

令和5年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

1 モデル校 (綾川町立羽床小学校)

2 実施の内容

望ましい生活習慣の定着について児童自身が生活を見直したり、家庭の協力を得たりして実践できるように以下の2点を中心に実施した。

(1) 生活良習慣の定着にむけた活動

- ・生活習慣スクールキャラバン
- ・げんきウィーク（生活リズムチェック）
- ・学校保健委員会「ネットやゲームのやりすぎは どうしていけないの？」
- ・生活習慣出前教室：4・5・6年

(2) 食を通して豊かな心を育む活動

- ・総合的な学習「共に生きる！米作り」：5年
- ・「弁当おにぎりの日」

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

おおむね規則正しい生活を送ることができるようになってきているが、まだ一部に生活リズムの乱れが気になる児童もいる。具体的項目について5月と1月の結果を比較すると、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べる児童が増加した。一方で、動画やゲーム等のメディアを長時間利用する児童が増加した。児童によって家庭環境や生活習慣は様々であり、話しの受け入れ方もそれぞれ違う。従って、集団の指導だけでは課題解決に至らないことが多いと分かった。児童の実情に即した個別の指導や保護者啓発の必要性を感じた。

夜何時ごろにねることが多いですか。	5月	1月	動画をどのくらい見ますか。(学校のある日)	5月	1月
9時まで	52.2	46.4	まったく見ない	1.4	1.4
10時まで	36.2	40.6	1時間より少ない	30.4	17.4
11時まで	8.7	7.2	1～2時間	43.5	55.1
11時以降	2.9	5.8	2～3時間	18.8	15.9
			3時間以上	5.8	10.1

朝ごはんを食べていますか。	5月	1月	ゲームをどのくらいしますか。(学校のある日)	5月	1月
毎日食べている	85.5	85.5	まったくしない	36.2	34.8
食べる日の方が多い	8.7	10.1	1時間より少ない	29	29
食べない日の方が多い	5.8	4.3	1～2時間	27.5	30.4
ほとんど食べない	0	0	2～3時間	4.3	1.4
			3時間以上	2.8	4.3

朝ごはんの内容	5月	1月
主食のみ	26.1	13
主食+α	72.5	85.6
おかずのみ	1.4	1.4

(単位 %)

(2) 学校の取組み

① 生活良習慣の定着に向けた活動の推進

(ア) 生活習慣スクールキャラバン

生活習慣について正しい知識をもち、意欲をもって取り組めるよう県の事業「生活習慣スクールキャラバン」を活用した。前半はクイズを交えた良い生活習慣についての話を聞き、後半は mimika さんらと一緒にダン



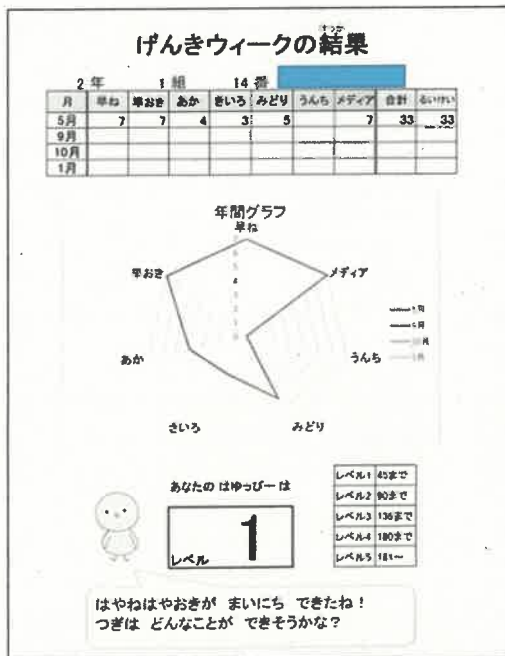
ス『生活習慣☆リズム感♪』を歌詞の意味も頭に描きながら踊った。児童らは生き生きと活動しており、生活習慣の大切さを学ぶ良い機会となった。

(イ) げんきウィーク (生活リズムチェック)

年に4回『げんきウィーク』と題し、7日間、「早寝」「早起き」「朝ごはん」「排便」「メディア」の5項目について自分の生活を振り返り、でき具合を点数化した。実施後は個票を返却し、レーダーチャートで自分の生活を視覚的に振り返ることができるようにした。げんきウィークの前には自分自身の目標を設定するようしており、「前はこの項目ができていなかったから、今回は全部できるようにしたい。」などと、前回の結果から自分の生活を見直し、新たな目標を立てる児童もいた。また、保護者への啓発を行うために、“はげまし”のコメントを依頼した。

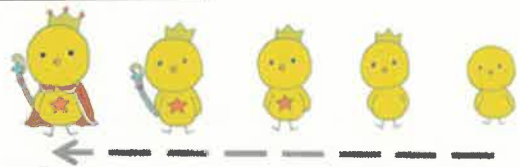
今年度より、児童がさらに意欲的に楽しんで取り組めるように、できた点数に応じてキャラクターが進化していくなど、一部内容を変更した。

振り返るしかけ



【レーダーチャートで自分の生活を視覚化】

楽しむしかけ①



楽しむしかけ②

R4年	早おき 6時30分まで	朝ごはん 食べたものに○	うんち 出た時間に○	メディア ()時間まで	早ね 9時まで
2/22 (まい)		なし 赤 黄 緑	出ない 朝 昼 夜		

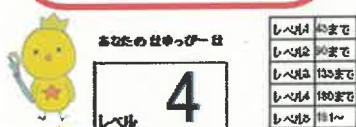
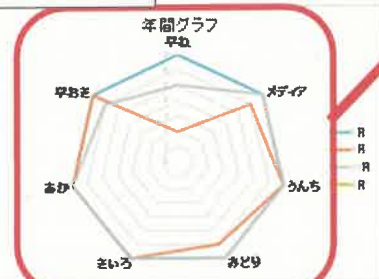
R5年	早おき 6時30分まで	朝ごはん 赤 黄 緑	うんち	メディア ()時間まで	早ね 9時まで
1/10(水)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★

【できた項目を○つけ→色塗りに変更】

実践事例



振り返りの視覚化



よくできているね!
これからも早ね早起きががんばろう!

新たな目標の設定

毎日でも、6時30分までに起きられるようにする。

できたものは色を塗りましょう。

	早おき 6時30分まで	朝ごはん 赤 黄 緑	うんち	メディア ()時間まで	早ね 9時30分まで
1/10(水)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/11(木)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/12(金)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/13(土)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/14(日)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/15(月)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
1/16(火)	☀️	🍷 🏠 🍌	🍌	💎	★
できた数	7	7 7 7	7	5	6

はゆっぴー たくさんできると、
早くおき早く寝よう!

ふりかえり(できたこと・これからがんばりたいこと) おうちの人のためのはげまし

目標は達成できなかったので、
おは、7時に早く寝ようね、早く起きようね、
と話をしました。

目標は達成できたのでおめでとう。
目標は達成できたのでおめでとう。
目標は達成できたのでおめでとう。
目標は達成できたのでおめでとう。

(ウ) 学校保健委員会

学校薬剤師の平松先生を招き、「ネット、ゲームのやりすぎはどうしていけないの？」というテーマで親子参加の講演会を実施した。依存のしくみや依存しないために今の自分にできることなどを分かりやすく説明していただいた。また、講演の中で保健委員会の児童が「スマホを小さい子どもが使用するとどうなるか」という内容を劇にして動画で発表を行うなどの工夫により、高学年の児童は関心をもち、低学年の児童は興味をもって話を聞くことができた。また、児童と保護者がともに講演を聞くことで、家庭内での話題となり、良い生活習慣への共通認識をもち協力して行動に移すことができるなど、効果的であった。



(エ) 生活習慣出前教室：4・5・6年

香川大学医学部の先生方をお招きし、食事・嗜好品コーナー、ネットとの付き合い方、生活習慣病コーナー、運動・身体の成長コーナー、歯科コーナーの4つのブースに分かれて学習した。食事・嗜好品コーナーでは、ジュースに含まれる砂糖の量を予想して計量するなど、様々な体験型実習を通して興味をもって楽しく学ぶことができ、生活習慣を見直すきっかけとなった。



② 食を通して豊かな心を育む活動

(ア) 総合的な学習「共に生きる！米作り」：5年

地域の方にご指導いただきながら、米作りを行った。田植えから収穫した稲の刈りとり・脱穀・もみすりまですべて手作業で行うなかで、米作りの大変さと食するありがたさを実感した。年度末にはお世話になった方々に感謝の気持ちを伝える交流会を予定している。



(イ) 「弁当おにぎりの日」

5・6年生は弁当作り、1～4年生はおにぎり作りを実施した。5・6年生は家庭科の授業で学習したことを活用、発展させて栄養バランスを考えた弁当作りを計画した。計画から調理までを自分の力でやり遂げることで、食事の喜びや楽しさを味わうとともに、食生活にかかわる人々への感謝の心をもつことができた。



(3) 総括

1年間の実践を通し、地域の方や専門家の方の協力を得て、児童が楽しく興味をもって生活習慣について考えることができた。しかしながら、生活習慣の改善にはまだまだ至っていない現状がある。生活習慣を改善するためには、集団指導だけでなく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て取組みを継続していきたい。