

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 (三豊市立下高瀬小学校)

2 実施の内容

本校は、「下高瀬笑楽好」を合言葉に教育活動を行い、明るく活発な児童が多い。しかし、生活習慣では、個人用端末のゲーム機を所有している児童が63%おり、1日3時間以上ゲームをしている児童が11%いる。また、習い事をしている児童が85%を超えている。そのために、就寝時刻が遅くなっている児童もみられる。そこで、生活習慣の改善を目指し、以下の内容に取り組んだ。

(1)「生活リズム」に関する取組	(2)「食」に関する取組
ア 生活習慣スクールキャラバン	ア 給食委員による食育紙芝居の実施
イ 香川大学出前授業「未来教室」	イ 下小モーニングだよりの発行
ウ 保健委員による啓発	(3)保護者啓発に関する取組
エ すこやか週間の実施	ア 鈴木裕美先生による講演会の実施

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

○ 朝ごはんを食べて登校しているか

	毎日食べている	3~4日食べている	1~2日食べている	食べていない
5月	89.4	5.9	1.6	3.2
12月	86.9	9.1	0.6	3.4

○ ゲームやインターネット、テレビの利用について、おうちの人決めたルールを守れているか

	毎日守っている	時々守っている	あまり守っていない	守っていない
5月	46.1	41.6	7.1	5.2
12月	48.5	38.8	9.7	3.0

○ 健康に過ごすために大切なこと

	バランスの良い食事	1日3食	睡眠	運動	その他
5月	75.5	51.1	67.6	63.8	9.0
12月	88.6	65.9	83.0	77.8	14.8

朝食摂取については、1~2日食べている児童が1%減り、3~4日食べている児童が3.2%増えた。ネット・ゲームについての家庭での約束を守れている児童が2.4%増えた。

今年度の取組を通して、健康に過ごすためには、食事・睡眠・休養などが大切であることが分かった児童が増えた。

(2) 学校の取組

① 「生活リズム」に関する取組

ア 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、クイズやダンスを交えて生活習慣について楽しく主体的に学ぶ機会を設けた。

イ 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」を行い、「早寝・早起き・朝ごはん」「運動」「噛むこと(口腔衛生)」「バランスの良い



【生活習慣スクールキャラバン】

食事」について学んだ。夏休みに向けての保健便りで内容を家庭へも知らせ、保護者と児童への意識付けを行った。

ウ 保健委員による啓発

9月の初めに、「早寝・早起き・朝ごはん」の効果について全校集会で発表し、規則正しい生活リズムが、心と体の調子を整える事を伝えた。

エ すこやか週間の実施

学期に1回、早寝・早起き・朝ごはんを重点にチェックし、生活の見直しと基本的生活習慣の定着を図っている。事前に、1日のタイムスケジュールを親子で考え、取り組むことで、児童自身がより良い時間の使い方を意識し、児童の生活の様子について保護者に関心を持ってもらう機会としている。目標を達成できた児童には賞状や缶バッジを渡し、生活リズム向上への意欲化を図るとともに、保健便りを通じて結果を家庭へ知らせ、啓発を図っている。



【未来教室】

② 「食」に関する取組

ア 給食委員による食育紙芝居の実施

給食の時間に、給食委員が各教室を回り、紙芝居を行った。「食べ物を大切にできる子」「好きな食べ物が増える子」「お腹が空くリズムが持てる子」などをテーマにした紙芝居を読み、食の大切さを伝えた。



【給食委員による食育紙芝居】

イ 下小モーニングだよりの発行

社会福祉協議会や、みの元気塾が毎月3回程度行っている「下小モーニング」について、当日のメニューや工夫点などを配信している。「下小モーニング」に参加していない児童や家庭へも知らせ、全校生に朝食の大切さを伝えている。



【下小モーニング】

③ 保護者啓発に関する取組

ア 鈴木裕美先生による講演会の実施

鈴木裕美先生を講師に招き、自尊感情を高める親子の関わり方と親子関係の築きについて学校保健委員会を開催した。生活習慣は家庭環境が大きく関係することから、認知行動療法に基づいた親子の関わりや、子どもを受容する「いい言葉リスト」を教えただけ、良好な「親子関係の築き」への気づきの場とした。また、毎月の「子育てハッピーひろば」を配信している。



【下小モーニングだよ!】



【鈴木裕美先生による講演会】

(3) 総括

今年度の取組を通して、児童の生活習慣に関する知識と健康に過ごそうとする意識が以前より向上した。下小モーニングを通して、児童が保護者に朝食の献立をリクエストしたり、朝食の摂取量が増えたり良い変化も見られた。また、保護者啓発活動を通して、すこやか週間（生活リズム調査）の児童へのコメントには、良いところを褒めるポジティブな言葉が増えた。

しかし、ネット・ゲームの時間や就寝時刻などの調べには大きな変化が見られず、行動化には至っていない児童もいる。家庭による差も大きく、次年度以降も継続して取組を行っていく必要がある。