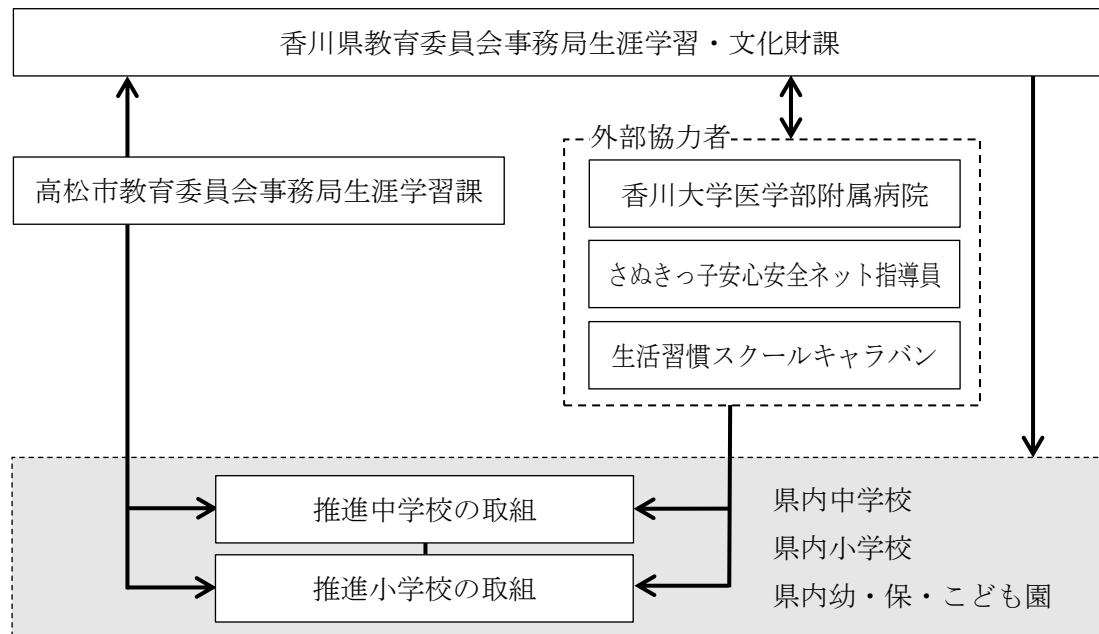


基本的な生活習慣推進事業

～適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養・睡眠の定着を目指して～

香川県教育委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

(1) 香川県教育委員会の取組

県内の中学校や小学校、幼・保・こども園等を通して啓発物を配布したり、講座等を開催したりして、子どもや保護者に広く啓発し、生活習慣に対する意識の向上や実践化を図った。

①生活習慣リーフレット・チェックシートの配布

普段と生活リズムが変わる夏季休業中の生活習慣づくりに活用するために、中学校にはセルフチェックができるリーフレット、小学校や幼・保・こども園等には親子で取り組めるシール付きチェックシートを配布した。

②生活習慣に関する呼びかけ（テレビ・駅前キャンペーン）

生活習慣リーフレット及びチェックシートの活用を促進するために、県政テレビにてPRした。また、高校生の通学時間に合わせて、生活習慣を啓発する駅前キャンペーンを実施した。

③啓発冊子の配布

スマートフォン等の適正な使用について啓発するために、中学校に新中学1年生を対象とした啓発冊子を配布した。

④各種講座・学習会の開催

中学校や小学校、幼・保・こども園等からの要請に応じて県職員や「安心安全ネット指導員（香川県教育委員会が委嘱）」が訪問し、保護者や子どもを対象に生活習慣づくりやスマートフォン等の適正な利用について学ぶ講座及び学習会を開催した。

⑤啓発キャラクターの活用

中学校や小学校、幼・保・こども園等からの要請に応じて生活習慣キャラクターの着ぐるみ（香川県教育委員会が製作・管理）を貸し出した。また、テレビや駅前キャンペーンでも活用した。

(2) 推進校との連携

①生活習慣に関する事前・事後アンケートの実施

推進校や外部協力者の意見を参考に、生活習慣に関する事前・事後アンケートを作成し、実施した。事前アンケートの結果から各推進校の課題を見出すとともに、事後アンケートの結果から取組の検証を行った。

②各種出前教室等の開催

※詳細は推進校の取組を参照

(3) 推進中学校の取組（高松市立香東中学校）

生徒自らが主体的に生活習慣について考えることを通して心身の健康管理に対する意識の向上を図り、生活習慣の改善に取り組む態度の育成を図った。

①生活習慣をテーマにクラス会議

生活習慣の大切さについてクラスで話し合い、理想的な1日のタイムスケジュールを作成した。

②事前アンケート結果と対策の発表

事前アンケート結果から見出した自分たちの生活習慣の課題と対策についてまとめた掲示物を作成し、教室に掲示した。

③睡眠に関する調査と啓発

保健委員会を中心に実施した睡眠に関する実態調査の結果や睡眠の大切さについて調べたことをもとに各クラスで啓発した。

④学校保健委員会の開催（年間取組の報告・睡眠に関する出前講座の開催）

学校保健委員会において、1年間の取組について報告するとともに、睡眠に関する出前講座を実施した。

(4) 推進小学校における取組（高松市立檀紙小学校）

校内において運動に親しむことができる機会を設けることで運動習慣の定着を図り、生活習慣の改善に取り組んだ。

①運動の機会充実（檀紙オリンピックの開催・ジャンピングボードの設置）

体育や休み時間等に様々な種目の運動に気軽に組み入れるイベント等を開催した。また、縄跳びの楽しさを実感しながら運動に取り組めるようにジャンピングボードを設置した。

②委員会活動による啓発

生活習慣づくりを推進する委員会（保健委員会・体育委員会）の児童が主体となって、集会等の機会を効果的に活用して生活習慣に関する啓発を計画的に継続して行った。

③学校だよりの発行

毎月配布する学校だよりにおいて、生活習慣について様々なテーマで掲載し、保護者への啓発を行った。

④生活習慣スクールキャラバン・生活習慣出前教室の実施

生活習慣啓発オリジナル楽曲「生活習慣☆リズム感♪」を作成したシンガーソングライター mimika さんの協力を得た生活習慣スクールキャラバン（クイズ&ダンス）、香川大学医学部チームを講師とした運動や食事、睡眠等の生活習慣づくりの大切さについて体験的に学ぶ出前教室を実施した。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

（1）香川県教育委員会の取組より

①配布物等の成果・効果

配布先である中学校や小学校、幼・保・こども園等において、夏季休業期間や入園・入学時期等の機会を捉えて、子どもや保護者への啓発に活用していただいた。

②各種講座・学習会等の成果・効果

中学生や小学生にとっては、改めて自分の生活習慣やネット利用について見直す機会になった。また、保護者にとっては、子どもに生活習慣を身に付けさせることやネット利用について家族でルールを作ることの大切さについて学ぶこと機会になった。

③生活習慣キャラクターを活用した啓発の成果・効果

中学校や小学校、幼・保・こども園等、テレビや駅前キャンペーンで活用することで、幅広い世代にキャラクターのイメージと共に生活習慣について意識の向上を図ることができた。

（2）推進中学校の取組より（高松市立香東中学校）

- ・ 就寝時刻については、11時以降に就寝する割合が減少（33%→31%）し、11時までに就寝する割合が増加（49%→54%）した。睡眠時間が短くなりがちな年代ではあるが、1年間を通して睡眠習慣が乱れず、維持向上できたと言える。
- ・ 朝食摂取については、毎日食べる割合が増加（87%→90%）した。
- ・ 自分自身の体調について、元気あるいは普通だと感じている割合が増加（54%→56%）した。生徒自身が体調管理について意識して生活する習慣が定着しつつあるようだ。
- ・ メディアの利用については、3時間以上利用の割合が増加（29%→37%）していることから、今後の生活習慣への影響が懸念される。

（3）推進小学校の取組より（高松市立檀紙小学校）

- ・ 1週間に運動する日数については、5日以上割合が減少（30%→26%）し、3、4日の割合が増加（32%→36%）した。事後アンケートの実施時期が冬季だったことを考慮すると、1週間に3、4日は運動する習慣が維持できたと捉えることができる。
- ・ 就寝時刻については、9時までに就寝する割合が減少（17%→9%）し、11時までに就寝する割合が増加（69%→76%）した。高学年の児童にとって、9時までの就寝は難しい場合が多く、多くの児童が9時から10時（46%）の時間帯で就寝できていることは大切である。
- ・ 自分自身の体調について、元気あるいは普通だと感じている割合が増加（52%→56%）した。児童自身が体調管理について意識を高めた成果だと考えられる。

4. 参考資料

生活習慣チェックシートは、児童が自分の生活習慣を記録するためのシートです。上部には「生活リズムチェックシート」とあり、下部には「生活習慣チェックシート」とあります。シートには、朝の起床時間、昼食の摂取状況、運動の有無、夜の就寝時間などの項目があり、それぞれにチェックボックスや記入欄が設けられています。また、下部には「生活習慣チェックシート」のタイトルと、児童の氏名や学年などの記入欄があります。

生活習慣チェックシート

生活習慣セルフチェックは、児童が自分の生活習慣を自己評価するためのシートです。シートには、朝の起床時間、昼食の摂取状況、運動の有無、夜の就寝時間などの項目があり、それぞれにチェックボックスや記入欄が設けられています。また、下部には「生活習慣セルフチェック」のタイトルと、児童の氏名や学年などの記入欄があります。

生活習慣セルフチェック

啓発冊子は、児童が自分の生活習慣を自己評価するための冊子です。冊子には、朝の起床時間、昼食の摂取状況、運動の有無、夜の就寝時間などの項目があり、それぞれにチェックボックスや記入欄が設けられています。また、下部には「啓発冊子」のタイトルと、児童の氏名や学年などの記入欄があります。

啓発冊子

5. 実施団体連絡先

香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課（社会教育グループ）

〒760-8682 香川県高松市天神前6番1号 TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912