



生活習慣とメディアについて ～健康的な生活習慣を確立するために～

大館市立西館小学校 養護教諭 渡邊 香子

1 はじめに

近年、テレビやビデオなど従来型のメディアに加え、携帯型ゲーム機等の普及により、以前よりも電子映像メディアに長時間接する子どもが増えてきている。それによって、睡眠不足や朝食の欠食など生活習慣の乱れを招き、これらが原因となって不登校や引きこもりといった症状に向かう例がある。また、外遊びの減少や体力の低下、対人コミュニケーション能力の低下等、子どもたちの心身への悪影響がいつそう危惧される状況にある。

本校では、メディアに接する時間を少なくする取り組みが5年ほど前より行われている。昨年度から本校に勤務したが、すでに年間の行事予定表に組み込まれており、保護者より「今月はスマイルデーがないのですか？」という問い合わせが来るなど、定着していた。

しかし、昨年度、比内地区3小学校と近隣の成章小学校からなる保健部会のグループで、子どもたちのゲーム等のメディアによる影響が話題になり、研究テーマに取り上げることにした。そこで、子どもたちの生活実態を把握するため、メディアに向かう時間と生活習慣のアンケート調査を実施し、課題を見つけ、子どもたちが健康的な生活習慣を身に付けていくことができるようにと考え、諸活動を行った。

2 児童の実態

「子どもの生活とメディアについて」「生活習慣について」のアンケート調査より

(平成24年度9月、平成25年度6月に保健部会で実施。)

- 平日、「起床時刻が遅い」「朝食を欠食」「就寝時刻が遅い」「睡眠不足」の割合が多い。(※本校は朝食欠食率が他校より多かった。)
- 休日、「テレビの視聴時間やゲームをする時間が多い。」「朝食の欠食が多い。」

3 「スマイルデー」について

(1) 取り組みの経緯

◎ 平成21年度から実施。

- ア 健康診断結果、低視力の子どもが多い。
- イ 生活アンケートの結果、ゲーム、テレビの時間が長い。〈カードの表裏表紙〉



(2) 実施方法

- ① 毎月第2日曜日を『スマイルデー』とする。(児童保健委員会で命名。)
- ② その日に「スマイルカード」で、3項目についてチェックする。
 - 項目1: 「勉強中はテレビをつけない」
 - 項目2: 「夜9時以降はテレビをみない。ゲームやパソコンもしない。」
 - 項目3: 「夕食の時はテレビをつけない。」(※項目3は、平成22年度から「我が家のスマイル項目」として各家庭で決める。)
- ③ 翌週の火曜日に担任に提出する。

(3) これまでの工夫 〈カードの見開き左側〉 →

- ① 今年度のカードの形式に改良。(平成25年度)
ア 担任のチェック一覧を設ける。(学担と養教がチェック)
イ 子どものふり返りとおうちの方からのサインとコメント。
- ② 保健だよりにより良い取り組みの家庭を全校で紹介。
◎担任, 養護教諭, 保護者の共通理解を図る。

スマイルデー	6/9	7/14	9/8
勉強中は、テレビをつけない (テレビが映っているところで勉強は取り)	○	○	×
夜9時以降はテレビをみない。 ゲームやパソコンもしない。	○	○	×
(お父さん・お母さん)	○	○	○
おうちの人と相談してがんばりたいことを書いてください。	○	○	○
おうちの方のサイン/ハンコ			
先生のサイン/ハンコ			

* できたら、できたらから○や×をつけましょう。

(4) スマイルデーの結果

- ① 共通項目の定着。「1 勉強中はテレビをつけない」(88%)
「2 夜9時以降はテレビをみない。ゲームやパソコンもしない。」(84%)
- ② スマイルデーの定着とカード提出率の増加。

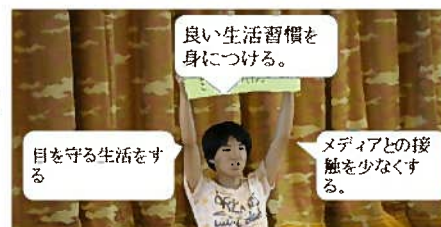
4 その他の取り組み

(1) 学校保健委員会

- ① 学校保健委員会で話題として取り上げ協議し, 効果的な推進を図る。

(2) 委員会活動

- ① 保健委員会による保健集会
「スマイルデーを考えよう～生活習慣とメディア～」
(※スマイルデーの意義, 長時間のゲームの害,
1日のゲームやメディアとの接触時間の基準等)



- ② 保健委員会による「紙芝居」読み聞かせ。
題名「早起きはいいきもち」(※睡眠の大切さ, 早寝, 早起き, 朝ごはん)

(3) 教科、学級活動

- ① 保健講話, 「メディアと健康について考えよう」(県教育庁出前講座)
- ② 学級活動, 「メディアと上手につきあおう」
ア P T A授業参観時に実施。(学級担任からの要請によりT Tで実施。)
イ 長時間メディアに接する時間が多い学年に実施。

(4) 保健指導

- ① 栄養士による食育指導。「朝食の大切さ」(H24, 25年度実施)
- ② 生活習慣について追跡調査をし, 個別指導を実施。

5 成果と課題

〈成果〉① スマイルデー等継続した取り組みにより, 良い生活習慣ができたという家庭が増え, 意識化に繋がった。

- ② アンケート調査を実施したことで, 子どもたちの生活実態が明らかになり, 課題を把握することができた。また, 他校との共同研究により効果的な指導法を学ぶことができた。

〈課題〉① メディア依存傾向児童への関わり方。家庭への啓発と共に個別指導を継続する。

- ② 年間を見通した個別指導, 集団指導の実施。(メディアとの良い付き合い方, メールなどによる事故防止について等)
- ③ 家庭への継続的な啓発活動。(スマイルカード, 保健便り, P T A研修会等)
- ④ 幼児期からのメディア接触の実態把握。幼小の連携も今後考えていきたい。