

令和6年度 星の杜小学校アクションプラン - 3 -

重点項目	健康・安全指導	
重点課題	望ましい生活習慣の確立（メディアとの適切な関わり方を知り、生活に活かす）	
現 状	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ等の視聴やゲームの時間が長い児童は多く、睡眠時間の減少や姿勢の悪化、視力低下傾向も進んでいる。 ・地域での活動や家族との触れ合い等、有意義な時間の使い方を考え実践する態度を身に付け、健康な生活への意識を高めていく必要がある。 	
具体目標 数値指標	<ul style="list-style-type: none"> ・目当てを決め、テレビ等の視聴やゲームをする時間をこれまでより減らす。 数値指標：80%以上（「メディアチャレンジデー」の目当て達成者数より）	
方 策	<ul style="list-style-type: none"> ・学期毎に「メディアチャレンジデー」を実施し、家庭と連携しながら意識の向上を図る。家庭で目当てを決めたり、達成するための工夫について話し合ったりして、一人一人の生活に合うような改善に向けた取組を行う。 ・取組の結果や有意義な時間の使い方について学級活動で取り上げたり、学校保健委員会や保健だより、懇談会等の機会を通して啓発活動を行ったりする。また、個別に声をかけるなど、繰り返し指導する。 ・よりよい生活時間の使い方が実践されているかを毎週水曜日のさわやか検査で振り返ることで、望ましい生活習慣が身に付くよう継続した働きかけを行う。 	
学校関係者評価	保護者 学校運営協議委員	
公開の方法	学校ホームページ 保健だより	
結 果	メディアチャレンジに挑戦し達成した児童	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">A</div>	1 学期	92.0%
	2 学期	97.0%
	3 学期	93.0%
考 察	<p>学校保健委員会で、講師から「寝る前にメディアを使用すると睡眠の質が悪くなる」と教えていただいたことが、子供の気付きにつながった。さわやか検査でも「寝る1時間前にはメディアをやめる」という項目を取り上げたことで、自分の生活を振り返り、子供たちの「睡眠の大切さ」への意識を継続させることができた。</p> <p>また、メディアチャレンジでは、「食事の時はノーメディア」の項目をなくし、目当ての難易度を上げた。子供と話し合って目当てを決める家庭が増え、自分たちにどんな目当てが必要か考える様子が見られ、メディアとの付き合い方について関心が高まっていることが分かった。また、取組の感想から、熱心に取り組んでいる子供が増えているのを感じた。取組後には、「メディアチャレンジだより」で結果を紹介し、望ましい生活習慣が身に付くよう働きかけた。</p> <p>一方で、メディアの関わり方については個人差が大きく、中には日常生活に支障をきたす児童も見られる。家族で個に応じた目標設定をし、自分の行動を認識することで、問題解決行動につながるよう、より子供の意識を高めるようにしていきたい。そして、今後も家庭との連携を大事にしていきたい。</p>	

(評価基準 A：達成した B：ほぼ達成した C：現状維持 D：現状より悪くなった)