

# 生活習慣の乱れは 子どもに何をもたらすのか



立命館小学校副校長 陰山 英男

早寝早起き朝ごはんが国民運動となった。私は、文部科学省からこの連絡を受けたとき、がんばってきてよかったと思った。現場での地道な積み重ねが、トップのところまで届いたからである。今、学校現場は、多くの教育問題によってバッシングの対象となっている。だが、きちんと成果を出していけば、見るべき人は見ているということなのである。私は、この厳しい時代、現場は歯を食いしばってがんばるべきだと思う。バッシングがあるということは、関心が高まっているということの意味する。ピンチはチャンスである。今こそ、学校は実践し、その意味を発信すべきなのである。

## 学力低下と生活習慣

学力低下問題がにぎやかである。だが、私には多くの人はその本質を理解しているようには思えない。パニックのように嘆き、行政や学校、教師を批判するがそれ以上のものが出てこない。しかし、学力向上のために努力してきて、確信したことがある。それは、学力低下の最大の原因は、睡眠不足や不規則な食事など、生活習慣の悪化だということである。

ただ、それは学校現場の経験則として、自明のものとしてきた。そのため、数値的に実証されずにきていたのである。現場の教職員なら、基本的な生活習慣の重要性はわかっている。要は、どう実証するか、これがなかったために、日本の教育は許されざる混迷を続けてこなければならなかったのである。

そこで、昨年春から立命館大学に移り、研究者としてこれらの調査を本格的にできる立場になった。その私の願いを受けて、教育改革を私の提案で進めるといように名乗りをあげていただい

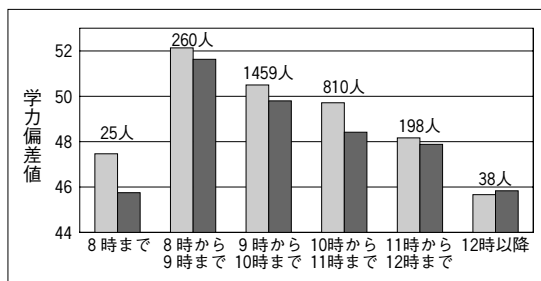
たのが、山口県山陽小野田市教育委員会である。

そしてそこでは、まず子どもたちの学力と生活習慣の相関関係を調査してもらった。幸い、この江澤正思教育長は、もともと物理学者という貴重な経歴の持ち主である。そして、データ解析の専門家でもある。この幸いもあって、調査からは生活習慣と学力の関係が見事に出てきた。

## 睡眠と学力

その第1が、就寝時刻と学力との相関関係である(グラフ1)。

【グラフ1】就寝時刻に対する、□国語・■算数の学力



(山陽小野田市調査 平成18年 市内小学生対象)

見事なまでに、就寝時刻と学力との関係が出てきている。最も学力が高いのは、夜9時までに寝る子で、それより遅くまで起きているほど、学力は低下する。ここまではっきりするとは私も思っていなかった。

というのも、横浜市でも同様の調査を行ったが、睡眠時間と学力との相関関係はあまりはっきりしなかったということを知っていたからだ。しかし、この結果を考えると、やはり就寝時刻と学力との関係は相当強くあるといわざるを得ないだろう。横浜市など大都市の場合は、塾通いが多く、また非常に高度な学習をしているため、睡眠と学力と

の関係に他の要因が多く重なり、はっきりしなかったのかもしれない。

ただ、この山陽小野田市のデータを見ると、子どもはやはり夜9時までに寝るということが学力的に見ても大切だということがわかる。昔の親の夜の仕事といえば、子どもを早く寝かせることだった。だから、子守歌などという家庭教育の文化もあったのだ。

広島県では、学力調査を行うとき、生活習慣との関係を調べているが、ここでも、学力と睡眠の関係は見事に出ている（グラフ2）。

【グラフ2】学力調査の結果と睡眠時間の関係

睡眠時間	4時間未満	4~5時間	5~6時間	6~7時間	7~8時間	8~9時間	9時間以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	53	64	70	74	74	74	68 <small>(A)</small>

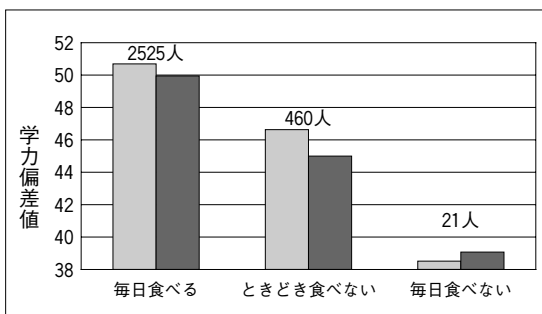
（広島県「基礎基本」定着状況調査 平成15年 小学校5年生対象）

この結果を見ても、明らかに一定程度睡眠をとっているほうが、学力が高いことがわかる。寝過ぎもよくないというのはご愛嬌だが、だいたい7時間から9時間程度睡眠をとるといいことがはっきりわかる。また、最近の調査によると、この7時間から9時間の睡眠が、子どもたちの精神を落ち着いたものにさせるという報告もある。学習も情緒も脳のなせる技と考え、この結果は当然のことといってい。

### 朝食と学力

次に問題なのが、朝食である。すでに文部科学省の調査によっても、朝食を抜くことが大きな問題であることがわかっている。だが、ここで江澤教育長は独自の解析で驚くべきことを話してくれた。

【グラフ3】朝食の有無に対する、国語・算数の学力



（山陽小野田市調査 平成18年 市内小学生対象）

それを示すのが、この朝食と学力の相関関係（グラフ3）である。これを見ると、朝食を食べない子の学力は恐ろしく低い。さまざまな調査の中から、どうすることが子どもの学力に最もダメージになるかを調べた結果、江澤教育長はこう結論づけた。「朝食を抜くことが、学力にはいちばんきつい」。それまで私は、睡眠だと思っていた。もちろん、1つのアンケートで完全に結論づけるべきではないが、朝食を抜いている小学生は、非常に増えている。それを考えるとたいへんな問題であるといえる。

さらに調べていくと、こうした生活リズムが崩れる直接的な理由はテレビであるということもわかってきた。テレビの視聴時間と学力の関係を見ていると、私が学級担任をしていた時代に感じていたとおり、2時間以上見ている児童は、算数を中心に急速にその学力は低下していたのである。

社会が夜型化したため、夕方の家庭は空っぽになった。そこをテレビが埋め、子どもと家庭の生活リズムが崩れ、子どもの学力は低下してきたのである。

### まとめ

先日、中央教育審議会の教育課程部会に参加したとき、意外なデータが報告された。それは、知的な障害のある子の増加である。これも軽々に論じることのできない問題であるが、私はその数値を見ながら、ちょっと前に深夜、渋谷でベーカーを引いている若い母親のグループを思い出した。あのような生活をしながら育てられている子の脳は、健全に成長することができるのだろうか。それが不安に思えた。

今のいじめや学力低下の問題は、それぞれ違った問題でありながら、実はこうした生活習慣の崩れという1つの要因から起きているのではないかと考えている。

**かげやま・ひでお** 1958年兵庫県生まれ。岡山大学法学部卒。兵庫県朝来町立（現朝来市立）山口小学校教師時代からに反復練習で基礎学力の向上をめざす「陰山メソッド」を確立し脚光を浴びる。2003年全国公募により、尾道市立土堂小学校長に就任。百マス計算や漢字練習の反復学習を続け基礎学力の向上に取り組む一方、そろばん指導やコンピューターの活用など新旧を問わない積極的な教育法によって子どもの学力向上を実現している。2006年から立命館大学「大学教育開発・支援センター」教授（立命館小学校副校長兼任）に就任。主な著書：『本当の学力をつける本』、『奇跡の学力土堂メソッド』（以上、文藝春秋）、他多数。

# 子どもの基本的生活習慣の 確立に向けて

文部科学省生涯学習政策局

「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチーム 泡淵 栄人

## 子どもたちのいま

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切ですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。とりわけ、今日の子どもの学習意欲や体力、気力の低下は、社会の根幹を揺るがしかねない喫緊の課題であり、家庭における食事や睡眠などの基本的生活習慣の乱れとの相関関係も指摘されています。

民間機関の最近の調査によると、午後10時以降に就寝する就学前の幼児の割合は、29%(約3割)にのぼるという結果が出ています(表1:ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」)。また、平日24時以降に就寝する小・中学生の割合は、小学6年生で12%、中学3年生で64%となっています(平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」)。

朝食を摂らないことがある小・中学生の割合は、小学生で15%、中学生で22%に達しています(表2:平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」)。特に、国立教育政策研究所の調査「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」によれば、毎日朝食を摂る子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあることが、調査した小5から中3のすべての学年・教科において明らかになっています(表3)。

現在、家庭における食事や睡眠など、子どもの基本的生活習慣の乱れは、もはや個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことのできるものではないところにきています。大人のライフスタイルが、子どもの生活リズムに大きく影響しており、社会全体として大人たちが一丸となって取り組んでいくことが重要です。

## 「子どもの生活リズム向上プロジェクト」とは

子どもの健全な育成のための基本的生活習慣については、今、突然言い始めたことではなく、例えば、過去の審議会等においても議論されており、また家庭教育手帳や文部科学省の委託事業によっても、その重要性について保護者への情報提供や学習機会の提供に努めてきたところです。

このたび、文部科学省では、平成18年度から新たに、早寝早起きや朝食を摂るなど、子どもの望ましい基本的生活習慣を育成するため、全国的な普及啓発活動等を行う「子どもの生活リズム向上プロジェクト」として、1億3千万円の予算を計上し、読書や外遊び・スポーツなどさまざまな活動を実施し、地域ぐるみで生活リズムの向上を図る取り組みを推進しています。

## 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の発足

また、子どもの生活リズム向上プロジェクトと並行して、早寝早起きや朝食を摂ることなどの基本的生活習慣づくりに取り組んでいただくため、PTAはもとより、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、あるいは読書・食育推進団体、さらに経済界、メディア、市民活動団体など幅広い関係者から構成される「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が平成18年4月24日に発足し、民間主導の国民運動を展開しています。

全国協議会ではコミュニティサイト(<http://www.hayanehayaoki.jp>)を立ち上げ、現在展開しているさまざまな事業、イベントなどの情報を提供しています。

## 企業とのタイアップによる運動の推進

全国協議会では、子どもたちの正しい生活リズムを地域全体で育める社会をつくる、「早寝早起き朝ごはん」運動を多くの方に知っていただくた

▼「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルマーク



シンボルマークの意味と基本カラー

「親しみやすさ」に加えて、「わかりやすさ」と「覚えやすさ」を考慮して、「早ね」を月と星に、「早おき」を太陽にシンボライズし、キャンペーンマークを製作。文字は、子どもにも読みやすいように、「早ね早おき朝ごはん」と漢字とひらがなによる組み合わせ表記。基本カラーは、元気とエネルギーの源、そして太陽をイメージした、ヴィヴィッドなオレンジ。

め、本運動に賛同いただける企業とのタイアップにより、「早寝早起き朝ごはん」運動の周知や共同ポスターの作製などを行っています。

今後の運動の展開

現在、文部科学省と全国協議会では、本運動に賛同していただいたさまざまな団体とともに、子どもの基本的生活習慣の確立につながる運動を積極的に展開しております。なお、多くの関係者にわかりやすい運動にしていくために、運動の名称としては「早寝早起き朝ごはん」運動としていますが、本運動は、「早寝」、「早起き」、「朝ごはん」のみを行うのではなく、基本的生活習慣を確立し、子どもの生活リズムを向上させようとするものなので、子どもを取り巻く環境を改善できるよう取り組んでいきたいと考えています。また、この運動に参加することにより、親たちがプレッシャーを感じてしまわないよう、「これならやれそうだ」、「やってみよう」という気持ちが起きるような運動にしていくことも必要であると考えています。

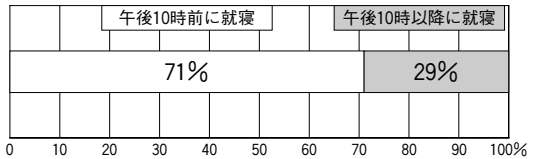
(あわぶち・ひでひと)

▼企業とのタイアップポスター

UIP映画「シャーロットのおく 日本ミルクコミュニティ「メグりもの」のポスター

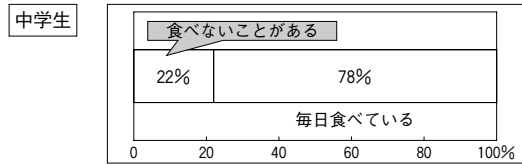
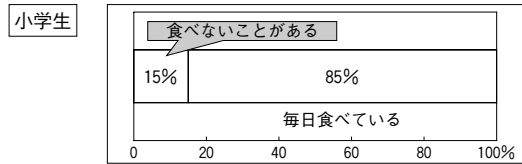


【表1】就学前の幼児における就寝時間



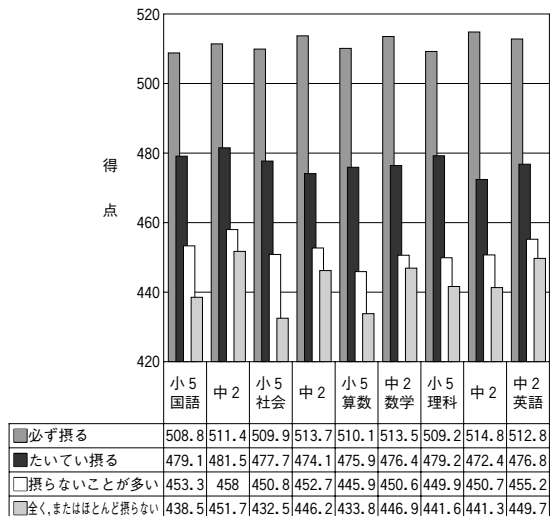
※出典：ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」より  
調査対象：首都圏(東京, 神奈川, 千葉, 埼玉)の1.5歳～6歳の幼児を持つ保護者2,980人

【表2】朝ごはんを食べないことがある小・中学生



※出典：平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より  
調査対象：全国の小・中学生、保護者等36,000人

【表3】毎日朝食を摂る子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



※出典：国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」より  
調査対象：小学校5・6年生約21万1000人、中学生約24万人

# なぜ今「早起き早寝朝ごはん」なのかなのか？



東京北社会保険病院副院長 神山 潤

## ヒトとしての潜在能力を発揮できる

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（会長＝有馬朗人元文部大臣）が2006年4月に発足した。私は「子どもの早起きをすすめる会」の発起人である小児科医として、この協議会に2005年12月の準備段階からかかわっている。協議会は文部科学省の生涯学習政策局内の「早寝早起き朝ごはん」国民運動プロジェクトチームと連動して、官民連携で子どもの生活リズムの向上をめざす運動を推進し、これを支援する社会の仕組みを構築することも視野に入れている。

協議会にかかわるようになりよく尋ねられる質問に、「早寝早起きの目安は何時か？」がある。しかし私はあえて申し上げたい。「冗談じゃない。なんで学校や村や町や国に何時に寝るとか何時に起きるとかなどと言われなくてはいけないんだ」。目安としてであっても「〇時」と口にした瞬間、〇時が独り歩きを始めてしまう。理屈ではなく〇時に重きが置かれる。これでは皆考えることをやめてしまう。大切なのは「なぜ〇時なのか」である。「なぜ〇時なのか」その理由を誰しも考えることをやめてしまうことが問題なのである。

私が「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の活動を通じて多くの方に知っていただきたいことは、早起き早寝朝ごはん（「早寝早起き朝ごはん」ではないことに注意！）が大切なのは、ヒトという生物はそのようにつくられているから大切なのだということである。昔から早起きは三文の徳といわれているから、あるいは道徳的理由から私は早起き早寝朝ごはんを声高に述べているわけではない。ヒトという生物は早起き早寝朝ごはんが実現できているときにもっとも有効にその潜在能力を発揮できるような仕組みになっているから、そのようにヒトはつくられているから、早起き早寝朝ごはんの大切さを述べているのである。なぜ早起き早寝朝ごはんが大切なのかその理屈を理解すれ

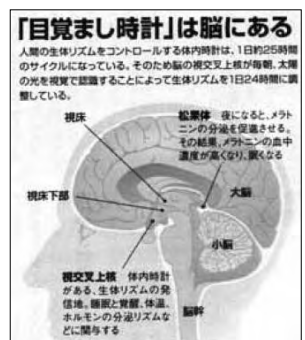
ば、〇時に意味のないことがわかり、早起き早寝朝ごはんの実践にも多くの方が皆自分自身のこととして真剣に取り組むに違いない。

## 学校では夜ふかしの問題点を伝えてほしい

ではその理屈を述べよう。①朝の光が脳の「視交叉上核」（右図参照）という部分にある時計（体内時計）に働いて、体内時計を地球時間に合わせるから。②朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質である

セロトニンの活動を高めるから。③夜の光は体内時計に働いて、体内時計と地球時間とのズレを大きくするから。④夜の光がメラトニンという細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくするから。⑤朝ごはんは起きて元気に動くためのエネルギーの源だから。

特に大切なのは①と③だ。地球の1日は24時間だが、ヒトの体内時計の1日は24時間より若干長い。だから時計がなく、明るさが同じところで過ごすと、ヒトの生活リズムは、体内時計の1日が24時間よりも長い分だけ毎日少しずつ遅くなり、生活リズムと地球時間とは毎日ずれる。ところが、ふつうヒトは無意識のうちに朝の光を手がかりに体内時計の1日を短くして地球時間に合わせるので、生活リズムが地球時間とずれない。ところが夜の光には朝の光とは逆に体内時計の1日を伸ばす働きがある。夜になっても明るいとい体内時計はまだ昼間と勘違いするのである。つまり夜ふかし朝寝坊では体内時計（生活リズム）と地球時間とがずれて、慢性の時差ボケ状態になる。だから夜



『ニューズウィーク日本版』  
1998年9月30日号より

ふかし朝寝坊はヒトという生物にとってとんでもなく都合の悪い生活習慣であり、早起き早寝こそがヒトという生物がその潜在能力を十二分に発揮する必要条件となるのである。

さてここまで眠りを中心に述べたが、寝さえすればすべてうまくいくと曲解はしてほしくない。学力は睡眠時間が減ると低下するが、朝食抜きでも低下する。夜ふかししがちな子どもほど朝ごはんを食べないという調査結果もある。寝ないと食べることができないわけである。ところが朝食抜きの子どもの学校の成績が悪いという調査結果を受けて、朝食を出そうとする学校があると聞く。注意して欲しい。朝食を摂ったか摂らないかは生活習慣がきちんとしているかどうかのバロメーターのひとつに過ぎない。朝食さえ摂ればすべてがうまくいくわけではない。ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物である。活動の中身が学力であり、遊びであり、会話であり、社会活動である。眠らずに活動しても活動の質は高まらない。食べないで活動しても同様である。逆にきちんと眠り、しっかりと食事を摂ることで活動は充実し、活動し食べることで眠れ、さらに眠り活動することで食事すすむ。眠りと食と活動は密接に相互に関連している。しかし、最近多くの日本人がこの「ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物」という生物としての基本的大原則を忘れてのではなからうか。多くの方が眠りを削り、ダイエットをして、なおかつ活動をしようとしている。塾通いをし、夜中まで勉強しても学力に結びつかないことは当然である。そこでまず学校では、夜ふかしの問題点を子どもたちにきちんと伝えていただく必要がある。眠りは成長ホルモンを出すためだけにあるのではない。成長ホルモン以外にも眠りは多くの点でヒトという生物が生きていくうえでとんでもなく大切な営みなのである。

### まずは大人が自らの生活習慣を見直すこと

早起き早寝朝ごはんが定着すれば、50年後、100年後の日本が大きく変わる可能性がある。なぜなら子どもたちの質が高まるからである。この30年で日本人の睡眠時間は30分減った。これに対応して日本人の質も低下したのではないだろうか。今日本人が30分早く就床し、睡眠時間を30分増やせば、現在の日本の課題の多くが解決すると私は夢想する。「大人も子どもも30分早く寝よう」は、日本がぜひとも早急に取り組むべき方策と信じて

いる。つまり大人が働き方を本気で考え直す必要があると私は考えている。残業を美德としている社会通念を根本的に変える必要がある。長時間の残業が美德とされ、夜遅くまで子ども向けのテレビ番組が延々と流れるような夜型の社会環境や生活習慣が続くようでは、いくら子どもたちに早起き早寝朝ごはんと呼んでも声かけしてもむなしく響くばかりである。ともすれば子どもたちの負担が増すばかりとなる危険もある。大人が働き方を本気で考え直さなければ、早起き早寝朝ごはんのかけ声は表層的なもので終わる可能性が高い。経済界のトップには早起き早寝朝ごはんの生物学的根拠を十二分に理解していただく必要がある。そのうえで子育て中の親には残業をさせないですむような配慮が必要である。子育て中の親に残業をさせない配慮をしている企業には税金面での優遇措置を与え、逆に子育て中の親に残業をさせている企業からは罰金を徴収するといった対応が必要であろう。罰金は「早寝早起き朝ごはん」全国協議会で管理し、例えば午後9時以降にコンビニに来た家族連れに配布する「早起き早寝朝ごはんのすすめ」パンフレットの作成費用に充てる。子どもたちにアニメのキャラが「もう寝る時間だよ」と告げる公共広告放送の制作費に回すこともよからう。このような運動は「子育ては楽しい」を実感することにもつながる。お金をばらまくタイプではない子育て支援策の根本にもなる。

早起き早寝朝ごはんを合言葉に、まずは大人たちが働き方を見直し、そして現在どっぷりとつかっている経済優先、拝金主義的な考え方を変え、そのうえで子どもたちが生き生きとし、その潜在能力を十二分に発揮できる社会が実現することを切に希望する。その意味で学校教育の責任は重大である。学校には100年先の日本を見すえた腰のすわった対応を期待したい。

こうやま・じゅん 1981年東京医科歯科大学医学部医学科卒業後、日本赤十字社医療センター小児科勤務等を経て、2000年東京医科歯科大学大学院助教授、2004年東京北社会保険病院副院長に就任。睡眠、とくにレム睡眠を脳機能評価手段の1つとしてとらえる臨床的な試みに長年取り組む一方、日本の子どもたちの睡眠事情の実態（遅寝遅起き）に衝撃を受け、社会的啓蒙活動を展開している。著書に『子どもの睡眠』（芽ばえ社）、『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）、『「夜ふかし」の脳科学』（中公新書ラクレ）などがある。「子どもの早起きをすすめる会」のHPアドレス  
<http://www.hayaaki.jp>

# 「早寝・早起き・朝ごはん」

～保護者と連携した健康教育～

神奈川県相模原市立青葉小学校教諭 高橋 一幸  
神奈川県相模原市立鶴園小学校教諭 武田 直美



「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性があらためて提唱されている。わたしたちの市（相模原市）でも毎年、健康教育研修会を開催し、各学校の体育担当、学校栄養職員、養護教諭が一堂に会し、それぞれの代表者が提案とパネルディスカッションを通して子どもの健康について論議している。また、必要に応じてPTAを招き、学校と家庭が連携して健康教育を推進できるようにしている。

この稿では、市内の3つの小学校における実践例を紹介する。

## ■「けんこうウィーク」と体力手帳（青葉小）

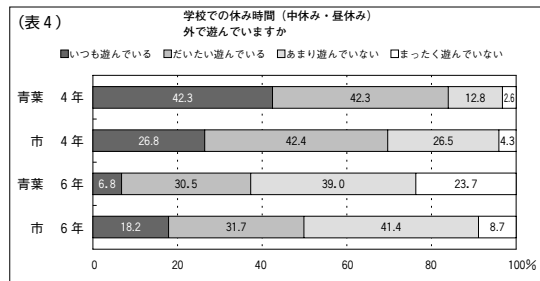
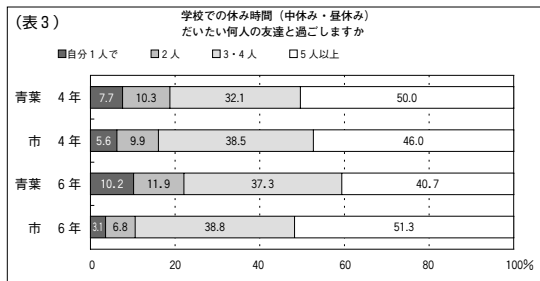
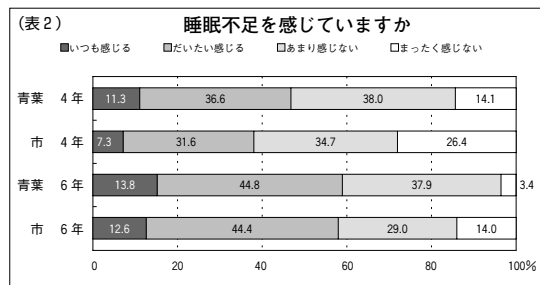
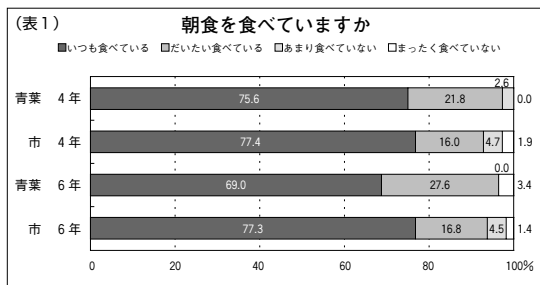
「明日を生き抜くたくましい子の育成」をめざしている青葉小学校では、4年生と6年生を対象に、生活習慣や学校生活についてのアンケートを実施した。

その結果、「朝食を食べていますか」という質

問に対し、95%以上の児童が「いつも・だいたい食べている」と答えている。また、「睡眠不足を感じていますか」という質問に対しては、半数以上の児童が「いつも・だいたい感じる」と答えている（表1・2）。

「運動」に関する、学校での休み時間の過ごし方については、中学年までは多くの友達（5人以上）と外遊びを楽しむ児童が非常に多いのに対し、高学年は室内で少ない人数（3・4人以下）で過ごしているという実態がわかった（表3・4）。

そこで「けんこうウィーク」週間を学期ごとに設定し、「食事」「運動」「睡眠」を関連させた取り組みを行った。ここでは、「体力手帳」を毎日の取り組みに活用し、週末には自宅に持ち帰ることで保護者と担任のメッセージを加えて振り返ることができるようにした。また、この期間中5日間にわたり、学校、保護者、地域の方と連携して



※「市」は、相模原市の平均を表している。

▶体力手帳の内容 (言葉小)

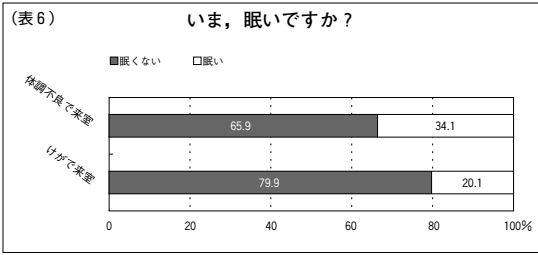
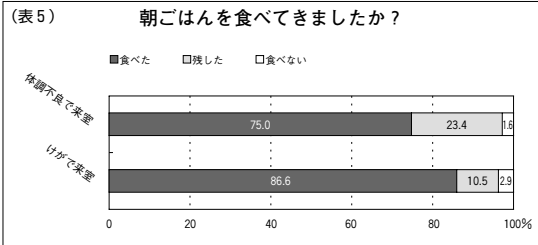


- ①新体力テストの結果はどうだったかな？
  - ②夕ごはんのあとの歯みがきはいいねい  
にできたかな？
  - ③朝食はしっかり食べてきたかな？
  - ④給食はのこさずに食べたかな？
  - ⑤じょうぶな体をつくろう！
- ☆遊びのれいです。さんこうにしてね。

▶新体力テストの個票 (言葉小)

種目	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	平均
50メートル	16.5	16	16	16	16	16	96.5	16.1
100メートル	35	35	35	35	35	35	210	35
200メートル	75	75	75	75	75	75	450	75
300メートル	105	105	105	105	105	105	630	105
400メートル	135	135	135	135	135	135	810	135
500メートル	165	165	165	165	165	165	990	165
600メートル	195	195	195	195	195	195	1170	195
700メートル	225	225	225	225	225	225	1350	225
800メートル	255	255	255	255	255	255	1530	255
900メートル	285	285	285	285	285	285	1710	285
1000メートル	315	315	315	315	315	315	1890	315

「ソフトボールなげ、立派なボールを、かんぱいて、  
まっすぐのしゅもも、どきどき、は、も、と、ひ、き、よ、う、に、  
夏休み中に、かんぱりたいです。」



新体力テストに取り組んだ。結果は学年ごとに集計し本校の傾向をつかむとともに、日常の体育指導に生かしていけるようにした。児童1人ひとりにも、学年平均との比較やレーダーチャート化された結果が記された個票を返した。これを体力手帳の初めのページに貼ることで運動や遊びの意識化をねらった。

朝ごはんや給食の様子も含めた体力手帳を活用することで、児童は自分の生活を振り返り、積極的に外遊びをしたり給食を残さずに食べたりと努力することができたようである。

■やさしい運動、食事、睡眠を重視 (光が丘小)

健康教育に取り組んで4年目になる光が丘小学校では、誰でもできるやさしい運動を通して、体を動かす心地よさを味わい、友達と豊かにかかわることを大切にしている。「食事」と「睡眠」の研究では、保健や学級活動の授業研究を行ったり、大人も参加できる「食事をつくろう講座」や朝の「ウォーキングタイム」を通して、保護者や地域とのかかわりを深めたりしている。

以上のような健康をテーマにした長年の取り組みの結果、「運動」「食事」「睡眠」それぞれの分野で成果が現れている。運動面では、「体育は好きか」とのアンケートに、どの学年でも「好き」「大好き」と答えた児童の割合が増加している。朝ごはんを食べてこない高学年の児童の割合は、平成15年度の8.6%から、平成17年度には1.6%にまで減少した。また、睡眠を9時間以上とっている低学年の児童の割合は、49%から83%にまで大幅に増加している。

また、保健学習と総合的な学習をリンクさせたダイナミックな健康教育も展開している。

■不注意のけが=生活習慣の乱れ？ (鶴園小)

鶴園小学校では、児童が保健室に来る理由は、友達と遊んでいてぶつかったり、転んでしまったりといった不注意によるけがが多い。これらは朝食や睡眠などの生活習慣とかかわっているのではないかと思い、けがで来室する児童に対して睡眠・朝食の摂取状況を問診・調査してみた。その結果、けがによる来室児童においても「朝食を食べてこなかった、または少ししか食べなかった」児童が約13%いた (表5)。

朝食には、寝ている間にエネルギーがなくなってしまった脳にブドウ糖という栄養を与える重要な役目があることはよく知られている。朝食を食べないことで血糖値が低くなり、体温も上がらない (実際に朝食を食べてこなかった児童を検温すると、ほとんどが35度台である)。十分脳が活動していない状態で午前中を過ごすこととなり、集中力がなかったり、イライラしたりした結果、不注意によるけがにつながっていることが考えられる。また、「眠気を感じている児童」は約20%もいたことから、やはり睡眠不足とけがにも深い関係があるように思われる (表6)。

昼間よく活動する (元気に体を動かし学習に集中する) ことで、夜早く眠ることができ、朝自然に目が覚める。そして朝ごはんをしっかり食べ、朝体温が上がることで、元気な学校生活を送ることができる。子どもの体力低下や学力低下と生活習慣との関連が問われている今日、児童が元気に活力ある学校生活を送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを保護者と共に見直し、日常生活に定着させていく必要性を感じている。

(たかはし・かつゆき/たけだ・なおみ)



# 21世紀をたくましく生きる 子どもの育成

～食育の研究実践を通じた健康教育のあり方～

福岡県福岡市立草ヶ江小学校教諭 下田 一郎



## はじめに

「残さず食べようね！」。

「今日はたくさん食べたね！」。

現在、わが国は、たくさん食べるとほめられる時代になりました。飽食の時代と呼ばれる今日、食生活のスタイルは大きく様変わりし、子どもたちの身の回りにも数え切れない種類の食べ物が存在し、「いつでもどこでも食べられる」環境にあるといえるでしょう。

今回、簡単ではありますが、本校が取り組んでいる健康教育の中の「食に関する学習」を中心とした研究実践の一端を紹介させていただきます。

## 本校の実態

本校は、創立80周年を迎えた歴史と伝統をもつ学校であり、約600名の児童が在籍しています。

食生活においては、日ごろから食に関する興味関心が高く、知識の豊富な児童が多く見られます。しかし、運動習慣と同様に「食べる子食べない子」「残さず残さない子」の差は大きく二極化し、高学年になるほど開きが大きくなっています。「わかっているけど、行動に移せない」児童が多いのが現状です。朝食についていえば、毎日食べているわけではない児童は全体の5%です。しかし、食べている量やメニューを見ると、課題がある児童はさらに多くなります。

## 研究の基本的な考え方

本校では、現在の社会的な状況や上記のような課題をもとに、研究主題を「21世紀をたくましく生きる草ヶ江っ子の育成」とし、運動・食・保健の3領域から、自己管理能力を身につけた子どもをめざし、研究に取り組んでいます。そして、この自己管理能力育成のために、問題解決力を高める指導の工夫を学習過程、支援、日常化の取り組みの3つに重点をおき、実践を積み重ねていると

ころです。

この考え方を受け、食では「食についての関心を深め、自分自身にとってさらによりよい食生活のあり方を考え、実践しようとする子ども」とし、「食事と体の関連や自分の食生活について関心をもつことができる」「栄養についての基礎的事項を理解できる」「バランスを考えた食生活を考えることができる」「自分の食生活について具体的に振り返り、改善しようとすることができる」ことをねらいながら、単元構成のあり方から教材開発に至るまでの研究を積み重ねているところです。

## 研究の実際

食に関する学習の実践を行ううえで、関心をもたせていくために、まず、きっかけづくりとしたのが給食です。給食を1つの共通の学習の素材として学習過程の中に取り入れることで、どの子も考えやすく、振り返りもしやすくなるであろうと考えました。もう1つが体験活動です。各単元のねらいに応じた、効果的な体験活動を行うことでさらに実感できるであろうと考えました。

以上のことを各学年の実態に応じて学習過程を工夫し、本年度はご覧のような単元（資料1）を食に関する学習の重点単元としていきました。

1年生では、うんちチェックを数日間行い、「いうんちが出るためには？」という課題意識をもたせ、何でも残さずバランスよく食べることの大切さに気づかせていきました。

これを受けて2年生では、3つの栄養素（低学年では、「あかっち」「あおっち」「みどりっち」と呼んでいます）の役割について、給食メニューをもとに考えていきました。3年生では、発達段階を考慮して、子どもたちが日常口にする「おやつ」について考える学習を行いました。この単元では、食事と同様に量や内容について考え、実際に身体によいおやつを作る活動を取り入れました。

【資料1】「平成18年度 食に関する学習の重点単元」

学年	単元名 【キーワード】	教科 配時	主なねらい
特殊 学級	元気もりもり 食べ物くん 【同じ仲間の食べ物さがし】	生活 単元 10	・体を元気にする食べ物に関心をもつ。 ・3色の食べ物の仲間分けができる。 ・3色の食べ物の役割を意識しながら、進んで食べていこうとすることができる。
1年	たべもの たんけんたい 【食とうんち】	学級 活動 2	・自分の体の仕組みや給食について関心をもつ。 ・自分の食べたものが、うんちに影響することを理解する。 ・自分のうんち調査から、日常の生活に生かすことができる。
2年	3つの色で パワーぜんかい 【栄養素の役割】	学級 活動 1	・丈夫な体になるための食べ方に関心をもつ。 ・3つの栄養素について理解し、給食がバランスよく作られていることを知る。 ・振り返りをともに、日常生活でもバランスよく食べようとする。
3年	つくろう！ おやつワールド 【おやつのとりのり方】	総合 30	・おやつについて関心をもつ。 ・おやつについて自分なりの課題をもち、調べることができる。 ・健康を意識したおやつのとりのり方を生活に生かしていくことができる。
4年	考えよう「食」 【野菜の摂取】	総合 26	・野菜と健康とのかかわりに関心をもつ。 ・野菜について調べ、生活の中でも進んでとろうとする意欲をもつ。
5年	食べるって 楽しいよ 【朝食のとりのり方】	総合 30	・朝食について関心をもつことができる。 ・朝食について調べ、自分の朝食のとりのり方を見直し、改善していこうとすることができる。
6年	スタート！ 健康な食生活 【食生活全般】	総合 20	・自分の食生活について関心をもつ。 ・食について自分なりの考えや健康な生活についての知識をもつ。 ・食に対する自分なりの考えや意見をもち、生活に生かしていこうとする。

【資料2】「食に関する主な日常的取り組み」

取り組み	主な内容
草ヶ江健康 カルテ	月に2度健康に関する自己評価を行い、自身のカルテとして6年間ファイリングしていく。
健康コーナー	各教室にコーナーを位置づけ、日ごろの学習の足跡やその他の健康に関するものを掲示し、関心意欲を高める。
給食献立紹介	日々の給食メニューを生きた教材として活用し、栄養価を中心に子どもたちが全校児童に呼びかけていく。また、毎日のメニューを栄養素別に分けたものを掲示する。

4年生では、好き嫌いの代表格である「野菜」について学習し、実際に学校で野菜を育て収穫し、調理をして食べる活動も取り入れていきました。

5年生では、現在、特に注目されている朝食について、その大切さはもちろん、日ごろ食べている量や内容に至るまでを考え、最終的には実際に作る活動を取り入れました。

このように各学年でさまざまな題材を通して「食」について考え、身につけてきたことを、6年生では「食生活」という大枠で総合的にとらえ、学習を発展させていきました。

また、各学年、これらの学習を仕組むなかで、重要な役割を果たすのが学校栄養職員です。専門的な立場から栄養について指導していくことにより、児童は身につけなければならない知識を具体的に理解し、さらに追求していく学習を効果的に進めていくことができました。食育を行ううえで、学校栄養職員との連携の必要性は今後さらに増すものと考えます。

その他、食に関する日常的な取り組みとして、「健康カルテによるチェック」や「健康コーナーの活用」、「給食献立紹介」等の活動があります(資料2)。

成果と課題

以上の取り組みの結果、少しずつですが栄養バ

ランスを意識した姿が見られるようになり、具体的には「○○しないと、○○になってしまう」という意識から、「○○すれば、身体にこんなよさがあるんだ！」という意識で取り組む姿が出てきました。しかし、家庭や地域と連携した取り組みや啓発のあり方等の課題も残されており、今後さらに研究内容の付加修正の必要があります。

おわりに

本校の研究について簡単にご紹介させていただきましたが、今後、食育について学校教育の役割はさらに重要なものになると考えます。「食」の学習を通して、子どもたち自身が健康についてさらに意欲的に実践していく姿を今後も追い求めていきたいと考えています。(しもだ・いちろう)