

群 教 セ	E 03 - 03
	平 15.213集

睡眠から生活のリズムを見直し、 健康的な生活を送ろうとする児童の育成

- ねむりんチェックシートの活用を通して -

特別研修員 渡邊 恭司

《研究の概要》

本研究は、小学校4年生を対象に、保健学習と学級活動において「ねむりんチェックシート」を活用しながら自分の生活を振り返り、生活のリズムを見直すことから、健康的な生活が送れることを目指した実践的研究である。具体的には、睡眠の大切さを理解し、睡眠を十分にとるための計画を立てる活動、ねむりんチェックシートから生活のリズムを見直す活動、実践のまとめから健康であることの大切さを実感する活動を行った。

【キーワード：学級経営 小学校 健康教育 学級活動 保健体育 生活習慣】

主題設定の理由

現代を生きる子供たちは、急激な社会環境の変化に影響を受け、生活のリズムが乱れる傾向にあり、小学生の段階からその健康が危惧されている。平成15年度学校教育の指針の中の「教育内容及び教育方法の改善・充実のための取組」には、「3体力の向上と健康の保持増進を一体化した『体づくり』」が掲げられており、健康教育の重点として「児童生徒一人ひとりが健康・安全に関する正しい知識を身につけ、適切な行動ができるように指導方法を工夫する」とある。そのため、子供たちには知識だけでなく、様々な体験活動を通して、健康・安全で活力のある生活を送れるように、実践力を身につけることが切望されている。

本学級の児童(21名)は、全体的にみて元気がよく、休み時間等も屋外で活発に遊ぶ姿が見られる。そして、大きな怪我や病気等も少なく、比較的健康なクラスだといえる。しかし、普段の子供たちの様子を見ると、朝から大きなあくびをする等、十分に睡眠がとれていない様子がうかがえる。そこで、児童に睡眠に関するアンケートを実施したところ、クラスの半数の児童が「朝はいつも眠い」と感じていることが分かった。そして、その理由についてもたずねたところ、「夜遅くまでテレビを見ていたから」「宿題を始めるのが遅かったから」等、就寝時刻の遅いことが挙げられた。

生活習慣の基本は、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠の「健康3原則」の徹底が重要であるといわれている。その中でも「睡眠」は、体や脳を休めたり、成長ホルモンの分泌を促したりする等、人間が生きていく上で重要な役割を果たしており、健康的な生活を送る上での基盤となっている。しかし、最近の子供たちは、この「睡眠」が十分にとれていない傾向にある。そのため、睡眠不足の影響から、朝食を摂らなかつたり学習や運動に集中できなかつたりする等、生活のリズムが乱れている状況にある。

睡眠が十分にとれていない原因は、塾通い、夕食の時間が遅い、深夜までテレビを見ている等が考えられるが、これは子供たちだけの問題ではなく、家庭に起因するところも大きい。しかし、自分の体は自分で守るという点で考えた場合、家庭の責任だけにとどめず、自分自身で取り組めるところから始める必要がある。そのためには、十分な睡眠がとれるように生活のリズムを見直すことが大切であると考え。そこで、本研究では4年生を対象とし、保健学習と

学級活動を通して、睡眠から生活のリズムを見直していけば健康的な生活を送ろうとする意欲が高まると考え、研究主題を「睡眠から生活のリズムを見直し、健康的な生活を送ろうとする児童の育成」とし、サブテーマを「ねむりんチェックシートの活用を通して」とした。

研究のねらい

保健学習と学級活動において、睡眠時間を十分に確保することが大切であることを理解し、「ねむりんチェックシート」を活用しながら生活のリズムを見直すことができれば、健康的な生活を送ろうとする意欲が高まることを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 保健学習において、養護教諭とのTTを行う中で、健康に関する睡眠の働きを知ることができれば、健康的な生活を送るためには睡眠を十分にとることが大切であることを理解できるであろう。
- 2 学級活動において、一週間の生活記録から自分の生活を振り返ることで、睡眠を十分にとるための生活のリズムを新しく計画することができるであろう。
- 3 学級活動において、「ねむりんチェックシート」から自分の実践を振り返れば、睡眠、食事、運動の密接な関係がわかり、生活のリズムを見直すことの大切さに気づくことができるであろう。
- 4 学級活動において、これまでの実践を振り返る中で自分自身の変容について気づくことで、健康であることの大切さを実感し、健康的な生活を送ろうとする意欲が高まるであろう。

研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 睡眠から生活のリズムを見直すとは

健康的な生活を送るために、睡眠から生活のリズムを見直せる児童のことである。

一日をスムーズにスタートさせるためには、睡眠を十分にとっておくことが必要である。そして、睡眠が十分にとれば食欲がわく、食事がしっかり摂れば運動への意欲が高まる、適度な運動を行えば睡眠が十分にとれるなど、睡眠は生活のリズムの基盤となっている。そこで、健康的な生活を送るには、まずは睡眠時間をしっかりと確保することが大切であることに気づかせたい。そして、睡眠時間を改善することから生活のリズムを見直していけば、健康的な生活を送ることができると考える。

(2) 「ねむりん」とは

昨年度の本校の保健集会において登場した架空のキャラクターの名前で、睡眠から健康の大切さを子供たちに説明してくれるナビゲーターのことである。(図1)

子供たちは、睡眠の大切さを考える活動から、健康的な生活を送ろうとする意欲を高めていくことになる。その中で「ねむりん」は睡眠



図1 ねむりん

や健康の大切さを説明してくれたり、そのための手だてを教えてくださいなどのナビゲーターとしての役割を果たしていく。それぞれの活動において「ねむりん」を登場させることは、子供たちに親近感を与え、活動への意欲を高める上で有効であるとする。

(3) ねむりんチェックシートとは

睡眠時間、目覚めの様子、食事、勉強、運動、排泄など、9つの項目について生活の様子を記入できるチェックシートのことである。

睡眠については、就寝時刻と起床時刻を記入し、睡眠時間を棒グラフで表せるようになっている。また、その他の項目については、「よい」「ふつう」「もう少し」の状態をそれぞれ「青」「黄」「赤」に色分けをして記入するようになっている。そして、子供たちが一週間の活動についての感想を書く欄と、保護者からの感想を書く欄を設けた。

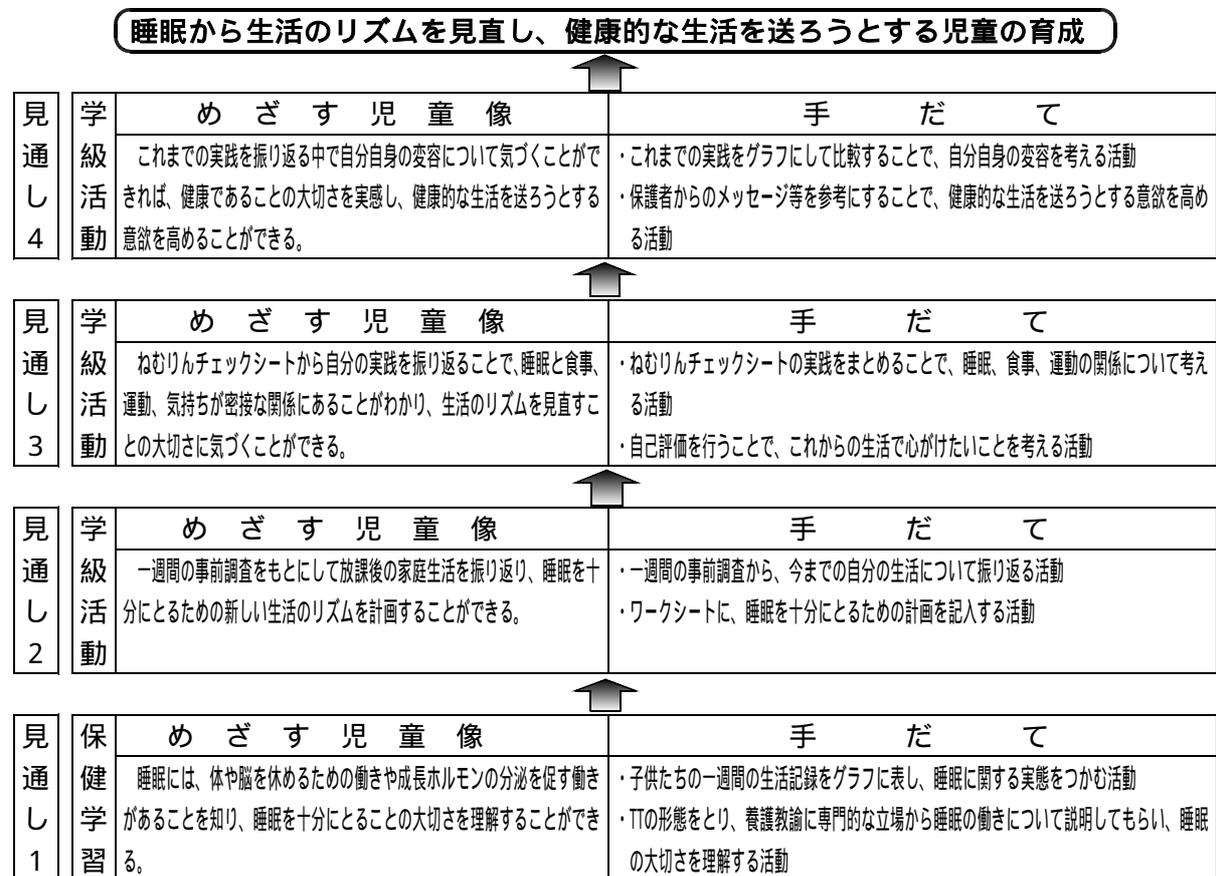
チェックした内容を図式化することで、子供たちは簡単に生活の様子を振り返ることができる。そして、チェックシートからは生活全体の様子が見えるので、前日の反省をすぐに次の日へつなげることができる。また、自分の活動の反省を行うだけでなく、保護者の考えや願いを知ることができるので、活動に対する意欲が高められるとする。

(4) 健康的な生活を送ろうとする児童とは

睡眠、食事、運動が密接な関係にあることが分かり、それぞれのバランスを保ちながら生活していこうとする児童のことである。

健康を維持していくためには、睡眠だけを考えているだけでは不十分である。そこで、ねむりんチェックシートを活用しながら、自分の生活をチェックしていく中で、どの項目が不十分であるかを考えることが必要である。そして、睡眠、食事、運動のバランスを保ちながら健康的な生活を送ることへとつなげていきたい。

(5) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

考察にあたっては、クラス全体（4年生21名）と抽出児A子の活動の様子、ねむりんチェックシートの結果、自己評価や振り返り活動の記録、各活動後の感想を通して行う。

A子は、大学生の姉からの影響が大きく、遅くまで起きていることがあまり気にならない様子である。そのため、遅くまでテレビを見ているなど、就寝時刻が11:00を過ぎることが多く、時には平日の夜でも就寝時刻が12:00を過ぎてしまうこともある。朝は7:00前に起床するが、寝不足のために食欲がわかず、ほとんど毎日とっていいほど朝食を食べてこない。保護者は「早く寝させたい」と考えているようだが、なかなか上手くいってないのが現状である。

(1) 睡眠を十分にとることの大切さを理解することができたか（見通し1）

ア 実践の概要

保健学習において、睡眠の働きと睡眠の大切さ等、睡眠に関する授業を養護教諭とのTTで行った。子供たちには、睡眠に関する自分たちの実態を把握させるのと同時に、睡眠についての興味を高めるために、資料として一週間の事前調査をグラフ化して提示した。また、養護教諭にレム睡眠・ノンレム睡眠、成長ホルモンの分泌について説明してもらい、睡眠には体や脳を休める働きがあること、4年生では9～10時間の睡眠時間が必要であること、就寝時刻を午後9時前後に設定することが望ましいこと等も説明してもらった。

イ 結果と考察

一週間の事前調査をまとめた結果、子供たちの平均睡眠時間は一人当たり8時間34分であった。また、就寝時刻については8:30～12:00の間に広がっており、9:30～10:00に寝ている子供が8人と最も多く、11:00過ぎに寝ている子供はA子も含めて2人だった。

子供たちにグラフを提示したところ、自分がグラフのどこに当てはまるのかを考えながら、睡眠時刻の時間帯が幅広くなっていることに驚く等、興味深くグラフを見ることができた。そして、11:00過ぎまで起きていたり、睡眠時間が極端に少ない友達がいたりすることに対して「そんなに遅くまで起きていようと思っても、自分だったら絶対眠くなってしまう」「遅くまで起きていたらお母さんに怒られる」「寝る時間が少なかったら、次の日に学校なんか行けない」などの感想が子供から出された。

そして、児童は、養護教諭から睡眠の働きについて説明してもらうことで、「寝ることは大切なことである」ということには科学的な根拠があり、睡眠の大切さについて深く理解することができた。（資料1）

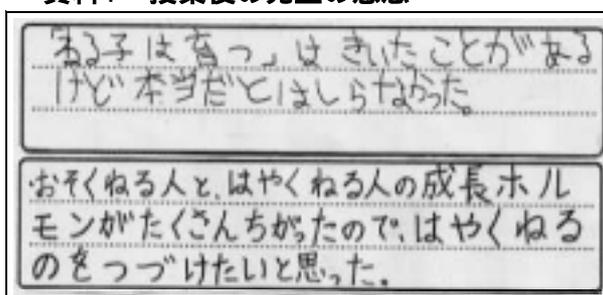
A子はグラフを提示した時に、少し気まずそうな顔を見せたが、養護教諭が睡眠の働きについて説明している時は集中して話を聞くことができた。そして、授業後の感想では「ねることが大切なことがよく分かった。すぐにはかわらないと思うけど、これからははやくねるようにしたい」と記述していた。A子の感想からは、睡眠の大切さについて気づくことができ、自分自身の生活を改善しようとする気持ちが感じられた。

(2) 新しい生活のリズムを計画することができたか（見通し2）

ア 実践の概要

学級活動において、子供たちはこれまでの家庭生活を振り返り、保健学習で学んだ「睡眠の大切さ」を踏まえながら、睡眠が十分とれるような計画を立てていった。具体的には、起

資料1 授業後の児童の感想



床時刻を決めてから睡眠時間が十分にとれるように逆算して就寝時刻を決めていき、そして、就寝時刻が守れるように帰宅後の予定を考えていった。特に、自分自身で就寝時刻を遅らせていた要因についてチェックしていき、就寝時刻を守る上での重点事項を考えていった。

イ 結果と考察

子供たちは、習い事などの予定を考えながら「平日」「平日（習い事のある日）」「土・日曜日」の3パターンについて計画を立てることができた。ほとんどの児童は睡眠時間を9～10時間と決めて、就寝時刻を9:00～10:00の間で設定することができた。（資料2）

A子は最初、なかなかワークシートに自分の計画を記入することができなかった。そして、いろいろ悩んだ末に、「今まで11時過ぎに寝ていたので、すぐには早く寝ることができないと思う。みんなよりも遅くなるが11時までに布団に入るという目標でいいか？」と相談をしてきた。そこで、できるだけ早く寝ることを約束し、A子の考えを尊重することにした。現在の自分自身の生活を振り返った時に、友達と同じような計画は立てられないと考え、自分のできるところから実践してみようという気持ちが伝わり、A子の意識の変化を感じることができた

(3) 生活のリズムを見直すことの大切さに気づくことができたか（見通し3）

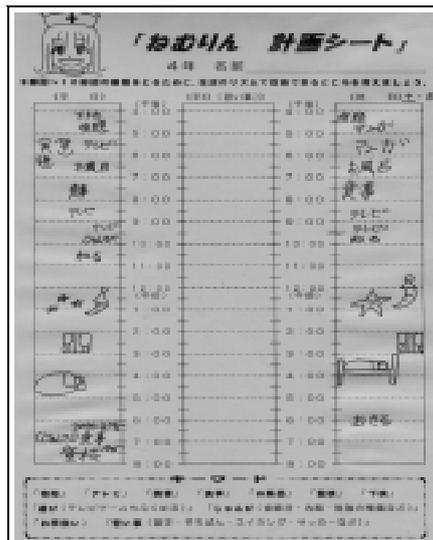
ア 実践の概要

学級活動において、2週間実践してきた結果をグラフにまとめていった。グラフにまとめる際には、睡眠時間、食事、運動、気持ちなど、「ねむりんチェックシート」でチェックしてきた9項目を1つのレーダーチャートにまとめていった。そして、2つのグラフを見比べることで、それぞれの項目がどのように関係しているのかを考えていった。それにより、項目同士が密接な関係にあり、互いに影響し合っていることに気づかせることで、健康的な生活を送るためには全体を大きなサイクルとして考えることが必要であり、生活のリズム全体を整えることが大切であることにつなげていった。（資料3・図2）

イ 結果と考察

子供たちは、1週目の結果と2週目の結果をレーダーチャートにまとめ、両方のグラフを比べていった。その結果、「1週目のほうの面積が広がっている」「先週はたくさん寝たから目覚めがスッキリしていた」などの感想が出された。そして、できるだけグラフを円に近づける方法を考えさせたところ、「目覚めをスッキリさせるためには睡眠時間をたくさんとる」「運動で力を出し切るには食事をしっかりとる」などの意見が出され、それぞれが密接な関係にあって、互いに影響しあっている

資料2 生活のリズム計画表



資料3 ねむりんチェックシート

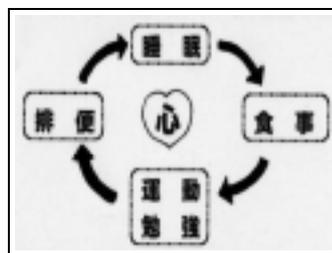
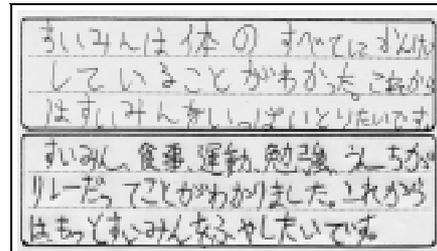


図2 健康的な生活のリズム

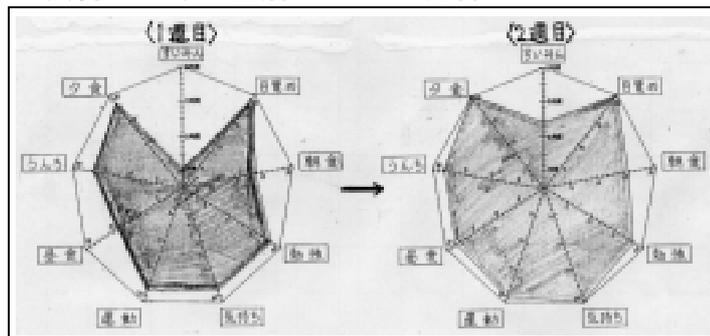
ことに気づくことができた。そして、今までよりももっと健康になるためには、生活のリズム全体を見直すことが大切であることを理解することができた。(資料4)

A子は、1週目には自分の計画通りにはなかなか進まず、就寝時刻が11:00を過ぎてしまう日が4日あり、平均睡眠時間は7時間05分であった。しかし、2週目には本人の努力と家族の協力もあり、就寝時刻が11:00を越えることがなく、早い時には10:00には布団の中に入ることができ、平均睡眠時間を8時間25分へと大幅に延ばすことができた。そして、1週目と2週目のレーダーチャートを比べて「睡眠時間を全部ぬりつぶせるようにしたい。睡眠をちゃんととらないと、一日がしゃきっとしないということがよくわかった」という感想を書くことができた。自分なりの努力の結果を確かめられたことで、睡眠に対する意欲を高めることができたと考えられる。

資料4 児童の感想



資料5 A子の生活のリズムの変容



(4) 健康的な生活を送ろうとする意欲を高めることができたか(見通し4)

ア 実践の概要

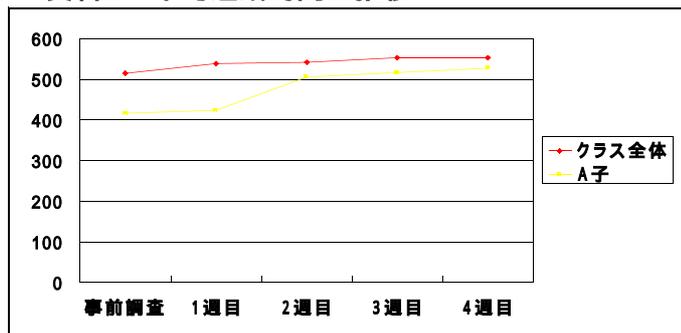
学級活動において、これまで4週間実践してきたことについて振り返りを行った。そして、グラフ同士を見比べることで、自分自身の生活の様子や身体の様子の変化について考えた。

また、自分自身の変容から感じたことを発表したり、保護者からの感想を発表することで、健康であることの大切さを実感し、健康的な生活を送ろうとする意欲を高めていった。

イ 結果と考察

前回の学習をもとにして、健康を意識しながら子供たちはさらに2週間「ねむりんチェックシート」を実践した。その結果、クラスの平均睡眠時間については一週間の事前調査の段階では8時間34分だったものが4週目では9時間12分へと大幅に延ばすことができた。(資料6)また、その他の8項目についても週によって多少の落ち込みが見られるものの4週目には1週目の段階に比べてポイントが上回っている。(資料7)

資料6 平均睡眠時間の推移

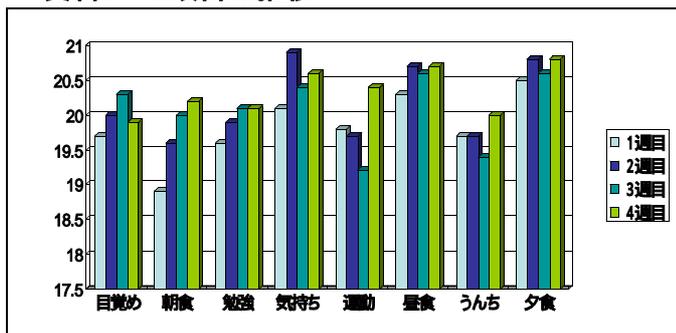


子供たちは、これまでの実践を振り返り、「寝る時刻を守ろうと決めたら、宿題などが早くできるようになった」「土・日には家でごろごろすることが多かったけど、できるだけ外で遊ぶようにがんばった」「食事をきちんと食べるようにしたら、うんちが毎日出るようになった」など、気づいたことを発表することができた。

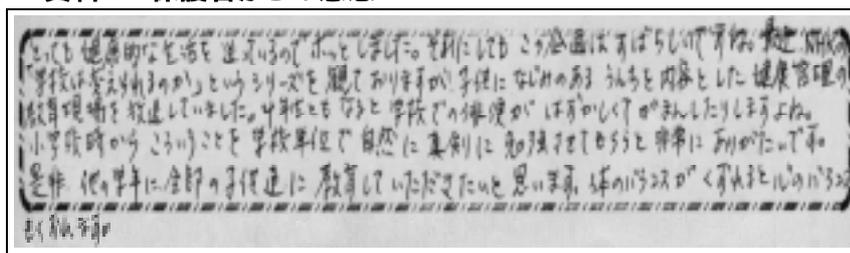
また、健康的な生活を送らせるためには子供たちの意識を変えることも必要だが、小学校4年生という発達段階を考えた場合、家庭からの協力を頼るところも大きい。そこで、子供たち

には週末に「ねむりんチェックシート」を家庭に持ち帰らせ、土曜・日曜日の生活をチェックすると同時に自分の実践の様子について保護者に感想を書いてもらうようにしてきた。その結果、今回の取り組みに対しては多くの家庭が肯定的に受け止めてくれており、感想も積極的に記入してくれた。そして、この取り組みを行う前から、子供の生活のリズムの乱れを気にしていた保護者もあり、「寝るのが遅くなって困っていた。親の言うことを聞かなくなってきたので、今回の取り組みは良い機会だと思う」等の感想を記入してくれた。(資料8)

資料7 8項目の推移

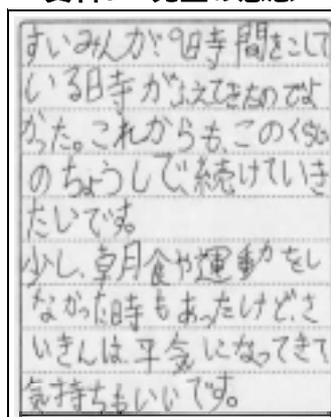


資料8 保護者からの感想

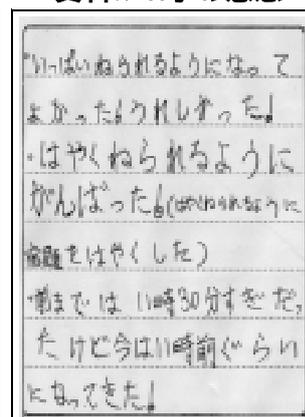


子供たちには、自分自身の変容について考えさせながら、以上のような保護者からの感想をいくつか紹介した。そして、健康に対する自分の考えを子供たちに記述させたところ、ほとんどの子供が健康であることの大切さを実感することができた。そして、今回の実践で身に付いた生活のリズムをこれからも継続しようとする感想も出され、健康的な生活を送ろうとする意欲を高めることができた。(資料9)

資料9 児童の感想



資料10 A子の感想



A子は、3週目には8時間36分、4週目には8時間47分と、実践を進めるごとに睡眠時間を増やすことができた。そして朝食や運動など、睡眠以外のポイントも高めることができた。そして、授業が終わった後、A子は教師の側にきて「これまでがんばってきたおかげで何となく自分が健康になった気がする。でも、これでねむりんチェックシートが終わってしまうのはさびしい。また元の生活に戻ってしまわないようにこれからも続けて欲しい」と話しかけてきた。そこで、これからは、口頭でA子の生活の様子を報告してもらうことにし、改善された生活のリズムをこれからも継続できるように励ました。このような様子から、A子自身の中での変容をうかがうことができ、健康的な生活を送ろうとする意識の高まりを感じる事ができた。(資料10)

研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

保健学習において養護教諭とのTTにより指導を行ったことで、睡眠の重要性をより深める

ことができ、児童が睡眠を十分にとることの大切さを自分のこととして理解することにつながられた。

学級活動において、児童に一週間の生活記録から自分自身の生活を振り返らせる活動を取り入れたことで、一日の生活の中に十分な睡眠時間を計画することができた。

学級活動において、「ねむりんチェックシート」の活動を通して自分の実践を振り返ったり、保護者の励ましやコメントを参考にしたりすることで、睡眠、食事、運動が密接な関係にあることがわかり、生活のリズムを見直すことの大切さに気づくことができた。

学級活動において、自分自身の変容について気づかせることで、健康であることの大切さを実感させ、健康的な生活を送ろうとする意欲を高めることができた。

2 今後の課題

自分の健康を維持するためには、まずは自分の生活の様子がわかり、生活のリズムを見直すことが大切である。そのため、今回の取り組みは子供たちに自分自身の生活の様子を理解させる上でよい機会であった。しかし、生活のリズムを改善していくにはかなりの努力を必要とするが、生活のリズムをくずすのはたやすいことである。健康的な生活が送れるように絶えず意識付けを行い、長期に渡って実践させていくことが今後の課題である。

参考文献

- ・ゆたかな身体と心を育むための「望ましい生活習慣づくり」 財団法人 日本学校保健会
- ・「3・4年生から始める小学校保健学習プラン」 - 新学習指導要領に基づく授業の展開 -
財団法人 日本学校保健会