

# 主体的によりよい健康行動を実践しようとする児童の育成 ～みんなで取り組むチャレンジウィークの活動を通して～

小学校でも高学年になると...



夜更かし  
朝食欠食

慢性的な生活習慣の乱れ  
生活習慣に起因する体調不良

低学年から指導が必要!

小学校 3年生の保健  
「1日の生活のしかた」

3方向から支援し...

学習 実践 家庭

行動変容を  
目指す!

子ども自身が自分の生活を変えていこうとする意欲を高めるために...

## 学習の工夫

生活マップを使い、自分の生活を振り返ったり、友達の生活マップを見合ったりする学習を行った。学級の多くの児童が早寝早起きを課題としていることが分かり、学級全体で早寝早起きに取り組もうと意欲を高めた。

### 生活マップ



一人一人の  
生活の問題

学級の課題

みんなで解決を  
目指そう

実際の生活に  
生かそう

### 話し合い活動の工夫

- 少人数、付箋 (誰もが意見を出せる)
- 目指す生活の変容 (自分からすすんでできること)
- アドバイザー(等身大の目標に)
- ヒントカード(話し合いを活発に)

みんなで考えた過ごし方を参考に  
自分でチャレンジすることを決めた。

#### 早くねるための 過ごし方

- ・帰ったらすぐに宿題をする。
- ・ご飯の前にお風呂に入る。
- ・テレビを決めて見る。
- ・8時過ぎはテレビを見ない。など

#### 気持ちのよい朝に するための過ごし方

- ・朝、体操をする。
- ・朝、散歩をする。
- ・家族に元気にあいさつをする。
- ・顔を洗いさっぱりする。など

## 実践を支援

自分で決めた「早くねるための過ごし方」「気持ちのよい朝にするための過ごし方」を、4日間「チャレンジウィーク」で実践した。

- ・自分で決めた具体的な目標
- ・家族や教師の励ましや賞賛
- ・早寝早起きの気持ちよさの実感

達成感や  
今後の  
意欲に!

### チャレンジカード

学校生活をもっと楽しくするために  
早寝早起きにチャレンジしよう

3年 名前

早くねるためにがんばりたいこと

気持ちのよい朝にするためにがんばりたいこと

チャレンジしてみよう

自分の言葉	周りの人からの言葉	自分からの言葉
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。
早く寝るぞ。	よくがんばっているね。	早く寝るぞ。

## 家庭との連携

- 授業参観での生活マップづくり
- 保護者懇談会での話し合い
- 学級通信、保健学習通信  
などを通し家庭の協力を得た。

### チャレンジウィークを見守る保護者の励まし

- ・がんばっているね。その調子。
- ・自分で決めたことができてえらいね。
- ・この調子、続けられるといいね。
- ・しっかりできていてお母さんもびっくり。

これからも  
続けていきたい。

早く起きたら  
朝ごはんが  
おいしかった。

自分からできて  
うれしかった。

早く寝たら  
気持ちよく  
起きられた。

