

家庭等との連携・協働で 健康的な生活習慣の定着を！

児童生徒の生活習慣は家庭の中で形成されます。児童生徒の健康課題や学校の方針を組織で共通理解して、家庭に示し、学校と家庭の連携・協働により児童生徒の生活習慣の定着を目指しましょう。以下に健康的な生活習慣の定着を目指した取組について、原町小学校を例に紹介します。

方針の検討

○健康課題の把握と、計画の立案

前年度の取組の評価や健康診断の結果、日頃の児童の様子等から、健康課題を確認する。課題解決に向け、家庭を巻き込んだ取組について検討し、学校保健計画等を作成する。

家庭との共通理解

○学校の方針の提示

前年度の成果と課題から、規則正しい生活リズムをつくることと、メディアと正しく付き合うことについて、学力向上と関連付けながら家庭にお願いしたいことを具体的に示した冊子「学びの習慣化」を配布する。

○それぞれの立場から発信

冊子でお願いしたことを、懇談会や授業参観、各種通信、個別の教育相談など様々な機会に管理職、担任、養護教諭等から家庭へ発信する。

取組を評価し、課題解決に向けた実践を継続

○チャレンジカードを活用した取組

担任や養護教諭、保護者等が児童の実践を見取り、認めたり、児童の気付きを促したりしながら方針に基づいた実践を学校と家庭で支える。

○学校保健委員会の実施

チャレンジカードを活用した実践の成果や課題を示し、校医等の助言をいただきながら課題解決について学校・家庭・地域それぞれの立場で話し合う。

○授業参観での養護教諭とのTTによる健康教育の実施

チャレンジカードの取組をもとに生活習慣について保護者も一緒に考える場としている。

○町の保健師や栄養士と連携し、専門的立場から個に応じた指導を行う。

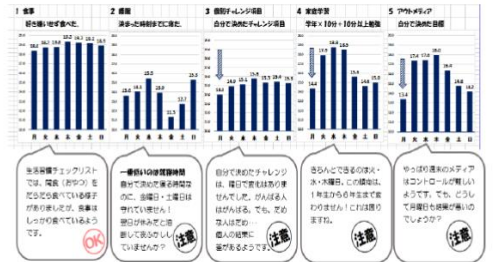
○町ぐるみのアウトメディアの取組で家庭の取組を促す。

【原町小学校の実践の紹介】

学びの習慣化一部抜粋

② 規則正しい生活リズムをつくらう

学校生活を楽しく過ごすためには、まず心と体の健康が大切です。睡眠・栄養・運動の習慣を見直し、毎日笑顔で学校生活が送れるようにしたいですね。平成29年度の「学びの習慣化チャレンジ10月」は、下のグラフのような結果でした。



つまり、本校の健康課題として、下のような様子があることがわかりました。

平日はともよくがんばっているけど、週末になると油断して生活のリズムが崩れてしまい、月曜日にまで影響している！

そこで

リズムを崩さないように 寝る時間・起きる時間を決めましょう！

しっかり寝て心と体を整えることが、次の日の充実した活動につながることは、誰でも実感できることでしょう。しかも、小学生には9～11時間の睡眠時間が必要といわれています。睡眠時間が足りている子どもは、「起きたとき機嫌が良い」「日中眠むそうにしない」「休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くなっていない」という傾向があるそうです。睡眠時間を確保して、朝の登校時間を考えれば、おのずと寝る時間も決まってくるはずです。

| まな しゅうかん か | | ____年 松・竹 組 番 名 まえ | | | |
|------------|---|--------------------|----------|----------|----------|
| 生活習慣 | | 6/18 (月) | 6/19 (火) | 6/20 (水) | 6/21 (木) |
| 食事 | 1日3食バランスよく食べたい。 ①に魚やパン2枚のゆめ、たまご3個野菜のおかず、果物 バランスよく食べましょう。水の飲みがよくなります。 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 睡眠 | 決めた時刻(時 分)までに寝られた。 寝ることできちんと学習が定着されます。 実際に寝た時刻 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 家庭学習 | 学習の習慣 「毎日の学習の習慣」をしっかりつけよう。 学年×10分+10分(分)以上勉強できた。 毎日コツコツ勉強することで、「わかる」「できる」ようになります。 実際の勉強時間 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| アウトメディア | ① 夕ごはんの后、テレビが消えた。 テレビを消して、家族の会話を増やしましょう。 ② メディア(テレビやゲーム、パソコンなど)の時間は合わせて2時間より少なくした。 1日24時間をどう使うのか?アウトメディアが、学習習慣の第一歩です。ここからよい習慣を作ります。 実際のメディア時間 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 1日の得点を書こう! | | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 先生のチェック | | | | | |
| 自分の様子 | | あうちのコメント | | | |

ポイントは、「計画への位置付け」「家庭との共通理解」「継続的な実践」「専門家を交えた組織的な動き」

