

よりよい生活習慣づくりに取り組む児童の育成

ーメディアコントロールの指導を通してー

高川原小学校 養護教諭 森 由后

1 はじめに

本校では、学校教育目標「知・徳・体の調和がとれ、主体的に生きる子どもの育成」のもと、学校保健目標を「自らの心身の健康に関心を持ち、自分で健康課題を見つけ、主体的に改善しようとする児童の育成」としており、287名の児童が自ら考え行動し、助け合いながら教育活動に取り組んでいる。現代の子どもたちはパソコンやスマートフォン、タブレットなどのメディア機器を手軽に使用できる環境にある。本校にも夜遅くまで動画視聴やゲームをすることによって、生活習慣の乱れや睡眠不足による体調不良を訴える児童がおり、不適切なメディア機器の使用は深刻な健康課題の原因の1つとなっている。WHOは2019年に依存症の一つとして「ゲーム障害」を新たな疾病として認定した。子どもでもゲーム障害になる危険性があることから、使い方によっては心身の健康に影響を及ぼすことを、メディア機器の使用が少ない低学年のうちから理解させ、適切なメディア機器の使用や望ましい生活習慣について、児童自らが意思決定や行動選択できるようにしていく必要があると考えた。

そこで、メディアコントロールに関する指導を通してよりよい生活習慣づくりに取り組む児童の育成をめざして実践してきた取組について提案したい。

2 実態把握のための取組

- (1) 生活リズムチェック：メディア機器使用と関わりが深いと考えられる5項目について目標を設定し、土日を含む5日間の生活リズムチェックを実施した。(図1)
- (2) 生活アンケート：生活習慣とメディア機器使用の関係をより詳しく知るため、睡眠とメディア機器使用に関するアンケートを実施した。(図2)

5・6年生 生活リズムチェック (2回目)						
●自分の健康のためによい生活をしましょう。 ●生活をふりかえって、できたら○できなかつたら×を書きましょう。 ※ ()の中には、それぞれの時間をかきましょう。						
高川原小学校	年	組	名前			
健康に生活するためのめあてを書きましょう。						
チェックこうもく	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)	2/5(土)	2/6(日)	○のかず
①起きた時刻 6:30までに起きた：○ 6:30よりあとに起きた：×	()	()	()	()	()	①
②朝ごはん 食べた：○ 食べなかった：×	()	()	()	()	()	②
③読書(家で) 20分以上：○ 20分以内：×	()	()	()	()	()	③
④テレビ・ゲーム・スマホ・ タブレット・インターネット 1日2時間以内：○ 1日2時間以上：×	()	()	()	()	()	④
⑤寝た時刻 10:30までに寝た：○ 10:30よりあとに寝た：×	()	()	()	()	()	⑤
がんばったことを書きましょう。						○のかず の合計 25
おうちの人からのメッセージ またはサイン			先生からのメッセージ			

【図1 生活リズムチェック表】

生活アンケート
長い夏休みが終わり、1週間がたちました。生活の仕方、夏休みの生活リズムから少しずつ元の生活リズムに戻ってきましたか。新学期が始まってから、今日までのことを思い出し、あてはまるものに○をつけてください。
1 生活について
(1)朝、すっきり起きられないことがありますか。 (よくあてはまる ・ 時々あてはまる ・ たまにあてはまる ・ 全くあてはまらない)
(2)起きたとき、頭がぼーっとして、まだ寝たいことはありますか。 (よくあてはまる ・ 時々あてはまる ・ たまにあてはまる ・ 全くあてはまらない)
(3)学校生活の中で、眠くなることがありますか。 (よくあてはまる ・ 時々あてはまる ・ たまにあてはまる ・ 全くあてはまらない)
(4) (3)でよくあてはまる・時々あてはまる・たまにあてはまると回答した人は学校で眠くなる原因は何だと思いますか。 ①寝る前の遅いから ②つかれたから ③朝起きるのが早かったから ④わからない ⑤その他()
(5)イライラすることがありますか。 (よくあてはまる ・ 時々あてはまる ・ たまにあてはまる ・ 全くあてはまらない)
(6)夜遅くまで(夜11時以降)起きていることがありますか。 (よくあてはまる ・ 時々あてはまる ・ たまにあてはまる ・ 全くあてはまらない)
2 メディア機器使用について
(1)家に帰ってからのメディア機器使用の時間はどのくらいですか。 (メディア機器とは、テレビ・パソコン・スマートフォン・ゲーム機・タブレットなどを指す)
(2)よく使用するものに○をつけてください。 テレビ・パソコン・スマートフォン・ゲーム機・タブレット その他()
(3)それらの機器で何をしますか。 ゲーム 動画(テレビ番組・DVD・YouTube等) SNS(LINE・インスタグラム等) 勉強 音楽 その他()
(4)自分専用のメディア機器を持っていますか。(はい・いいえ)
(5)「はい」と回答した人は何を持っていますか。持っている物、全てに○をつけてください。 (テレビ・パソコン・スマートフォン・ゲーム機・タブレット・その他)

【図2 生活アンケート】

3 研究の実際

(1) メディアコントロールに関する取組

① ミニ保健指導の実施

低学年から系統的に学ぶことができ、発達段階に応じた理解を深められるよう、メディア機器との付き合い方をテーマに、発達段階に応じた自作のパワーポイント教材を使用し保健指導を行った。(表1)

【表1 ミニ保健指導の内容】

	ねらい	指導のポイント
低学年	家での過ごし方	知識を身に付ける
中学年	ルール作り	自分の生活を振り返る
高学年	メディアコントロール	セルフコントロール

② メディアコントロールチャレンジカードの活用

ミニ保健指導を実施した日から3日間をメディアコントロールのチャレンジ期間とし、児童が自らの生活習慣を把握し、見直すきっかけづくりを行った。(図3) カードにはチャレンジをした感想に対して、保護者や担任、養護教諭からのコメント欄を設け、頑張りへの称賛の言葉や励ましのメッセージを記入し、メディアコントロールの意識や実行への意欲が持続するように働きかけた。

③ メディア機器使用以外の過ごし方の提案

メディア機器だけに頼らずに、日常生活を充実させるための具体的な過ごし方を提案する必要性を感じた。そこで外遊びのできない日でもメディア機器を使わずに、一人でもできるクロスワードパズルを作成し全校児童に配付したり(図4)、担任が体育の授業時に運動が苦手な児童でも楽しくできる体ほぐしの方法を紹介したりした。

♡メディアコントロール・チャレンジカード♡
テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・ケータイ・スマホ・タブレット等の時間をへらそう!

学年 姓名 番号

取り組み期間 12月8日(水)～12月10日(金) 期間中あなたはどのコースにチャレンジしますか?おうちの人が怪しめない、気をつけてみましょう。また、メディア機器を使うときは姿勢を正しましょう。

コース1	夕食の時は、テレビやゲームなどを見ないコースです。
コース2	メディア 1日2時間まで(2時間だけテレビ・ゲームなどOK) 夕食やゲームの時間を決めて取り組むコースです。
コース3	メディア 1日1時間まで(1時間だけテレビ・ゲームなどOK)
コース4	夕食の時からノーメディア
コース5	朝から寝るまでテレビやゲームなどを見ない・しないコースです。

メディアを使わない時間の過ごし方の紹介
- 本を読む - お手伝いをする - 家族でおしゃべりする - いつもより少し早めに寝る
- トランプやボードゲーム等で遊ぶ - 宿題をする - 運動をする(外遊びやストレッチ等)

進んだコース	初日(○)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
コースを3つクリアできたか? (○)	○			
姿勢正しくできましたか? (△)	△			
17機種の使わなかった日				

自分の感想(できた人は良かったこと、できなかった人は理由を)考えて書きましょう。

メディア機器を使わなかった時間はどのように過ごすことが多かったですか?

家の人の感想またはサイン

【図3 メディアコントロールチャレンジカード】

その1 健康クロスワードパズルに挑戦!

クワの組
① 探検隊も○○○○リズムを整えて元気な曲で歌おう。
② 次の自由な曲でも、速さをせずに曲調に入ろう。
③ 夏はこまめにしても暑さはあつち。
④ 空気が乾燥する家にも必要です。
⑤ 草花は○○○○○○○○、鮮やかに咲き誇る姿が美しいことわざ。
⑥ 加減を上手に使う○○○を調整しよう。
⑦ マスクをつけたり、せきやくしゃみやハンカチで押さえておくことを○○○エチケットという。
⑧ お互いに気をつけて、感染対策しよう。
⑨ 食べたいものは選べ○○○○しよう。
⑩ 毎年の牛支度は、12ある牛支のことを何という?

クワの組
① 探検隊の足音は、○○○○を鳴らす。
② 探検隊も、季節がある日と同じ時間に起きよう。
③ 結果に届くように頑張る探検隊を何という? 探検は○○○○にも挑戦してみよう。
④ 探検隊にも、外で健康に○○○○しよう。探検隊と感染対策を忘れずに。
⑤ 絶対に正しい言葉を○○○○方を集め、探検に負けない隊をつくらう。
⑥ 笑って1時間に1回は○○○をして元気な隊を築こう。
⑦ 人に負けるときは、○○○○○○(探検)を使って、勝てよう。
⑧ 毎日食べよう○○○○○○。
⑨ 探検隊からしっかりと活動できるように。
⑩ 12月2日に○○○。
⑪ 探検隊も暑く、探検隊が寒い自らは。
⑫ 12月2日に○○○に入るのを忘れないと書かれています。探検隊の○○○を思い出して書いてください。

クワの組
① のなすの文字を並べるとある約束になるよ。
② を決めて。
③ ルールを守って、上手に付き合おう。

【答え】

メディア 組 じかん を 決めて。

【図4 クロスワードパズル】

④ スクールカウンセラーによる指導(学級活動)

特にメディア機器の使用に課題が見られた5年生を対象とし、スクールカウンセラーによる「ゲーム脳」についての指導を行った。

(2) 児童保健委員会の活動

保健委員会の児童が健康新聞や健康カルタを作成し、掲示や配付することで、各家庭で決めているメディア機器使用に関するルールや、メディア機器を使わない過ごし方の工夫を広く紹介した。

(3) 保護者への啓発

① 生活習慣めやす表の作成・配付

低学年から自分専用のメディア機器を持つ児童がいることから、入学前にも啓発の必要性があると感じ、望ましい生活習慣のめやすやメディア機器使用のルールの決め方を示した「心とからだのための生活習慣めやす表」を作成、配付することで啓発を行った。(図5)

② 学校保健委員会 保健研修会の開催

メディア機器の使い方については、家庭の考え方や生活スタイルが関係していることから、保護者の理解と協力を得たいと考えた。言語聴覚士を講師に、「メディアが脳を破壊する～メディア使用に関する新たな提言～」と題した講演による啓発活動を行った。

心とからだの健康のための生活習慣めやす表			
名西郡小学校保健委員会作成			
	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5・6年生
早寝	9時まで	9時半まで	10時まで
早起き		6時半までには起きましょう	
朝ごはん		必ず食べてから登校しましょう	
メディア	テレビやゲーム等の電子メディア機器の使用は 1日2時間まで		
◎家族で、電子メディア機器の使用のルールを決めましょう◎			
【ルールの決め方について】			
時限のルール		*定時のルール*	
・1日〇時間(分)		・〇時には寝る	
・〇時から〇時まで		・〇〇時には休まない	
・〇時以降はやらない など		・部屋の明るさや騒音 など	
使い方のルール		*ルールを守らなかったらどうするか?*	
・〇〇を先に終わらせてから		・ルールを守らなかったらどうするか?*	
・場所を決めて使う(リビングなど)		・ルールを守らなかったらどうするか?*	
・充電のいる場合は充電器で充電		・ルールを守らなかったらどうするか?*	
・充電器はリビングに置く など		・ルールを守らなかったらどうするか?*	
メディア機器使用の我が家のルール			

【図5 生活習慣めやす表】

講演内容

- 養育環境の変化により、メディア機器の使用が増えている。
- 学力低下は、生活習慣の乱れや勉強時間の減少によって起こるのではなく、メディア機器の使用が直接脳に影響を与えている。
- メディア機器と接触させない工夫や、ルール作りを親子で一緒にする必要がある。

4 成果と課題

メディア機器の使い方が心身に与える影響について、発達段階に応じた教材を使用し保健指導を行うことにより、児童はより理解を深めることができた。またメディアコントロールチャレンジの実施により自分の生活を振り返り、メディア機器を使用しない時間の過ごし方を工夫するなど、よりよい生活について考え改善しようとする姿が見られた。さらに、担任や専門家と連携した指導や、委員会活動での児童目線の提案による啓発活動など、児童の実態に応じた幅広い取組を行うことにより、一斉指導から個別のきめ細やかな指導へとつながり、メディア機器使用について自分で決めた目標を達成できる児童が多くなった。教職員からは、「今回の指導を通して普段見えない児童の様子を知ることができた。」「機会を捉え保護者とも情報交換ができて良かった。」という意見があった。学校全体で児童の健康課題を共有して取り組んだ結果、児童を称賛する機会が増え効果があがったと考える。

しかし、取組期間以外は自分で決めためあてやルールの通りに十分取り組むことができていない児童もおり、自己管理能力を育成することの難しさを感じた。また、メディア機器の使用を含む望ましい生活習慣の確立には保護者の理解と協力が必要不可欠であるが、保護者の捉え方や考え方の多様さも感じた。今後は関係機関と更に連携し、各々の専門性を生かした取組を行い、保護者の理解と協力を得ると共に、児童に対しては個々の課題に合わせた個別指導を充実させていきたい。そして今後も他校の養護教諭と定期的に情報交換会を行い、効果的な指導方法を検討し取組を深めていきたい。

