

進んで規則正しい生活を送る児童の育成を目指して

～生活習慣を見直す「マイ・元気アップカード」を活用した健康教育のあり方～

健康教育班 久保 隆（小学校教諭）

児童の実態から…

・就寝時刻が遅く登校時刻にゆとりをもって目覚められないなど、**規則正しい生活習慣**が身に付いている児童が少ない。

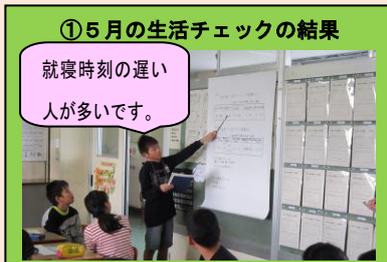
教師の願い…

・中学校生活へスムーズに移行できるよう、規則正しい生活の大切さに気づき、**自ら実践**できるようになってほしい。

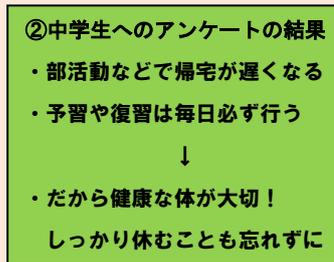
STEP 1 学級活動①「マイ・元気アップカードを作ろう」（集団決定）

☆学級オリジナルの生活リズムチェックカードを企画することで、生活リズムを見直し、進んで規則正しい生活を送ることができるように促します。

みんなで項目を考えて



クラスの実態を知る



中学校生活をイメージして小学校生活との違いを知る



STEP 2 学級活動②（個人決定）

☆中学生からのアドバイスや自分の生活実態に合わせて**行動目標を設定**します。

☆がんばって続けられるための**工夫を各自で考え**ます。



今からこのくらいの時間に起きられれば、中学校でも大丈夫だね。

STEP 3 事後の活動（実践と振り返り）

☆友達や保護者、教師へ実践の様子を伝え、励まし合いながら**目標の実現に向けて実践**します。

私は友達とサインやコメントを書き合いながらがんばりました。



休まず取り組めたら、おうちの人や先生からほめられてうれしい！



STEP 1

マイ・元気アップカード

6年組 番名前()

☆自分で設定した目標が達成できたら○をつけましょう。

項目	起床時刻	朝食	運動	学習時間	就寝時刻
目標	6:30	毎日食べる	たくさん走る	90分	22:00
理由	おくれないうにするため	食べないと体調が悪くなるから	練習になるから	中学校にそなえて	朝早く起きられるため
	○	○	○	○	×
	○	○	×	○	×
11/8 (木)	○	○	○	×	○
11/9 (金)	○	○	○	×	○
11/10	○	○	○	○	○
11/11	○	○	×	×	×
11/12	○	○	×	×	×
11/13	○	○	×	×	×
11/14	○	○	×	×	×
11/15	○	○	×	×	×
11/16	○	○	×	×	×
11/17	○	○	×	×	×
11/18	○	○	×	×	×
11/19	○	○	×	×	×
11/20	○	○	×	×	×
11/21	○	○	×	×	×
11/22	○	○	×	×	×
11/23	○	○	×	×	×
11/24	○	○	×	×	×
11/25	○	○	×	×	×
11/26	○	○	×	×	×
11/27	○	○	×	×	×
11/28	○	○	×	×	×
11/29	○	○	×	×	×
11/30	○	○	×	×	×

STEP 2

STEP 3

自分がんばって続けられるための工夫

	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
親							
友だち							
親コメ	明日は早く寝るの約束しよう！	今日は早く寝たね！	早く寝ると体調いいよ！	早く寝ると体調いいよ！	早く寝ると体調いいよ！	早く寝ると体調いいよ！	早く寝ると体調いいよ！

クラスで作ったチェックカードだから、みんなで励まし合って続けられるね！



【成果】

自分たちで考えて作成した「マイ・元気アップカード」の活用により、児童が規則正しい生活を送ることのよさに気づき、継続して実践していこうとする生活習慣が身に付いた。

【課題】

今後も児童の意欲が継続するよう、学校、家庭から賞賛したり、短学活等で振り返りの機会を意図的に与えたりしていくことが必要である。