＜健康安全＞

# 自らの健康課題に気付き、よりよい生活習慣づくりに取り組む子の育成

## ～　睡眠とメディアを中心とした生活習慣指導を通して　～

大垣市立日新小学校　養護教諭　播磨　聖子

【概要】

新型コロナウィルス感染症が５類感染症に移行し、行動制限がなくなり、生活行動が変化した。しかし、コロナ禍の影響で、家で過ごす時間が増えたこと、スマホ、タブレット、ゲーム機等のメディアが急速に普及したことにより、子どもたちの生活習慣の乱れが心配されている。また、本校の児童は、前日の就寝時刻が遅いこと、夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしていることが原因で、眠気や体調不良を訴え保健室に来室する児童が多数いる。生活リズムチェックを実施すると、就寝時刻が 22 時以降の児童はそれほど多くはないが、自分が決めた目標を守ることができない児童が多数いる実態があり、よりよい生活習慣に対する意識や目標を決めて取り組む意識が高いとは言えない現状であった。本研究では、児童が自ら健康に過ごすための系統的な授業実践を行い、児童がよりよい生活習慣についての知識を習得しながら、集中力や精神力、体力の向上のために、自ら課題に気付き改善する方法を考え、目標を意識して取り組むことを目指している。

### １．主題設定の理由

#### （１）今日的な時代背景から

新型コロナウィルス感染症が５類感染症に移行したため､集団での行動や外出の制限がなくなり、子どもたちの生活行動も変化している。しかし、新型コロナウィルス感染症拡大の影響で、家庭で過ごす時間が増えていたことから、子どもたちの生活習慣の乱れが心配されている。また、スマホやゲーム機、タブレット等が急速に普及したことにより、メディア機器との接触時間が急激に増加している。そのことから、就寝時刻が遅い、睡眠不足、メディアの長時間使用等、生活習慣の乱れによる疲労の蓄積や体力の低下、集中力の低下等の問題が深刻化している。

学童期における不規則な生活習慣は、生活習慣病の発症や心の不安定さにもつながる可能性があることから、次世代の心身の健康づくりに直結する重要な課題でもある。

よりよい生活習慣づくりは、社会性や主体性を育て､自立するための基礎を作ることにつながる。望ましい生活習慣についての知識を習得し、自分の課題を主体的に見つけ、目標を設定し、目標達成のための行動が実践できるようにして、自分自身の健康を自己管理できる力を身に付けていく必要がある。

#### （２）児童の実態より

保健室に来室する児童の中には、前日の就寝時刻が遅いことが原因で、眠気や体調不良を訴える児童が多数いる。

年４回実施する生活リズムチェックにおいて、就寝時刻、メディア（スマートフォン、タブレット、ゲーム機、動画等）使用時間、運動時間については、実施前に自分で目標を決めて取り組んでいる。５月の結果では、自分で決めた目標に対し毎日守ることが出来た児童は、就寝時刻 48.1%、メディア（スマートフォン、タブレット、ゲーム機、動画等）使用時間 50.3%、運動時間 50.3%と半数程度であることが分かった。自分の課題から守ることができそうな目標を設定し、自分で決めた目標を意識して生活することが必要である。

また､就寝時刻については､低学年でも 22 時以降に就寝している児童がいること、平日は早く寝ているが、休日になると寝るのが遅くなる児童がいることが分かった。メディア（スマートフォン、タブレット、ゲーム機、動画等）については、使用時間が２時間以上の児童が 29.1%、寝る直前までメディア（スマートフォン、タブレット、ゲーム機、動画等）を使用している児童が 37.1%で、メディア（スマートフォン、タブレット、ゲーム機、動画等）使用時間も休日に長時間使用している児童がいることが分かった。

児童一人一人が、よりよい生活習慣についての知識を習得しながら、集中力や精神力、体力の向上のために、よりよい生活習慣づくりに取り組むこと、自分自身の健康を自己管理する力を身に付けるために、生活習慣から自らの課題に気付き、改善策を考え､実際に行動することが必要である。

以上の理由により、本主題を設定した。

## ２．研究仮説

児童一人一人が、自分の生活リズムチェックや睡眠アンケートから睡眠を中心とした生活習慣を見つめて、課題を見つけ、改善策を考えて取り組むことで良さを実感し、規則正しい生活ができるようになる。

## ３．研究内容

**【研究内容１】**
**児童が自ら健康に過ごすための系統的な授業実践**
**（１）生活リズムチェックや睡眠アンケートによる事前の実態把握**
**（２）自己課題を見つけ、生活改善するための手立て**
**（３）事後の評価・分析・考察**
**【研究内容２】**
**児童の行動変容のための取組**
**（１）健康運動委員会を中心とした全校の取組**
**（２）家庭と連携した取組**

## ４．研究実践

**【研究内容１】**
**児童が自ら健康に過ごすための系統的な授業実践**

### （１）生活リズムチェックや睡眠アンケートによる事前の実態把握

実践を行うにあたり、事前に生活リズムチェックと睡眠についてのアンケート調査を実施し、低学年（１～３年）、高学年（４～６年）に分けて集計した。

| | 低学年 | 高学年 |
|---|---|---|
| 就寝時刻が22時以降 | 10.2% | 25.0% |
| メディア使用時間が2時間以上 | 22.7% | 35.6% |
| 寝る直前までメディアを使用している | 39.8% | 37.2% |
| 毎朝朝食を食べている | 93.5% | 96.8% |
| 運動時間が30分以内 | 10.8% | 10.6% |

**表１　生活リズムチェックの結果**

睡眠についてのアンケート調査の結果では、布団に入ってから眠るまでの時間が１時間以上の児童が、低学年 8.0%、高学年 10.8%、朝すっきり起きられない児童は、低学年 34.4%、高学年 39.1%、学校で眠くなる児童は、低学年 50.0%、高学年 67.7%、休日よりも起床時刻が１時間以上遅い児童が低学年 58.0%、高学年 56.3%であった。

この結果より、入眠に時間がかかっている児童、すっきりと目覚めることが出来ていない児童、学校で眠気を感じている児童、平日よりも休日の起床時刻が遅い児童が多数いることから、体内時計がずれ、生活リズムが崩れていること、睡眠に影響があるのではないかと考えた。

また、特に、低学年では３年生、高学年では６年生の児童の生活習慣が心配であったため、授業実践を行った。

### （２）自己課題を見つけ、生活改善するための手立て

**学級活動による授業実践（6年）**

題材名「早く起きて、早く寝て、健康な生活を送ろう」

**①よくない生活リズム例の提示（一斉）**

生活リズムチェックの結果から、生活リズムが大きく崩れている児童は少数であったため、導入では、よくない生活リズムのＡさんの例を提示した。Ａさんと自分の生活を比較し、気付いたことや感じたことをプリントに記入し、発表した。

＜児童の声＞
「僕はできているけど、Ａさんは寝るのが遅くて、ゲームの時間も長い。」
「だいたいできてるけど、Ａさんと同じで寝る直前までゲームをしている。」
「Ａさんと同じように寝るのも遅いし、寝る前にゲームをしたり、動画を見たりしている。」

自分の生活を振り返りながら、自分の生活を見つめることができた。

**②体調を崩す理由を考える（個人）（一斉）**

自分自身とＡさんの生活を比較した後、不規則な生活を続けたＡさんが体調を崩した理由を考えた。不規則な生活と体調不良がなかなか結びつかない児童もいたため、保健室に来室し、頭痛や腹痛等の体調不良を訴える児童の中には、寝る前にゲームをしたり、動画を見たりして寝る時刻が遅かったり、なかなか眠れない児童もいることを伝え、より身近に感じられるようにした。

児童は、生活リズムが崩れること、メディアを長時間使用することによる体の影響を考えることができた。また、規則正しい生活をすることで、自分が健康に過ごすことができるというところをおさえ、児童が健康への意識をもつことができるよう働きかけた。

＜児童の声＞
「寝る時刻が遅いから免疫がおちている。」
「寝る直前まで長時間ブルーライトを見ていて、目や脳が休まらない。」
「体内時計が崩れてしまっている。」

**③睡眠の働きの説明（一斉）**

オクリンクで次の４点について説明した。

・睡眠は脳を休養させること
・脳は休養できないと学力面、身体面、情緒面の問題が起こる。
・記憶の定着には、勉強すること+睡眠が必要
・６年生の必要な睡眠時間は、約８～９時間

**④体内時計の仕組みの説明（一斉）**

健康に生活するためには、体内時計のリズムを一定にする必要があることを図１の資料を作成して説明した。体内時計の一定のリズムと崩れたリズムを可視化することで、就寝時刻が遅くなり、体内時計がずれて、生活のリズムが崩れてしまうと児童が気付くことができた。

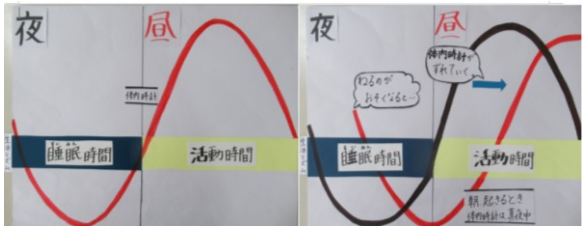


**図1　体内時計の仕組み**

**⑤元気に過ごすための方法を考える（一斉）**

元気に過ごすために、生活リズムをどう改善したらよいかを考え、全体で自分の考えを交流した。

＜児童の声＞
「体内時計を戻さないといけない。そのために、早く寝た方がいいと思う。」
「寝る1時間前までにゲームや動画をやめる。」
「ゲームやスマホの時間を決める。休憩をする。」

児童は、養護教諭の説明から学んだことを活かして、A さんの生活の改善点を考えることはできたが、自分の生活と結び付けることはできなかった。そこで、事前に記入した１日の生活から自分は健康な生活ができているかを問いかけた。

**⑥自分の１日の生活から課題を考える（個人）**

事前に記入した自分の１日の生活パターンを確認しながら、課題を考える時間を設けた。自分の生活習慣の課題を見つけ、そこから目指す一日の生活パターンを考え、自分の目標を設定した。

規則正しく生活できている児童については、継続するためにできることを考えるよう促した。

**⑦自分の目指す生活を交流（班）**

個人で考えた自分の目指す生活を班で交流した。仲間に「これまでこういう生活をしていたから、これからこういうところを改善して、こんな生活をしていきたい。」という思いを話す中で、目標をより意識できるようにした。

**写真1　交流の様子**

＜交流の様子＞
A「これまでは、休みの日は、遅くまで起きていて、起きるのも遅かったから、休みの日でも早く寝て、早く起きれるようにしたい。」
B「体内時計がずれないようにするために大切なことだよね。」

**⑧これからの生活行動を考える（一斉）**

授業の終末に、自分が授業で学んだことや今後健康に過ごすために自分が行動していくことをワークシートに記入し、交流する時間をとった。机間指導をしながら、自分ができることを自分の言葉で記入するよう伝えた。

自分の生活を振り返り、自分の生活習慣について考えるよいきっかけとなった。

＜児童の感想＞
・睡眠をとらないと、学力や体力が低下したり、心が不安定になったりしてしまうので、しっかり睡眠をとることが大切で、工夫して生活したい。
・A さんの生活は、健康によくないことがわかった。私も A さんに近いところがあったので、自分の生活を振り返りたい。
・朝すっきり起きるために、早く眠れるようにしたい。そのために、１日の中の時間を有効に使いたい。

**小学校体育科（保健領域）による授業実践**

３年：けんこうな生活「一日の生活の仕方」

課題　毎日を健康に過ごすには、どんな生活の仕方がよいのだろうか。

**①よい生活例からよいところを見つける（個人）**

「元気さん」の１日の生活を見て、よいところをワークシートに記入するよう指示する。多くの児童は、これまでの経験から「睡眠」、「食事」、「運動」の観点から記入することができていた。しかし、なかなか記入できない児童もいたため、机間指導をしながら、「寝る時刻はどうかな？」、「食事はどうかな？」、「学校から帰ってから何をしているかな？」と個別に声をかけた。

**②よくない生活例から課題と解決策を考える（一斉）**

次に、よくない生活例を見て、どこが課題なのかを見つけ、解決策を考え、ワークシートに記入するよう指示する。その後、全体で交流した。

最初に、よい生活例を出したことで、一日の生活を比較することができ、課題を見つけやすかったのではないかと感じた。

＜児童の声＞
「ゲームの時間が長いし、運動をしていないから、ゲームの時間や運動の時間を決めてやる。」
「ごはんをしっかりと食べていないから、おやつを控えめにして、ごはんをしっかりと食べる。」

**③よい生活例と自分の生活を比較する（個人）（班）**

よい生活例とよくない生活例を見た上で、よい生活例「元気さんの一日」と自分の生活を比較し、運動、食事、睡眠の観点から振り返る活動を行った。まずは、自分自身で振り返り、今後改善することや継続していくことを記入し、その後班での交流をした。食事は、ほぼ全員が３食しっかり食べているが、運動と睡眠に関しては、「あまり」と記入している児童が何人かいた。３観点ともしっかりできている児童も、できていない観点がある児童も、自分の生活を振り返りながら、これからの自分の生活習慣について考えることができた。また、健康に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切だということに気が付くことができていた。

**④まとめ（一斉）**

授業の終末で、『健康に過ごすためには、（運

動)、(食事)、(休養・睡眠)に気を付けて、規則正しい一日の生活リズムを作ることが必要』だということをおさえ、運動、食事、休養・睡眠のバランスも大切だということを強調した。最後に、学んだこと、今後意識していきたいことをワークシートに記入し、バランスのよい生活を意識づけられるようにした。

＜児童の感想＞
・メディアの時間に気を付け、夜更かしをしないで生活したい。
・もうちょっと早く寝れるように意識したい。
・ゲームをやりすぎる時があるから、１日に決まった時間だけやる。睡眠、運動、食事もこれから意識していきたい。
・運動があまりできていないので、やる時間を決めて、運動をする意識を高めていきたい。

**外部講師による睡眠講話**

学級活動（６年）と保健学習（３年）を行った後、外部講師による眠育講話を実施した。

眠育講話は、３，４年と５，６年の児童対象に眠りの大切さについて、さらには、夏季の職員研修として、全職員対象に睡眠についての知識と自分自身の睡眠について教えていただいた。

【児童対象】

『ぐっすり眠るとよいこといっぱい！』

「午前の授業中に眠くなったことがありますか？」という講師の先生の質問に、多数の児童が手を挙げた。そんな児童に対し、本校と全国の実態を比較しながら、ぐっすり眠ることによる効果を教えていただいた。

**写真2　眠育講話の様子**

【よいこと①　元気】

ぐっすりと眠ることで、体の疲れがなくなったり、気分がすっきりしたりして、心も体も元気いっぱいになる。元気になると、やる気が出てきて、色々なことにチャレンジしたり、もっと頑張ってみようと思ったりする。また、ミスをしても落ち込まず、気持ちの切り替えができるようになる。

【よいこと②　勉強】

起きている間に、勉強したたくさんのことを眠っている間に整理して、しっかりと覚えることができる。成長していくと、どんどん覚えることが増えていく。十分に睡眠をとっている人は、海馬が大きくなるため、たくさんのことを覚えられる。

＜よいことがいっぱいになるためのポイント＞

○合言葉「早起き・早寝・朝ごはん」

○学校がある日も休みの日も同じ時刻に起きる。

○ゲーム、テレビ、動画、ＳＮＳ等メディアのルールを作って、守る。寝る１時間前にはやめる。

児童は、眠育講話を聞き、これまでの自分の生活を具体的に振り返り、今後どう改善していくかを考え、生活の目標を決めることができた。自分ができる目標を立てることで、「できた」を実感できるよう促した。その後、生活リズムチェックに取り組んだ。

＜児童の感想＞
・寝る1時間前には、ブルーライトを見ないようにチャレンジしたい。しっかり寝て、朝ごはんを食べて1日をスタートさせたい。
・早起き、早寝を心がけて、授業中に眠たくならないように規則正しいリズムで生活しようと思った。
・勉強をすれば頭がよくなると思っていたけど、それをもっとよくするためには、睡眠が大切だとわかった。
・私は、スマホを見過ぎてしまったり、寝る10分前まで見ていたりしていた。デメリットがわかったので、寝る1時間前までにはスマホをやめ、1日1時間ぐらいで使っていけるようにしたい。
・学校のある日も休みの日も、リズムにズレがないようにしたい。ゲームは、時々時間を忘れてやってしまうので、時間を決めてからやりたい。

【職員対象】

夏期職員研修として、睡眠講話を実施した。

自分自身の健康について考えるよい機会となったと同時に、睡眠についての知識を習得し、学校全体で取り組む意識をもつことができた。

＜目的＞

・早く帰宅し、睡眠時間を確保することで、仕事の効率化を図る。
・児童の生活習慣の指導に活用する。
・学校全体で生活習慣の改善に取り組むことで、学力、運動能力、精神力の向上を目指す。

＜内容＞

・睡眠不足とヒューマンエラーの関係
・食事、運動、光と睡眠の関係
・不眠とメンタルヘルス
・睡眠の科学メカニズム
・睡眠のセルフチェック(アテネ不眠尺度)
・よく眠るためのリラック方法

**（３）事後の評価・分析・考察**

授業を点で終わらせることのないよう、授業後に以下のことに取り組んだ。

授業後、授業内に自分で決めた目標を実践するため、３日間の「健康生活チャレンジ」を実施し、保護者からコメントを記入していただく。　その後、７、９、１２月と定期的に生活リズムチェックを実施し、児童の生活習慣を見届け、指導につなげた。

**健康生活チャレンジの取組の振り返り**

３年は、起床時刻、朝食、運動、就寝１位時間前にメディアをやめる、就寝時刻の５項目を３日間チェックした。

多くの児童が、意識をして生活することができたと感じている。また、テストがよくできたと感じている児童もいた。

保護者からも「普段よりも意識して頑張ることができた」、「規則正しい生活を心がけることが

できたので、夏休みに向けて継続できるといい」とメッセージをいただいた。

＜児童の感想＞
・勉強をして早く寝たら、次の日のテストがいつもよりよくできた。
・寝る前にゲームをするんじゃなくて、本を読むことにした。
・早く寝られるよう、ご飯を食べたら、すぐにお風呂に入り、歯磨きをした。

６年は、就寝時刻、睡眠時間、就寝１時間前までにメディアをやめるの３項目をチェックした。

習い事等、家庭での生活があるが、いつもより少し意識ができた、自分で決めた目標を意識することができていたと感じている児童が多くいた。

＜児童の感想＞
・平日だけではなく、休日も早寝、早起きがしたい。
・就寝時刻を早めて、十分に睡眠をとることができた。取組期間が終わっても、意識して生活をしたい。

保護者からは、継続することが大切、時間を意識して生活してほしい、子どものころから規則正しい生活を身に付けていってほしいというメッセージをいただいた。

保護者にも生活習慣について、関心を持っていただくことができた。

**生活リズムチェックの取組の振り返り**

指導前と指導後の生活リズムチェックの結果を比較すると、表２のような結果になった。

| | | 低学年 | 高学年 |
|---|---|---|---|
| 就寝時刻が22時以降 | 指導前 | 10.2% | 25.0% |
| | 指導後 | 10.5% | 27.8% |
| 毎日すっきり起きることができた | 指導前 | 78.5% | 70.2% |
| | 指導後 | 81.4% | 86.1% |
| メディア使用が２時間以上 | 指導前 | 22.7% | 35.6% |
| | 指導後 | 15.1% | 20.8% |
| 就寝１時間前までにメディアストップ | 指導前 | 60.2% | 62.8% |
| | 指導後 | 69.8% | 81.9% |
| 毎朝朝食を食べている | 指導前 | 93.5% | 96.8% |
| | 指導後 | 94.2% | 97.2% |
| 運動時間が30分以内 | 指導前 | 10.8% | 10.6% |
| | 指導後 | 20.0% | 18.1% |

**表2　指導前後の生活リズムチェックの結果**

就寝時刻が 22 時以降の児童は増加しているが、メディア使用が ２ 時間以上の児童が減少したこと、就寝時刻１時間前にメディア使用をやめることができている児童が増加したことにより、毎日すっきり起きることができる児童が増加し、毎朝朝食を食べている児童も増加していることがわかった。学校生活においても授業の集中力につながったと実感している児童がいた。この結果から、児童が自らの健康課題を見つけ、よりよい生活習慣づくりに取り組むための方法を考え、意識して生活できていることがわかり、指導後に定期的に生活リズムチェックを実施し、児童の生活習慣を見届けることは、児童の意識を継続させることができる手立ての一つであると感じた。

今年度、３年と６年で授業実践を行い、児童が自らの課題を見つけ、改善策を考え、規則正しい生活をしようと意識することができた。しかし、時間が経つと、意識が薄れてしまうため、各学年の実態に応じた、継続した指導が必要だと考える。今後も生活リズムチェックや睡眠アンケートを継続して実施しながら、全校児童が意識的に取り組むことができるよう、計画を立て、実践を行っていきたいと考えている。

## 【研究内容２】
## 児童の行動変容のための取組

### （１）健康運動委員会の取組

健康運動委員会で、全校児童が健康に過ごすために何が大切かを話し合った。児童からは、「睡眠」「食」「運動」のバランスがとれた生活が大切だと声が上がった。そこで、タブレットを活用しながら、自分たちで調べ、まとめたことを児童朝会で発表することに決めた。３つのグループに分かれ、グループで話し合い、全校にアンケート調査を実施したり、これまでに学習してきたことやこれまでのアンケート調査、保健だより等資料を活用したりしながら、それぞれの方法でプレゼン資料を作成している。自分自身が学んだことをより深め、全校に発信して、全校で取り組もうとする姿がみられる。

### （２）家庭と連携した取組

**ほけんだよりの発行**

生活リズムチェック実施後、図２の保健だよりを発行し、生活リズムチェックの結果について、睡眠について、姿勢について、正しい生活リズムを作るポイントについて、メディアの使用について等を保護者に伝えている。

**図２　ほけんだより**

また、眠育講話実施後には、図３の保健だよりを発行し、保護者に眠育講話を実施したことを紹介し、家庭でも生活習慣について、話題にしてもらえるよう働きかけた。保健だよりを発行することにより、情報を発信し、家庭でも睡眠やメディアについて意識がもてるよう啓発している。

**図３　ほけんだより**

**生活リズムチェックの活用**

生活リズムチェックに、保護者のメッセージを記入してもらうようにして、児童の取組を保護者にも見届けてもらえるようにしている。また、家庭で実施している睡眠やメディアについての取組や工夫、メディア使用の約束やメディア使用時間はどれぐらいなのかを保護者に記入してもらう欄を作り、各家庭でのメディア使用の約束がどのくらいあるのか、保護者と子どものメディア使用時間の認識に違いがあるのかを把握している。全校児童の大多数の家庭で、メディア使用のルールを決めて､取り組んでもらえていることがわかった。今後も引き続き、家庭と連携を図りながら、家庭で決めたルールを守ることができるよう取り組んでいきたい。

**学校保健安全委員会の活用**

学校保健安全委員会は、学校医の先生方、PTAの代表の方々に参加していただき、年２回実施している。その協議内容の一つとして、生活習慣についての報告をしている。学校医の指導を受けるとともに、PTA の方のご意見を聞きながら、実践を進めている。今後も、家庭での様子を聞き、実態を把握した上で、生活リズムチェック等の調査結果や実践を報告し、取組を行っていきたい。

## ５. 成果と課題

○１時間の授業で終わらせることなく、事前や事後の指導、定期的な生活リズムチェックを行うことで、児童の変容を捉えることができた。児童が自分自身の生活を振り返り、自己課題を見つけ、規則正しい生活をしたいという意識が高まった。

○児童が、よい睡眠をとるためには、メディアの使用時間や使用方法についても考えなければいけないことがわかり、スマホやタブレット、ゲーム等メディアの使用について考えるきっかけとなった。また、児童だけではなく、職員研修も実施したことで、児童を指導する職員も睡眠についての大切さや睡眠の必要性を改めて実感でき、児童への指導につながった。

○学級指導から、自分が学んだことを活用し、さらに調べて、全校に伝えていこうという委員会の活動につなげることができ、児童が自ら全校に拡げようと活動することができている。

●睡眠や運動については、時期的な問題や気候的な問題も考えられるため、今後結果を分析しながら、指導を工夫していく必要がある。また、生活習慣が改善している児童もいるが、なかなか変えられない児童もいるため、今後も生活リズムチェックで継続的に経過を観察し、個別に指導しながら変化を見届けていく。

●今年度限りで終わるのではなく、来年度の計画に位置付けたり、学校生活アンケートと連動させたりすることで、継続的に全校で取り組んでいけるようにする。また、心の健康教育と結び付けながら、実践を進めていけるとよい。

## ６. 参考文献

・三池輝久　監修／木田哲生　編著『「みんいく」ハンドブック　すいみんのひみつ～すいみんについて考えよう～』学事出版株式会社（2017）
・『心の健康と生活習慣に関する指導』文部科学省（2003）
・木田哲生　著者『睡眠教育のすすめ』学事出版株式会社（2017）
・『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』文部科学省（2013）