

群 教 セ	E01 - 09
	平17.277集

# 望ましい生活リズムづくり を目指す児童の育成

— 生活振り返りカード『げ・ん・き』の活用を通して —

特別研修員 須藤 和恵 (太田市立世良田小学校)

## 《研究の概要》

本研究は、小学校5年生を対象に振り返りカードを継続して活用することで、生活リズムと健康との関連に気付き、望ましい生活リズムの定着を目指した実践的研究である。具体的には、カードの効果的活用と専門家による指導、個別面談を組み合わせることにより、睡眠・朝食・運動と健康との関連に気付き、それぞれの意義を理解し、自分のライフスタイルにあった具体的改善策を考え実践していこうとする児童の育成を目指したものである。

**キーワード** 【健康教育 小学校 養護教諭 基本的生活習慣】

### I 主題設定の理由

近年、ライフスタイルの多様化に伴う夜型化、それに起因し睡眠時間の短縮から慢性的な睡眠不足となり不定愁訴を有する児童が増える傾向にある。この社会的現象を踏まえ単に生活習慣病を予防するためだけでなく、自分の体の状態や成長に関心を持ち、生活環境や生活様式の変化に適切に対応できる能力や態度を身に付けるための支援が必要とされている。学童期に培われる生活リズムが生涯を通じて健康に様々な影響を与えることが指摘されていることから計画的、継続的な保健指導が重要であると考えられる。

本校は児童数259名11学級の中規模校である。児童の実態として、明るく活発で欠席・保健室来室者も少なく不登校児童も見られない。しかし、高学年児童においては、就寝時刻が10時以降の児童が43%、12時以降も4%見られる。その理由として、塾や習い事により帰宅時間が遅くなることや夕食後ゲームやテレビを見ながらだらだらと過ごす児童が少なくないことが定期的な実施している生活記録からわかった。また、朝食では、欠食の児童が2%であり、食事内容が炭水化物のみやおやつ程度の者もおおむねバランスが気になるところである。「何時間寝たらよいか」「どうやったらもっと背が伸びるの」「朝ごはんにどんな物を食べれば元気が出るの」など、睡眠や食事、自分の成長に興味・関心をもっているにもかかわらず、基本的な生活習慣の定着は今一歩であると考えられる。

そこで、他律的な健康管理から自律的な管理への移行期にある5年生47名を対象に、生活リズムと健康の関連に気付き、望ましい生活リズムづくりを目指す児童の育成を願い本主題を設定した。

### II 研究のねらい

児童の生活基盤を支える家庭と連携を図り、生活振り返りカードの活用と学級活動を通して、児童が睡眠・朝食・運動と健康との関連に気付き、各自のライフスタイルにあった具体的改善策を考え、実践しようとする態度が育つことを明らかにする。

### III 研究の見通し

- 1 毎月一週間、『げ・ん・き』カード（以下カードと略す）を活用して振り返り活動を行い、個に応じた支援を行うことにより、自分のライフスタイルや体調と生活リズムは関連していることに気付くことができるであろう。
- 2 興味をもった事柄をより詳しく調べる活動や学級活動において養護教諭や栄養士から健康に関しての正しい知識を知ることにより、それぞれの意義を理解し、ライフスタイルに合った具体的改善策が立てられるであろう。
- 3 個別の健康面談において、課題解決のための具体的改善策やカードの変容を認め励ますと

もに、支援のあり方について保護者と共通理解を図ることで、児童が学んだ事柄を生活に取り入れ実践していこうとする態度が育つであろう。

#### IV 研究の内容

##### 1 基本的な考え方

###### (1) 望ましい生活リズムとは

児童が睡眠・栄養・運動をバランスよくかつ規則的に営むことは、充実した学校生活を送るために不可欠である。それらをふだん意識せずに生活している児童が「早寝ができたか」「目覚めの様子はどうか」「朝ごはんは何を食べたか」「一日元気に活動できたか」など具体的に生活を振り返ることで、自分のライフスタイルや睡眠・食事・昼間の活動と体の調子は深く関連していることに気付き、そこから望ましい生活リズムが形成されていくものとする。睡眠・栄養・運動の意義を理解し、各自のライフスタイルに合った生活リズムや実行可能な改善策を通して、生活リズムづくりに取り組もうとする児童を育成したいと考えた。

###### (2) 『げ・ん・き』カードとは

「睡眠」「朝食」「外遊び」「目覚めの様子」とその日の「元気度」を記録するカードで、体調との関連性や生活面における課題に気付くためのものである。変容がわかりやすいよう各項目を点数化した。担任・養護教諭が毎日確認し、個に応じた支援をメッセージとして表記し、一週間の終わりには合計点をグラフ化し前回と比較する。それらを各自が課題把握に活用すると共に保護者記入欄を設け、メッセージを記入してもらうことで、家庭と協力した取組となるよう考えた。

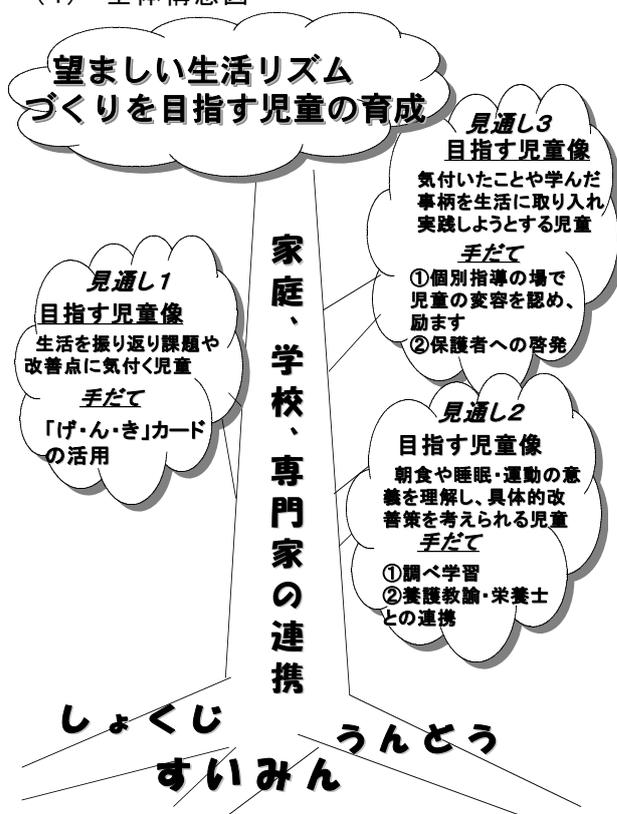
###### (3) 家庭と連携を図るとは

家庭は児童の生活基盤を支える場である。そこで、以下の三点を具体的連携策とし、学校と家庭が協力して、それぞれの立場で支援していくことが大切であると考えた。

- カードの保健室欄や保護者欄を通して児童の実態や変容についての情報交換を密に行い、共通理解を図る。
- 「ほけんだより・5年生号」を随時発行し、カードから見取れる変容や学校生活の様子、学級活動で指導した内容を詳細に知らせ啓発に努める。

- 学年・学級懇談会において学校での指導内容について説明し、家庭における具体的支援方法について共通理解を図る。

###### (4) 全体構想図



##### 2 実践の概要及び結果と考察

考察は、研究対象学年（5年生47名）のカード記録からの振り返り、ワークシートの記述内容、授業後の感想、個別面談での発言内容、生活アンケート集計結果、保護者の感想及び抽出児A子の変容を通して行う。

###### 【抽出児A子】

帰宅後に昼寝をするリズムが定着し就寝時刻が遅い。12時を過ぎることも多く、1時や2時という日もある。そのために起床時刻も一定していない。A子は、「学校から帰ってから眠いけど昼寝をがまんして9時に寝るようにしたい」と考え、保護者も「学校から帰ってくると寝てしまい8～9時頃起きて夕ごはんを食べ、風呂に入るので寝るのが遅くなってしまいます。お母さんも反省します。」と生活を変えたいという強い思いの反面、中学生の兄、姉の影響もあり、なかなかうまくいかない。

(1) 『げ・ん・き』カードを活用することで自分のライフスタイルや生活リズムが体調と関連していることに気付くことができたか（見通し1）

ア 実践の概要

次の①～④について実践を行った。

- ① 毎月一週間、朝の短学活においてカードに就寝時刻・起床時刻・朝食・外遊びと目覚めの様子や元気を点数にして記録する活動
- ② ①の記録をもとに生活リズムと体調が関連していることや自分の生活で気付いたこと(課題)を振り返り、自分の言葉で記録する活動
- ③ 係児童が保健室に持参し、その日のうちに養護教諭がカードを確認。児童が記録するという行動を繰り返すことではなく、意識の変容が図れるように、変容を認め励まし、振り返りや質問に対して個に応じたアドバイスを添えた後、担任を介して児童に返却(資料1)。

資料1 個の課題に応じた支援の工夫

就寝・起床：点数ではなく時刻を記録した  
 朝食：点数でなく食事内容を記録した  
 外遊び：わずかでも体を動かした時はポイントにするよう基準を緩和した

- ④ 週末はカードを家庭に持ち帰り、課題解決に向けた取組の様子や記録をもとに保護者がアドバイスやコメントを記入。

イ 結果と考察

就寝時刻の点数を見る限り、ほとんどの児童に大きな変容は見られなかった。このことは、点数化の基準を3段階区分としたが、児童の具体的な変容を認めるにはもっと細かなステップを認める工夫が必要であったと反省する。

カードを開始した5月には「ねむい」「外でたくさん遊んだ」と事実のみの記載が多く見られたが、各自の振り返りに対し、個に応じた励ましやアドバイスをしながら継続したことで「9時に寝たので朝、自分で起きられた」「朝ごはんは赤・黄・緑を食べたのでとても元気!」「早寝・早起きができ、すっきり目が覚めるようになった」など、睡眠・朝食・運動とその日の元気を関連付けた記述が見られるようになってきた。また、「すっきり目覚めるにはどうしたらいいか」「何時間くらい寝たらいいか」など質問や相談が多く書かれていたことから、正しい知識を学習する機会を設ける必要性を感じた。

カードを週に一度家庭に持ち帰ることで、保護者から生活リズムと健康との関連を意識するようなメッセージ(資料2)が書かれるようになり、親子で取り組む様子が見られるようになってきた。

資料2 保護者からのメッセージ

- ・夜寝る時間が遅くなると朝起きるのも遅くなるね。
- ・最近、外遊びがしっかりできているのでごはんを食べる量も少し増えてきたね。

抽出児A子は、毎月の振り返り欄に「寝る時間がオール1だったので寝る時間を早くしたい」と記述している。自分の生活の課題は睡眠にあることを意識してはいるが、カードの就寝時刻の記録(資料3)を見る限り、早寝を生活に取り入れ、実践するには至っていない。

資料3 抽出児A子の『げんき9月号』カード

すくすく世小っ子 『げんき9月号』  
 すいみん・食事・運動の今月のめあてを決めよう。具体的に!!  
 毎日10:00までにおえるはやねもある。

就寝時刻	起床時刻	目覚め	赤黄緑の朝食	外遊び	元気度	元気度をふり返る
3点 ～ 9:30	～ 6:30	一人で起きた	三色食べた	よく遊んだ	とても元気	どうして〇〇? どうしたら〇〇できる? など具体的に書こう!
2点 9:30-10:30	6:30～ 7:00	おこされてすぐ起きた	どれか欠けてしまった	少し遊んだ	まあまあ元気	
1点 10:30～	7:00～	なかなか起きられない	何も食べなかった	遊ばなかった	不調!	
27火 11:30	2	2	3	2	2	三色朝飯食べたけどそんなに元気がなかった。早く起きられるように頑張ろう!
28水 10:35	1	3	2	1	3	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
29木 11:00	1	2	3	1	2	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
30金 12:15	2	2	2	2	2	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
1土 11:30	2	1	2	3	3	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
2日 11:15	1	1	3	1	2	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
3月 11:00	1	1	2	1	1	朝寝坊かあまかた。早く起きられるように頑張ろう!
合計	点 10点	12点	17点	10点	14点	

※おうちの方から  
 ねむいのは、スゴいです。はやくねられるとよいですね。お母さんも協力します。10月1日、かみいさる

※1週間をふり返って(具体的に書こう!!)  
 1かせんたいにきが多いので少なくなるようにがんばる。

そこで、実行できそうな就寝時刻を設定することやそれを実行するためには、努力が必要なことを繰り返し伝え、わずかな変容を共感的に認め、励ました。

以上のことから、個に応じた支援を心がけたカード記録を継続することは、児童が自分のライフスタイルや生活リズムと体調との関連に気付くために有効であったと考える。

## (2) 調べ学習や学級活動において、正しい知識を理解し、自分に合った具体的改善策が立てられたか(見通し2)

### ア 実践の概要

#### (7) 調べ学習

夏休みを利用して睡眠・朝食・運動について各自が興味・関心をもった事柄を本やインターネットで調べたり、身近な人へのインタビューや体によいと思うことを実際に体験したりしてまとめた。

#### (1) 学級活動

担任と栄養士、担任と養護教諭がTTでそれぞれの専門性を生かし、生活リズムの大切さをテーマに取り組んだ。児童の日常の様子を把握している担任が主となり、5月に実施した生活アンケート調査の結果を提示しながら、栄養士は、朝食にポイントを絞り、食事はバランスよく食べることが大切であるとの説明を行った。養護教諭は、睡眠にはリズムがあることや成長ホルモンの分泌などについて説明を行った。また、運動を生活に取り入れる工夫について児童と一緒に考えたり、睡眠や食事、運動についてより興味・関心をもてるよう夏休みに調べたことや体験したこと(資料4)を発表する活動を取り入れるなどの工夫をした。

### 資料4 夏休みに調べた事柄の一部

- ・成長ホルモンとは
- ・睡眠のリズム；レム睡眠とノンレム睡眠とは
- ・脳や心と睡眠の関係について
- ・朝食の役割について
- ・万歩計をつけて運動量を測定した結果報告
- ・運動と健康との関係について

### イ 結果と考察

朝食・睡眠・運動について取り組んだ授業の後で、A子は、「家に帰ってから10分休けいして、宿題をする。そうすれば早く寝られる。いつも宿題を夜やっていたので宿題を終わらせてしまえば

早く寝られる。」と早寝を意識した具体的改善策を立て意欲的に取り組む姿が見られた。また、他の児童も課題を意識しての改善策(資料5)が書かれ、自分の生活に取り入れようとする姿を見取ることができた。

### 資料5 授業後の児童の感想

- ・私は、朝ごはんがあまり食べられません。だけど、食べることによって頭がすっきりさえたり、排便もでき、元気に活動できることを知ったので今度からはきちんと食べられるようにします。
- ・寝る時間が、日によってばらばらだったけど、毎日決まった時間に寝ることや起きることが大切だとわかったので、やってみます。
- ・ごはんのバランスのことをお母さんに相談して三色の食べ物を出してもらおうと思いました。

児童の実態を把握している担任と養護教諭や栄養士の専門性を生かしたTTの授業で手作り教材を活用したり、具体例に基づく説明を取り入れたことで、睡眠・朝食・運動について正しい知識を身近にとらえることができたと考える。また、生活記録の結果や児童自身が調べた事柄を発表し合う活動を取り入れたことで、一人一人が自分の課題としてとらえることができ、生活に即した具体的改善策をつかむことにつながったと考える。

以上のことから、具体的改善策を立てるために学級活動や調べ学習を行ったことは有効であったと考える。

## (3) 個別面談や保護者の協力を通して、気付いたことや学んだ事柄を生活に取り入れ、実践しているか(見通し3)

### ア 実践の概要

#### (7) 個別面談

放課後や始業前、休み時間を利用して養護教諭と児童一人一人との面談の場を設け、課題解決に向けての振り返り活動を行った。カードを継続し気付いたことや調べ学習、学級活動を通して学んだことが生活に生かされるように小さな変容も共感的態度で認め励ますことを視点とした。

#### (1) 学級懇談会

学校での取組について説明をし、家庭での具体的な支援のあり方について共通理解を図ると共

に、児童の変容について情報交換を行う相互交流の機会とした。

## イ 結果と考察

点数においてあまり変容が見られない児童でも面談時の言葉（資料6）や態度から自分の課題を意識し今よりもっと健康になるためには、よりよい生活リズムを築くことが大切だと理解し、実践しようとする態度を見取ることができた。

### 資料6 面談時の児童の言葉

- ・早く寝るようにしている。
- ・朝は野菜が食べられないのでその分果物を食べている。
- ・犬の散歩を始めた。

また、「体育の時間やサッカー・ドッジボールだけが運動だと思っていたが、休み時間に校庭で遊ぶことも運動になるんだね。それなら僕にもできる」と、カードと一緒に振り返ることで課題を達成できなかった要因に気付く児童も見られた。さらに「家の人がテレビを見ているから遅くまで一緒に見てしまう」「いつも朝ごはんはパンだけ」「お兄ちゃんと同じ部屋なので早く眠れない」と児童の背景にある家庭の影響の大きさを感じた。そこで、面談後の児童の感想や様子を保護者に伝えたところ、家庭での変容や子どもを暖かく見守る感想を得ることができた（資料7）。

### 資料7 保護者の感想

- ・最近、10時になったら自分から『もう寝るよ！』と言って布団にいくようになりました。宿題も計画を立ててやっているようです。
- ・生活リズムはよくないとわかっているけど意識して取り組まないと変えていけないと思いました。今回の取組によってふだんの生活を見直すことができました。家族の健康のために母もがんばりたいと思います。

以上のことから、カードの継続を通して、課題解決に向け共に取り組んできた養護教諭が、個別面談の場で健康課題を共有することは、児童が記録に表すことのできなかつた想いを引き出し、課題解決の糸口をつかむことにつながることができたと考える。また、面談後の様子を保護者と共有することで、生活リズムを定着させるためには家

族の協力がいかに大切か理解し、一緒に取り組む必要性を感じてもらえたことと考える。

学級懇談会では、今回の取組を通して感じた家族の協力の大切さや、児童を支える人たちの励ましの言葉やアドバイスが達成感を実感するために重要であること等を伝えたところ、保護者の感想は次のようであった（資料8）。

### 資料8 学級懇談会での保護者の感想

- ・記録期間中は課題を意識して生活しているが、記録が終わると元の生活に戻ってしまう。
- ・生活リズムが大切なことはわかったが、塾などの習い事が多く、毎日早く寝ることは難しい。
- ・よい生活リズムを定着させるには本人と家族の努力が必要なんですね。

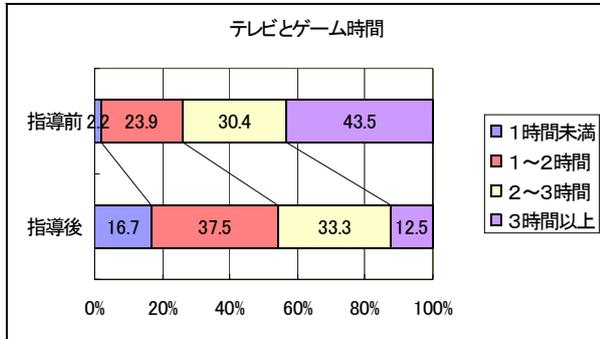
『記録をするので課題を意識した生活を送る』様子が伺え、『記録のためではなく、健康を考えた生活を送ることが大切』という意識の変容や個々のライフスタイルに合った生活リズムを築くことの大切さを伝えるさらなる手だてを保護者と協力し講じる必要性を感じた。

抽出児A子のカードから「就寝時刻」における変容はほとんど見られなかった。しかし、面談では「毎月、めあてを『早寝』にしてきたがなかなか早く寝られなかった。でも、はじめの頃よりは少しは早くなったよ」「12時過ぎの就寝時刻が11時台になった！」と努力していることがわかった。昼寝の様子を尋ねたところ「できるだけ寝ないようにしている」と、まだリズムが定着していないが、この取組を通して自分の課題が就寝時刻にあることを自覚し早寝を意識した生活を送ろうとする姿が見られた。面談の中で「できることから始めよう」とこれからも一緒に考えていくことを伝えた。保護者からも「眠れなくても布団に入ると言っていますが、なかなかできません。親も子どもの寝る時間に合わせないとだめですね」と、A子の課題と一緒に解決していこうとする気持ちの込められた感想が寄せられた。

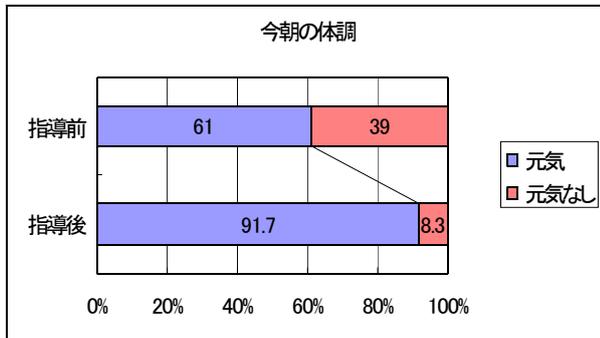
指導前と指導後のアンケートの結果では、『帰宅後の過ごし方』で「3時間以上テレビやゲームをする児童」が43.5%から12.5%に減少した。時間を有意義に活用しようとする様子が見え始める。また、『朝の体調』では、元気と自覚する児童が61%から91.7%に増えた。児童が元気をあ

らゆる角度からとらえ、自分のからだを見つめることで、健康に生活することのよさを実感することができるようになったと考えられる（資料9，10）。

資料9 1日のテレビとゲーム時間



資料10 朝の体調



信頼関係に基づいコミュニケーションがとりやすくなり、今後の保健指導に生かせる手応えを感じた。

## 2 今後の課題

望ましい生活リズムづくりに向けて取り組む活動を通して、児童のライフスタイルは一人一人異なり今後、ますます夜型化していくことが予想される。

今回の研究を通して、一人一人が課題に気付き、具体的改善策を立てるために有効であったが、それを実践し、生活リズムとして定着させることは容易ではないことがわかった。望ましい生活リズムは短期間で形成されるものではないことから、『できることから始めよう』『現在のよいリズムは今後も大切にしていこう』と一人一人に目を向けた支援を工夫し、身に付くまで繰り返し継続的に指導をしていくことが今後の課題である。また、児童の生活基盤を支える家庭と協力して取り組むことの重要性を痛感し、今後さらに共通理解を図り、連携を図っていきたいと考える。

### <参考文献>

- ・ゆたかな身体と心を育むための「望ましい生活習慣づくり」  
財団法人 日本学校保健会（1999）

## V 研究のまとめと今後の課題

（担当指導主事 角橋 澄子）

### 1 研究のまとめ

- カードを活用した振り返り活動を定期的に行い、それを継続することや養護教諭が小さな変容を認め、常に個に応じた励ましやアドバイスをしていくことで、自分のライフスタイルや課題に気付くことができた。
- 学級活動において児童が調べたことを発表する活動や生活アンケート調査の結果を提示しながら正しい知識に基づいた説明を聞くことで、生活リズムと健康がどのように関連しているかがわかり、一人一人が自分の課題にあった改善策を立てることができた。
- 個別面談では、養護教諭が受容的態度、共感的理解を心がけることで、児童自ら課題に関する様々な要因に気付き、解決につなげることができた。利点として、学校生活における悩みなど児童の心の面にも触れることができたと共に