

先日、3年生で「わたしの生活プランを作ろう」という題材で授業を行いました。授業後のアンケート・子供たちの様子についてお知らせします。

## 授業の内容「わたしの生活プランを作ろう」(学級活動)

- ・ 3年生の必要な睡眠時間（10時間）を知り、自分の睡眠時間と比較する。
- ・ 睡眠の働きを知る。
- ・ ゲーム依存のしくみを知る。
- ・ 寝る時刻を決め、自分の帰宅後の生活プランを作る。
- ・ 「私の生活プラン」シートを5日間実践する。



## ◆睡眠時間が増えました。

東小3年生 授業前 平均睡眠時間 9時間2分 → 授業後 9時間26分

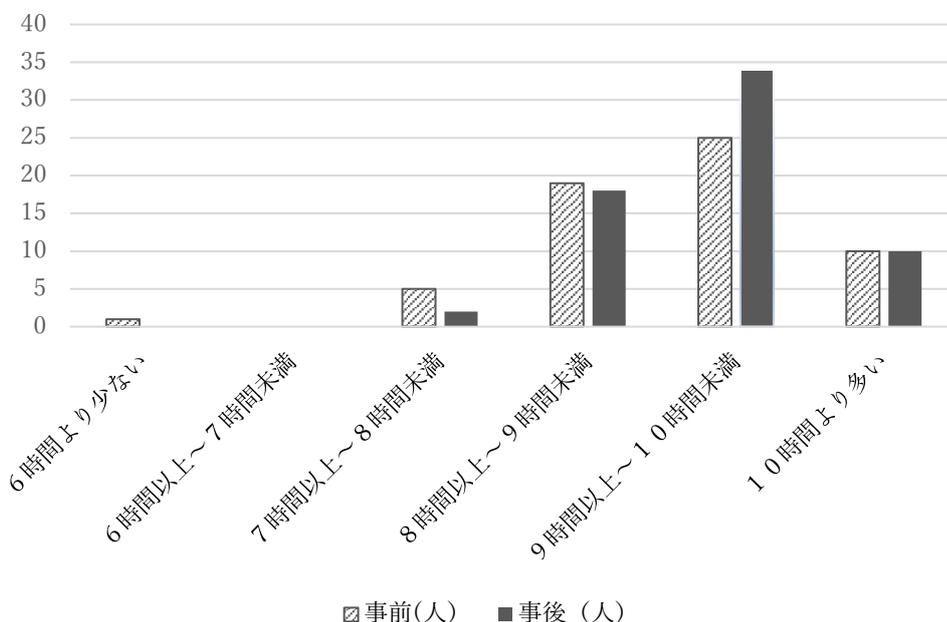
	事前		事後	
	人	%	人	%
6時間より少ない	1	2%	0	0
6時間以上～7時間未満	0	0%	0	0
7時間以上～8時間未満	5	8%	2	3%
8時間以上～9時間未満	19	32%	18	28%
9時間以上～10時間未満	25	42%	34	53%
10時間より多い	10	17%	10	16%
計	60		64	

事前調査 9月27日(水) 60人 回収率100%  
事後調査 12月1日(金) 64人 回収率100%

自分の寝る時刻を決めて、生活の仕方を工夫して頑張りましたね。

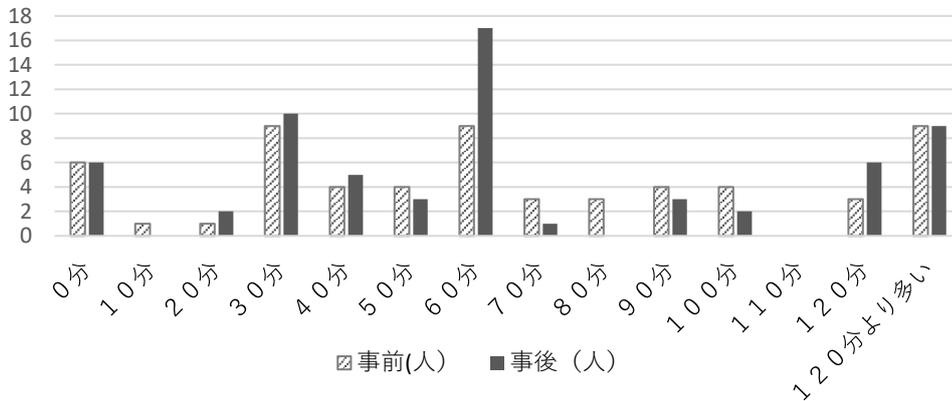


睡眠時間（事前・事後）



30分、60分でゲーム等を切り上げている児童と120分以上している児童の二極化になっています。

メディア使用時間（事前・事後）

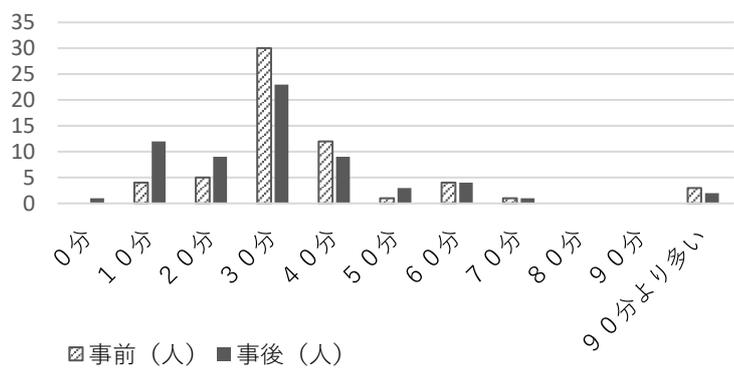


60分を超えると自分でメディアを切り上げるのが難しいようですね。



◆勉強時間

勉強時間（事前・事後）

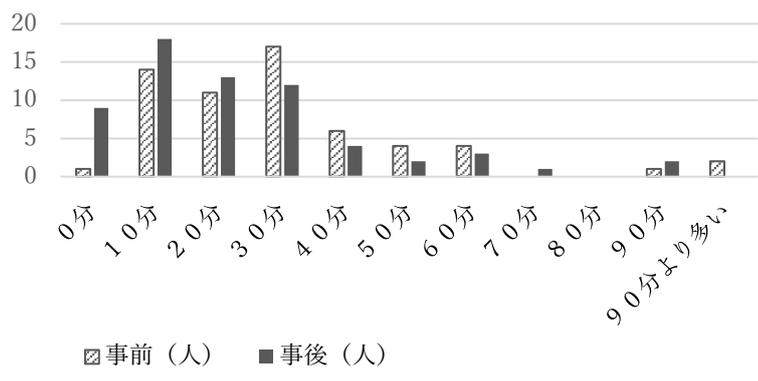


勉強時間は、事前調査も事後調査でも、30分の児童が一番多かったですね。



◆読書時間

読書時間（事前・事後）



読書時間は、事後調査では、10分の児童が一番多く18人(28%)でした。もう少し読書時間が増えるとよいですね。

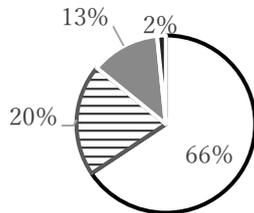


## ◆睡眠の質を高める工夫の実践状況

- ①ゲームをしすぎない。 86%の児童が守れている。  
 ②電気を消して寝る。 90%の児童が電気を消して寝ている。  
 ③決まった時刻に布団に入る。 85%の児童が自分の決めた時刻に寝ている。

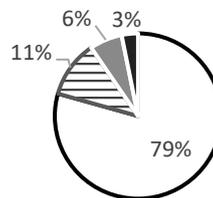


「ゲームをしすぎない」を守れましたか？



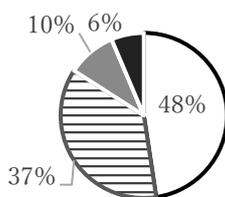
- 守れた ■ときどき守れた  
 ■あまり守れなかった ■守れなかった

「電気を消して寝ましたか？」



- できた ■時々できた  
 ■あまりできなかった ■できなかった

決まった時刻に布団に入りましたか？



- できた ■時々できた  
 ■あまりできなかった ■できなかった



## ◆子供たちの感想から

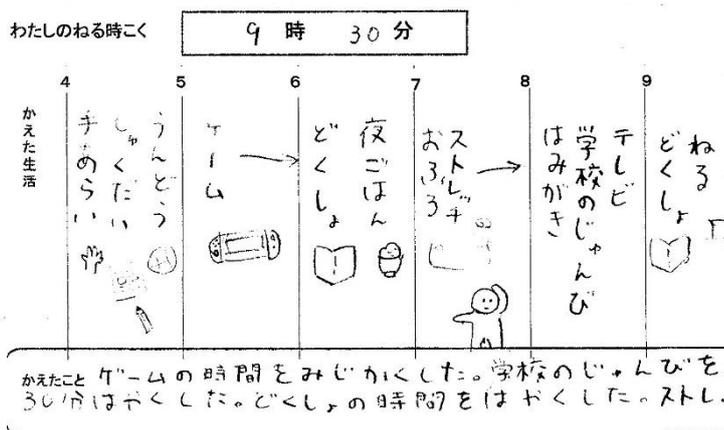
- ・読書の時間が少ないので、木曜日などに読書の時間をふやしたいです。(2人)
- ・時間を決めれば、寝る時間やメディアの時間も意識できることに気づきました。
- ・30分の中で、勉強が早くすすみました。(2人)
- ・寝る時間が早くなりました。ユーチューブを見る時間が少し減りました。
- ・決めた時間に寝ると、生活リズムが整うことがわかりました。
- ・いつも、ちゃんとした時間を決めないで寝たりしていたので、この取り組みでこの時間には何をすることなどをだいたい決められたので、これからもやっていけたらいいなと思います。
- ・いつもは、もっとおそく寝ていることがあったけれど、表をつくと時間どおり早く寝られることがあったので、表がなくても早く寝られるようにがんばりたいです。早く寝ると、朝きもちよく起きられてとてもいいきもちになりました。これからもがんばりたいです。
- ・表にすると自分の生活を振り返ることができました。勉強はいつもより多くできたと思います。メディアは多くやりすぎていましたが、きめた時刻にやめられました。読書はいつもよりも多くすることができたと思います。



## ◆保護者の皆様から

- ・普段は母に促されて布団に入のですが、この一週間は「あ！もう8時！」などと言って、自ら歯を磨いたりしていたので良かったです。基本、寝るのが早いので続けてほしいなと思っています。
- ・今までは、「早くしてね。早く寝よう。」と言っても、怒られてしまうことも多かったのですが、今回の生活プランで、宿題もお風呂も時間を決めて計画をたてるようになりました。すごい！
- ・時間を気にしながら行動していました。
- ・目標を決めて、日々の生活を見直すことは、子供はもちろん、親にとっても良い習慣になりました。
- ・自分で計画を立て、その目標に向けて努力していました。できなかったところは今後も継続して取り組んでほしいです。
- ・いつもは、だいたいの時間しかきめてなかったのが、改めて時間を気にしながら生活することをしてみて家だけではなく外や学校でも生かせることなのでこれからも実践し続けてもらえたらと思います。
- ・実際に記録として残してみると、「明日は時間を気にしながら動こう」と意識することができました。今後も時間を意識していくように、子供だけでなく、親も気を付けていこうと思えました。
- ・普段からメディア時間が多いので気を付けていくように、意識させていきたいと感じました。
- ・勉強、メディアをしっかり分け生活していけたらと感じました。
- ・ゲームの前に、明日の準備などのやることができ早めに寝られてよかったと思います。
- ・毎日の生活を見直す良い機会となりました。どうやったら勉強時間や睡眠時間を増やせるか、工夫しながら毎日頑張っていました。今回だけでなく、これからも定着できるようにサポートしていきたいです。
- ・普段からわりと生活リズムは整っているように感じていましたが、今回意識してみると、読書の習慣があまりなくなっていたので、子供と一緒に好きな本を探したり読んだりしたいと思いました。メディアにふれる時間は気を抜くとすぐに増えてしまいそうなので、気を付けていきたいです。
- ・メディアの時間を減らすためには、保護者も一緒に意識して取り組む必要があると感じました。ただ時間を減らそうとしても、ダラダラ身についた習慣はなかなか改善が難しいと思います。以前は、トランプしたりオセロをしたりする時間があったなと親としても反省する機会となりました。メディアから情報を得たり、興味をもったり、良い事もありますが、今しかない時間を大切にしたいと思いました。

### 帰宅後の生活の計画 一部抜粋



### 私の生活プラン 一部抜粋

① 8時30分までにねます。 ②勉強は、45分。

	11月27日(月)		11月28日(火)	
	ねた時こく	できたか	ねた時こく	できたか
ねた時こく	8時30分	○	8時30分	○
勉強	45分	○	45分	○
メディア	30分	○	30分	○
読書	30分	○	30分	○

保護者の皆様、御協力ありがとうございました。