）づくりをすることにより、安心感と信頼感が生まれ、子どもの生きる力になっていくということを研修した。さらに、子育てに必要な土台はいつからでも築き直せるということを教わり、参加した保護者の「今日から実践してみよう。」という意欲付けにつながった。

- 生活習慣出前教室「未来教室」

5、6年生に、香川大学医学部附属病院の医師や看護師等の医療従事者が講師となり、生活習慣病の予防について専門家から直接教えてもらえる課題解決型の体験型プログラムを実施した。班ごとに食事、生活リズム、運動、口腔衛生の4つのブースを回り学習することにより、望ましい生活習慣の確立が大切である理由を総合的に理解できた。



- 生活習慣スクールキャラバン

シンガーソングライター mimika さんと県教委生涯学習・文化財課の職員の皆様による生活習慣に関する〇×クイズと「生活習慣☆リズム感♪」のダンスレクチャーに全校生が参加した。子どもたちに大人気の着ぐるみと一っしょに「早寝早起き朝ごはん」の大切さを楽しく学ぶことにより、望ましい生活習慣づくりを実践しようとする意欲を高めることができた。

② 「外遊び」の推進～遊びながら体力づくりの定着～

ア オリンピアによる外遊びの大切さの講演

今年度は、生活リズムでパワーUP事業の一環として、「運動の楽しさや大切さを知ろう」をテーマに、宇山 賢 元フェンシング選手（2021年東京オリンピックフェンシング男子エペ団体金メダリスト）を講師に招いて開催した。子どもたちからの外遊びや運動、睡眠の大切さや紙風船を使っのエクササイズの仕方などを教えていただき、児童や保護者の健康づくりに対する意識が高まった。



イ 体育委員会による遊びンピック

宇山さんの講演を聞いた後、全校生に外遊びを広めるために、体育委員会が中心となり、低中高学年に分かれて昼休みに遊びンピックを行った。事前にどんな遊びがしたいかアンケートを取り、昼休みに楽しく遊び、体を動かす楽しさを体感した。



③ 「歯みがき」の取組～食後の歯みがき習慣の定着～

ア 学習参観日の歯・口の健康に関する授業

6月の学習参観日には、歯・口の健康に関する学年ごとの知識の習得や理解を深め、歯みがきの重

要性を理解したうえで、歯みがき習慣が身に付くことを目標に指導を行っている。学習参観日に実施することで、保護者への啓発や協力の呼びかけをするためのよい機会となっている。



イ 全国小学生歯みがき大会

「歯・口の健康月間（６月）」に、５年生は全国小学生歯みがき大会（公社 日本学校歯科医会他主催）に参加している。ＤＶＤによるクイズや実習などを行うことにより、プラークコントロールを身に付け、歯と歯ぐきの健康に関する意識を高めている。大会終了後は、保護者に学習内容をお知らせすることにより、家庭での協力も得られるように努めている。

ウ きらきら賞

歯・口の健康診断の結果、みがき方のよい児童を保健委員会の児童が発表し、きらきら賞の表彰状とオリジナル缶バッジを渡して、みがき残しのない歯みがきの習慣化を図っている。今年度は約９８％の児童がきらきら賞を受賞することができ、全体的に習慣化が進んでいることが分かる。

エ 歯っぴーカルタ

異学年縦割り班の「なかよし班」の活動で、保健委員会の児童が考えた内容に、なかよし班ごとに色塗りして作成した手作りカルタをすることにより、遊びの中で楽しみながら、歯と口の健康の大切さについて学ぼうとする意欲を高めることができた。



（３） 総括

- ① 学校保健委員会や生活リズムでパワーＵＰ事業などの継続した取組により、望ましい生活習慣づくりの意識が徐々に学校全体に高まってきている。
- ② 生活習慣調べ「さわやかセルフチェック」では、自分の生活スタイルに合った実現可能な目標を、家庭と連携して設定することで、自分自身の生活が見直しやすくなり、自己管理能力を高めることにつながった。
- ③ 生活良習慣についての意識の個人差が大きく、家庭の協力がなければ習慣化が難しいのが現状である。そのため、習慣化するためには、無理のない持続可能な取組を今後も開発していく必要がある。
- ④ 児童の発達段階や個々の生活環境に配慮した個別指導を充実させるとともに、学校保健委員会や学級懇談会などのあらゆる機会を通して、家庭への啓発や意識の高揚につながる活動を続けていきたい。