

<生体リズムチェックを活用した健康づくり>

活動の名称 健康な心・体づくり

団体等の名称 静岡県伊東市立川奈小学校

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（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）

活動の概要

◆ **活動の目的・趣旨** 「自らの健康に関心を持ち、心身の保持増進に取り組む子」をめ

ざし、地域、保護者と連携をとり、全校体制で心と体の健康づくりに取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

1 生体リズムで心・体・生活をチェック 5期の教育課程の節目に生活・体・心の状態をチェックしている。チェックを行うことで、規則正しい生活と体や心の関係性、規則正しい生活の目安がわかる。また、長期休業後は、規則正しい生活を取り戻すために中学校区の小中学校が一斉に就寝・起床時刻、朝食、体の調子等をチェックし、児童、保護者に規則正しい生活について指導、啓発している。

2 めあてカード・健康度チェックで意識の向上 児童一人一人が「健康のめあて」をたて、達成するための具体策を保護者と考え実践し、教育課程の各期ごとに振り返りをしている。また、文部科学省発行の「わたしの健康」から「あなたの健康度チェック！」を全学年に行い、自尊感情を含めた健康状況をチェックし、健康に対する意識の向上を図っている。

3 朝の保健指導・食育タイムで学習 各学級に、毎月各10分間、養護教諭の保健指導と栄養職員の食育指導を行っている。季節や目標に合わせた指導を継続して行っている。

4 組織活動で「早寝・早起き・朝ごはん」 平成 26・27 年度には「早寝で元気な川奈っ子 遅寝はどうしていけないの？ ～早寝・早起きにチャレンジしよう～」、「朝食について考えよう ～教えて！となりの朝ごはん～」をテーマに学校保健委員会を開催した。また、児童保健委員会は、毎年1回、寸劇、クイズ、コント等で、「早寝・早起き・朝ごはん」を含めた規則正しい生活、熱中症予防などを全校児童に向けわかりやすく啓発している。

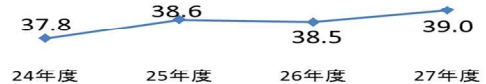
◆ **活動の成果と今後の展望** 生体リズムチェックの平均点は、年々上がってきている。また、病欠欠席率、保健室来室児童数は減少してきており、「早寝・早起き・朝ごはん」を基にした規則正しい生活により、体や心が健康的になってきていると思われる。中学校区で一斉に生活チェックを行うことで兄弟姉妹が同様に「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組めるようになってきた。今後は、関係機関と連携し地域社会全体へ「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を行っていきたい。

生体リズムチェック項目

- 1 体格 2 起床時刻 3 一人で起きるか 4 朝食摂取状況 5 午前中の体調 6 昼間の眠気 7 運動時間
- 8 メディア使用時間 9 イライラの有無 10 落ち込みの有無 11 夕食は誰と 12 夜食の有無 13 就寝時刻 14 就寝時刻のずれ 15 寝つきの良さ（いずれも3～5択）



生体リズム年間平均点（48点満点）



病欠欠席率と児童一人あたり年間来室回数の推移

