

# さわやかな一日の スタートをめざして

## プロフィール

### 地域

芭蕉の名句で有名な観光地にあり、自然豊かで、果樹やイチゴ、野菜の生産地でもある。

### 学校

小中併設校の特性を生かし、小中一貫教育の推進・少人数指導の充実・地域と共に生きる学校をめざした教育活動に力を入れている。

### PTA

会員数89。教育環境・研修・学年・母親委員を中心に、地域との連携を密にした事業を展開。郷土を愛する子どもの育成をめざしている。

## 1 はじめに

「朝、元気のない子は、家庭でどんな過ごし方をしているのか。」といった話題から、平成十八年度より母親委員会で生活リズムに関するアンケート調査を開始した。その結果から、朝食、起床や就寝時刻、学習時間等について、子どもたちの家庭での過ごし方の実態が見えてきた。生活リズムの乱れの原因なども分析し、調査結果を各家庭に報告し、リズムを整えるための親の役割などについて研修しながら、継続的に取り組んできた。

## 2 活動のねらい

成長や学力にも大きな影響を与えられている子どもたちの生活リズムの実態を把握し、規則正しい生活の重要性を研修しながら各家庭で望ましい環境づくりに取り組む。

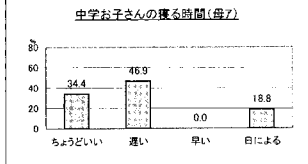
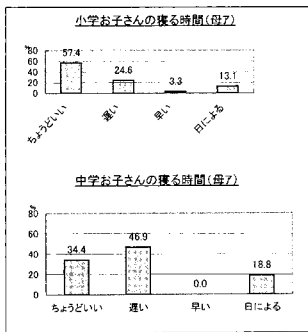
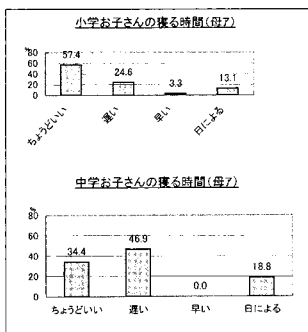
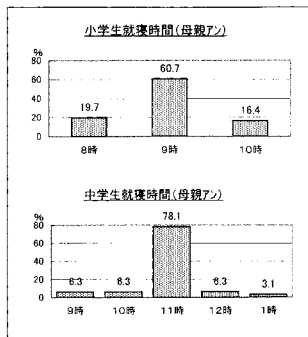
## 3 活動の経過と内容

### (1)生活リズム確立の呼びかけと登校指導(四月～通年)

四月のPTA総会で「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して一家団欒!」を各家庭に呼びかけた。また、毎月一日と十五日を『いのちの日』として、地域の諸団体と連携して登校指導を行いながら「挨拶十一言声かけ」を実施し、子どもの様子を把握し、気づいたことを様々な場で話題にした。

## (2)生活リズム調査の実施(六月下旬)

調査項目を検討し、早寝・早起き・朝ごはんや生活の乱れ等に関して保護者を対象にアンケート調査を実施した。同時期に児童生徒対象の調査を養護教諭が実施した。回収後、過去の結果や保護者と児童生徒の意識の違い等を比較しながら成果や課題、改善策等を分析した。



毎月1、15日はいのちの日「おはよう！ 元気？」



PTA会員に呼びかける母親委員

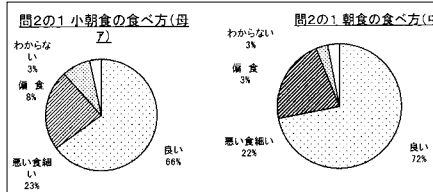
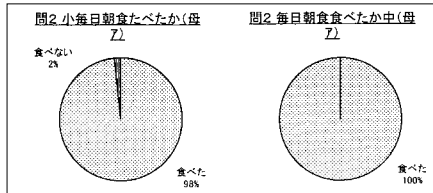
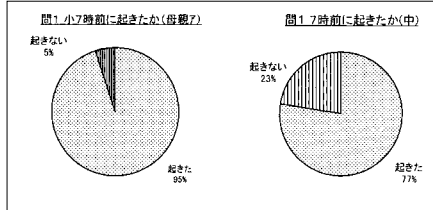
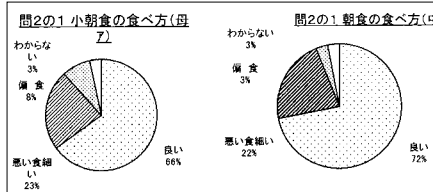
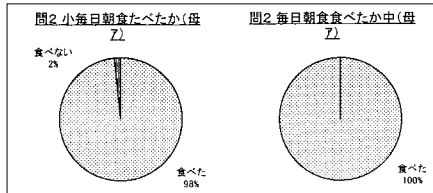
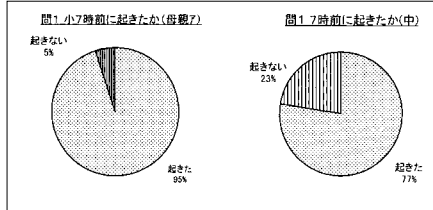
## 「早寝・早起き・朝ごはん！ テレビを消して一家団欒アンケート」結果について 平成20年6月30日実施

**問3 寝るのが遅くなるのはなぜだと思いますか？**  
 ・学校から帰ってすぐ寝てしまうことがあるため。(小低学年)  
 ・父親が帰宅が遅く、話をしたりすると遅くなる。(小)  
 ・テレビやゲームをしていると遅くなってしまふ。(小・中)  
 ・帰宅時刻が遅く、夕食が遅くなる、宿題、風呂、就寝とすべてが遅くなってしまふ。(中)

**問5の1 生活リズムのみだれの原因は？**  
 ・親の仕事の関係で、帰宅時刻がバラバラで、子どもと一緒にいる時間が少ない。  
 ・やりたいことが多く、しなければならぬことの段取りができないようだ。

**問5の2 改善するには？**  
 ・家族みんなで協力して、生活を見直す。  
 ・テレビの時間や番組を決めるなどの約束をする。

**問6 テレビを消して何をしていますか？**  
 ・トランプ・カルタ(15) オセロ(7) キャッチボール(4)  
 ・子どもの話を聞く。 ・おしゃべりをたくさんする。 ・一緒に食事を作る。  
 ・一緒に夕食を食べる。  
 ・親子で体を動かす。 ・親子で遊ぶ。 等



### 【3】学校保健委員会やPTA常任委員会での話し合い(八月)

集計結果をもとに、内科校医の先生からは、規則正しい生活が成長や学力に大きな影響を与えること、排泄の大切さなどの指導助言をいただいた。また、常任委員会では、朝の過ごし方について、PTA会員と共に考える研修会を開催することが決議された。

### 【4】PTA研修会の開催(十一月)

テーマ『さわやかな一日をスタートするために―規則正しい生活の重要性―』内科校医を講師としての研修会を開催した。

医学的な立場から睡眠、朝食の重要性について内科校医を講師に迎えて研修を行った後、グループ毎に各家庭での取組や悩み、子どもの実態等について意見の交換を行った。



PTA研修会 ―講話―

### 【グループ討議の話題から】

校医の先生の話を聞いて「良いウンチ」とは、バナナ位の大きさで善玉菌により発酵したガスが含まれ、水に浮くことがわかった。子どもにも健康のパロメーターとして、便を観察していくことが大事だということを伝えていきたい。

子どもは、朝排便ができず、学校から帰ってから排泄しているようです。緊張から開放されると排泄できるのかもしれないですね。

朝の時間に余裕があるとよいのでしょうか。そのためには、早く寝ないとだめですよ。中学生は、部活動などで平日は、食事や勉強が遅くなってしまう。土・日で調



PTA研修会 ―グループ討議―

整できるといいのですが……。

- ・人間の体内時計は、二十五時間。朝の光を浴びて体内時間が調整されるといので、子どもを起す時は、カーテンや窓を開けて目覚めるようにしてあげたいと思いました。

- ・朝、頭が働くように脳に必要なブドウ糖をとるようにオレンジジュースを飲ませています。他にもバナナやリンゴ、ヨーグルトは脳の働きを良くし、便秘対策にもいいですね。

#### (5) 継続的な取組

##### 【学校では】

養護教諭との連携を図り、学期毎に生活リズム調査を定期的に実施し、児童生徒の関心を高める。さらに、生徒会の保健委員会では、生活リズム調査の実態を山形市生徒会交流会で発表し、生活リズムを考える機会としている。

##### 【家庭では】

集計結果を報告する際に、各家庭での取組紹介や改善点や課題を明確に伝えるように工夫した。また、機会を見つけて、気軽に取り組めるよう呼びかけ、継続的に調査を実施し、意識を高めていきたい。

## 4 活動の成果

(1) 子どもに身近な存在の母親委員会が中心となり、取り組むことで、早寝・早起き・朝ごはんを意識する子どもが増えてきている。また、朝不調を訴える子どもや欠席も減っている。

(2) 朝の過ごし方を見直すことで、テレビやゲームをする時間にも話題が広がり、大人が家庭でどのような過ごし方について見直すよい機会となり、各家庭で工夫して取り組んでいる。

(3) 昨年度から取り組んでいる「読み聞かせ」のPTAボランティアが増えた。お母さんだけでなく、お父さんやおばあさんも参加するようになってきているのも一つの成果と考えられる。

## 展 望

母親委員会を中心に、保護者を対象に「生活リズム調査」を実施し、子どもたちの朝食、起床、就寝、学習時間、生活の乱れなどの状況を把握し、家庭での望ましい環境作りを目指した取り組みを、継続的に実施してきている。総会で「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを消して一家団欒！」を各家庭に呼びかけるとともに、規則正しい生活の重要性をテーマに研修会を開催し、これをもとにしたグループ毎の意見交換を行うなどしている。こうした活動を通じて、各家庭での取組をいっそう充実するよう期待したい。