

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 (土庄町立豊島小学校)

2 実施の内容

本校は素直な児童が多く、早寝早起きや歯みがきの重要性を理解している児童が多い。しかし生活リズムの調査結果から、起床時刻や就寝時刻に課題が見られる。また運動習慣が少ない傾向が見られる。特に、高学年になるにつれて休み時間などに体を動かして遊ぶ児童は減る傾向にある。また、へき地のため地域のスポーツクラブが少なく、運動習慣の形成が課題となっている。

そこで、生活習慣の改善と運動習慣の形成を目指し、次の内容を中心に取り組んだ。

(1) 生活習慣の改善に関する取組

- ・香川大学医学部 出前教室
- ・鈴木裕美先生による子育て講演会
- ・各学期・長期休暇中の生活リズムチェック
- ・保健だよりや保健掲示物を活用した啓発活動
- ・業間活動の健康タイム

(2) 運動に関する取組

- ・教員も参加する、昼休みの運動
- ・k a g a w a 2 0 2 5 体力番付への参加
- ・放課後の運動活動 (外部講師によるダブルダッチ教室等)

3 成果

(1) アンケート結果の変遷

5月・9月・1月に実施した生活習慣に関するアンケートの結果を示す。

各項目について、アンケート実施期間の5日間のうち達成できた日数を集計し、全校生の平均達成日数を示している。

1回目：5月21日～5月25日 2回目：9月10日～9月14日 3回目：1月14日～1月18日

月	起床時刻 (日)	朝食 (日)	就寝時刻 (日)	運動 (日)
5月	4. 29	5. 00	4. 00	4. 14
9月	4. 30	4. 95	4. 00	3. 77
1月	3. 71	5. 00	3. 12	4. 35

また、以下は14日間のメディアコントロールチェック期間の内、達成できた日数を集計し、全校生の平均達成日数を示している。

メディアコントロール平均達成日数 (日)	11. 00
----------------------	--------

朝食については、9月を除き全校生が毎日食べることができており、朝食を食べる生活習慣は身に付いているとわかる。起床時刻や就寝時刻は冬休み明けの1月に達成率が低下しているが、これはメディアの使用時間と関連する課題であると考えられる。そのため、今後もメディアの使用方法について児童と家庭に情報発信をしていくとともに、必要に応じて保健指導等を行う必要があると考える。また、1年間を通して運動習慣について改善が見られた。学校での運動活動が多く、休み時間や放課後に運動する機会が多いことが理由として挙げられる。

(2) 学校の取組み

① 生活習慣の改善に関する取組

ア 香川大学出前授業「未来教室」

香川大学医学部の医師や管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士の先生方に来ていただき、小学校4～6年生を対象に生活習慣に関する出前授業を開催した。

ジュースに含まれる砂糖の量の予想や、靴の裏と口腔内の細菌数を実際に測定して比較するなど、健康的な生活について楽しく学ぶことができた。



【未来教室】

イ 鈴木裕美先生による子育て講演会

毎年実施している学校保健委員会の講師として香川大学医学部の鈴木裕美先生を講師に招き、保護者を対象に「子育て講演会」を実施した。講演会では保護者が日々の子どもたちとの関わり方を振り返りながら、よりよい関わり方について学び、考えることができた。

事後アンケートでは、子育て経験と医師としての専門的な知識を基にした話が非常に大きな学びになったという保護者の意見が多く見られた。



【子育て講演会】

ウ 各学期・長期休業中の生活リズムチャレンジ

長期休業中と長期休業明け、生活習慣が乱れないようにするため、また乱れていないかを確認するために生活リズムチャレンジを行った。5月、夏休み、9月、冬休み、1月と大きな変化は見られなかったが、継続的にチェックすることで児童の生活の変化や課題の早期発見に努めることができた。



【長期休業中の生活リズムチェックシート】



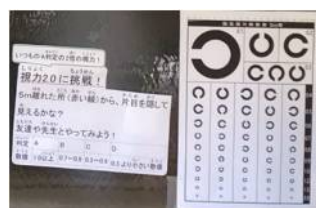
【長期休業明けの生活リズムチャレンジシート】

エ 保健だよりや保健掲示物を活用した啓発活動

毎月の保健目標に関する保健だよりの配付や保健掲示物の掲示を積極的に行っている。保健だよりは各家庭に毎月配付するとともに、教室にも掲示したり、保健掲示物は児童玄関に掲示したりして、保健情報を児童にわかりやすく周知している。特に10月は「目の健康を考えよう」という保健目標であったため、視力表を掲示して「視力2.0に挑戦！」というコーナーを作り、多くの児童生徒が掲示物の前で立ち止まる様子が見られた。また、「視力落ちたなあ。ゲームのしすぎかな。」と自己の生活を反省する児童も見られた。



【登校時に保健掲示物を見る児童】



【「視力2.0に挑戦！」】



【保健だより】

オ 業間活動の健康タイム

毎月1, 2回程度、業間時には健康タイムを開催し、生活習慣や栄養、感染症対策について児童全員で楽しく学習する機会を設けている。様々な企業や専門家が作成した動画・資料等を活用し、児童に楽しく健康について考えて学ぶ機会となることを目指している。

小学校の全児童で受けるため、高学年が低学年に漢字の読み方を教える様子や、一緒に考える様子も見られ、異なる学年の児童同士で学び合うことのできるよい機会となっている。



【あさごはんのひみつ】

② 運動に関する取組

ア 教員も参加する、昼休みの運動

本校は、昼休みに教員も児童と一緒に遊びながら楽しく体を動かしている。そのため、コミュニケーションも増え、児童との関係性を深めることができている。

また、水曜日は30分のロング昼休みを設定している。これにより児童生徒の活動時間が長くなり、積極的に外で遊ぶ児童も見られ、学校にいる間の運動量を増やすことができた。



【昼休みのサッカー】

イ 放課後のクラブ活動

毎週火・木曜日の放課後に、4年生以上の児童と3年生の参加希望の児童が縄跳びや平均台、マット運動など様々な運動を行っている。学年関係なく一緒に活動し、上級生が下級生に教える姿なども見られた。本校の地域にはスポーツクラブが少ないが、学校で定期的にこのような活動を行うことで、児童の運動習慣の形成につながると考える。

また、様々な競技に挑戦するため、児童一人ひとりが自分の得意なことを見つけ、自信を持つことができた。



【放課後の運動活動】

ウ 外部講師によるダブルダッチ教室

ダブルダッチで活躍された経験のある地域住民の方に来ていただき、ダブルダッチ教室を開催した。ほとんどの児童が未経験であったため、初めは2本の縄に戸惑っていたが、わかりやすい説明と実演によって多くの児童が跳ぶことができた。いつも実施している大縄以上にスピード感があり、児童もできたことを喜び楽しんで練習することができた。児童は来年度の運動会で地域住民の前で披露したいと意気込んでおり、これからも練習しようとする意欲が高まった。



【ダブルダッチ教室】

(3) 総括

- ・昼休みや放課後活動、外部講師による教室などを活用し、様々な運動にチャレンジする機会を設けることで、運動習慣の形成や児童の自信にも繋げることができた。
- ・今後はメディアコントロールを軸に生活習慣の改善を目指していきたい。
- ・生活習慣の改善には家庭の協力が不可欠なため、保護者への情報発信にも力を入れていきたい。