

家庭教育力の強化を図ろう

～ 「生活キラッとカード」で生活習慣の改善に取り組もう ～

新城市立黄柳川小学校PTA

1 学区及び学校の概要

本校は新城市役所から車で約30分の山林に囲まれた自然豊かな地にある。平成25年に山吉田小学校と黄柳野小学校が統合し開校した。本年度が開校10年目、全校児童55名の小規模な学校である。多くの児童が祖父母と同居、もしくは同一敷地内で生活しており、家族や地域の方に見守られながら、健やかに成長している。

2 研究のねらい

本校では、学期に一度「生活キラッとカード」を用いて、家庭での生活習慣を見直す機会を設けている。子どもたちはゲームやタブレット等のメディアを使用する機会が増えており、それが原因で生活習慣の乱れが見られる傾向にあった。そこで、保護者と問題意識を共有し、家庭との連携を密にして、子どもの生活習慣の改善を目指すことにした。

3 研究の仮説

生活習慣チェック「生活キラッとカード」を用いて、児童の実態を把握し、課題を明確にする。これらの課題や改善する手だてを保健だよりや学校保健委員会などをとおして、児童や保護者に提示し共通理解を図ることで、生活習慣を改善しようとする気持ちを高められるだろう。

4 研究の方法

1学期の「生活キラッとカード」は児童の実態、課題の把握の場とし、その結果を分析する。この結果は2学期の学校保健委員会で発表し、子どもや保護者への共通理解を図る。そのうえで、「メディアとの付き合い方」についての講演会を行う。2学期は学校保健委員会を行った後に「生活キラッとカード」を実施し、その成果を検証するとともに、保健だよりで保護者に周知する

5 研究の実践

(1) 1学期の「生活キラッとカード」の取組

6月29日からの5日間、「生活キラッとカード」に取り組んだ。テレビやゲーム、スマホをする時間の目標は家庭で保護者と相談して決めることにし、就寝時刻の目安は学校で示した。

集計したところ、取り組んだ8項目のうち、「テレビやゲーム、スマホをする時間を守ることができた」と「夜、決まった時間に寝ることができた」の2項目だけ、できたと記録した児童が半数を下回る結果となった。また、保護者からも「時間を決めてやっているが、守れない時もある」、「子どもはまだ自分では時間などを管理することが難しいので、一緒に考え実行していく必要があると思います」といった意見が寄せられた。これらのことから、メディアの使い方を見直すことで、就寝時刻を含めた生活習慣の改善が図られるのではないかと考えた。

(2) 学校保健委員会を開催

10月に行った学校保健委員会では、児童の保健給食委員会のメンバーが本校の子どもたちの生活習慣の課題を提示した。

次に、県内の眼科医療機器メーカーの担当者を講師に、「目について学ぼう！～デジタル機器と上手に付き合うために～」という演題で、デジタル機器を使用するときの注意点と睡眠との関係についての話を聞いた。低学年の子どもたちにも分かりやすい内容で、大変好評だった。



【学校保健委員会】

子どもの振り返りに「寝る直前までメディアを見ていたので、気をつけようと思いました(5年生)」とあるように、メディアの使い方が睡眠に影響することを理解できたようだった。また、出席した保護者からは「家ででのメディアとの付き合い方や生活リズム等、子どもたちとよく話し合いながら、目も大切にしていけたらと思いました」などの感想が寄せられた。

(3) 2学期の「生活キラッとカード」の取組

学校保健委員会を受け、翌日からの5日間、2学期の「生活キラッとカード」に取り組んだ。学校保健委員会で生活面の改善をしようと意識したことを、実践する場と位置付けた。

残念ながらメディア機器の使い方と睡眠時間について、数値のうえでの改善は見られなかった。しかし、振り返りには「テレビゲームをいつもよりへらすことができました(2年生)」など、前向きに取り組んだ様子が書かれていた。保護者のアドバイスからも、「自分で決めた時間を本人なりに守ることができたと思います」、「キラッとカードがあることによって、メディアの時間を減らすことができました」、「メディアとの付き合い方の話を聞いて、目のことも考えて利用していました」など、今回の取組が生活習慣改善のきっかけとなったことがうかがえた。

今回、生活習慣を改善しようとする意欲を高めたうえでの実施であったが、期待どおりの結果に至らなかった。実施期間中に三連休があったとはいえ、子どもたちの意欲を継続させる手だての必要性も感じた。

★目標★ 5・6年生

| あさ 朝起きる時こく | よる 寝る時こく | テレビやゲーム、スマホ などをやる時間 (おうちの人と決めよう！) | | | | |
|--|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|
| じ 時 | ぶん 分 | 10時まで | | | | |
| | | じ 時 | ぶん 分 | じ 時 | ぶん 分 | じ 時 |
| できたら○をつけよう！ げんぶ○だと100点になります。 | | 10/8 (土) | 10/9 (日) | 10/10 (月) | 10/11 (火) | 10/12 (水) |
| 朝、決めた時間に起きることができた | | | | | | |
| 朝ごはんを食べた うんちが出た 運動や遊びをして、体を動かした (宿題の時間や洗い物もふくめます) 外から帰った後やごはんの前に、 手洗いができた | | | | | | |
| 歯みがきをすることができた | | | | | | |
| おうちで決めたテレビやゲーム、 スマホの時間を守ることができた | | | | | | |
| 夜10時までに、ねることができた | | | | | | |
| 今日の気分はどうだったかな？ 自分の気分に近い顔の色をぬろう！！ | | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 |
| ○の数を数えよう！ | | こ | こ | こ | こ | こ |
| 1日の点数をかぞえよう！(○ひとつで2点) | | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| | | | | | 合計 | 点 |

【生活キラッとカード】

6 成果と今後の課題

実践をとおして、次のような成果と課題があがった。

- 子どもが生活習慣の課題を認識し、改善する手だてを理解することができた。
- 保護者と連携して対応したことで、保護者の意識が高まった。
- △ 生活習慣を改善しようとする子どもの意欲を、継続させることができなかった。

一度の取組で生活習慣の改善を図ることは難しい。今回の結果を保健だよりで周知し、継続して子どもの意識や行動への働きかけを行う必要があると考える。今後も、子どもが健康に過ごすための生活習慣を意識していけるよう、保護者と連携して「生活キラッとカード」の取組を続けていきたい。