

「早寝・早起き・朝ごはん」 「メディアコントロール」の定着

—学校・家庭・中学校区が連携した活動を通して—

プロフィール

地域

謙信の「義」、兼統の「愛」が生きる越後・上越市は、海に山に大地に学びと出会いが織りなす共生・創造都市である。校区には、日本三大夜桜の高田城址や日本最長の雁木通りがある。

学校

児童数268名。昭和34年の創立以来、「一人一人を生かし切る」を教育理念とした実践研究を継承している伝統校である。「本気・楽しさ・思いやり」「一枚岩の精神」が合言葉である。

PTA

学校行事への協力のみならず、アル缶類・ペットボトルキャップ・ベルマークの回収やナイトウォーク、名人教室、野球部・バレーボール部など、ユニークで多様な活動を展開している。

1 活動のねらい

「早寝・早起き・朝ごはん」「メディアコントロール」は、いずれも基本的な生活習慣に関する重要なことである。家庭差が大きく、生活習慣が学習や友達関係にも影響をしている現状を考えると、各家庭にすべて任せるのではなく、家庭と家庭、家庭と学校、家庭と地域との協力が必要である。

そこで、「早寝・早起き・朝ごはん」「メディアコントロール」の理解を深め、工夫していることを共有し合い、家庭・学校・中学校区が連携して活動することを通して、基本的な生活習慣の定着を図ることを目指した。

2 活動内容

大町小学校では、学校保健委員会（年二回）と城北中学校区子どもを育てる会を中心として、「早寝・早起き・朝ごはん」「メディアコントロール」の活動を展開してきた。学校保健委員会では、PTA保健委員と学校が相談し、毎回さまざまな活動を発案し、健康集会や生活習慣に関する親子学習会に取り組んでいる。また、城北中学校区子どもを育てる会では、ノーテレビ・ノーゲーム運動に継続して取り組んでいる。その中のいくつかをここで紹介したい。

(1) 学校保健委員会の取組

平成十九年度の学校保健委員会では、健康集会や親子学習会を通して「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを学習



紙芝居による学習



アイディアみそ汁—人気投票結果の発表—

全校の子どもたちも人気投票を行った。その結果を六月の第一回学校保健委員会の健康集会で発表した。

一番人気があったみそ汁は、そうめん入りみそ汁で、給食のメニューに組み入れられ、全校で味わうことができた。また、紹介したみそ汁を家庭で作って食してみた、という声を多く聞いた。「みそ汁」を切り口に、朝食への意識を高めることができた。

さらに、各学年で朝ごはんのメニューを考えたり、朝ごはんの適量を測ったりするなど、子どもの発達段階や実態に合わせて、朝ごはんに関する親子学習会や学年懇

した。

① 手作り紙芝居で親子学習会

第二回学校保健委員会（一月）では、各学級の親子学習会で、PTA保健委員が内容を考え製作した紙芝居を用いて、早寝やテレビやゲームを少なくする工夫を親子で考えた。例えば、一・二年生は、「朝寝坊したくまちゃん」というお話で、朝寝坊しないためにどうしたらよいかを考えた。保護者が語り、子どもと話し合うことによって、早起きの大切さを理解する子どもの姿が見られた。

平成二十年度の学校保健委員会は、昨年度よりもさらに発展させ、各家庭や子ども自身で工夫していることや取り組んでいることを共有し合う方向で活動を行った。

② 我が家のアイディアみそ汁の募集

第一回学校保健委員会（六月）では、朝食の定番である「みそ汁」をメインにした活動に取り組んだ。五月に「我が家のアイディアみそ汁」を募集した。「簡単に作れて栄養があつておいしいみそ汁」のレシピとイメージ画像を十三点掲示しておき、運動会に参加した保護者から人気投票してもらった。また、

やってみよう！！

[]

家のノータレビノータゲーム示一計画

()年()組 氏名()

★どんなふうに、取り組むの？

まずは、テレビやゲームなどの影響やよりよい生活リズムについて、家族で話し合ってみてください。そして、各家庭でどんなことに取り組もうかめあてを選択して、実施します。□にチェックを入れながら、計画を立ててください。

★取り組む人はどうする？

- 家族全員でやってみよう 保護者と子ども（きょうだい）でやってみよう
- 子どもだけでやってみよう

★取組めあてメニュー（いくつでも構いません。相談して決めてください。）

- 1 家族で見るテレビを制限する。
- 2 食事中はテレビを消す。
- 3 夜9時以降は、テレビを消す。ゲームをしない。
- 4 テレビを見たりゲームをしたりする時間は、1日2時間まで。
- 5 帰宅してから、ノータレビ・ノータゲーム。
- 6 1日中テレビをつけない・ゲームをしない。
- 7 家庭独自の取組

★取り組む日（何日でも構いません。相談して決めてください。）

- 1週間だけ 2週間すべて 週末だけ 家庭で設定した日

★取組記録（設定した日には○、設定しない日には／斜線を記してください。）

| 日 時 | 30日(金) | 31日(土) | 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) |
|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 設定した日 | | | | | | | |
| めあてができましたか。 (◎○△) | | | | | | | |
| 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) |
| 設定した日 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

★取組んでみての感想

子どもたちから

保護者から

2月18日（水）までに学級担任へ提出ください。



お手玉遊びの保護者と子ども

談会を行った。朝食をバランスよく食べる工夫を学ぶことができた。

③保護者が薦めるテレビゲーム以外の遊び

第二回学校保健委員会（一月）では、親子遊び教室を行った。「親が子どもに勧めるゲーム以外の遊び」を事前募集し、その遊びを実際に体験した。百人一首、かるた、お手玉、こま、はご板、ひも遊び、ボードゲーム、折り紙、じゃんけん遊びなどである。ゲーム以外の遊びを楽しむこと、ゲーム以外の遊びを知ること、今後の家庭や友達との遊びに生かし、生活習慣に対する意識を高めることができた。

(2)生活リズム強調週間とノーテレビ・ノーゲーム運動
六月と一月の年二回、学校保健委員会の健康集会でPTA保健委員が呼びかけ、月曜から金曜までの五日間の生活リズム強調週間を実施した。学校保健委員会で、理解を深め、生活リズム強調週間で実践していく、というサイクルである。

早寝・早起き・朝ごはん・運動・テレビ・ゲームなどの実施状況を点数化し、家族の協力を得ながら一〇〇点満点を目指して取り組んだ。回を追う毎に、平均得点の向上が見られた。

また、一昨年から二月に、中学校区全体で期間を設けてノーテレビ・ノーゲーム運動を行っている。家庭で相談し、テレビやゲームの時間に制限を決めて取り組むこの活動は、多くのPTAから好評を得て、今年で三回目の実施となった。メディアコントロールの大切さや家族で取り組むよさが、浸透し始めている。

これらの取組を通して、家族ぐるみで生活リズムを整えていこうとする意識と態度が高まってきている。

3 活動の成果と課題

子どもや保護者から、活動後には次のような感想が寄せられた。

子どもの感想より

「帰ってきた後いっぱい読書をして、夜の読

書は五十分になりました。目覚ましをセットして早くねるように、気をつけた次の日の朝は、早起きできました。」

「前より早く寝るようになりました。これからもがんばります。」「テレビやゲームの時間をいつもより減らせたので、うれしかった。ゲームじゃない遊びも楽しかった。」

保護者の感想より

「朝食のみそ汁をもっと好きになってもらうために、母の工夫が大事だと感じました。」

「毎日、六時に、目覚まし時計で起き、ゲームも約束した時間内で毎日終わらせていました。この取組が終わっても継続していきたいと思います。」

「いくら『寝なさい』といっても子どもだけでは、なかなか寝ないので、親も一緒に寝るようにしてみましたところ、時間を守れるようになった。低学年のうちには、親の生活リズムを子どもに合わせることが必要だと思う。」

「テレビ人間だったのに、時間を決めて見ないときはきちんとテレビを消す姿に感動しました。」

「テレビを1時間ぐらいにして、雪遊びをし、とても楽しそうでした。」

『「ゲームばかりだめ!』と言わず『○○して遊ぼう』と誘うようにしたい。』

「これからも、人とかかわる遊びをしてくれ

たらと思います。そんな中で人間関係をうまくつくれるようになればと思います。」

このように、生活リズムを整える大切さが分かり、工夫や努力をするようになった。ただし、家庭によっては、活動や取組が終わると意識をもてなくなり、いつの間にか生活リズムが不規則になってしまうことがある。この課題を少しでもクリアするため、今後も話し合い、考え、実践していきたい。

展望

現在の子どもたちに、基本的な生活習慣の定着を図ることは、学校・家庭・地域（関係機関）の緊急の課題である。本事例は、早寝・早起き・朝ごはん、メディアコントロールに焦点をあてて、学校（保健委員会）家庭・PTA・中学校区子どもを育てる会が、連携・協力して取り組んだ事実が適切に記述されている。事例からは、学校保健委員会の推進的な活動が色濃く読み取れる。しかし、ここで注目すべきは、「学校保健委員会・PTA保健委員会・学校」が相談し、実践化の発案をしている点といえよう。