

## 6 入来地域養護教諭部会の実践

### (1) これまでの具体的な取組

#### ① 研究テーマの設定

意欲的な児童生徒の育成と学力向上の視点から、「帰宅後の生活習慣の育成～自ら気づく子どもを育てるために～」をテーマとして掲げ、睡眠やテレビ視聴等と生活習慣の関係を調査、改善することで、家庭学習の習慣化にも繋がるのではないかと考えた。

#### ② 実態把握

入来地域内の全小中学校の児童生徒を対象として、6、10、2月に1週間の調査期間を設けて次の項目について調査を実施した。

##### ア 家庭学習時間

小学生は平均40分以上となっているが、学年や個人により差が見られる。

中学生は2時間以上の生徒が、3年生では6割、1・2年生では1割程度となっている。

##### イ テレビ視聴時間

小学生は平均90分となっているが、2時間以上テレビを見ている児童が4割おり、中学生は2時間以上の生徒が5割を超えている。

##### ウ ゲームの時間

小学生の平均は14分となっているが、4年生を境に時間が増加しており、全くしない児童、毎日1時間以上する児童と両極端な結果が見られる。

中学生は平日は0か30分程度となっているが、休日は2時間以上の生徒が見られる。

##### エ 目覚めの気分

就寝時間が遅い児童生徒の割合と目覚めの悪さを感じる児童生徒の割合はほぼ同じで、上学年になるほど増加している。

##### オ 就寝時間

小学生は、低学年は9時までの就寝が半数以下、高学年は10時以降の就寝が4割強となっており、どの学年でも11時以降の就寝が見られる。

中学生は3年生で午前1時過ぎの就寝が2割程度見られ、他の学年でも12時前後の就寝が見られる。

##### カ 朝食

小学生は朝食をほとんど毎日食べており、中学生でも平日は食べている。

### (2) 実態把握から推測される課題

- ① 睡眠時間が少ないのではないだろうか。
- ② 帰宅後の生活がテレビやゲーム中心になってはいないだろうか。
- ③ 学習時間は十分だろうか。習慣化しているのだろうか。

### (3) 今後の取組

実態把握を基に次のような仮説を立て、マスメディアとの関係、特にテレビ視聴とゲームに対する見直しを推進し、睡眠を大事にした児童生徒の生活リズムの見直しを図ることにより、家庭学習の習慣化に寄与したい。

1 帰宅後の生活時間を見直すことで、生活リズムを整えることはできないだろうか。
---

2 睡眠の大切さを学ぶことで就寝時間の見直しが図られ、生活リズムを整えることはできないだろうか。

3 就寝時間の見直しが、帰宅後の生活時間の見直しにつながり、マスメディアとの接触時間の減少へ児童生徒が気づくきっかけになるのではないだろうか。

#### (4) 研究の実際

##### ① 各学校での取組

ア 家庭学習調査（生活リズム調査）の毎月の実施

イ 保健指導

- ・ 朝の活動の時間を利用した保健指導（VTR視聴・養護教諭による指導）
- ・ 保健の授業（中学校養護教諭）

ウ 学校保健委員会

- ・ 年間テーマを決めた取組（例：「子どもの睡眠について」）
- ・ 『いきいき生活表』への取組
- ・ 外部講師による講話とフリートーク
- ・ 親子料理教室（朝食：ご飯、みそ汁）

エ その他

- ・ 職員研修等による全職員の共通理解
- ・ 保健便りによる家庭学習調査結果のお知らせと啓発
- ・ 生活ノートでの指導（就寝時間や学習時間）
- ・ 家庭教育学級による小中連携の講話・指導
- ・ 学校便りによる啓発活動
- ・ 各種PTAでの啓発活動や家庭学習調査に対する説明や話し合い。

##### ② 入来地域としての取組

ア 中学校を中心にした生活習慣定着への声かけ（挨拶・返事・家庭学習）

イ 生活習慣定着の保護者への啓発のためのリーフレット作成予定

ウ 地域PTAでの保護者への啓発

#### (5) 成果と課題

入来地域一斉の調査により地域内の児童生徒の帰宅後の生活実態を把握でき、調査結果や課題を保護者、児童生徒、職員に返すことで生活習慣改善の意識付けが出来た。

また、調査の依頼や職員研修等を実施することで、職員が改めて睡眠の大切さや長時間マスメディアと接触している実態やその問題に気づき、学校全体での改善、取組につながり、保健指導などの啓発を繰り返すことで生活習慣に対する保護者の意識も高まった。

生活習慣への取組は家庭での取組が主となるので、今後、講演会等の保護者向けの啓発活動を充実させ、更なる理解と生活習慣に対する意識の向上を図る必要がある。

また、児童生徒の意識に指導や調査等がある時とない時の差が見られるので、保健指導を継続して適切な生活習慣の定着を図り、各家庭の実態や考えに応じた目標設定や指導を推進したい。

更に、指導内容を検討しショートの保健指導などで活用できるように、5～15分程度の指導計画と題材化に工夫するとともに、小学校期における家庭学習の習慣化が中学校期へのスムーズなつなぎになることを保護者、児童生徒に意識させたい。