

# 家庭と連携して 子どもたちの生活習慣を改善する取組

新潟県

新潟市立早通はやどおり小学校全校児童数219名  
(男子115名 女子104名)

電話番号 025 (381) 2234

## 実践内容

## 実施目的

- ①子ども自身が自分の生活習慣に目を向け、自分の生活習慣の問題点に気づき、健康的な生活を送ろうとする意識を高める。
- ②保護者が取組にかかわることで、子どもの生活習慣に目を向ける機会を作り、生活習慣を改善するきっかけづくりとする。
- ③学校職員が子どもたちの生活習慣の問題点を把握し、生活習慣の改善を目的とした授業や日々の指導に役立てる。

## 実施内容

## 1 生活習慣アップカードを活用した取組

生活習慣に関する項目が書かれたチェックカードである「生活習慣アップカード」を使って、子どもたちに自分の生活を振り返らせている。取組期間は毎月第3週の1週間で、この1週間は毎日取り組む。平日は学校で行うが、週末は家にカードを持ち帰って取り組み、最後に保護者にコメントを書いてもらい、学校へ提出することになっている。子どもが自分自身で振り返りを行うが、最後に保護者にもかかわってもらうことで、子どもだけでなく、保護者にも子どもの生活習慣に目を向けさせるねらいがある。また、健康な生活に関する項目だけでなく、挨拶や言葉遣い等の指導的な項目も加えて、生活習慣アップカードとして取り組んでいる。さらに通年取り組む項目と時期によって重点をかける項目とで構成している。

### (1) 通年項目 (◎○△を付ける基準)

- ・好き嫌いなく全部食べる (◎給食・夕食両方 ○片方だけ △どちらもダメ)
- ・学校で運動をする (◎中休み・昼休み ○片方だけ △どちらもしない)
- ・睡眠時間 (◎9 (上学年) 10 (下学年) 以上 ○8 (上学年) 9 (下学年)、△それ未満)
- ・家族との朝の挨拶 (◎自分からした ○言われてした △しなかった)
- ・学校での丁寧な言葉遣い (◎いつもできている○できないことがある△できていない)

### (2) 重点項目 (前期は5・6・7・9月、後期は11・12・1・2月)

- ・前期…清涼飲料水 (◎飲まない ○ペットボトル半分程度 △それ以上)
- ・後期…テレビ (含むゲーム) (◎1時間以内 ○2時間以内 △それ以上)

## 2 「早小元気アップだより」の発行

新体力テストや健康アンケートの結果、運動や生活習慣に関するワンポイントアドバイス等をお便りにして、定期的に保護者に発信し、啓発を行っている。

## 実施上で工夫したこと

- ①生活習慣アップカードでは、前期・後期に取り組む4ヶ月分をそれぞれ1枚のカードにまとめ、毎月の取組結果が一目で分かるようにした。そうすることで先月の反省点を生かして毎月取り組ませた。
- ②生活習慣アップカードの取組は毎日同じことを繰り返すため、時間とともに改善意欲の低下が懸念される。そこで、全ての項目が◎の子どもたちを全校朝会で紹介し、表彰シールを与えた。

## 主な成果

- ①全校朝会で生活習慣アップカードの項目が全て◎だった子どもたちを紹介したところ、9人、16人、21人と毎月人数が増えていき、がんばって取り組もうとする姿が長い間継続して見られた。
- ②6月と12月実施の健康アンケートの結果を比較すると、朝食の有無や睡眠時間、テレビ(ゲーム)の視聴時間、清涼飲料水を飲む頻度等で改善が見られた。特に冬場天気が悪くなって外で遊べない日が多くなったにもかかわらず、多くの子どもたちの運動する時間が増えた。