

保健室経営の実践

研究主題

よりよい生活習慣を身につけようとする子どもの育成
～ 睡眠に関する指導を通して ～

1 研究の目的

子どもたちが睡眠の重要性に気づき、自分の課題を見つけ、実践していこうとするための指導のあり方を探る。

2 研究の動機

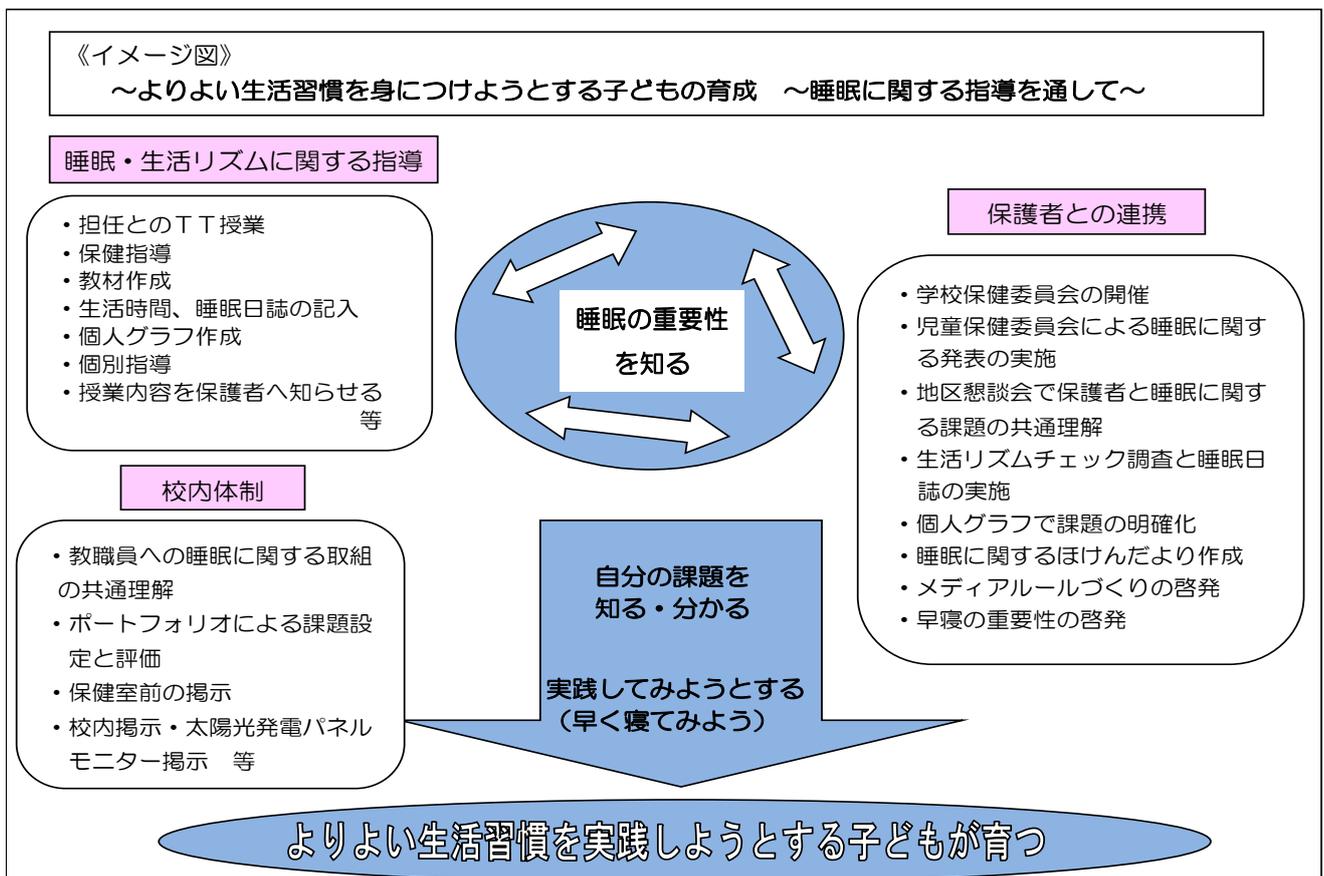
平成28年11月に雲南市養護教諭部会で雲南市の小学校4年生から中学校3年生を対象に「生活とメディアに関するアンケート」を実施した。その結果、木次小学校の児童の睡眠に関する項目が雲南市全体の割合より悪い傾向であることが分かった。また、校内で実施した生活リズムチェックカードの結果から、各学年の就寝目標時刻より就寝時刻が遅い児童がいることも分かった。

そこで、今年度11月に雲南市養護教諭部会で実施する「生活とメディアに関するアンケート」の睡眠に関する項目の数値を、雲南市の平均値まで上げることを目標とし、睡眠に関する指導の在り方について研究を行いたいと考えた。

3 研究仮説

①睡眠の重要性や生活リズムに視点を置いた指導を行えば、よりよい生活習慣を身につけることが重要であることを知り、自分自身の課題を見つけ、よりよい生活習慣を実践しようとする子どもが育つであろう。

②学校と保護者が連携を図り健康課題を共有し、メディアルール設定と早寝の取組を行うことでよりよい生活習慣を実践しようとする意欲が高まるであろう。



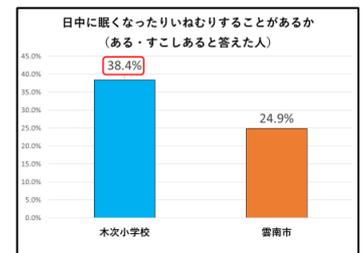
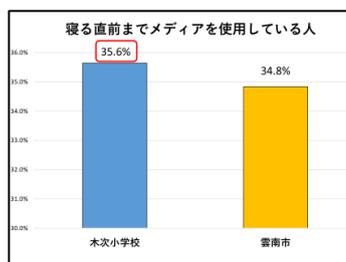
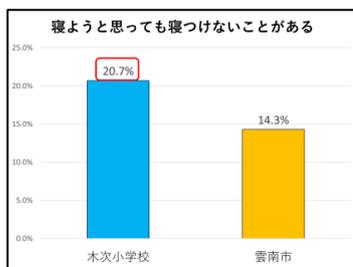
4 研究の方法

- ①平成28年11月に実施した「生活とメディアに関するアンケート」結果をもとに課題の明確化（4年生～6年生・その保護者）
- ②睡眠・生活リズムに関する指導の実施
- ③生活リズムチェックカードと睡眠日誌の指導
- ④学校保健委員会を活用して保護者・児童・教職員で課題を共通理解
- ⑤睡眠の重要性についての啓発（授業公開日・地区懇談会・保健だより・掲示等）
- ⑥平成29年11月「生活とメディアに関するアンケート」の実施（4年生～6年生・その保護者）
平成28年度データとの結果の考察・目標設定値の達成度

5 実践内容

- (1) 「生活とメディアに関するアンケート（H28、11月実施）」の結果をもとにした課題の明確化

平成28年11月に雲南市養護教諭部会で雲南市の小学校4年生から中学校3年生を対象に「生活とメディアに関するアンケート」を実施した。その結果、木次小学校の児童の睡眠に関する項目が雲南市全体の割合より悪い傾向であることが分かった。この結果を踏まえ、職員会でデータを提示し校内で睡眠に関する指導の重要性の共通理解を図った。また、自分自身の「校内ポートフォリオ」の目標を『メディアルールや寝る前にメディアをやめる時間などの達成率を上げる。睡眠に関する項目の数値を上げる』として一年間取り組むことを全教職員に伝え取組をスタートさせた。



- (2) 睡眠・生活リズムに関する指導の実施

①担任とのTT授業の実施

◆対象学年 6年生（29人） 実施日 平成29年10月31日

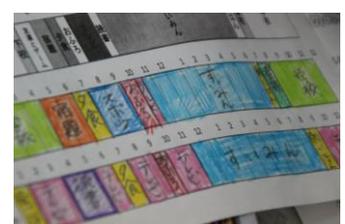
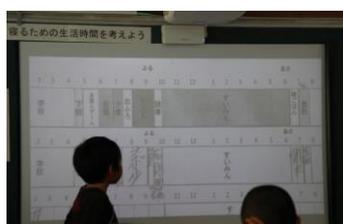
題材名「自分の生活を振り返り、早く寝るための生活時間を考えよう」

事前に行った睡眠に関するアンケートをもとに、寝るのが遅くなってしまふ原因を考え、どのような生活時間を過ごせば、6年生の目標就寝時刻である10時までに寝ることができるかを考え、自分に合った生活時間を考える活動を行った。

本時では自分の生活を振り返り、自分自身の課題を見つけることができよう工夫をしたワークシートを準備した。また、児童の記入したワークシートをタブレットを使用してスクリーンに大きく提示し、他の児童の生活の工夫について知り、さまざまな工夫を全員で共有した。

自分で考えた生活時間を実践につなげるために、一週間その生活時間で過ごし、その結果を「チャレンジカード」に記入した。

また、保護者に取組の様子を記入してもらい、養護教諭もコメントを入れて取組の評価とした。



◆対象学年 4年生（30人） 実施日 平成29年11月16日
題材名「早く寝る方法を考えよう」

生活リズムが悪く、調子が悪い子どものモデルを示し、子どもが早く寝るための生活の工夫について考えた。さまざまな生活時間の工夫が出たのちに、自分の元気アップ週間の振り返りをして、早く寝るための生活時間を考える活動を行った。その後自分が考えた生活時間で3日間のチャレンジを行った。授業に併せ保健だよりを配布して取組の内容を保護者と情報共有を行った。



②担任の行う睡眠に関する授業の実施

- ◆対象学年 5年生(39人) 実施日 平成29年10月18日
題材名「ぐっすり眠るための生活時間を考えよう」
- ◆対象学年 3年生(18人) 実施日 平成29年10月18日
題材名「ぐっすりねむってのうを元気に！」



授業公開日に睡眠に関する授業を学級担任が行った。「睡眠を大切にできる人は自分を大切にできる人」のメッセージを最後のまとめで提示して、自分を大切にできる人であってほしいという養護教諭と担任の願いを伝えた。

(3) 生活リズムチェックカードと睡眠日誌の指導(全学年対象)

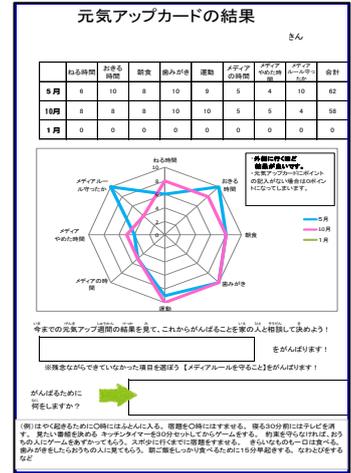
今年度より基本的な生活習慣の定着を目的とし、睡眠とメディアに視点を置いた生活リズムチェックカードと睡眠日誌の導入に併せ、取組のめあてや記入方法等の指導を全クラスで行った。

また、保護者へ取組の内容や睡眠とメディアに関するめあて、睡眠の重要性について共通理解を図るために、保健だよりを作成し配布した。

3回目の元気アップ週間に併せ、5月と10月に実施した全児童の生活リズムチェックカードを個人レーダーチャートグラフにして保護者に配布した。

このグラフは2回の取組から自分の課題が視覚的に捉えられるようなグラフとし、自分で課題を見つけて目標を設定し、その目標を実現させるためにどのような行動をするのか、保護者と相談して決める内容にした。

また、具体的な取組を想像しにくい児童のために下段に取組の具体的な例を提示した。



★おきるじこく **6時30分**

★ねるじかん

低学年さん **9時**

中学年さん **9時30分**

高学年さん **10時**

メディアをやる時刻

ねる **30分** まえには

やめる!

(4) 学校保健委員会を活用して保護者・児童・教職員で課題を共通理解

6月8日(木)に全校児童・全保護者を対象に『子どもたちがぐっすりと眠るためにどのようにメディアと付き合っていけばよいのか』をテーマに学校保健委員会を開催した。講演会、睡眠に関する児童保健委員会発表、養護教諭より雲南市全体で取り組む生活に関する努力目標についての説明を行い、児童・保護者・学校が、子どもたちのメディアとの付き合い方と睡眠の重要性について共通理解を図ることができた。実施後は講演内容をまとめた保健だよりを配布して欠席の保護者にも内容を伝えた。

- ◆講演会 「テレビの見すぎは生活習慣病？」嘉村医院長 嘉村正徳氏
- ◆児童保健委員会劇「睡眠列車の旅～大きな成長ホルモン弁当をゲットしよう～」
- ◆養護教諭 「雲南市全体で取り組む生活に関する努力目標について」



保護者感想

・「親のメディアダイエットが必要」と言われた時にドキッとしてしまいました。まずは大人から注意しなくてはと改めて思いました。

・子どもたちの発表を見て睡眠について考えさせられました。子どもですが、親の私たち大人も早寝をしてスマホを見ずにぐっすり寝なくてはと思いました。

児童感想

・ぼくは、たまに眠れなくて、ときどき寝る前にブルーライトが出るテレビやゲームをするので気をつけたいです。

・自分が普通だと思っている生活が、実は普通じゃなくて生活習慣病になってしまうかもしれないので、気をつけたいと思いました。

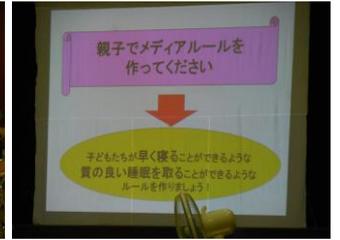
(5) 睡眠の重要性についての啓発（授業公開日・地区懇談会・保健だより・掲示等）

7月1日（土）に全保護者参加の地区懇談会があり、養護教諭より雲南市養護教諭部会で平成28年11月に実施した生活とメディアに関するアンケートの結果について報告をした。

雲南市内全体の結果に比べ、「寝ようと思っても寝つけないことがある」「日中に眠くなったり、居眠りをすることがある」等の睡眠に関する項目が悪い傾向にあることを伝え、子どもたちの睡眠時間を確保することの重要性について伝えた。また、早く寝るためのメディアルールを親子で決め、家庭で実践するように伝えた。

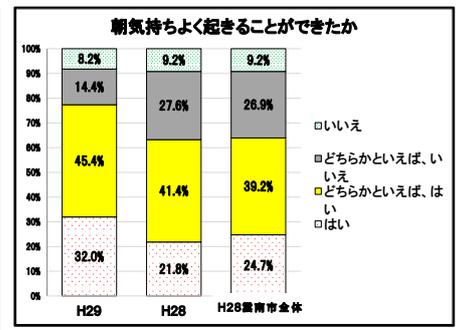
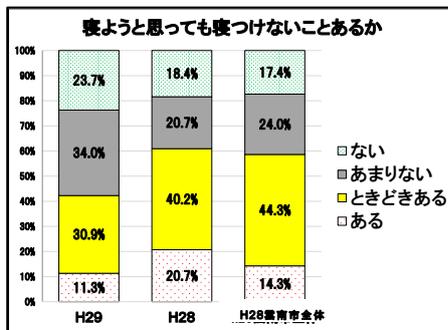
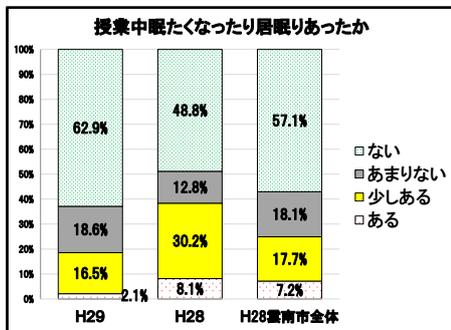
今年度は睡眠に関わる行事や授業などを行った場合は、取組を伝える保健だよりを作成して保護者へ伝えた。繰り返し早く寝るためのメディアルールを作ることの重要性を訴え、継続的に啓発を行った。

また、校内では、子どもたちに睡眠の大切さや睡眠に関わる知識を知らせるために保健室前の掲示を行った。また、児童昇降口のモニターの画面を使用して、生活リズムチェックの結果を伝える等の啓発を行った。

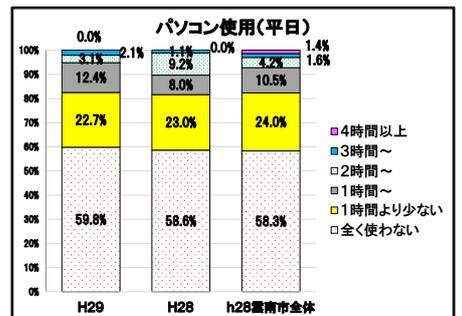
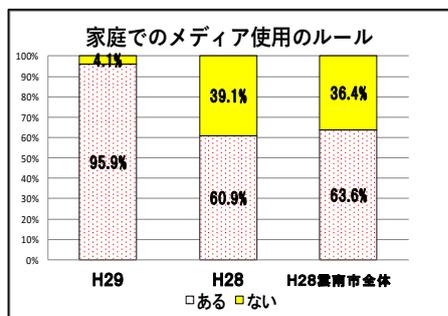
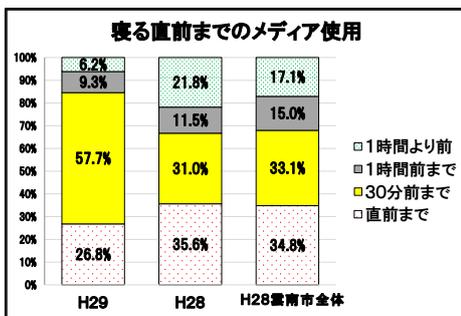


保健室前睡眠に関する掲示

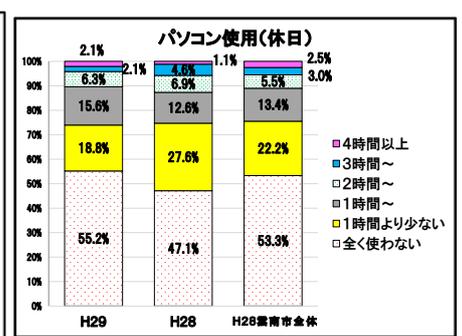
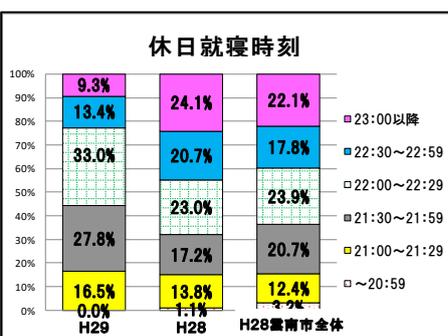
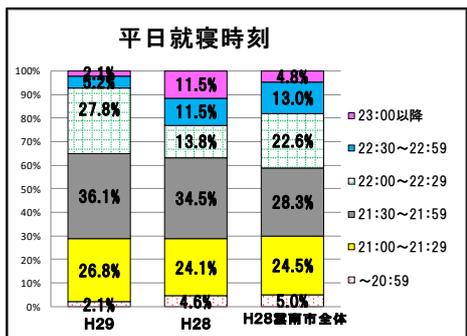
(6) 「生活とメディアに関するアンケート（H29、11月実施）」とH28との比較



睡眠に関する項目は改善傾向を示し、目標設定値とした平成28年度雲南市全体の数値以下となった。しかし、寝る直前までメディアを使用している児童が26.8%いる。また、睡眠に関わる項目で改善が必要な児童もいる。



家庭でのメディアルールは95.9%の児童があると回答。パソコンの使用時間は改善傾向を示し、2時間以上のパソコン使用時間（平日・休日）は目標設定値とした平成28年度雲南市全体の数値以下となった。



平日・休日共に10時までに寝る児童が増加した。10時30分以降に就寝していた児童が減少した。11時以降の就寝時刻（平日・休日）は目標設定値とした平成28年度雲南市全体の数値以下となった。しかし、就寝時刻が10時を過ぎている児童が（平日）35.1%（休日）55.7%いる。

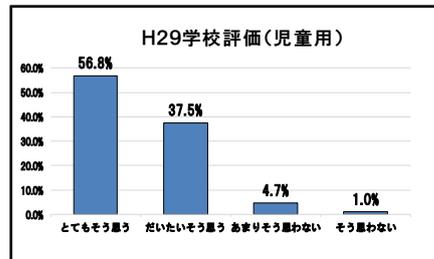
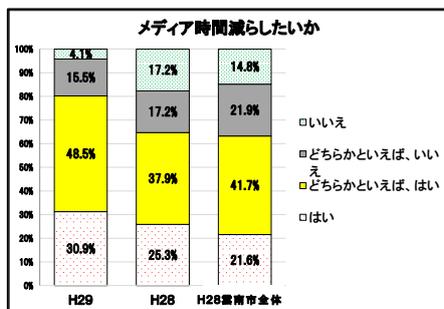
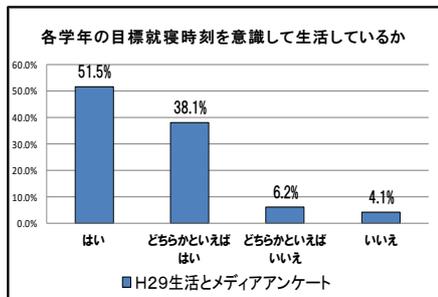
6 結果と考察

(1) 仮説①について

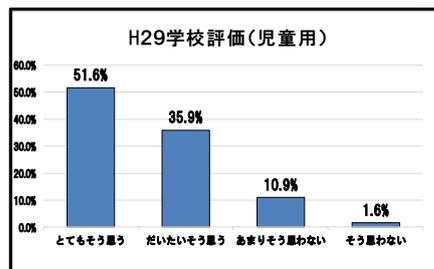
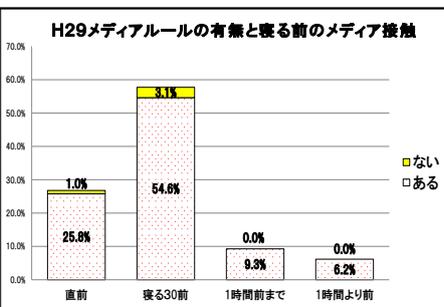
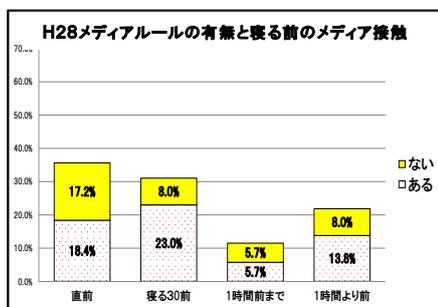
睡眠の重要性や生活リズムに視点を置いた指導を行えば、よりよい生活習慣を身につけることが重要であることを知り、自分自身の課題を見つけ、よりよい生活習慣を実践しようとする子どもが育つであろう。

～平成28年・平成29年～
「生活とメディアに関するアンケート」

～平成29年度～
木次小学校評価（児童用）



「元気アップカード」や睡眠の勉強をして、早寝早起き、朝ごはんなど健康づくりに気をつけて生活していましたか。



各学年で目標生活時間を設定し、寝る30分前にはメディア使用をやめることと、睡眠の重要性と生活リズムの大切さを子どもたちに様々な機会をとらえて、指導を行った。

平成29年11月に実施した「生活とメディアに関するアンケート」では、児童の95.9%が「メディアルールがある」と回答し前年度より増加した。

また、「各学年の目標就寝時刻を意識して生活しているか」は、「はい」と回答した児童は51.5%、「どちらかといえばはい」と回答した児童は38.1%となった。

平成28年度と平成29年度のメディアルールの有無と寝る前のメディア接触時間をクロス集計してみたところ、平成29年度は寝る30分前にはメディアをやめている児童が57.7%と一番多く回答していた。寝る30分前にはメディアをやめるという指導が子どもたちの中に定着してきていると思われる。そして、メディアルールのある児童ほど早くメディアをやめる傾向が見られた。

平成28年度と比較すると、生活リズム定着のための取組において、早く寝るためのメディアルールづくりを推進する指導を行ったことは児童が早く寝るために有効であったと考えられる。

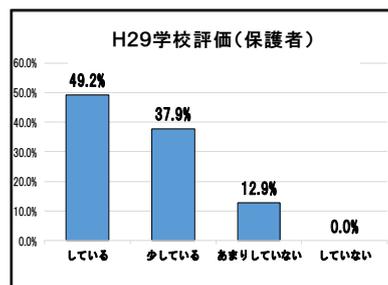
今年度の学校評価（児童用）において「元気アップカードや睡眠の勉強をして、早寝、早起き、朝ごはんなど健康づくりに気をつけて生活しましたか」の項目において、「とてもそう思う」56.8%、「だいたいそう思う」37.5%で、94.3%の児童がよりよい生活習慣に向けて実践をしようとしていることが分かった。また、保護者の87.1%が「生活習慣づくりに向けて家庭ではたらきかけた」と回答している。

子どもたちは睡眠の重要性や規則正しい生活リズムで生活することの大切さを知り、その実践に向けて努力しようとする姿が見られた。保護者も積極的に声掛けをしていることが分かった。

しかし、寝る直前までメディアを使用している児童が26.8%、10時以降に寝る児童が（平日）35.1%（休日）55.7%おり、今後も継続的な指導が必要と考える。

メディアルールを決め、そのルールを守ろうと努力しましたか。

～平成29年度～
木次小学校評価（保護者用）

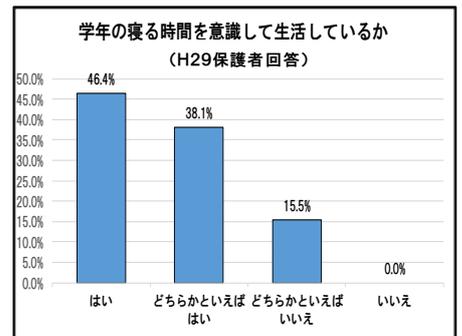
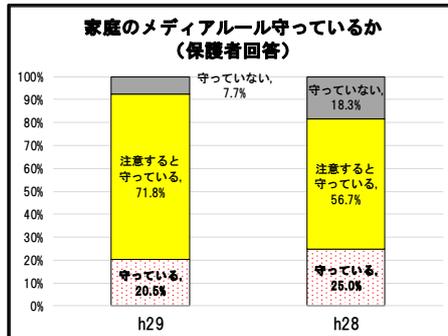
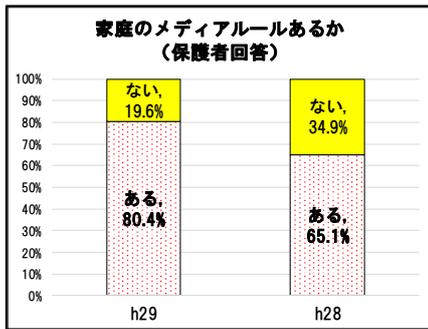


「元気アップカード」や睡眠に関わる取組（学校保健委員会、保健だより）を活かして、早ね早起き、朝ごはんなど健康づくりに気をつけるようにはたらきかけたか

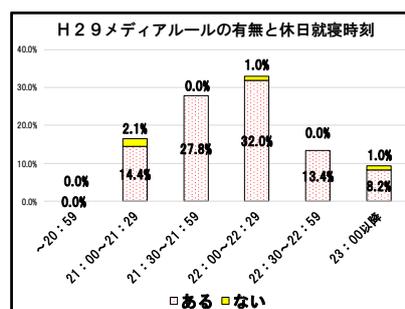
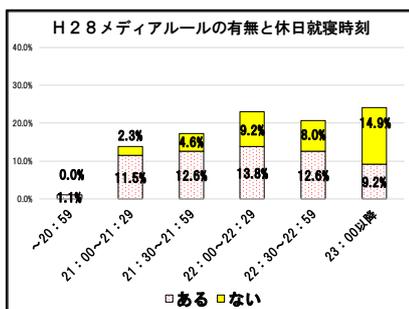
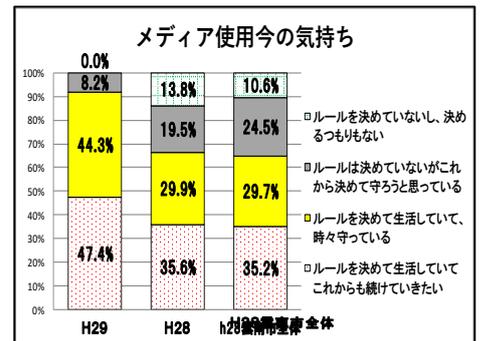
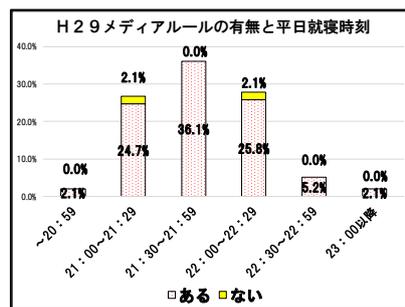
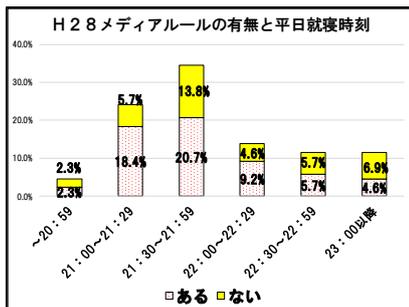
(2) 仮説②について

学校と保護者が連携を図り健康課題を共有し、メディアルール設定と早寝の取組を行うことでよりよい生活習慣を実践しようとする意欲が高まるであろう。

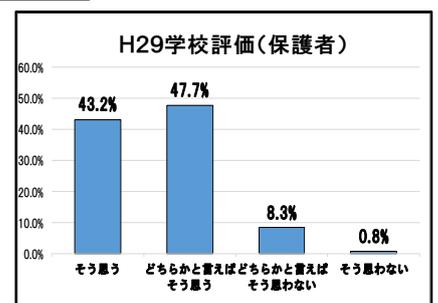
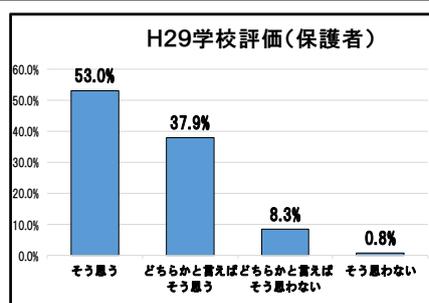
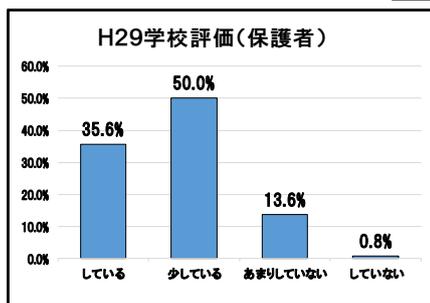
～平成28年・平成29年「生活とメディアに関するアンケート（保護者回答）」より



～平成28年・平成29年「生活とメディアアンケート（児童回答）」より～



～平成29年度木次小学校評価（保護者用）～

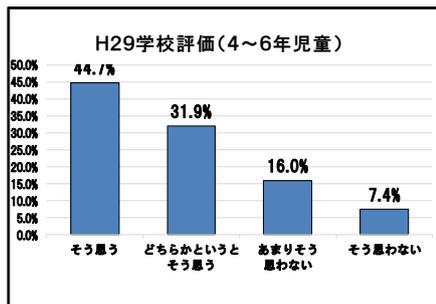


家庭のメディアルールをつくり、メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン）と上手に付き合おうとしている。

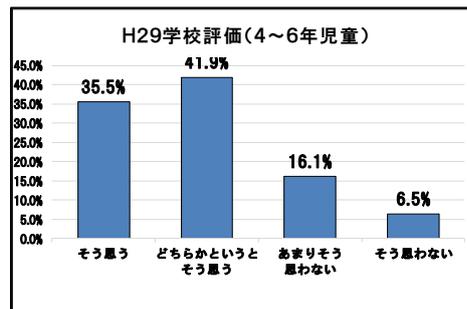
子どもに学年に適した睡眠時間（低：9時間半以上・中：9時間以上・高：8時間半以上）を確保した規則正しい生活ができるよう声がけしている。

子どもにメディア（TV・ゲーム等）との接触時間を少なくして睡眠時間を確保するよう声がけをしている。

～平成29年度
木次小学校評価（児童用）～



平日・休日に関係なく、寝る時刻と起きる時刻がほとんど変わらず学年に適した睡眠時間を確保し、規則正しく眠ることができている。



メディア(TV やゲーム等)との接触時間を少なくして寝る時間をしっかり取るようにしている。

子どもたちの規則正しい生活習慣の確立には、保護者との連携が大変重要だと考え、学校保健委員会のテーマを『子どもたちがぐっすり眠るためにどのようにメディアと付き合っていけばよいのか』として一年間指導を進めてきた。地区懇談会では木次小学校の睡眠に関わる項目の結果を情報共有し、メディアルールづくりをすることの重要性を年間を通じて伝え続けた。また、啓発活動に力を入れ、保健だよりで取組の内容や授業内容等の情報を伝えた。

その結果、平成29年11月に実施した「生活とメディアに関するアンケート」では、家庭でのメディアルールが「ある」と回答した保護者は80.4%となった。

児童は「メディア機器との使い方で、今のあなたの生活や気持ちに近いものはどれですか」の項目で「ルールを決めて生活していて、これからも続けたい」47.4%、「ルールを決めて生活していて、ときどき守っている」44.3%と平成28年度の結果より数値が増加した。また、「ルールを決めていないし、決めるつもりがない」と回答した児童は0%となった。子どもたちはメディアルールを決め、守ろうとしていることが分かった。

「おさんは各学年の目標就寝時刻を意識して生活していますか」の項目で「はい」46.4%、「どちらかといえばはい」38.1%で、計84.5%となり、保護者の目から見ても就寝時刻を意識して生活する子どもたちの姿が見られた。

また、「子どもにメディア(TV・ゲーム等)との接触時間を少なくして睡眠時間を確保するよう声かけをしている。」の項目では、「そう思う」が43.2%、「どちらかといえばそう思う」47.7%と回答しており、90.9%の保護者が積極的に睡眠時間をとるように声かけをしていることが分かった。児童も「メディアとの接触時間を少なくして寝る時間をしっかり取るようにしている」(4～6年生のみ回答)の項目は、「そう思う」35.5%、「どちらかというそう思う」41.9%で、77.4%の児童がメディア接触を減らし、睡眠時間を取るように意識をして生活していることが分かった。

平成28年度と平成29年度のメディアルールの有無と平日と休日の就寝時刻をクロス集計してみたところ、メディアルールがある人が増え、就寝時刻は全体的に早くなっていることが分かった。

学校と保護者が連携を図り健康課題を共有し、メディアルール設定と早寝の取組を行うことで子どもたちの就寝時刻が早くなったと考える。その一つの要因として保護者の意識の変化があると思われる。睡眠の重要性と早く寝ることの大切さを子どもと保護者が共に知り、実践してみようという意欲が増し、よりよい実践に向けて各家庭での声かけ等に変化が出たのではないかと考える。

継続的な学校と保護者の声かけで、子どもたちはより意欲的に、よりよい生活習慣を実践しようとする意識が高まっていくと考える。

7 まとめ

子どもたちの健康課題解決に向けて指導を行っていくためには、児童の実態に合った指導内容を担任と共に考え、養護教諭の専門的な知識を生かしたねらいを絞った指導をすることが重要であることがわかった。日常的に担任と情報共有を行い、効果的な指導を行っていきたい。

しかし、よりよい生活習慣を身につけるための知識を学校の授業やさまざまな取組において子どもたちに伝え、これを実践につなげて継続していくことは非常に難しい。気づいてから実践につなげていく時に、家庭の協力は不可欠である。家庭での声掛けや協力があれば子どもたちはよりよい生活習慣の定着に向けて意欲を増すと考える。そのために、学校が家庭といっしょになって子どもの生活習慣をよくしていくために健康課題の共有や取組の様子を伝えていく啓発が重要になってくる。今後も、保護者と共に、早く寝ることを大切にしたい指導を継続して行っていきたい。