

郡ちゃん生活カードで生活習慣を自己チェック

活動の名称 郡ちゃんウィーク活動

団体等の名称 香川県 丸亀市立郡家小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局）
 その他（ ）

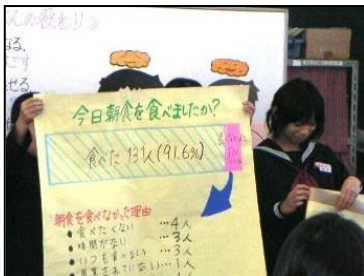
活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

長期休業日後に児童の生活リズムが崩れているため、保健室で休養したり、欠席したりする子どもが多いという実態があった。そこで、これらを考慮し、9月と1月に、休み明けの生活リズムを修復するため「郡ちゃんウィーク」と題して、子どもたち自身が自分の生活習慣を見つめ直し、改善させようとする取組を平成19年度から開始した。その際使用する「郡ちゃん生活カード」や全校生のデータを入力することのできる本校独自のシートを考案した。

◆ 主な活動内容

- ① 「郡ちゃんウィーク」 実施時期 …… 水曜日から翌週の水曜日の1週間
 実施内容 …… 2種類の自己評価と感想・反省の記述



学校保健委員会での結果発表

a 初日と最終日の水曜日には、以下の10項目を自己評価する。

前日の生活 1 テレビ・ビデオ、2 ゲーム、3 翌日の準備、4 歯磨き、5 就寝時刻
 今日的生活 6 起床時刻、7 起床様態、8 洗顔・歯磨き、9 朝食、10 あいさつ
 ※ 各項目10点で、合計100点 2日間の結果を比較することができる

b 木・金・月・火曜日には、以下の5項目を自己決定・自己評価する。

高学年(4~6年):①前日の就寝時刻、②今日の起床時刻 ③~⑤ 各自が設定した課題
 低学年(1~3年):前日の生活 ① テレビ・ゲーム、② 就寝時刻
 今日的生活 ③ 起床時刻、④ 朝食、⑤ 洗顔・歯みがき
 ※ 発達段階を考慮し、低学年は課題を自己決定でせず、統一したものを設定

- ② 「郡ちゃんウィーク事前保健指導」 …… 平成21年9月から実施

郡ちゃんウィークの実施に際して、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを児童が理解したうえで取り組むことが有効である。そのため、9月の実施前に「睡眠や生活習慣の一斉授業」を全クラスで実施して、児童自身の生活習慣改善への意欲化を図った。中学年では体育科の授業(保健学習)として、また低・高学年では学級担任が朝夕の学級活動を活用して保健指導をすることで、以前より意欲的に取り組むようになった。現在は1月にも紙芝居等を活用して、児童の意識を高めている。

◆ 活動の成果と今後の展望

一般的に年齢が上がるほど、生活習慣が悪くなる傾向にあるが、事前保健指導を始めて、9月と比較しても1月の大幅な落ち込みがなくなり、低学年より高学年の結果がよくなった。また、郡ちゃんウィークの際に、家庭で【健康ファミリーミーティング】をもつことを勧めている。「郡ちゃんウィーク」は、家族全員の生活習慣の改善を促し、親子のコミュニケーションを充実させる効果も生み出している。

郡ちゃんウィークの結果は、懇談会(10月・2月)に知らせていたが、平成25年度より市の方針で3学期制に移行のため、全体計画を再検討していきたい。

郡ちゃんウィーク最終日の得点の推移

