

## 『学校力向上に関する総合実践事業』コーナー その12

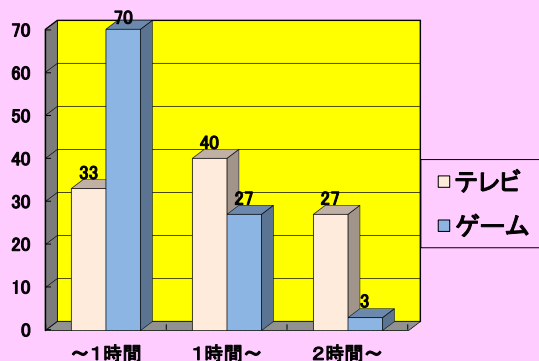
今号は『生活習慣の改善に向けた、「生活リズムチェックシート」の活用』（その2）について紹介します。

本校では、5月・9月・1月と年に3回の「生活リズム調べ」を実施。結果を分析した上で、児童への重点的な指導と、保護者との望ましい生活習慣形成に向けた連携をしていきたいと考えています。

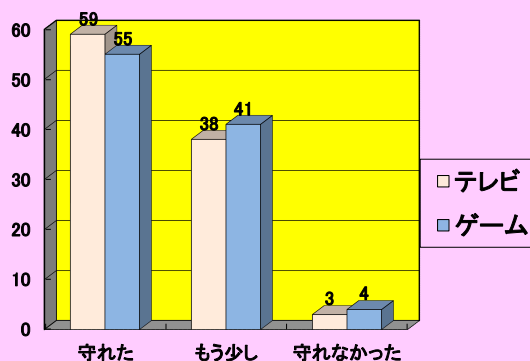
9月に実施した「生活リズム調べ」では、主に「テレビ視聴の時間・ゲームをする時間」に焦点を当てました。各自「目標時間」を設定させ、「守れた」「守れなかった」理由について振り返らせてみました。



9月 生活リズムしらべより  
(テレビとゲーム 各自設定目標時間)



9月 生活リズムしらべより  
(目標時間に対する結果)



グラフから、目標時間はテレビ：1～2時間、ゲーム：1時間以内の設定が多く、この期間は、ほとんどの子どもたちが達成しようと頑張っていた様子が見られます。

ところで、テレビ視聴については、子どもが1日でテレビを見ていても大丈夫な時間は『1時間30分まで』と言われています。この時間を超えて見過ぎると、下記のような多くの「害」を受けることになります。

- 目が悪くなる    ■家族の会話が減る    ■忘れ物が増える    ■やることが雑になる
- 物事を続ける力が弱くなる    ■人の目を見て話せない人になる

なお、目標時間を達成できた子どもの「理由」からは、

- ☐ 「時計を見ながら行いました。」
- ☐ 「タイマーで時間をセットして、時間になったらやめました。」
- ☐ 「テレビやゲームの所に「〇〇分まで」という紙を貼っておきました。」
- ☐ 「毎日、「何分だけ！」という習慣をつけました。」

といった「ひと工夫」で頑張り抜くことができたようです。また、

- 「あうちの人に、ひと声かけてもらいました。」
- 「お母さんに注意をしてもらったので、守ることができた。」

という「理由」も多く、小学生が「テレビを見過ぎない」「ゲームをやり過ぎない」という習慣が身に付くには、「家族の協力」（ひと声かける・時間を意識させる）が必要です。

明日から冬休みです。生活リズムは、長い休み期間で崩れてしまうことが多いです。望ましい生活習慣を身に付け、朝から学習や運動に集中して、元気に活動するためには、睡眠時刻はもちろん、テレビ・ゲームの時間の改善は必要不可欠です。そこで、

- ☆低学年：遅くとも **9時まで** に就寝する
- ☆高学年：遅くとも **10時まで** に就寝する    《南小児童の目標！！》
- ☆全学年：テレビとゲームの時間は合わせて **2時間以内** にする

ことの協力を各家庭にお願いしたいと思います。学校でも、「なぜ、テレビの見過ぎ・ゲームのやり過ぎがいけないことなのか？」について児童への指導を継続していきます。

ぜひ、ご家庭でも**テレビやゲームのルール**について話し合う機会をもち、**お子さんへの声かけ**をしていただきますようよろしくお願いいたします。