

令和7年度生活リズムでパワーUP 事業成果報告書

1 モデル校 (高松市立古高松小学校)

2 実施の内容

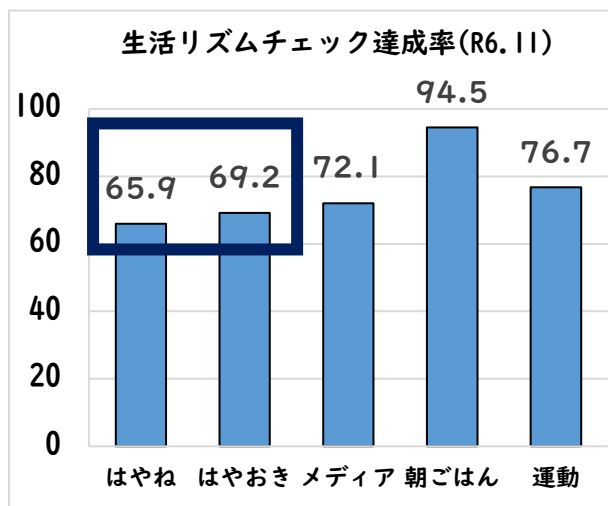
子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠等、基本的な生活習慣の維持が不可欠である。ただ、本校の児童の実態を見たときに、生活習慣を整えることの大切さを理解できても、それを行動に移したり習慣化したりすることは難しい傾向が見られる。

そこで本事業においては、児童が生活リズム向上についての意識を継続して持ち続けることを目指し、以下の活動に取り組んだ。(詳細は「3 (2)」に記載)

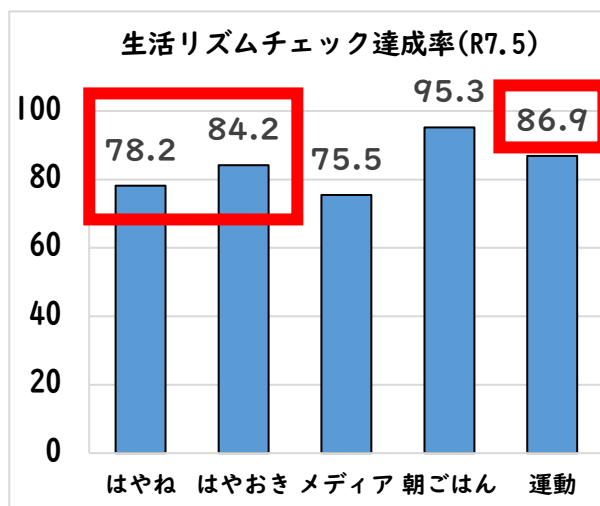
- ①専門的な知識・技能の習得 (出前授業、スクールキャラバン)
- ②児童への啓発活動 (研究授業、かるたづくり)
- ③保護者への啓発活動 (授業参観、子育て講演会)
- ④子どもが自ら学べる環境づくり (生活リズムパワーアップコーナー)

3 成果

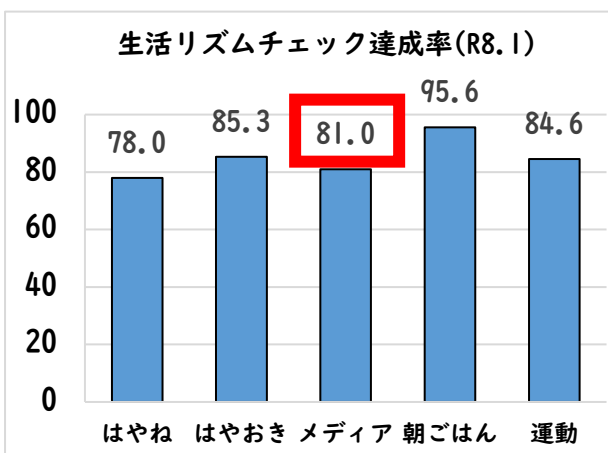
(1) アンケート (生活リズムチェックシート) 結果の変遷



令和6年度 2学期



令和7年度 1学期



令和7年度 3学期

【数値から見える成果】


- ①「朝ごはん」の達成率は以前から高い傾向にあるが、令和6年度2学期から令和7年度1学期にかけて、全てのポイントが上昇している。特に「早寝」「早起き」「運動」の意識が高まってきていることが窺える。
- ②令和7年度の1学期と3学期を比較すると、「メディア」の数値が上昇している。メディアとのよりよい付き合い方について学校で学習したことに加え、家庭への啓発も継続的に行ったことが結果として現れてきている。

(2) 学校の取組み

① 専門的な知識・技能の習得

出前授業	スクールキャラバン
	
<p>5・6年生を対象に、香川大学医学部の講師による「生活習慣出前講座」を受講した。生活習慣病や口内衛生、メディアとの付き合い方や手軽にできる運動等、生活習慣に関わる知識や技能を学ぶ機会となった。</p>	<p>香川県教育委員会が主催する早寝早起き朝ごはん啓発事業(生活習慣スクールキャラバン)を受講し、全校生を対象としたクイズやダンスに取り組んだ。ダンス動画は各学級でも視聴できるようにし、意識の継続化を図っている。</p>



② 児童への啓発活動

研究授業	かるたづくり
	<p>【採用された取り札(例)】</p> <p>あ さごはん まいにちたべれば けんこうさ か えったら てあらいうがい すぐしよう さ かなをたべて カルシウムをとろう た のしくうごかせ げんきなからだ な わとびピョンピョン たいりよくつけよう! は やおきは いちにちのびる まほうだね マ スクつけ ウイルスガード きちんとね や さいを のこさずに たべようね ラ ジオたいそう まいあさしたら きもちいい わ らうと きみも げんきになる</p>
<p>5年児童が、これまでに学んだ生活リズム向上への取り組みを、同じ学校の仲間に発信する活動を行った。習得した知識をアウトプットする機会を保障したことで、さらなる理解と意識向上につながった。</p>	<p>保健委員会が中心となり、全校生に生活リズム向上に関わるかるた札の内容を募集した。今後は読み札の掲示やかるた大会等を通じて、生活リズムに関わる知識や技能に繰り返し触れる機会を設け、さらなる意識向上につなげていく。</p>

③保護者への啓発活動

授業参観	講演会
	
<p>全学級担任が生活リズム向上につながる授業を開発し、実施した。授業参観の形とすることで、児童の意識を高めることに加え、保護者への啓発の機会にもなった。当日は子どもと一緒に熱心に話を聞く保護者の姿が見られた。</p>	<p>香川大学医学部の鈴木裕美先生をお招きし、保護者を対象とした子育て講演会を行った。実施後のアンケートでは、「もっと子どもの話を聞きたい」「褒める機会を増やしたい」等のコメントがたくさん見られた。</p>

④児童の意識を高める環境、習慣づくり

すいみんがんばりカード	生活リズムパワーアップコーナー
 <div data-bbox="454 1102 805 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分で目標を立て、「早寝早起き」ができれば朝の会でシールを1つ貼る。シールが15個たまったら児童保健委員会作成の賞状をもらえる。達成率の高い学級は昼の放送で賞賛する。</p> </div>	 <div data-bbox="1141 1198 1460 1288" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>授業等で学んだことや出前授業の様子を掲示</p> </div> <div data-bbox="1189 1366 1460 1456" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>生活リズムに関する本を常設</p> </div>
<p>特に課題である「早寝早起き」に絞って実施した。事後指導として全校集会で睡眠の大切さについて啓発し、意欲向上を図るようにした。</p>	<p>校舎内のホールにコーナーを設置し、関連する本を読んだり、掲示物を通して学びを振り返ったりできる交流スペースを設けた。</p>

他にも、全校集会で給食委員会から栄養バランスを考えて食事をする事の大切さを発表したり、児童や保護者を対象に学校保健委員会を開き、メディアとの上手な付き合い方について考えたりした。

(3) 総括

試行錯誤を行いながら様々な取り組みを実施した結果、少しずつではあるが、児童の生活習慣の改善への手ごたえを感じられるようになった。また、生活リズムチェックシートを実施する際、前の週の結果を踏まえて目標を自ら設定したり、次週への意気込みを口にしたりする児童の姿が見られている。

ただ、どの学級においても意識や取り組みの個人差が大きいことが課題として挙げられる。今後はさらに取り組みを習慣化させるとともに、家庭との意識の共有や連携を通して、さらなる改善につなげたい。