

はじめよう わが家の取組

—子どもの基本的な生活習慣づくり—

プロフィール

地 域

美濃加茂市は古来より中部経済圏交通の要衝であり、また日本ライン発祥の地である。近年の企業誘致により、外国籍人口が増え、集住都市として全国の各地と交流している。

学 校

創立133年の歴史をもち、児童に「やる気と自信」を育むよう努力している。児童数570名、職員数45名の学校で、外国籍児童数が多く、全校児童の13%を超えている。

PTA

会員455名。「これからの社会に「生きる力」を持った子どもたちの健全育成」を目標に、児童の基本的な生活習慣の確立や地域も視野に入れた多文化共生を推進している。

1 はじめに

平成十九年度に行った学力調査やアンケートの調査結果から、「学力と睡眠時間」や「メディアの視聴時間と学校生活の健全性」についての関係を調べたところ、強い相関が見られた。

そこで、平成二十年度の中心テーマを「子どもの基本的な生活習慣づくり」として、PTAを中心に取り組むこととなった。

2 活動のねらい

保護者と子どもが、基本的な生活習慣作りに関心をもち、各家庭の実態に応じて身につけられるようする。

3 活動の内容

①各家庭の実態に応じた取組ができること、②意識の継続ができるように継続的な活動にすることが大切であると考え、次のような手順で行った。

第1弾PTA本部発 「はじめよう、わが家の取組」

①<課題提示> 4月19日(土)
PTA総会で、平成19年度の調査結果を提示し、課題意識をもつ。

②<PTA会長提言> 6月19日(土)
学級懇談会前に、PTA会長から、生活習慣に関わる問題意識と取組の必要性を提言した。

③<取組第1弾>PTA本部提案
就寝時刻とメディアの視聴時間について話し合い、約束を決めて取り組み、表に記入する。

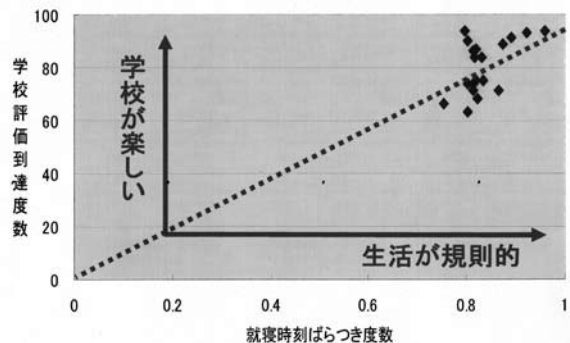
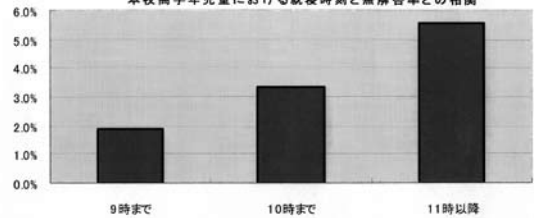
④<第1弾のまとめ>
各家庭で話し合った内容や取組の様子を募集し、学校便りを通して、他の家庭に知らせた。

(1) 「①課題提示」について

十九年度に行ったテストやアンケート調査の中から、顕著な結果についてPTA総会で紹介し、生活習慣の大切さを訴えた。

目の前の子どもたちの結果であるため、総会の参加者は熱心に聞き入っていた。次は、総会時に提示した資料の一部である。

本校高学年児童における就寝時刻と無解答率との相関



(2) 「③取組第1弾」について

次は、各家庭に配付し、記録ができるようにした表である。取組期間は、夏休み前の二週間とした。

兄弟で平等に約束作りをしたら、互いに意識して取り組んでいました。

今回の取組は、とてもよいことだと思います。わが家では、原則的に勉強や準備が終わった後、入浴するまでの間の一時間がゲームと決めていましたが、守れない時もありました。でもこの取組中は、兄弟平等に

(3)「④第一弾」のまとめについて

取組を終えて、各家庭の実践を募集したところ、幾つかの提供があった。次は学校便りの中で紹介した一部である。

「はじめよう、わが家の取りくみ」

古井小学校PTA発信 「子どもの基本的生活習慣作り」運動

平成19年度に行われた諸調査によると、家庭での就寝時刻やテレビやゲームに代表されるメディアの時間が、子どもたちの学力や考え方に少なからずの影響を与えているという結果が出ています。保護者の責任のもと、子どもたちに基本的な生活習慣作りを行っていくことができるように、古井小学校PTAとして、「はじめよう、わが家の取りくみ」運動を行います。

<次のことを各ご家庭で話し合って決めましょう。>

① 時 分までに布団に入ります。

② 1日のテレビ・ゲーム・パソコン

の時間は、 分までにします。

日にち	①の約束	②の約束	日にち	①の約束	②の約束
7/1(火)			10(木)		
2(水)			11(金)		
3(木)			12(土)		
4(金)			13(日)		
5(土)			14(月)		
6(日)			15(火)		
7(月)			16(水)		
8(火)			17(木)		
9(水)			18(金)		

できたら(), できなかったら()を付けてあげましょう。

約束を作ったため、二人でタイマーを片手に時間を守っていました。就寝時間はもとも午後九時だったので、それはずつと守れていました。今回の取組のような企画を考えていただけると思います。

朝、テレビを消すようにしたら、仕度が遅くなることが減りました。

もともと我が家ではあまりゲームをやらないので、他の家と比べるとゲームの時間はかなり少ないと思います。その分、テレビは見ているかも知れません。でも、食事中はテレビを全く見ていません。高学年になり、夜遅くまでテレビを見るようになり、なかなか・・・。

朝も、今まではテレビを時計代わりにしていました。消すようになったことで、ボーツとテレビを見て、朝の仕度が遅くなることが減りました。夜は、見たい番組を決めて見るようにしたことで、テレビの付けっぱなしがなくなり、節電にもつながったと思います。

当初の計画に従い、第二弾の取組を次のように行った。

第二弾健康安全委員会発
「はじめよう！ぼく、わたしのとりくみ」

⑤<第二弾>PTA健康安全委員会発

「はじめよう！ぼくわたしの取組」

就寝時刻とメディアの視聴時間について話し合い、約束を決めて取り組み、表に記入する。

⑥<第2弾の集計>

PTA健康安全委員会が表を回収し、結果をまとめ、傾向を掴む。

⑦<第2弾の成果と課題の公表>

PTA健康安全委員会が、結果及び成果と課題を「たより」に掲載し、全家庭に配付する。

⑧<冬休み用の取組を配付する>

各家庭の取組が継続できるように、取組表を工夫して作成し配付する。

(4)「⑤取組第二弾」エッセイ

次は、第二弾で各家庭に配付したチェック表である。チェック内容を少し細かくして、各家庭の実態が明確になるようにし、表は回収した。また、取り組み後の感想を保護者に一言書いてもらった。

「はじめよう！ぼく、わたしのとりくみ」

次のことをおうちのひとと相談し、約束を決めましょう！

- ① 時 分までに寝ます。
② 1日のテレビ・ゲーム・パソコンの時間は 分までにします。



健康に過ごすためにこの時間までに眠れるといいですね
低学年 9時 中学年 9時30分 高学年 10時

<7日間、自分の生活を毎日振り返り、チェックしましょう>

年 組 番 名まえ		できた日には○をつける ○は5点							○の数	
日 付	19	20	21	22	23	24	25	○の数		
日 目	日	月	火	水	木	金	土	日		
約束した時刻までに眠れましたか？										
6時30分までに起きたらいいですか？										
自分で起きられましたか？										
朝食を食べましたか？	主食とおかず (5点)									
	主食のみ (4点)									
	おかずのみ (3点)									
	デザートのみ (2点)									
	食べない (0点)									
排便がありましたか？										
寝る前の歯磨きができましたか？										
テレビやゲームの時間が約束の時間内であったか？										
点 数										

自分の生活を振り返って、がんばりや気づいたことなどを書いてくださいな。

吉井小学校PTA「子供の健全な生活習慣作り」運動「フロンティアプラン」 * 製 出 日 10月29日(水) 担任の先生まで！

【取組を終えて(保護者の一言感想)】

○寝る時間になると真っ暗にして家族全員で寝ます。朝は時間になると起こします。自分から起きてくると自分の好きなデザートが食べられるようにしています。ただし朝食メニューを完食するのが条件です。

○毎日記入するとできていることとできていないことがよくわかりよかったです。(特に排便などいつも本人に確認するわけではないので)またこういう運動を習慣化していただけるとうれしいです。

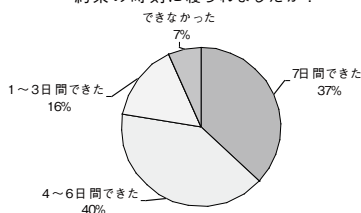
○当たり前にできていると思うていたことも、実際にカードにつけていくと、問題点が見つかります。子

これらは、取組第二弾を終えての感想である。取組表の回収率は九十二％であり、ほとんどの方が取組の大切さを記述していた。

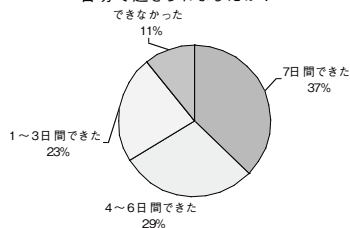
○わが家の場合は、食生活はまあまあと思いますが、テレビが少々遅くまで見てしまう傾向にあります。気をつけて、時間の取り決めなど話し合いたいと思いました。

○小学校になってから早寝早起きにずいぶん気をつけられるようになり、今回の取組で、他の項目についても意識して生活する姿が見られました。続けていけるように励ましていきたいと思っています。

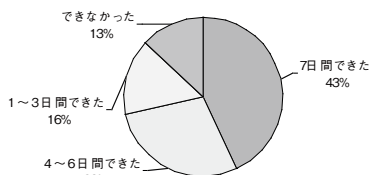
約束の時刻に寝られましたか？



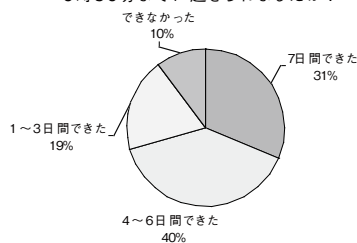
自分で起きられましたか？



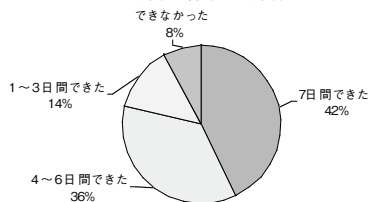
排便はありましたか？



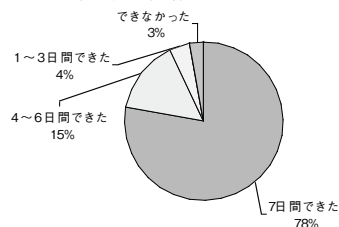
6時30分までに起きられましたか？



テレビやゲームの時間は約束の時間内でしたか？



寝る前の歯磨きはできましたか？



(5)「⑧冬休みの取組」について

基本的な生活習慣作りの取組を、冬休みにも継続して行えるように、次のような「生活リズムカレンダー」を作成し、冬休みに取り組めるように配付した。

冬休み生活リズムカレンダー（すくろく）

このカレンダーをつかって、生活習慣をだしがめながら、すごしましょう。だいじょうぶチェックに、いろをぬりましょう。

スタート

12/25（1日目）
☆クリスマス
大そうじのお手つだい、お正月のじゅんぴ、もちつき・・・あなたのお手つだいは、ななに？

2 12/26（2日目）
朝、おきるのがおそくならないように家の人とやくそくしよう！おきるじこは、

3 12/27（3日目）
うどんぶそくにちゅうい！とりくむうんどうは、ななに？なわとび？かるいランニング？

4 12/28（4日目）
おやつをたべすぎでいませんか？ジュースやケーキなどあまいものをとりすぎでいませんか？

5 12/29（5日目）
テレビやゲームのじかんをやりすぎでいませんか？ここで、きめたじかんをたしかめよう。

6 12/30（6日目）
さむくなつて、ちよつとおっくうになる「はみがき」・・・でも、わずれないで、むしばぼう！とくに、ねるまえのはみがきをていねいに。

7 12/31（7日目）
かぞくそろってとしこし。いっぱいのごちそう。テレビもたっぶり。たべすぎにはきをつけよう。

8 1/1（お正月）
たのしみがいっぱい、お正月。

9 1/2（お正月）
かぜをひかないように。

10 1/3（お正月）
かぞくみんなで、手あらい、うがい、かんき、かぜよぼう！

11 1/4（あと5日）
あさ、じぶんでおきていますか？そろそろお正月気分からきりかえよう。きようは早くねて、あすからは早おきをしよう。

12 1/5（あと4日）
おさごはんをしっかりたたべていますか？そろそろべんきようもはじめましょう。

13 1/6（あと3日）
まいにち、うんちはでていますか？あさ、トイレへいくせをつけましょう。

14 1/7（あと2日）
かぜをひいていませんか？からだのちようしをととのえて、3がつきのはじまりにそなえましょう。

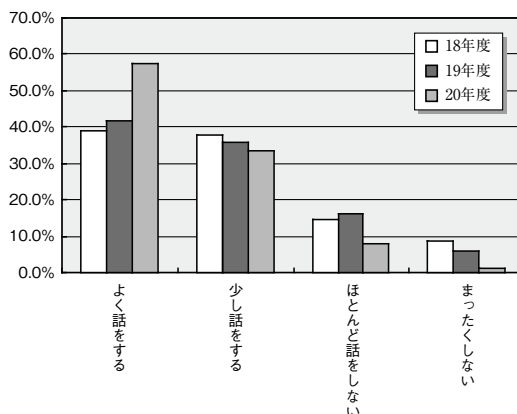
15 1/8（あすは始業式）
学校へもっていくものをよういして、はやめにねましょう。

ゴール

1/9（3学期 始業式）
あさごはんをたべたね。トイレへいったね。「いってきまーす！」さあ、学校へ出かけよう！

スタート!

家の人と趣味やあそびのこと、進路や将来の仕事や生活、学校のできごとや友だちのことなどについて、一緒に話をすることはありますか。



4 取組の成果

今年度の取組を通して子どもの生活習慣を改めて見つめ直し、改善のための意欲をもった家庭が多かった。さらに、下の表は、親子の会話についてのアンケート結果である。就寝時間やメディアの視聴時間の取組の会話が、日頃の親子の会話にも大きな影響を与え、友だちや学校のこと等、自然なふれあいが増えたことも、大きな成果であるのとらえたい。

5 課題と今後の活動

今回の取組は、各家庭の実態や全体の傾向をつかみ、基本的な生活習慣作りに関心を持ち、家族ぐるみで取り組んでいこうとする意識作りを行うものであった。継続的な取り組みを行うことによって、さらに改善できるようにすることが大切であると考えている。

6 終わりに

「子どもの生活習慣は親の生活習慣そのものである。」「どのような家庭でありたいのか、夫婦でよく話し合ってみる必要がある。」等、子どもの生活習慣作りの取組は、家庭のあり方を見つめ直すことにつながった。子どもとの会話が aumentata 分、きつと家庭内の会話も増えていると思う。少し前向きに家族で相談できる家庭であるようPTA活動を

進めていきたいと思っている。

展望

前年度、学校実施の学力調査やアンケート調査結果から、「学力と睡眠時間」に相関があり、また、「メディア視聴時間と学校生活の健全性」にも相関のあることが分かった。このデータを総会で知ったPTAは、早速、本年度の課題に「子どもの基本的な生活習慣づくり」を掲げ実践化に努めることにした。その生々しい実践記録である。特筆すべきは、その取組が、子どもや家庭の具体的な実態を把握し、段階を踏んで、継続実践上の可能な方途を探り、それを積み上げてきたことの見事さである。また、掲載された諸資料も様々な示唆に富んでいるといえよう。