

自らよりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てる睡眠に関する指導

「すいみんチャレンジカード」を活用した養護教諭のアプローチを通して

うきは市立江南小学校
養護教諭 富田 美里

こんな手立てによって…

こんな成果があった！

「すいみんチャレンジカード」を核として、睡眠に関する取り組み状況やその成果と課題を明らかにしながら、担任や家庭と協働し、直接的・間接的に子どもへの指導を行った。

○保護者を巻き込んだ効果的な睡眠に関する指導の実施ができた。
○子どもの睡眠の意義の理解と実践意欲の高まり。
○よりよい睡眠習慣の実践を継続して実践できた子どもの増加。

1 考えた

心も体も成長している時期にある子ども達は、自らよりよい睡眠をとることができる生活習慣を身につけることが大切である。そのためには、小学校における睡眠に関する指導が必要であると考えた。本研究の対象である平成30年度5年生においても、平成29年度の就寝時刻の結果等から、その必要性を強く感じていた。そこで、よりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てるために、養護教諭として、担任や家庭と協働し、意図的、計画的、継続的に子どもを指導していきたいと考えた。

2 やって見た

(1) すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化

すいみんチャレンジカードを核に、直接的・間接的に子どもに指導できるよう、PDCAサイクルを機能させ、養護教諭としてコーディネート的な支援を行った。

(2) 授業を通じた養護教諭の専門性の発揮

授業で、養護教諭の専門性を生かした視覚資料や実態調査の結果の提供等を行った。

(3) 子どもの生活実態に応じた個別指導

生活背景を踏まえた授業中の個別指導や事後の個別指導を行った。

(4) よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携

家庭と協働できるよう、ほけんだよりの発行、PTA懇談会での説明、睡眠に関する授業への保護者の参画を実施した。

3 成果があった！

「22時までには就寝している子ども」「9～11時間の睡眠時間を確保できている子ども」が、実践を行った後やその後も増加し続けた。また、子どもが睡眠の意義を理解し、実践意欲を高めるだけでなく、保護者と協働して実践を行うことができた。このことは、すいみんチャレンジカードを活用して、養護教諭が担任や家庭と協働し、直接的・間接的に子どもを指導することが有効であったことを表していると考えた。

自らよりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てる睡眠に関する指導

「すいみんチャレンジカード」を活用した養護教諭のアプローチを通して

* はじめに	3
1 主題設定の理由	3
(1) 現代社会の要請から	3
(2) 子どもの実態とこれまでの反省から	3
2 主題の意味	5
(1) よりよい睡眠とは	5
(2) よりよい睡眠習慣を身につける子どもとは	5
3 副主題の意味	6
(1) 「すいみんチャレンジカード」とは	6
(2) 「すいみんチャレンジカード」を活用した養護教諭のアプローチとは	6
4 研究の目標	7
5 研究の仮説	7
6 研究の構想	7
(1) すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化	7
(2) 授業を通じた養護教諭の専門性の発揮	7
(3) 子どもの生活実態に応じた個別指導	8
(4) よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携	8
7 研究の実際	9
(1) 実践1：学級活動「睡眠の大切さを知って生活しよう」	9
(2) 実践2：学級活動「夜ふかしから自分をまもろう」	15
8 成果と課題	23
(1) 研究の成果	23
(2) 研究の課題	25
* おわりに	25
<参考文献>	25

自らよりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てる睡眠に関する指導

「すいみんチャレンジカード」を活用した養護教諭のアプローチを通して

うきは市立江南小学校
養護教諭 富田 美里

* はじめに

本研究は、前任校、うきは市立大石小学校（以下大石小）での平成30年度の実践である。

1 主題設定の理由

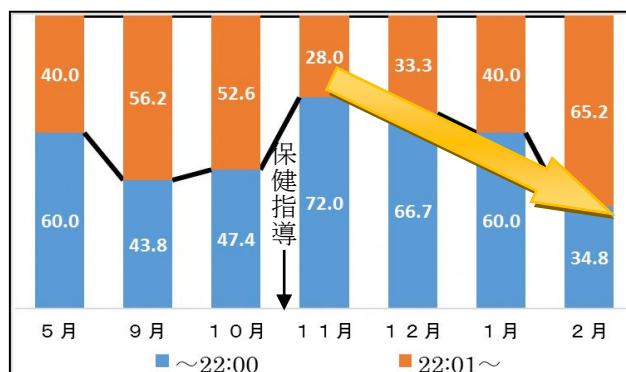
(1) 現代社会の要請から

変化の激しい現代社会において、インターネットの普及や、習い事、核家族化による親の共働きにより、子ども達の生活環境は大きく変化しており、子どもたちの心身に大きな影響を与えている。

文部科学省は、平成26年に「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果（概要）」を示し、自立や心身の不調は生活習慣と密接に関係していることを明らかにしている。また、厚生労働省も平成26年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」を示し、「若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ」と明記されており、ライフステージ・ライフスタイル別に、より充実した睡眠をとるための具体的な実践をする手立てを明示した。このように、心も体も成長している時期にある子ども達には、自らよりよい睡眠をとることができる生活習慣を身につけることが強く求められており、「自らよりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てる」という本研究は、今後も大きく変化していく現代社会をたくましく生きぬいていく力をつける上で大きな意義があると考えられる。

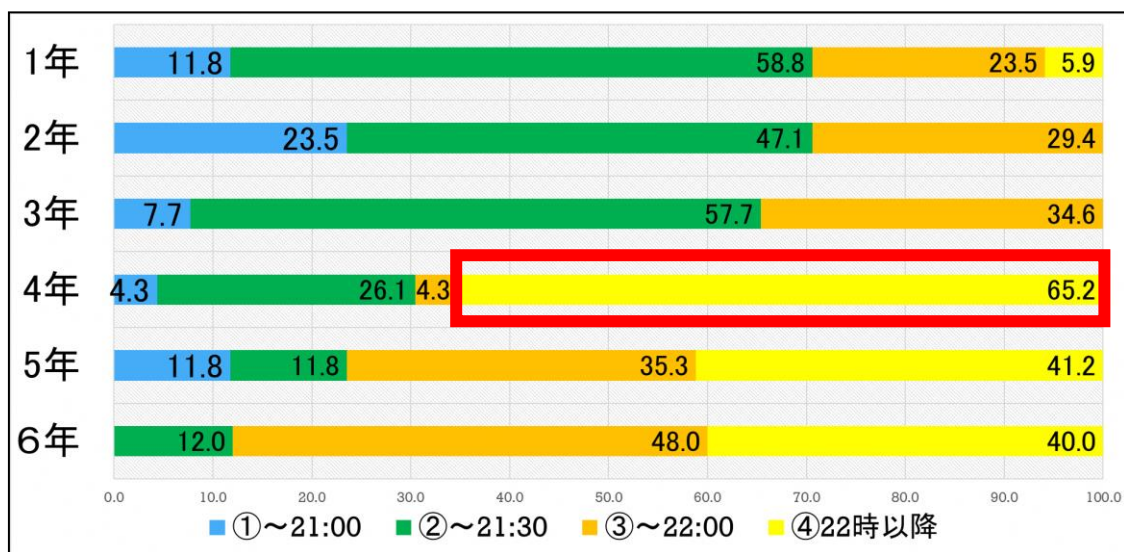
(2) 子どもの実態とこれまでの反省から

前任校の大石小では、学校の健康課題として睡眠不足があり、それが原因で保健室に来室する子どもも多かった。そこで、9～11時間の望ましい睡眠時間を確保することができることに重点をおいて指導を行い、9月より毎月1週間、就寝時刻と起床時刻の記録を行った。その結果、改善がみられなかつた学年があった。本研究対象である平成29年度の4年生である。資料1のように、就寝時刻に改善がみられなかつたため、11月に保健指導を行った。その結果、一時的には改善したものの、時間が経過するにつれて再び就寝時刻が遅くなった。



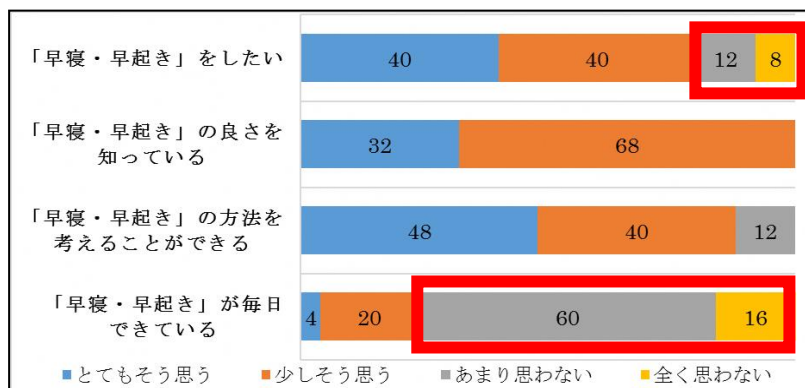
【資料1：平成29年度4年生就寝時刻の割合】

また、資料2のように、平成30年2月の就寝時刻の割合を他の学年と比較しても22時以降に就寝している子どもが圧倒的に多く、この学年に特に重点をおいて改善していく必要があると考えた。



【資料2：平成30年2月 各学年の就寝時刻の割合 (%)】

そこで、平成30年度5年生になり、4月にアンケートによる追跡調査を行った。すると、資料3のように、「早寝早起きの良さは知っているものの毎日できていない」と答えた子どもが多かった。さらに、「早寝・早起



【資料3：平成30年度5年生アンケートの結果】

きをしたいと思うか」の問いに、「そう思わない」「全くそう思わない」と答えた子どもにインタビュー調査を行った。すると、「見たいテレビがあってやめられない」「テレビやゲームが楽しくて早寝をしようとは思わない」「早起きをしても(眠くて)きついから」という声が聞かれた。

これらの結果から、以下の3点の指導上の課題が明らかとなった。

- ① 睡眠に関する全体指導や個別指導等の時間がとれず、意図的、計画的、継続的な指導ができなかった。
- ② 睡眠の重要性を理解させる時に、知識中心となり、睡眠不足の問題点を自分事として捉えさせることができなかった。また、解決方法までは具体化できていなかった。
- ③ 十分な睡眠をとることができていない子ども達の背景には家庭環境等に課題を抱えていることを把握していたものの、家庭を巻き込んだ指導が不十分であった。

以上の課題から、養護教諭が積極的にコーディネートの役割を果たしながら、担任との連携や子どもへの個別指導、さらには、家庭を巻き込んだ睡眠に関する指導を意図的、計画的、

継続的に行うことが重要であると考えた。このようにして、睡眠に関する指導を行うことは、平成30年度学校の重点目標である「生活ルールを守り、体をきたえる子ども」の具現化を図ることができると考えた。

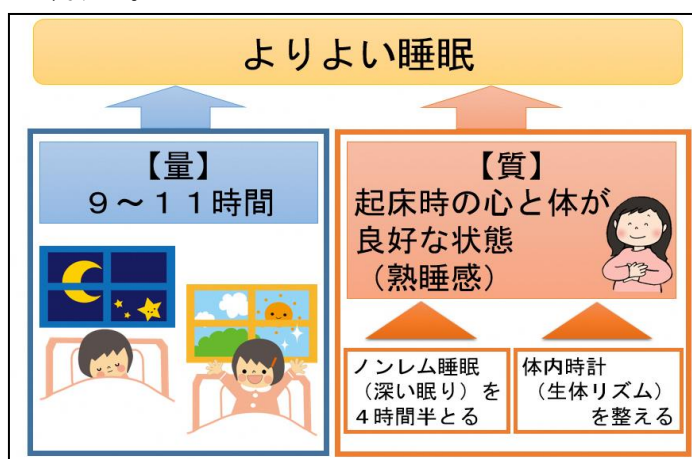
2 主題の意味

(1) よりよい睡眠とは

図1のように、自分の健康な生活を支える上で必要な、量的、質的にも良好な睡眠のことである。

ここでは、対象を小学生に絞って定義する。

量の面では、文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」によると、9～11歳で望ましい睡眠時間は9～11時間であり、この時間よりも少ないと、子ども達に、成長の遅れや食欲不振、注意や集中力の低下、眠気や疲労感を抱き、肥満や生活習慣病や鬱病などの発症を高めたりする危険性があるといわれており、厚生労働省のeヘルスネットでも同様のことが伝えられている。



【図1：よりよい睡眠のイメージ】

質的に良好な睡眠とは、本研究では、起床時の心と体が良好な状態で熟睡感があることと定義する。小学生の睡眠にとって重要なことが2つある。1つめは、就寝して4時間半のノンレム睡眠をとることである。そのために、寝る前の光（照明、メディア等）の接触を控えること、体温の調節（入浴時間を就寝1～2時間前にする等）を行うと、ノンレム睡眠をとることができる。2つめは、体内時計を整えることである。そのために、休日も同じ時刻に起床、就寝したり、体内時計をリセットさせるために、朝に光をあびたり、朝食をとる、昼間は運動する等の生体リズムを整えることが大切である。（文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」、厚生労働省eヘルスネット）

(2) よりよい睡眠習慣を身につける子どもとは

睡眠の意義について理解し、自己の睡眠の課題を自覚し、その改善方法を考え、実際の生活で繰り返し実践することができる子どもである。

具体的には、次のような資質・能力を発揮し、よりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てていく。

- ① よりよい睡眠をとることの意義と解決するために必要な方法を理解し、そのやり方を実践できる子ども。【知識・技能】
- ② 自分の睡眠習慣の課題を振り返り、自己の課題を自覚し、実践可能な解決方法を考えたり、判断したりする子ども。【思考力、判断力、表現力】
- ③ 自分の睡眠習慣の課題を改善しようと意欲的に、自分で決めた方法を実践したり、

その実践を振り返って改善を繰り返し粘り強く継続しようとする子ども。【学びに向かう力、人間性等】

3 副主題の意味

(1) 「すいみんチャレンジカード」とは

資料4にあるように、子どもが自己の睡眠習慣を改善するために決めた方法を実践し、記録することで、自己の睡眠習慣における課題と取り組み状況を見える化しながら、振り返ることをねらいとした自己の睡眠習慣の評価表のことである。特徴は、下記資料4の①～⑤の5つのことである。

① 目標がみえる **② 自己の睡眠の状況がみえる**

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
起きた時刻	6:34	6:30	6:25	5:48	6:15	6:00	6:30
寝た時刻	10:00	10:15	9:57	9:40	10:00	10:20	10:30
心	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点
体	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点

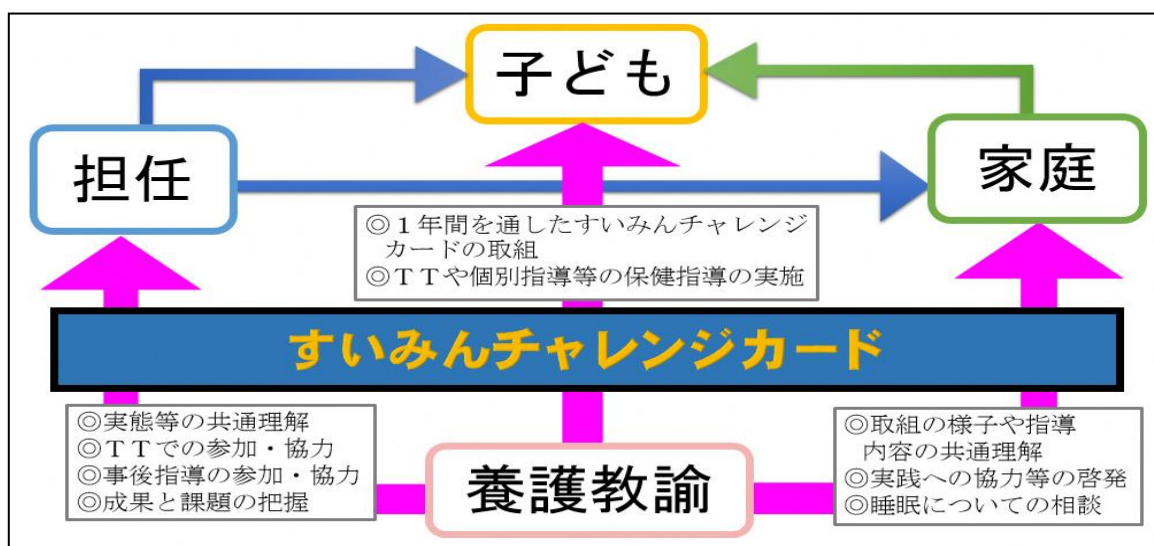
③ 自己の睡眠を客観的にふりかえることができる **④ 保護者との連携を図ることができる**

⑤ 子どもの睡眠の実態や変容を把握する資料となる

【資料4：11月実施の睡眠チャレンジカード】

(2) 「すいみんチャレンジカード」を活用した養護教諭のアプローチとは

すいみんチャレンジカードを媒介として、図2のように、養護教諭が直接的・間接的に、はたらきかけていく指導のことである。



【図2：すいみんチャレンジカードを活用した養護教諭のアプローチ】

4 研究の目標

自ら意欲的に、よりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てるために、すいみんチャレンジカードを活用した養護教諭の直接的・間接的なアプローチのあり方を明らかにする。

5 研究の仮説

自らよりよい睡眠習慣を身につける子どもを育てるための睡眠に関する指導の過程に、すいみんチャレンジカードを活用して、養護教諭が以下の4つの視点からアプローチしていけば、子どもたちは、自己の睡眠習慣における課題に気づき、改善し、実際の生活でよりよい睡眠がとれるようになるであろう。

視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたP D C Aサイクルの機能化
視点2：授業を通した養護教諭の専門性の発揮
視点3：子どもの生活実態に応じた睡眠の個別指導
視点4：よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携

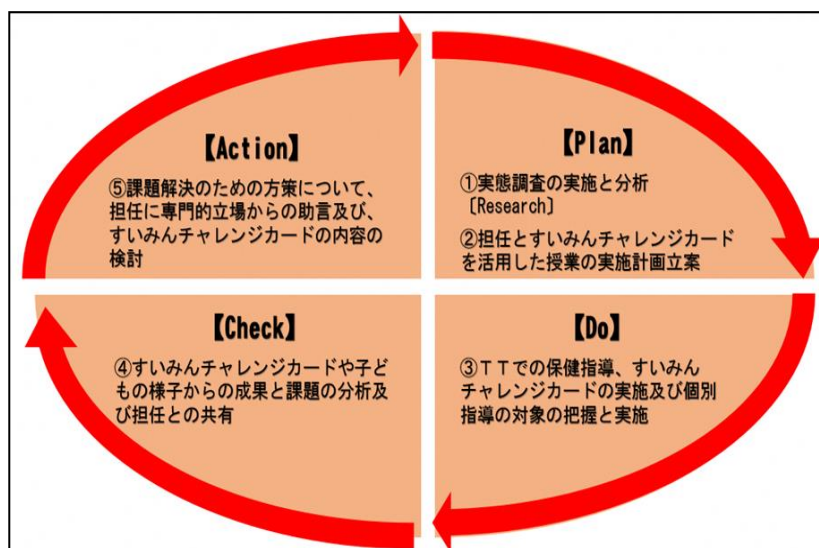
6 研究の構想

(1) すいみんチャレンジカードを核にしたP D C Aサイクルの機能化

すいみんチャレンジカードの実施を含めた保健指導を実施する。そこで、表1のように、事前の実態調査とすいみんチャレンジカードを1セットにして睡眠に関する指導を実施していく。その際に、養護教諭が図2のようにP D C Aサイクルに沿って、コーディネート的な支援を行う。特に、睡眠に関する指導を効果的にすすめることができるよう、学級担任と連携し、睡眠の指導のねらいを明確にしながらい意図的、計画的、継続的に実践を積み重ねる。

実施時期	実施内容
H30. 5	実態調査
H30. 7	学級活動 実践1
H30. 9	実態調査
H30. 11	学級活動 実践2

【表1：すいみんチャレンジカードを活用した授業の実施計画】



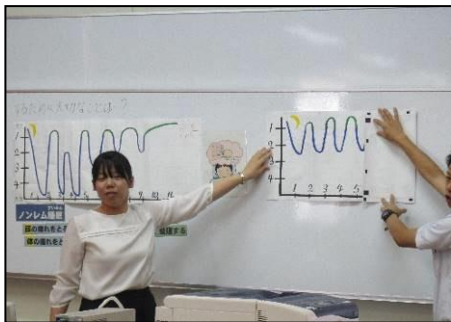
【図3：すいみんチャレンジカードを通した

PDCA サイクルの機能化の全体図】

(2) 授業を通した養護教諭の専門性の発揮

T Tでの授業に参画する上で、養護教諭としての専門的な知識や技能を発揮していく。具体的には、睡眠に関する専門的知識や技能を視覚資料や教材に生かし子ども達に睡眠の

意義やよりよい睡眠をとるための方法を理解させる。また、すいみんチャレンジカードや実態調査の結果を分析し、授業の中で子ども達の睡眠の実態等を具体的な数値やグラフ等で提示し、睡眠への関心を高め、子どもたち個々の睡眠課題を自覚させる。



【写真1：TTでの授業の様子（実践1）】



【写真2：視覚資料等を用いた授業の様子（実践2）】

（3）子どもの生活実態に応じた睡眠の個別指導

授業前に担任と情報交換し、個別に指導が必要な子どもを把握するとともに、授業中の机間指導を行い、実践可能な解決方法を考える事ができるように支援する。さらに、授業後、すいみんチャレンジカードをもとに実践ができていない子どもに対して、個別に実践上の困難なことや悩み等を聞き、実践可能となるよう、子どもと一緒に解決方法をさぐる支援をする。

授業中に机のそばで
個別指導を行っている写真

【写真3：授業中の個別指導の様子（実践1）】

保健室で個別指導を
行っている写真

【写真4：保健室での個別指導の様子（実践2）】

（4）よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携

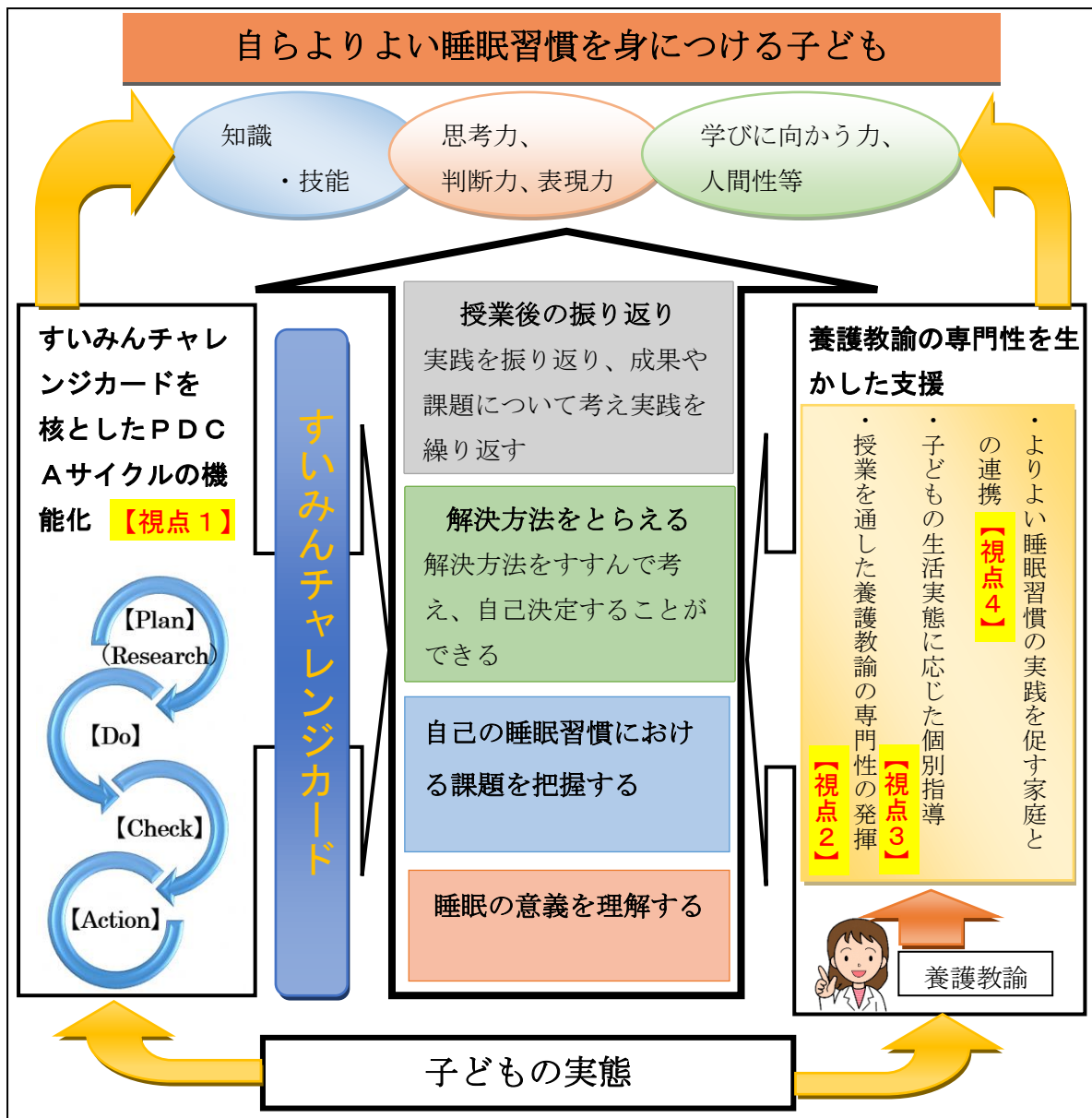
保護者との共通理解を図り、子ども達の睡眠に関する取組の実践への支援体制をつくっていくために、「ほけんだより」を発行し、すいみんチャレンジカードの実践状況や指導内容等を伝える。また、家庭生活で子どもたちがよりよい睡眠習慣の実践ができるように、保護者も参画する授業を計画したり、PTA懇談会で、養護教諭が子ども達の睡眠の相談窓口となることを紹介するなど、子どもの実態に応じた家庭との連携を計画し実践する。

PTA 懇談会にて保護者に
養護教諭が話をしている写真

【写真5：養護教諭が参画したPTA 懇談会
の様子（実践2）】

授業参観にて保護者が子どもと
話し合い活動を行っている写真

【写真6：保護者を巻き込んだ授業の様子
（実践2）】



【図4：研究の全体構想図】

7 研究の実際

(1) 実践1 (平成30年7月18日実施) うきは市立大石小学校

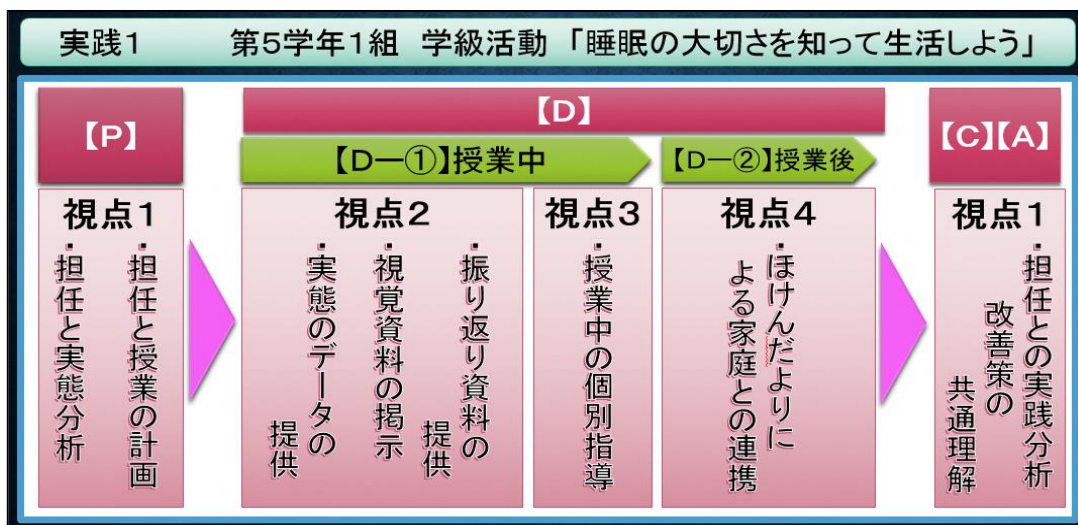
第5学年1組 学級活動 題材 「睡眠の大切さを知って生活しよう」

① 目標

- 睡眠は、長く深くねることが大切である事を理解する。【知識・技能】
- 睡眠時間が足りていないことを知り、解決方法について考え、実践可能な方法を自ら判断することができる。【思考力、判断力、表現力】
- 自らすすんで自己の睡眠課題を改善しようとしたり、十分な睡眠をとろうと意欲的に実践することができる。【学びに向かう力、人間性等】

② 指導の実際

実践1では、資料5のように、指導過程に4つの視点を位置づけて実践した。



【資料5：実践1の4つの視点を位置づけ】

【Plan】



【視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化】

～担任と実態分析、授業の計画～

実態を分析してみると、睡眠の大切さを全員が理解しているものの、睡眠時間が十分とれていないことが分かった。その原因を明確にするため、資料6のように、5月に実態調査を行った。その結果、54.5%の子どもが夜遅くまでテレビやゲームをしていること、その他に習い事や家の事情等があることが分かった。そこで、担任と連携し、睡眠は、適切な時間睡眠をとることが大切であることを理解させるための授業を計画した。

そして、できたほどではなかったら、ろっ!

日	ねた時間	おきた時間	遅くなった理由、できた理由
5/21	9:00	5:00	宿題がはやくてできた。
5/22	9:00	5:30	下校がはやかったから宿題ができた。
5/23	9:00	5:20	テレビをけして宿題をしたから。
5/24	9:00	6:30	い
5/25	10:50	5:05	次の日が休みだからテレビを見たから
5/26	11:10	6:30	い
5/27	9:00	5:40	宿題がかわっていたから

【資料6：5月の実態調査】

【D-①】5年生学活「睡眠の大切さを知って生活しよう」



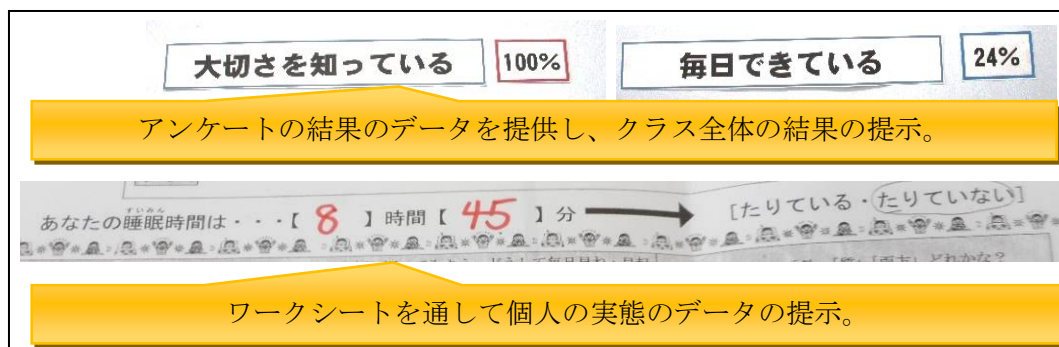
【視点2：授業を通じた専門性の発揮】

～実態のデータの提供と視覚資料の掲示～

ア 睡眠の意義を理解する（睡眠は、長く深くねることが大切であることを理解する）

まず、次ページの資料7のように、4月のアンケート結果から、クラス全体の結果を

提示した。さらに、5月の実態調査の結果を、ワークシートを通して、一人ひとりに提示し、睡眠への関心をひきつけた。



【資料7：授業におけるデータの提示】

次に、下記の資料8の左のグラフを掲示し、ノンレム睡眠やレム睡眠について説明し、9～11時間の睡眠をとる意義について説明した。その後、寝る前のテレビやゲームなどの光が眠りの深さに影響する事を視覚的に理解させるために、資料8の右のグラフを提示し説明した。子ども達は、睡眠が浅くなっているグラフをみて「眠りが浅くなっている」とテレビやゲームの光が眠りの深さに影響する事を理解することができていた。



【資料8：眠りの深さの視覚資料の掲示】

イ 自己の睡眠習慣における課題を把握する（自らの睡眠習慣の課題を自覚する）



【視点2：授業を通じた専門性の発揮】

～振り返り資料の提供～

そして、十分な睡眠時間がとれていない原因が明確になるように、5月の実態

調査の結果（資料6参照）を配布し、その原因を記入させた。

子ども達は、資料9のように十分な睡眠時間がとれていない原因として、テレビ等の自分の行動があり、それが、睡眠の長さや深さ、両方の面で睡眠に影響していることに気づくことができていた。

習い事は7時くらいまであるから、おそくなってしまふ。
テレビをずと見ていたから。

【資料9：子どものワークシート】

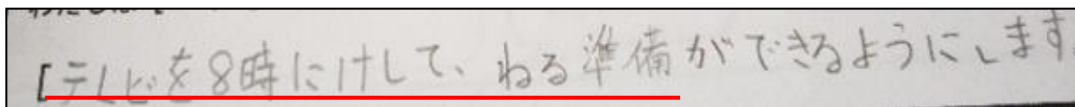
ウ 解決方法をとらえる（早寝早起きができる具体的な解決方法を考え自己決定する）



【視点3：子どもの生活実態に応じた個別指導】

～個別での相談や助言が必要な子どもへの指導～

解決方法を考えることが難しい子どもや事前に把握していた個別に支援が必要な子どもに対して、実践可能な方法を考えることができるように机間を巡視し個別指導を行った。子ども達は、資料10のように具体的な解決方法を自己決定することができていた。



【資料10：自己の解決方法を記入したすいみんチャレンジカード】

また、事前の実態調査で担任と話す中で、A児が保護者の仕事が終わるまで祖父母の家で過ごすために、どうしても遅くなることを事前に把握することができた。そこで、授業中に「自分の家に帰るまでに、一人でできることを考えてみよう」と個別に助言を行った。すると、資料11のように具体的な解決方法を自己決定することができ、12日間全て実践することができていた。

めあてにチャレンジ～7月～		18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)
自分のめあて できたら☆に色をぬろう!		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
起床時間	おきた時間	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30
	ねた時間	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
めあてにチャレンジ～7月～		25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
～宿泊研修～				☆	☆	☆	☆	☆
				6:30	6:30	6:30	6:30	6:30
				10:00	9:30	10:00	10:00	10:00

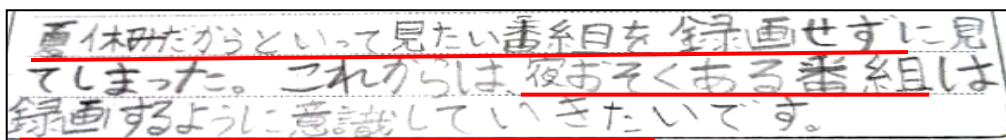
全ての日で、自己決定した方法を実践することができている。

【資料11：A児のすいみんチャレンジカード】

【Do-②】授業後

授業後の振り返り（自己決定した解決方法を実践し、振り返る）

すいみんチャレンジカードでの振り返りでは、資料12のように、自己決定した解決方法を実践することの難しさを感じ、その原因を振り返り、その改善策まで考えることができていた。



【資料12：すいみんチャレンジカードに記入された子どもの振り返り】



【視点4：子どもたちのよりよい睡眠の実践を図る家庭との連携】
～ほけんだよりでの啓発～

また、子どもたちが家庭で実践できる環境を整えるため、資料13のように、保護者に向けて、実践を促す声かけやコメントの記入についてのお願い等を記した「ほけんだより」を配布した。

平成30年7月20日(金)

保健室から～5年生保護者の方へ～

■ 18日3時間目に、睡眠の大切さについての学習を行いました。

ノンレム睡眠

- ・深い眠り
- ・脳も体も休んでいる

★ **脳と体の疲れをとる**

★ **成長を促す**

レム睡眠

- ・浅い眠り
- ・体は休んでいる
- ・脳は起きている

★ **学習したことを整理、記憶する。**

寝る前にテレビやゲームをした
 ✓ 昼間、体を動かしていない
 「質」が悪いと、浅い眠りになり、ノンレム睡眠を十分にとれません！
 また、おむたくなくなります！

睡眠時間が短い(9時間未満)と、このレム睡眠が削られます！
 勉強やスポーツでがんばったことも記憶や整理ができずにベストが出せません！

続けられること・簡単にできることから、2週間がんばることを決めました。

授業中の
子どもたちの様子の写真

- テレビをみる時間を40分にします。
- テレビを録画して、空いた日に見るようにします。
- テレビを8時までにして、ねる準備ができるようにします。
- 読書は15分間にします。

子どもたちがワークシートに自己決定した
解決方法を記入している様子の写真

保護者にも、授業の内容が理解できるよう、視覚資料を用いながら、分かりやすく説明する。

授業中の子どもたちの様子の写真や実際に子どもたちが自己決定した解決方法をのせ、家庭での実践につながるように工夫する。

【資料13：5年生保護者配付ほけんだより】

すると、資料14のように、子どもたちが家庭で自己決定した解決方法を実践することができ、生活リズムが崩れやすい夏休みも規則正しい生活をおくることができたようである。また、保護者にも、子どもの睡眠に関心をもってもらうきっかけにすることができた。

おうちの方から

ホムレンカードを通して自分でもがんばろう!!
 という姿勢が感じられ、とてもよかったです。

だらだらとした夏休みにはなれず、毎日朝も早起きでラジオ体操をがんばっています。私(母)がエールの為、夜更眠がおそくなることもあり、どうしても寝るのが10時になってしまうのであかさが半分しか守れませんでした。これからも夜早起きをがんばっていきます。

保護者が、子どもの睡眠に関心を持ち、家庭での実践につながっている。

また、保護者自身が子どもの睡眠について振り返ることができている。

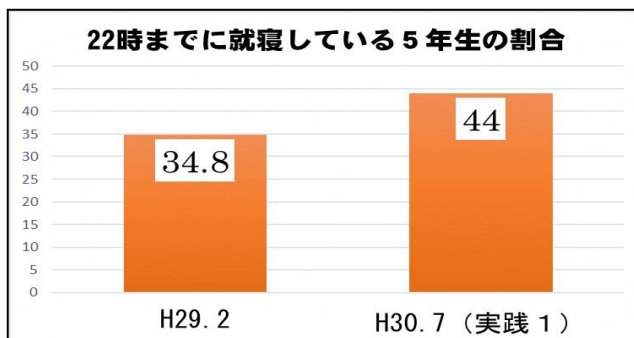
【資料14：すいみんチャレンジカードに記入された保護者のコメント】

【Check】 【Action】



【視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化】
 ～担任との実践分析、改善策の共通理解～

すいみんチャレンジカードの結果を分析したところ、資料15のように、22時までに就寝している子どもが、わずかだが、34.8%から44.0%に上昇した。また、保護者の睡眠に対する関心を高めることができた。



さらに、資料16のように、9～11時間という睡眠の量だけでなく、寝る前のテレビやゲー

「寝る時間だけじゃなくて、テレビを見る時間を少なくすることも大切だ。
自分のめあてに向かって、努力したいです。」

【資料16：授業後の子どもの感想】

ム等の光を避けて深い睡眠をとる大切さを理解することもできている。

担任の先生からは「早く寝ようと努力している子どもが増えたことで、授業中の集中力が高まってきた」と子どもたちの変容がみられるようになったことを聞いて、私自身、大変嬉しく思い、充実感をもつことができた。

一方で、以下の3点の課題が明らかになった。

〔3点の課題〕

1. 実践を行う家庭での子どもへの声かけ等保護者からの支援が不十分な子どもがいる。
2. 実践が上手くできていない子どもの多くが、抽象的な解決方法を考えていた。
3. 22時以降に就寝している子どもがまだ半数おり、自己決定した解決方法を実践する意欲が低下し、実践が困難になっていた子どもがいた。

③ 考察

視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化

すいみんチャレンジカードは、1枚のカードに、めあてや実践過程等が見える化されていて、PDCAサイクルを機能化することにつながった。

また、担任と課題を共有し、授業の計画をたてることによって、授業の目標が明確になり、実態に即した授業や授業中の担任と養護教諭の役割の明確化ができた。

さらに、PDCAサイクルが機能化したことによって、個別指導や家庭との連携を意図的、計画的、継続的に実施することができ、子ども一人ひとりに寄り添った丁寧な指導を行うこともできた。

以上のことから、「視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化」は、大変有効であったと考える。

視点2：授業を通じた専門性の発揮

養護教諭が有する、睡眠に関する専門的な知識等や子どもたちの実態等を専門的な立場から分析したデータを授業の中で効果的に活用することで、授業の中で養護教諭の専門性を繰り返し発揮することができた。その結果、子ども達に睡眠への関心を高めたり、睡眠の意義を理解させることができ、有効であったと考える。

一方で、抽象的な解決方法を考えている子どももいたため、専門的見地から具体的な解決方法を考えるポイントを明示する必要があったと考える。

視点3：子どもの生活実態に応じた個別指導

事前に個別指導の対象の子どもを把握し、授業において個別指導を行うことは、子どもに意欲的に実践に取り組みさせる上で有効であったと考える。

一方で、自分の課題にあった方法が選べず、就寝時刻に改善がみられない子どももいた。そのため、実践可能で有効な解決方法を実践できるようにすることが必要であると考えた。

視点4：よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携

子どもの睡眠に関心をもってもらい、保護者も子どもの睡眠の実践に協力しようとしている様子がみられた。このことから、すいみんチャレンジカードでの実践やほけんだよりを配布する事は、保護者が子どもの睡眠に関心をもつ上で有効であったと考える。

しかし、半数の子どもが22時以降に就寝し、遅く寝ている傾向がみられた。そのため、子どもがさらに意欲的に実践できる家庭環境への働きかけをする必要があると考えた。

実践1での3つの課題を受けて、実践2では、次のような改善策を図って実践した。

【改善点1】視点4：直接的な連携

…保護者の十分な支援が得られるよう PTA 懇談会や保護者を巻き込んだ授業を計画する必要がある。

【改善点2】視点2：具体的な解決方法の提示

…さらに、具体的な解決方法を考えることができるように、「〇時まで～する」や、テレビやゲームの時間を守るポイントを授業の中で提示する。

【改善点3】視点3：実践段階での個別指導

…一人ひとりの子どもの生活が異なり、授業で自己決定した解決方法を実践することが困難になっていた子どももいたため、実践期間中に個別指導を実施し、効果的な実践ができるようにする。

(2) 実践2 (平成30年11月17日実施) うきは市立大石小学校

第5学年1組 学級活動 題材「夜ふかしから自分を守ろう」

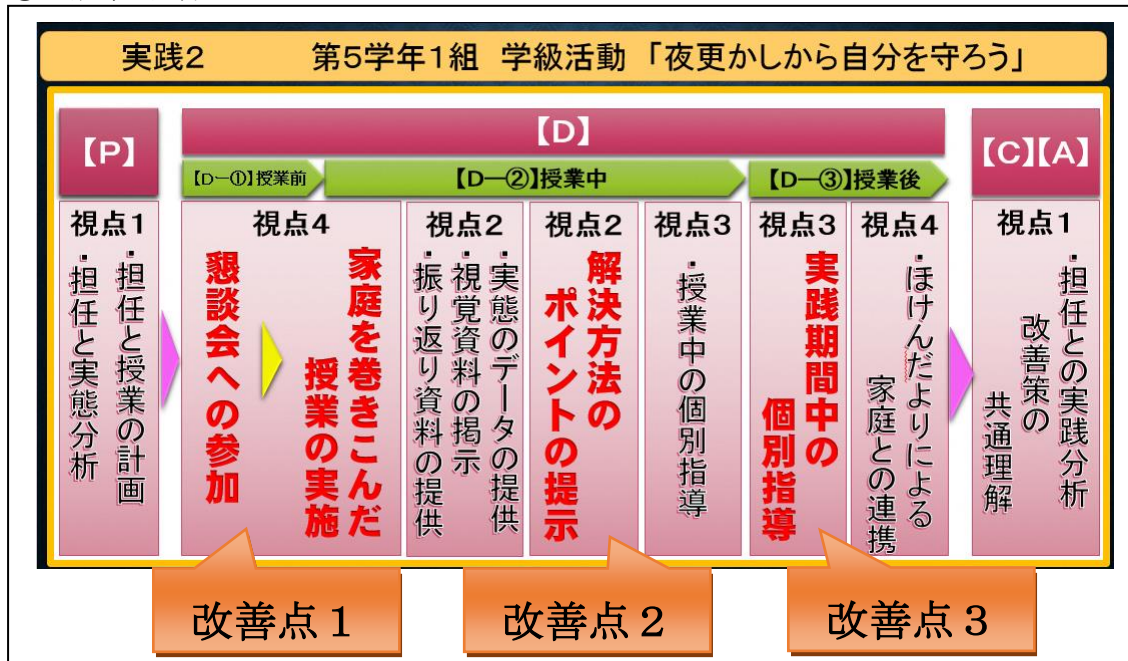
① 目標

○夜ふかしをすると、睡眠時間が短くなるだけでなく、体内時計が乱れ、睡眠の質が悪くなることを理解し、早く寝たり、体内時計を整える必要性とそのために必要な方法を理解し、その方法を身につけていく。【知識・技能】

○グループワーク等を通して、早く寝ることや体内時計を整える方法について多様な意見を出し合い、実践可能な方法について自ら意志決定することができる。【思考力、判断力、表現力】

○早く寝ることや体内時計を整える方法をすすんで考え、自ら選択し、夜ふかしをせずに早く寝ようと粘り強く取り組むことができる。【学びに向かう力、人間性等】

② 指導の実際



【資料17：実践2の4つの視点の位置づけ】

実践2については、資料17のように、4つの視点を位置づけた。なお、実践2では、前述した3点の改善策を中心に述べる。

【Plan】



【視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化】
～担任と実態分析、授業の計画～

9月に実態調査を行った結果、夜ふかしをしている子どもは、テレビやゲームの時間を決めていてもやめられずに夜ふかしをしてしまっていることや、十分に睡眠時間をとっている子どもも、朝目覚めたときの心と体の調子が悪く、「まだねむい」「すっきりしない」と、朝の目覚めが上手にできていない子どもがいることが分かった。

そこで、保護者と協働して睡眠に関する取組の実践が行えるように9月の懇談会に養護教諭が参画し、11月の授業は保護者参観で行い、親子で睡眠について振り返る時間をとることができるよう担任と計画した。また、睡眠に関する取組の実践をする中で、実践が効果的でない子どもや実践に困難を感じている子どもが意欲的に実践できるよう、実践期間中の個別指導を行う事も確認した。

【Do-①】授業前～PTA懇談会～



【視点4：子どもたちのよりよい睡眠の実践を図る家庭との連携】
改善点1
～PTA懇談会での説明～

十分な睡眠をとるメリットについてイラスト等を示しながら説明した。また、子どもの睡眠のことで困っていることや悩んでいることがあったら、いつでも相談していただきたいこと、及び11月17日の睡眠に関する授業参観への参加を依頼した。

その後、保護者からは、夏休みの生活の様子について、資料18のように、子どもが夜ふかし傾向にあること、テレビやゲームがその原因としてあることが報告された。また、休みの日に子どもが夜ふかしをしていることを保護者が子どもの課題として認識できていないことも明らかとなった。

家庭での子どもの睡眠の様子は？

懇談会の様子の写真

テレビは録画するように声をかけていますが、結局テレビを見てから寝ていることが多く遅くなっていることが多いです。

学校が休みの日は、22時以降でも良いと言っています。

【資料18：懇談会での様子】

そこで、授業では、休みの日も平日と同じ時刻に寝て起きる、という生活リズムが大切であることの理解を主眼に、保護者と一緒に解決方法を考える場を設定し、親子と一緒に睡眠習慣を振り返ることを担任と確認した。

【D0-②】5年生学活「夜ふかしから自分を守ろう」 ※保護者参観



【視点2：授業を通じた専門性の発揮】
 ～実態のデータの提供と視覚資料の掲示～

ア 睡眠の意義を理解する（早くねることだけでなく体内時計を整えて質のよい睡眠をとる必要性とその方法を理解する）

子どもたちは、担任と「夜ふかしをしない自分になるためには？」という、めあてをつかんだ。その後、養護教諭として、次のような説明を行った。

まず、クラスの就寝時刻と睡眠時間に課題があることが実感できるように、小学生白書2017年8月の全国の小学5年生の就寝時刻、起床時刻及び睡眠時間の平均と自校の平均とを比較して、ズレが実感できるようにした。子どもたちは、就寝時刻に課題があり、夜ふかしをしていることを視覚的に理解できていた。



【資料19：体内時計の説明】

授業参観の様子の写真

【資料20：授業中の保護者の様子】

次に、資料19のように、7月に提示した視覚資料と体内時計等の視覚資料を活用して、体内時計についての説明を行った。資料20のように、保護者もうなずきなが

ら熱心に話を聞く姿がみられた。

そして、資料21のように、早く寝たときの効果と夜ふかしをしたときの影響を視覚的に理解させた。その際に、ゲーム依存症について触れ、最後に体内時計を守る方法を示した。子ども達からは、「(夜ふかしをしている方に)近づいている」や「ゲーム依存症に近づいている」という自分の生活を振り返っての発言がみられた。

【資料21：早く寝る必要性、体内時計を守る方法、解決方法のポイントを示した板書】

イ 自己の睡眠習慣における課題を把握する (夜ふかしをしている原因を明確する)

夜ふかしをしている原因が明確になるように、アンケートから分かった就寝時刻や起床時刻、睡眠時間を記入したワークシートを配付した。その上で、これまでの生活をふりかえり、夜ふかしをしている原因を記入させた。子ども達は、「テレビを夜遅くまで見ている」「宿題をあとまわしにしてしまう」「テレビをつけっぱなしにして宿題をしている」と自己の睡眠課題を具体的に記入している様子がみられた。

ウ 解決方法をとらえる (早く寝ることや体内時計を整える方法を考え、毎日できることを自己決定する)



改善点2

【視点2：授業を通じた専門性の発揮】

解決方法のポイントの提示

早く寝るための具体的な方法が考えられるように、上記の資料21のように、「考える時の4つポイント」を養護教諭が助言し、「保護者も参加しての話し合い活動」を行った。資料22のように、話し合いでは、「解決方法の4つのポイント」で何ができていないかを親子で話し合ってもらった。

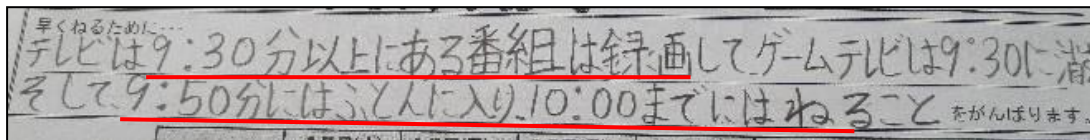
授業中の親子の話し合い活動の様子の写真

【資料22：親子で話し合う様子】

そこで、「めざまし時計を使おう」「22時以降はテレビを録画することもいいね」といった意見が出された。

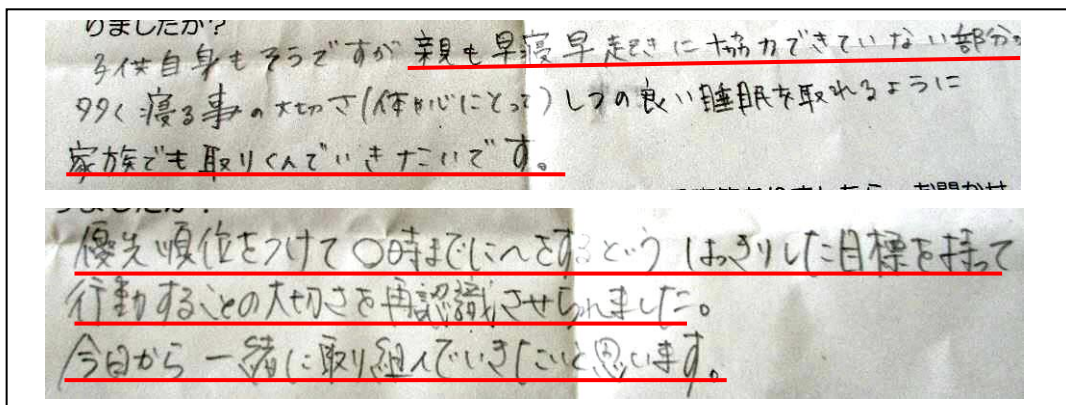
さらに、早く寝る方法を自己決定する際には、保護者と子どもが一緒に実践可能な方法を考えるようにした。

子ども達は保護者のアドバイスを受けながら「テレビを見る時間を9時30分までにする。そのために、目覚まし時計を使う」と具体的なめあてを考えた子どもや、下記の資料23のように、4つポイントを生かして、寝る前の行動の計画をたてた子どもも多くいたのだった。



【資料23：すいみんチャレンジカードの自己決定した解決方法】

授業後に記入してもらった保護者からの感想では、資料24のように、保護者も一緒に家庭で睡眠の実践を行おうとする意欲的な表現がいくつもみられた。



【資料24：授業後の保護者の感想】



【視点3：子どもの生活実態に応じた個別指導】

授業中の個別指導

解決方法を考える際には、保護者と子どもの側に行き、家庭で実践できそうな解決方法を考えるよう助言を行う時に、「自分でできること」を考えるよう一人ひとりに助言した。また、家庭での睡眠に関するきまりやテレビやゲーム等に関するルールはあるか尋ね、机が隣同士の親子で意見交換し、多様な解決方法も考えられるよう助言を繰り返した。

【Do-③】授業後

授業後の振り返り（自己決定した方法を実践し、振り返る）



【視点3：子どもの生活基盤に応じた個別指導】

改善点3

個別での相談や助言が必要な子どもへの指導

授業日から4日間の実践が終了した時点で、すいみんチャレンジカードを一度回収し、実践が困難になっている子どもや実践が効果的でない子ども

宿題の後
ゲームが
やめられ
ない...

保健室での
個別指導の写真

ゲームの
時間を守
る方法を
考えよう

に、資料25のように、保健室で

【資料25：個別指導の様子】

個別指導を行った。

A児は「18時までに宿題を終わらせる」という自己決定した方法を実践できているものの、就寝時刻に改善がみられなかった。話を聞くと、宿題の後にゲームをしていたので、就寝が遅くなっていたことが明らかとなった。その後、A児は「ゲームは9時30分にやめる。おうちの人に声をかけてもらう」と解決方法を変更した結果、資料26のように、就寝時刻が早くなり、起床時の心と体の状態も改善していた。

A児の自己決定した解決方法

【個別指導前】 18時までに宿題を終わらせる

【個別指導後】 **ゲームは9時30分にやめる。おうちの人に声をかけてもらう**

実践できている(月のイラストに色を塗れている)のに、夜ふかしをしている。
起床時の心と体の状態も、だんだん悪くなっている。

17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
6:30	6:30	6:30	6:15	8:00	6:30	6:30
11:10	10:00	10:10	10:51	10:00	9:15	9:30
点	2点	2点	1点	2点	2点	2点
点	2点	1点	6点	2点	2点	2点

心と体の状態が、**実践後は毎日満点**になっている。

起床時の心と体の状態

2点
 1点
 0点

平均就寝時刻

実施前 22:32

実施後 21:43

【資料26：A児のすいみんチャレンジカード】



【視点4：子どもたちのよりよい睡眠の実践を図る家庭との連携】
～ほけんだよりでの啓発（資料27）～

保護者を巻き込んだ授業を終えて、家庭での実践がはじまった。子どもたちの、すいみんチャレンジカードをみると、自己決定した解決方法を実践するよう努力し、その効果が就寝時刻や起床時の心、体の状態に表れていることを感じていた。そこで、そのことを家庭にも伝え、さらに家庭での実践が効果的に進むように、ほけんだよりを配付することにした。

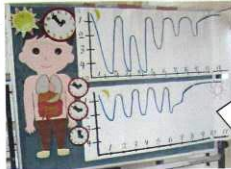
次ページの資料27のように、今回のほけんだよりでは、参観した保護者も、参観で

きなかった保護者も、授業での内容や子どもたちの様子等が分かるようにまとめてみた。また、家庭での実践への協力とコメントの記入もお願いしたのだった。


実践後のすいみんチャレンジカードには、資料28のように、早く寝ることができるようになった達成感を感じている子どもの感想や、資料29のように、家庭で子どもが早く寝ようと自ら行動できるようになっており、その成長を感じている保護者の感想がみられた。

11月17日(土) 睡眠の学習をしました。

<p>早く寝ると…</p> <p>体内時計がどこの？</p> <p>自然にむくむ</p> <p>やさしい心、前向きな心</p> <p>集中できる 覚える</p>	<p>夜ふかしをすると…</p> <p>体内時計がくるう</p> <p>おどろい 体の具合が悪い 病気になる</p> <p>イライラ 不安になる</p> <p>集中できない 覚える事が難しい</p>
---	--



夜ふかしをすると、下のグラフのように、体内時計が狂ってしまい、深い睡眠がとれません。



ゲーム依存症=病気

ゲームやテレビ、動画などを、自分の力でやめる大切さを話しました。

～子ども達が決めたためあて～


- ◎習い事の前に、宿題が終わるように優先順位を決める
- ◎宿題を6時までに終わらせます。
- ◎9時30分にテレビを消す(めざまし時計を使う)
- ◎9時までにゲームをやめる(タイマーを使う)
- ◎10時前にテレビを消す(めざまし時計を使う)

【5年生保護者の方へ】

17日(土)は、お忙しい中参観していただきありがとうございました。

今回子ども達が決めたためあてを23日(金)まで取り組めます。21日までの、子ども達のがんばりを見せていただきましたが、前回の就寝時刻より、早くなっている子ども達が多くいました。

ご家庭で、引き続き、お子さんへの声かけ等と、すいみんチャレンジカードへの保護者からのコメントの記入をお願い致します。



授業中の
子どもたちの
様子の写真

参観できなかった保護者に向けて、授業で話したこと等の内容を紹介。

参観のお礼と実践への声かけや家庭での協力をお願い。(実践開始日から、ほけん日より配付日までの)実践状況の紹介。

【資料27：5年生保護者配付ほけん日より】

感想(3回目と比べて、できたこと、次がんばりたいこと)

私は「テレビをけて宿題すること」をがんばりました。

これは前より守れたと思います。

勉強のせいかをいかせたんじゃないかと思ひます。

これからもう少しがんばっていきたくです。

【資料28：すいみんチャレンジカードの子ども振り返り】

時計を気にみながら、習い事がある日も

10時までに寝ることができました。自分で時間

をみながら行動できるようになったので、朝も

夜も一日の流れがスムーズにできるようにな

ってきたと思ひます。今後がんばって続けてま

いぞ。(母)

【資料29：すいみんチャレンジカードの保護者振り返り】

実践では、心と体の状態を点数化した。資料30のように、実態調査を行った9月と比較すると、起床時の心の状態、体の状態ともに高くなっており、質のよい睡眠がとれている様子もみられた。

心(9月 5 点)	心(9月 0 点)
11 点	11 点
体(9月 6 点)	体(9月 1 点)
10 点	9 点

【資料30：すいみんチャレンジカードの心と体の状態(それぞれ12点満点)】

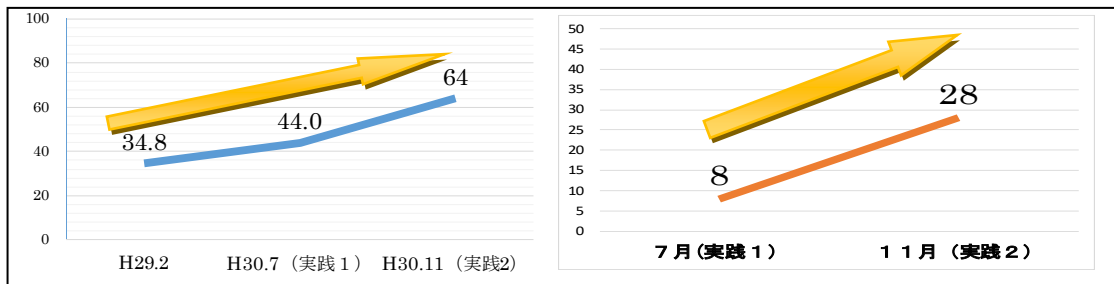


【視点1：すいみんチャレンジカードを核にしたPDCAサイクルの機能化】
～担任との実践分析、改善策の共通理解～

子どもたちから返却された、すいみんチャレンジカードの結果を担任と分析したところ、資料31のように、就寝時刻も早くなり、9～11時間の睡眠時間を確保できている子どもが増加していた。また、保健室にきた子どもから、「朝、すっきり目が覚めるようになった」との声も聞かれるようになり、質の良い睡眠をとれている様子がみられるようになったことや、担任からは遅刻や欠席が減っていることが報告された。

一方で、早く寝ることで睡眠時間も増えているが、9～11時間の十分な睡眠時間をとることができていない子どもがまだいることも分かった。

今後も継続して保護者と協働して取り組む必要があることから、この結果を12月のPTA懇談会で担任から報告してもらい、今後、家庭でも継続して取り組むよう啓発していくことを確認した。



【資料31：左…22時までに就寝している子 (%) 右…睡眠時間が9～11時間の子 (%)】

③ 考察

視点1の有効性は、実践1で明らかになったため、視点2、3、4について述べる。

視点2：授業を通じた専門性の発揮

保護者から得られた情報をもとに専門的内容を考え、視覚化した資料を示したり、睡眠の実践の方法を考えることができるように解決方法のポイントの提示等、専門的助言を行ったことは、具体的で実践可能な解決方法を考えることができ、子どもだけでなく保護者にも睡眠の意義を理解させる上でも有効であったと考える。

視点3：子どもの生活実態に応じた睡眠の個別指導

授業後も一人ひとりの生活実態に応じて、個々に専門的助言を行うことで、効果的で実践可能な方法で睡眠の実践をさせることができた。このことから、授業後の個別指導は大変有効であったと考える。

視点4：子ども達のよりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携

PTA 懇談会や授業参観に養護教諭も参画することで、家庭で子どもが実践する際に、家庭での子どもへの声かけや子どもが早く寝ることができるよう保護者も協力する等、保護者からの十分な支援を受けることができ、子どもが実践しやすい家庭環境を整える上で、大変有効であったと考える。

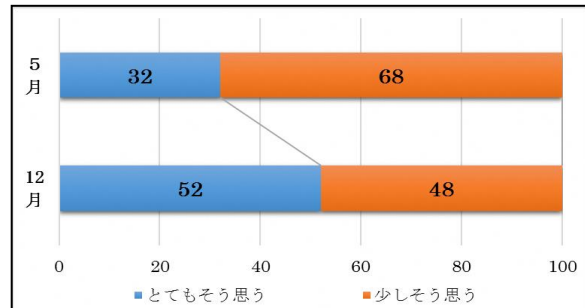
7 成果と課題

(1) 研究の成果

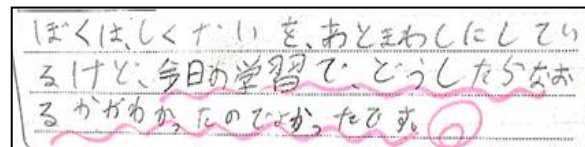
本研究でめざす子どもの姿にそって、成果と課題を明らかにする。

ア よりよい睡眠をとることの意義と解決するために必要な方法を理解し、そのやり方を実践できる子ども

資料32のように、睡眠の意義の理解について「とてもそう思う」と答えた子どもが増加した。また、資料33にあるように自己の課題にあった解決方法を理解することができている。これは、視点2において、専門的知識や技能を教材に生かしたり、専門的助言を行う事が、睡眠の意義やその解決方法を理解させる上で有効であったと考える。



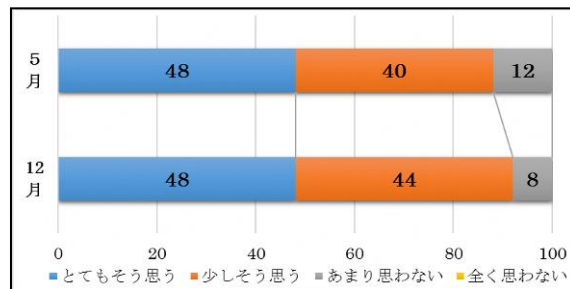
【資料32：早寝早起きの良さを知っているか】



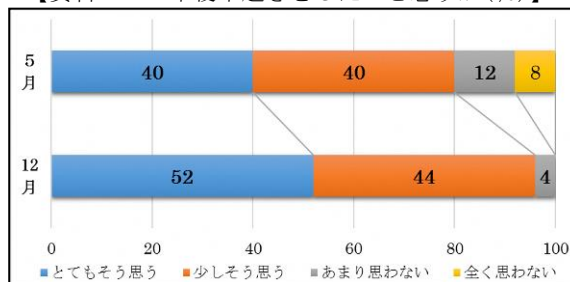
【資料33：授業後の子どもの感想】

イ 自分の睡眠習慣の課題を振り返り、自己の課題を自覚し、実践可能な解決方法を考えたり、判断したりする子ども

授業後の感想で自分の課題を把握し、解決方法を全員が考えることができていた。また、資料34のように、早寝早起きをしたいと思うかの問いに肯定的に答えた子どもが増加した。さらに、資料35のように、早寝早起きの方法を考えることができる子どもが、9.6%になった。これは、視点2において、養護教諭の専門性を生かして実態に即した授業内容や教材の工夫を行ったことが、子ども達に自分事として睡眠の意義を捉えさせることにつながった。また、自己の睡眠を振り返る資料として、実態調査の結果やすいみんなチャレンジカード等の資料を提供し振り返らせることで、子ども達に自らの睡眠の課題を自覚させ、睡眠への意欲の高まりにつながったと考える。また、視点3において、授業中や事後の活動において、個別指導を実施し、実践可能で有効な解決方法を個別に考えさせたことが、意欲的に睡眠習慣を改善しようとする子どもたちの努力を育むことにつながったと考える。



【資料34：早寝早起きをしたいと思うか(%)】



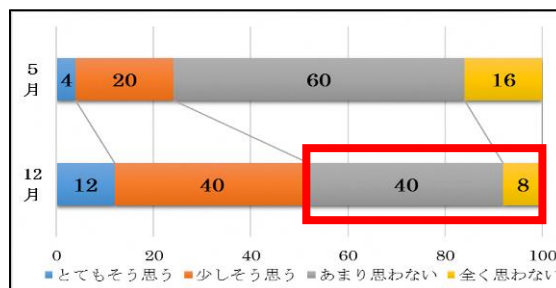
【資料35：早寝早起きの方法を考えることができるか(%)】

ウ 自分の睡眠習慣の課題を改善しようと意欲的に、自分で決めた方法を実践したり、その実践を振り返って改善を繰り返し粘り強く継続しようとする子ども

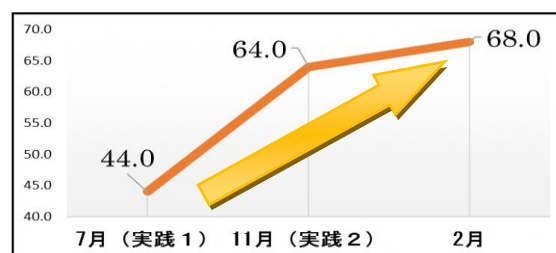
資料36のように、早寝早起きを毎日できていると思うか、の問いに肯定的に答えた子どもが増加した。また、資料37、38のように、実践2の後も、よりよい睡眠をとることができている子どもが増加している。

これは、視点1において、意図的、計画的、継続的に睡眠の実践を積み重ね、すいみんチャレンジカードを通して、振り返りと実践を継続することが、よりよい睡眠習慣を身につける上で有効であったと考える。また、視点4において、保護者と直接的・間接的に連携を図ったことが、睡眠に関する取組の実践への協力につなげることができ有効であったと考える。

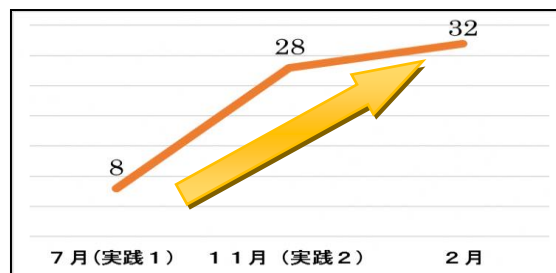
一方で、資料36、37、38のように、睡眠の実践を継続できている子どもは全員ではない。睡眠の実践を継続することが困難な子ども達の実践を分析すると、ゲームの時間が守れていない、習い事等で遅くなってしまう事が分かった。そのため、今後も継続して、家庭を巻き込んだ睡眠の指導を計画的に実践していく必要があると考える。



【資料36：早寝早起きを毎日できていると思うか(%)】



【資料37：22時までに就寝している子ども(%)】



【資料38：睡眠時間が9～11時間の子ども(%)】

以上のことをまとめると、以下の3点の成果があったと考える。

- すいみんチャレンジカードを活用したPDCAサイクルの機能化を行うことで、担任と課題や授業の目標等の共通理解を図ることができるだけでなく、個別指導や保護者との連携を計画的、継続的に行うことができ、睡眠に関する指導を効果的にすすめる上で有効であった。
- 授業を通じた養護教諭の専門性の発揮や子どもの生活実態に応じた個別指導においては、子どもが睡眠の意義や解決方法を理解したり、実践意欲を高める上で有効であった。
- よりよい睡眠習慣の実践を促す家庭との連携では、PTA 懇談会や授業参観等で保護者と実践の目的やその必要性を共通理解することができ、子どもと一緒に家庭で睡眠の実践を行う環境を整える上で有効であった。

以上のことから「自らよりよい睡眠習慣を身につける子ども」に近づけることができたと考える。

(2) 研究の課題

今後は、全ての学年で、その学年の実態や発達段階に応じて睡眠習慣の実践をするために、学校保健計画を整備して、実践を行い、低学年から6年間を通して計画的に実践を積み重ねることができるようにしていく必要がある。

また、さまざまな保護者との連携のあり方を工夫し、睡眠の大切さを浸透できる指導をより効果的に実施していく工夫をする必要がある。

* おわりに

本研究を行ったことで、養護教諭として子どもにとって睡眠は大変重要であることを再認識することができた。また、担任からは、「授業の集中力も高まり、学力向上につながった」と嬉しい言葉もいただいた。保健室でも、「早く寝れるようになったよ。」「昨日は、少し寝るのが遅くなったから、今日は少しきつくなっていると思う。体内時計がくるってきてるかも。今日は、早く寝るね。」と話をしてくれる子どもが増え、実践後も自己の睡眠について向き合い、改善していこうとする子どもの声や姿が多くみられるようになった。

今後も、本研究をさらに発展させ、子どもたちが自らよりよい睡眠習慣を身につけることで、大きく変化していく現代社会をたくましく生き抜いていくことができるよう、養護教諭としての役割をさらに果たしていきたい。

<参考文献>

- ・文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果（概要）」（平成26年11月）
- ・厚生労働省 eヘルスネット 「睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響」
- ・厚生労働省 eヘルスネット 「子どもの睡眠」
- ・厚生労働省 「健康日本21」（平成24年7月）
- ・厚生労働省 「健康づくりのための睡眠指針」（平成26年3月）
- ・文部科学省 「教職員のための子どもの健康相談及び保健指導の手引」（平成23年8月）
- ・文部科学省 「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」（平成27年6月）
- ・学研教育総合研究所 「小学生白書 Web 版 2017年8月調査 調査結果」