

ねらいを明確にして全校で児童の基本的な生活習慣の育成を目指した実践提案

心も体も元気に成長する子を育てる～元気カードを活用して～

提案者 吉川市立北谷小学校 ^{い お} 井生 ^{だいすけ} 大輔 教諭

実践に至った背景

- ◆ 学校保健目標として「心も体も元気に成長する子」を掲げて教育活動を行っている。
- ◆ 保健に関する各種調査において、基本的な生活習慣の確立が学校の努力点となっており、学校全体で、各家庭に対し、子供の生活習慣の課題を見つけ改善していけるように啓発を行うことが必要であるという共通認識を持った。

実践の内容

- **各家庭が子供の生活習慣の課題を見つけ改善していけるような啓発活動**
- 1 保健部が「元気カード実施計画」を教員に配布し周知する。
【資料1】 5月、夏休み、10月、冬休みの年間4回実施
- 2 担任による保健指導を行う。
 - ・ 元気目標について
 - ・ 元気カード記入の仕方について
 - ・ 努力目標について
- 3 実施期間が始まる前に各家庭宛てに通知する。【資料2】
- 4 各家庭で元気カードの実施。【資料3】
 - ・ 毎日夜、記入の時は必ず保護者に見てもらおう
 - ・ 約1週間実施、なるべく土日を入れる
- 5 各家庭で評価
 - ・ 評価欄に数値とコメントを入れる
- 6 傾向をつかみ、指導内容を検討
 - ・ 担任が集計し、養護教諭に提出し、学年・学校全体の傾向をつかむ
 - ・ 「元気カード通信」で各家庭、児童に結果を報告する
【資料4】 各家庭への啓発
 - ・ 保健部会で考察をまとめる
 - ・ 学校保健委員会や授業参観・懇談会にて報告

5月…連休後の生活リズムの立て直しのため
夏休み・冬休み…2・3学期のスムーズなスタートに向けて
10月…多くの行事がある時期に生活リズムを見直すため

各家庭への啓発

成果や効果

- ◎ 個々の家庭において実践することにより、元気目標を意識する姿が見られた。
- ◎ 特に家庭においては、三色朝食について積極的に取り組む傾向が見られ、児童においては、睡眠や運動について積極的に取り組む傾向が見られた。

実践事例を他校でも活用できる方策等

* 他校で導入する際のポイント

☆ 元気カードの実践の理由などを、しっかりと家庭へ理解を求めること。

* 失敗しないための秘訣

☆ 元気カードは内容項目を精選すること。

* こうすればより高い効果が得られるという方策

☆ 毎月行い、各々の児童の基本的生活習慣の確立の伸びを見られるようにグラフ化や個票化をして配布する。

外部有識者の評価

- 実践の内容が具体的で、養護教諭と学級担任が一緒に取り組んでいるところが良い。
- 生活習慣の確立は、家庭との連携が大切である。学級担任が保護者を褒めていくような取組が効果的である。
- 実施時期によって、元気目標の一部を変えてみても良いかもしれない。
- 生活習慣の確立は、小学校における指導が基本となる。
- 家庭と協力しながら改善を目指し、通信を用い家庭に、保護者にフィードバックしているところが良い。
- 養護教諭のみに任せるのではなく、担任や学年における児童理解につなげているところが良い。

元気カード実施計画

北谷小保健部

1 実施の理由

基本的な生活習慣の習慣化を目指して取り組んでいく。

2 実施の流れ

- ① 担任による保健指導→②各家庭で実施・評価→③傾向を掴み、指導内容を検討、啓発
→④次回の元気カードの実施

○児童→健康面や生活面でよりよい生活習慣(すいみん・3食朝食・外遊び)について、理解させる。

○家庭→各家庭において、子どもの生活習慣の課題を見つけ、改善していけるよう啓発を行っていく。

3 実施方法

- (1)実施月……5月、夏休み、10月、冬休みの年間4回

	5月	夏休み	10月	冬休み
配布	7日(水)	終業式	6日(月)	終業式
実施期間	8(木) ～14(水) 7日間	8月最後の週	7日(火) ～13(月) 7日間	1月始め
回収	15日(木)	9/1(月)	14日(火)	1/8(木)

- (2)実施項目……すいみん(早寝早起き)、3色朝食、外遊び、排便

- (3)保健指導……事前学級活動(保健指導)

- ①3つの元気目標について
- ②カードの記入のしかた
- ③努力目標について、保健指導

- (4)カードの実践……約1週間実施、なるべく土日を入れる。

- ①毎日夜、記入の時は必ず保護者にも見てもらう。
- ②子どもに任せきりにしない。

4 集計と考察

- (1)学級(担任)で集計し、養護教諭へ提出し、学年・学校全体の傾向を掴む。

※保健部会にて考察をまとめる。

- (2)元気カード通信にて報告→各家庭、児童へ啓発

- (2)学校保健委員会にて報告→各家庭へ啓発

- (3)授業参観・懇談会にて報告→各家庭の健康課題を理解してもらい、夏休みの生活習慣へ継続していく。

【資料2】

平成26年5月7日

保護者様

吉川市立北谷小学校
校長 高橋 一雄

「元気カード」による取組へのご協力をお願い

若葉の鮮やかな季節、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動に温かなご支援ご協力をいただきありがとうございます。

さて、子どもたちが朝元気に起きて登校し、家庭から学校生活にスムーズにつながっていきけるよう、今年度は3つの生活習慣（睡眠・3色朝食・外遊び）を取り上げ、「元気カード」として年間4回取り組むことにいたしました。本校ではここ数年、特に「睡眠（早寝早起き）」や「3色朝食」の生活習慣が課題になっており、この課題解決のためには、ご家庭のご協力が欠かせません。子どもたちにとって心身の健康に重要な生活習慣が確立できるようご協力よろしくお願いいたします。

つきましては、お忙しい毎日とは存じますが、8日（木）からご家庭において元気カードの記入をお願いいたします。なお、本日担任が子どもたちに事前保健指導を行いました。

記

元気カードによる 取組

- 実施期間：5月8日（木）～5月14日（水）
- 記録：①毎日夜、児童が1日をふり返り記録する。
(保護者の方も一緒にふり返ってみてください。)
- ②最後の感想（児童・保護者両方）をお書きください。
- 提出：5月15日（木）に各担任まで必ず提出してください。

1 保護者の方にご協力いただきたいこと

- (1) 3つの目標（生活習慣）と排便について、お子さんが帰宅してからその日1日をふり返りながら記録していきましょう。その際、今日できなかったとしても、また明日良くなれるよう温かい励ましの言葉をかけていただきますようお願いいたします。
- (2) 7日間終わったら「まとめ」の欄には、各目標とも○の数を書きます。例えば、7日間全部できたら、（7日）と書くこととなります。さらに1番下の欄には、7日間をふり返った感想をお書きください。どの習慣が達成しにくいのかを見つけ、どうやったら習慣がつくのか、お子さんと共に話し合ってみてください

2 3つの目標（生活習慣）について

※お子さんはどの習慣が身につけていないのでしょうか？

1	睡眠	朝すっきり起きられたり、気持ちよく過ごせたりするためには、睡眠をしっかりとることが大切です。就寝時間と起床時間を決めて、「早寝早起き」の習慣を身につけましょう。夜寝るのが遅い習慣がある場合は、この機会に必ずなおしましょう。
2	3色朝食	成長期の子どもたちは、「き・あか・みどり」の食品を3色に分け、どの色も食べられることが大切です。特に「みどり」の野菜や果物が不足しがちなので、意識してとることができるといいですね。
3	外遊び	気持ちのよい季節ですから、積極的に外に出て体を動かしてみましょ。体が軽くなり楽しい気分になります。友達も誘って一緒に遊べるといいですね。
プ ラ ス	排便	いいうんちを出すために、【①バランスのよい食事②よくかんで食べる③運動と睡眠（神経がリラックスして夜にうんちが作られる）④早起き（朝ごはんの後、うんちが出るまで少し待てる時間の余裕が大切）⑤出たい時は我慢しない】この5つがポイント！

元気! カード③

ねん くみ なまえ

10月は、遠足や修学旅行、陸上大会などの行事があります。また、涼しくなってきたので、勉強にも集中できる季節です。生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

☆こんかいのもくひょう☆

すいみん(早ね早おき)

5月と夏休みの結果から、特にすいみんの目標が達成できていない子が多くいます。ねる時間を意識して元気カードに取り組みましょう。



○すいみんのもくひょう

☆ねる時間 (低学年) 9時

(高学年) 10時

☆おきる時間 (全校) 6時30分

※習い事などでおそくなる日 () 時

自分で決める

		これができたら○	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	まとめ
元気目標	すいみん	ゆうべ (低) 9時までにねる (高) 10時までにねる								※両方とも ○の日数
		けさ 6時30分までに おきる								
	3色朝食	き ごはん パン めん								※3つそろった日数
		あか たまご 牛乳								
外遊び	みどり やさい くだもの								日	
	外遊び 1日1回は 外で遊ぶ								日	
	排便 うんちがでた								日	
《がんばったことをかいてみよう》							【おうちのかたからの感想】			

《おうちのかたへ》

☆毎日声をかけてあげてください。○がつくように応援をお願いします。

☆10月14日(火)に担任の先生に提出してください。



元気!

げんき つうしん
元気カード通信①



今年度も元気カードの取り組みが始まります！規則正しい生活を心がけていきましょう。

H26. 5. 7
吉川市立北谷小学校



元気カードは生活習慣をみつめなおすチャンス

なぜ生活習慣を身につけることが大切なの？

- ☆すいみんと朝食(食事)、運動は生活リズムの基本で、からだを作るのに大切な習慣だから。
- ☆小学生のころに生活習慣を身につけると、大人になってもその習慣は続いていくから。
- ☆将来、生活習慣病にならないようにするため。
- ☆生活習慣が身につくと、心が安定して、勉強・運動・何事にもがんばれるようになる！



だから生活習慣を身につけることが大切なんだね！

今回特にがんばってほしいのは・・・

すいみんと3色朝食！

すいみんの役割

- ◇脳やからだを休め、つかれをとってくれる
1日中働いた脳やからだはとてもしっかり休んで、次の日また元気いっぱい活動できるように準備します。
- ◇成長ホルモンを出して、からだの成長を促す。
背を伸ばし筋肉を増やすなど、からだの成長を促す「成長ホルモン」をねている間に分泌します。特に出るのは夜10時～2時ごろです。眠ってから2時間後くらいに出始めるので、成長のためにも早くおきましょう。
- ◇学習が身につく。
昼間勉強した知識が定着するにも、すいみんが大切な役割を果たしています。



第1回元気カード

期間：5月8日(木)～5月14日(水)

提出：5月15日(木)

☆毎晩、その日1日をふり返り、記録しましょう。

☆7日終わったら、まとめのところに各目標の

〇の数を記入します。最後に感想を書きます。

3つの元気目標

①すいみん

早ね早おきを心がけよう！



低学年は9時まで、高学年は10時までねよう。

朝は6時30分までにおきよう。

②3色朝食



朝ごはんは、3つの色をそろって食べよう。

③外遊び



1日1回は元気に外であそぼう。

3色朝食とは

赤・黄・緑の食品をバランスよく食べる朝食のことです。どんな食品が何色が知り、意識して食べてみましょう。



赤のなかま

からだをつくるもとになる
(魚・肉・卵・豆腐・牛乳など)



黄のなかま

エネルギーのもとになる
(ごはん・パン・めん類・いもなど)



緑のなかま

からだの調子をととのえる
(野菜・果物など)

おうちのかたへ
毎日、温かい声かけ、見守りをお願いします。

