



# ほけんだより

岳洋学舎養護教諭部会  
令和5年度 第1号  
R5. 6. 30

平成31年度より岳洋学舎（小笠東小学校・小笠南小学校・小笠北小学校・岳洋中学校）では、「基本的生活習慣の定着」と「自己肯定感を高め、コミュニケーションスキルを向上すること」をめざし、家庭や地域の皆様に御協力をいただきながら、学びの庭構想小中一貫教育をすすめてきました。

5年目となる今年は、内容の再検討を行い、「**基本的生活習慣の定着**」にスポットをあてて取組を進めていきます。

今年度も家庭、地域、学校が手を取り合い、子どもの健やかな生活習慣づくりを目指していきましょう。

## これまでの成果と課題 ～生活リズムチェックより～

### 睡眠時間

理想の睡眠時間がとれている割合

	R元年1月	R5年1月
岳洋中学校	74.0%	72.0% ↓
小笠北小学校	53.9%	48.0% ↓
小笠東小学校	45.4%	50.0% ↑
小笠南小学校	61.2%	67.0% ↑

※理想の睡眠時間：小→9～10時間 中→7～8時間

### 朝ごはん

朝ごはんに「ごはんとおかず」を食べた割合

	R元年1月	R5年1月
岳洋中学校	85.0%	78.8% ↓
小笠北小学校	79.6%	80.0% ↑
小笠東小学校	86.9%	67.0% ↓
小笠南小学校	88.1%	70.9% ↓

取組を始めた年度より数値が上昇したのは4校中2校でした。また、上昇した学校も含め、睡眠がとれている児童生徒が全体の4～7割程度と低い値となっています。睡眠不足から体調を崩す様子も見受けられます。

朝ごはんに『ごはんとおかず』を食べている割合は、全体として減少傾向にあります。朝ごはんの欠食率も上昇しており、1日を過ごすためのエネルギーを補給できていない児童生徒が多くみられます。

### <岳洋学舎養護教諭の思い>

- ・睡眠や朝食は成長期の小学生、中学生には必要不可欠なものである。
- ・睡眠や朝食といった生活習慣の定着が、子どもたちの自己肯定感の向上や学校生活の充実に繋がっている。
- ・コミュニケーション力も大事なスキルだが、まずは規則正しい生活習慣を身につけ、心の安定を目指していきたい。（コミュニケーション力については魅力部へ移行）

R5年度の実践テーマ及び児童生徒に身につけたい力  
「**基本的生活習慣の定着**」



# 令和5年度の取組について



## 基本的な生活習慣の定着

### 生活リズムチェック

9月と1月の長期休業後に行い、自分の生活を振り返る機会とします。学舎で統一した内容でチェックをします。

今年度は小学校1～3年生は紙媒体、小学校4年生以上はiPadを使って行います。

#### 【チェック項目】

- ☆起きる時刻
- ☆寝る時刻
- ☆朝ごはんの内容



### 学校保健委員会

「基本的な生活習慣の定着」に関する内容について各校講師を招いて学習していきます。

#### 【各校の日程】

北小	: 10月10日	4年生対象
東小	: 9月27日	4年生対象
南小	: 10月12日	4年生対象
岳洋中	: 9月13日	全校生徒対象



### 保健指導

睡眠や朝ごはんの大切さについて学習します。小学校では身体測定の時間、中学校では委員会生徒の活動として実施する等、各校の実態に合わせたかたちで指導していきます。



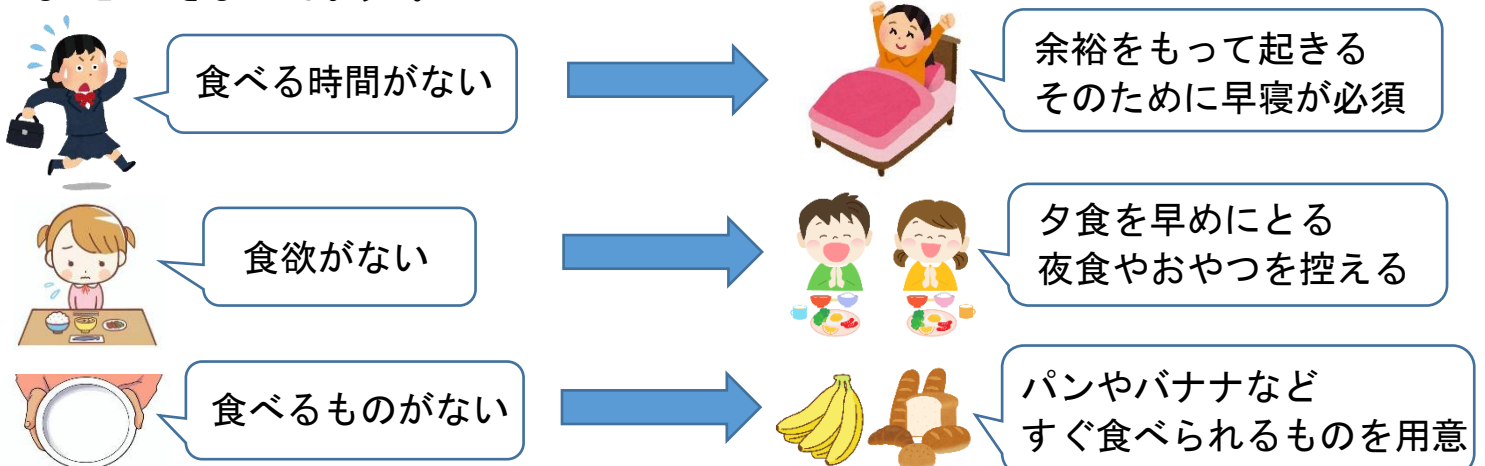
### 学舎

#### ほけんだより

年に4～6回、取り組みの様子や睡眠や朝ごはんの効果などについて紹介します。ぜひ、日常生活にお役立てください。

## 朝食を食べる習慣をつけるには・・・

「食べたほうがよいのはわかっているけれど、なかなか食べることができない・・・。」というのが朝食ではないでしょうか。では、どうして食べられないのでしょうか。そして、どのようにすれば食べる習慣を作ることができるのでしょうか。



毎朝早起きをしてしっかり朝食を食べ、元気に登校。これが目標ですが、すぐには難しいと思います。少しでも食べて登校する習慣をつくっていきましょう。生活習慣の改善は、保護者の皆様の協力が必要不可欠です。ぜひ、御家庭で生活習慣について話し合ってみてください。