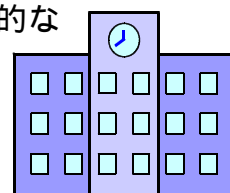


『学校力向上に関する総合実践事業』コーナー その3

今号で紹介するのは『子どもの生活習慣等の改善』に向けた具体的な取組の工夫についてです。

昨年度まで本校では、冬季（2月）に1度生活リズム調べを行い子どもの実態把握や指導につなげてきました。しかしながら、年に1度の調査だけでは、実態のおおよそはつかめるものの、その後の効果的な指導や保護者への働きかけにつなげることが難しいという状況がありました。



そこで、今年度から、子どもが生活習慣に対する関心や意欲を高め、その改善・定着することをねらいに北海道教育委員会が作成した「生活リズムチェックシート」（生活全体編）を活用することにしました。この生活リズムチェックシートには、平日や休日の就寝・起床時間、家庭学習や家庭読書の時間について各自が目標を設定し、一日の過ごし方を振り返られる形になっています。1度の実施期間は1週間。5月の実施では、学校で前の日を振り返って記述する形をとりました。

今年度は、5月・8月・1月の3度、定期的に複数回実施をすることで、自分の生活習慣について、1度目→2度目→3度目の変化に気づきながら課題や成果を年間を通して見出し、改善していくことを目的にしています。また、このチェックシートへの取組から、主に...

日常的に「早寝・早起き・朝ご飯」が実践できるようにすること

日常的に家庭学習や家庭読書の時間をしっかり確保できるようにすること
（そのためにテレビやゲームの時間を見直していく）

について、子どもへの指導・家庭との協力を結びつけていきたいと考えています。

5月に実施した生活リズムチェックシートの結果からは、概ね、次のようなことを把握しました。ぜひ、子どもと生活リズムや家庭での過ごし方について話し合う機会をもって、よりよい生活習慣の定着にご協力をお願いいたします。



- ・低学年から高学年になるに従って平日の就寝時刻が遅くなる傾向が強い。
10時以降に就寝している子どもは12%を越えている。（遅くても10時までに就寝しなければ、翌日の学校生活に大きく影響します）
- ・起床時刻に課題は見られないが、就寝時刻の遅さから睡眠時間が十分ではない子どもが少なくない。（小学校段階では毎日元気に過ごすために9時間の睡眠が必要です。睡眠時間が9時間に満たない子どもが約23%と高い状況である）
- ・家庭での学習の時間は学年によってばらつきがあるが、十分な時間が確保されていない子どもは約38%にも達している。（本校では、家庭学習の時間の目安を『学年×10分』としています。家庭学習に集中して取り組ませるには、お家の人が見ている（関わっている）状況で取り組ませることが効果的だと言われています）
- ・1週間を通して家庭で読書をする習慣のある子どもは数人程度である。
（短い時間でいいので、日常的に活字に触れる機会をもつよう、テレビやゲームの時間の見直しが必要ではないでしょうか）

今後、参観日の懇談等を通じても情報提供していきたいと思います。子どもの望ましい生活習慣の改善にご理解ご協力をお願いいたします。