



子どもたちが自らの生活習慣を振り返り、変えていこうとする気持ちを育てるアプローチ
～いきいきカードから見つける、小さな気づきを大切にしたい個別指導～

1 主題設定の理由

八街市では、近年児童生徒の生活様式がどのように変化しているのか、令和3年度から生活習慣アンケートを行い、調査を行ってきた。

生活習慣アンケート結果を確認すると、長時間のデジタル機器使用、朝食欠食、睡眠不足、登校後の体調不良等が見られた。保健室に体調不良を訴え、来室する児童生徒の中にも、ゲームやSNS等デジタル機器を長時間使用している者が多く、生活習慣の乱れが原因と考えられる者が少なくない。アンケート結果と保健室の来室状況を踏まえ、個人の意識を変えるには、全体指導の他に何か手立てがないかを考えた。そこで、個別指導を行えば、自ら生活習慣を振り返るきっかけとなり、意識の変容につながるのではないかと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

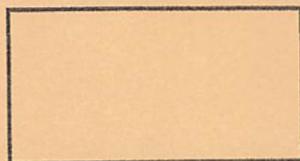
- (1) 生活習慣アンケートを行うことにより、生活習慣の実態や課題が見えてくるだろう。
- (2) いきいきカードを使用することにより、客観的に自分の生活習慣を見ることができよう。
- (3) 個別指導を行うことで、より深く個人と関わることができ、結果的に生活習慣の改善につながっていけるだろう。

3 研究内容

- (1) 児童生徒の生活習慣アンケートの実施及び考察
- (2) いきいきカード及びリーフレットの作成
- (3) 個別指導の実施

4 結論

- ・児童生徒に生活習慣アンケートを実施し、分析することで、実態や健康課題を明らかにすることができた。
- ・いきいきカードに毎日記入することで、児童生徒が自らの生活習慣を振り返ることができた。また、保護者にも生活の実態を知ってもらうことができた。
- ・個別指導をすることで、問題に気づき、生活習慣の改善を心がけようとする動機づけができた。また、新たに、心の問題から生活習慣が乱れてしまうことがあるとわかった。



4 部会 八街市養護教諭会

提案者 八街市立八街中央中学校 山岸 美恵子
八街市立八街北中学校 本田 倫子

1 はじめに

八街市では、近年児童生徒の生活様式がどのように変化しているのか、令和3年度から生活習慣アンケートを行い、調査を行ってきた。

生活習慣アンケート結果を確認すると、長時間のデジタル機器使用、朝食欠食、睡眠不足、登校後の体調不良等が見られた。保健室に体調不良を訴え、来室する児童生徒の中にも、ゲームやSNS等デジタル機器を長時間使用している者が多く、生活習慣の乱れが原因と考えられる者が少なくない。アンケート結果と保健室の来室状況を踏まえ、個人の意識を変えるには、全体指導の他に何か手立てがないかを考えた。そこで、個別指導を行えば、自ら生活習慣を振り返るきっかけとなり、意識の変容につながるのではないかと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 生活習慣アンケートを行うことにより、生活習慣の実態や課題が見えてくるだろう。
- (2) いきいきカードを使用することにより、客観的に自分の生活習慣を見ることができだろう。
- (3) 個別指導を行うことで、より深く個人と関わることができ、結果的に生活習慣の改善につながっていけるだろう。

3 研究経過

2021 年 (令和3年度)	○市内中学校 生活習慣アンケートの作成と実施
2022 年 (令和4年度)	<Y中・N中学区> ○小学校 生活習慣アンケートの作成と実施 ○中学校 生活習慣アンケートの見直しと実施
2023 年 (令和5年度)	○生活習慣アンケートの見直し ○市内小中学校 生活習慣アンケートを実施
2024 年 (令和6年度)	○北総教育事務所 SCSV 木戸秋明男先生による講演 「子どものこころと生活習慣（睡眠・ネット） ～こころの自立性を育むこと～」 ○八街市学校保健会会長 四條裕正先生による講演 「生活習慣と心の健康の関わりについて」 ○生活習慣アンケートの結果をまとめ、考察 ○いきいきカードの作成 ○個別指導の実施

4 研究内容

【仮説1】市内小中学校児童生徒に対し、生活習慣アンケートを実施した。(資料1)

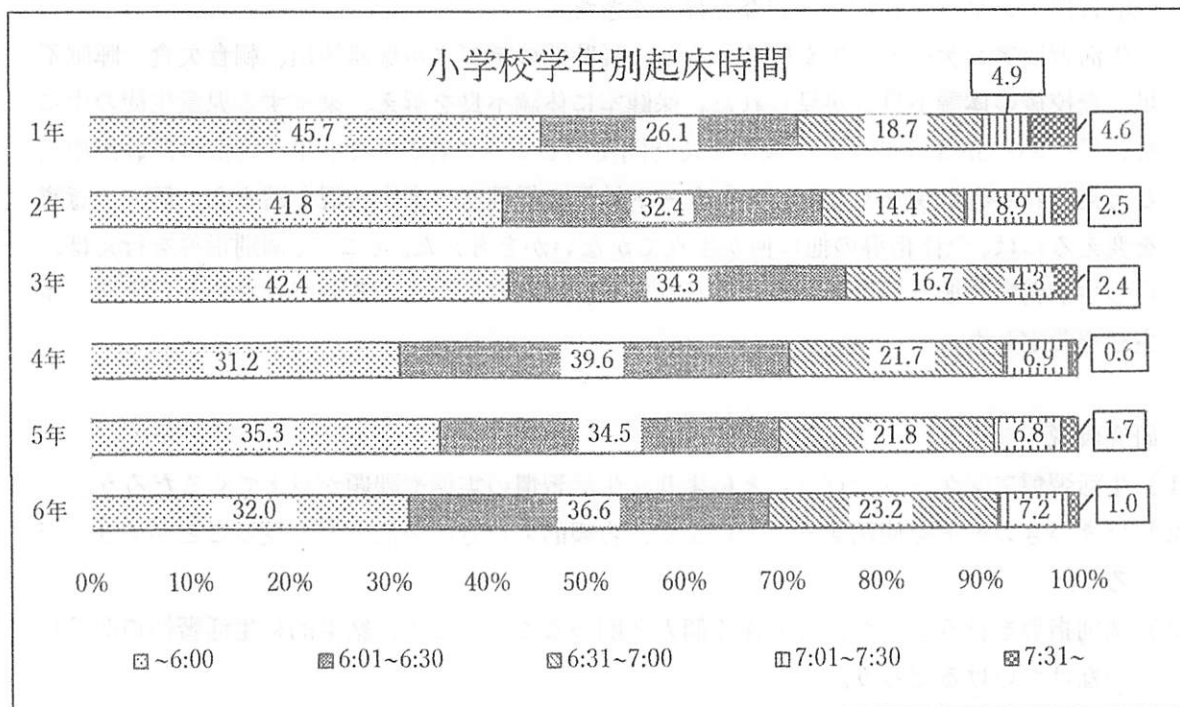
<対象>市内小中学校児童生徒 小学生 2294名 中学生 1342名

<調査方法>Google フォームを使ったアンケート調査

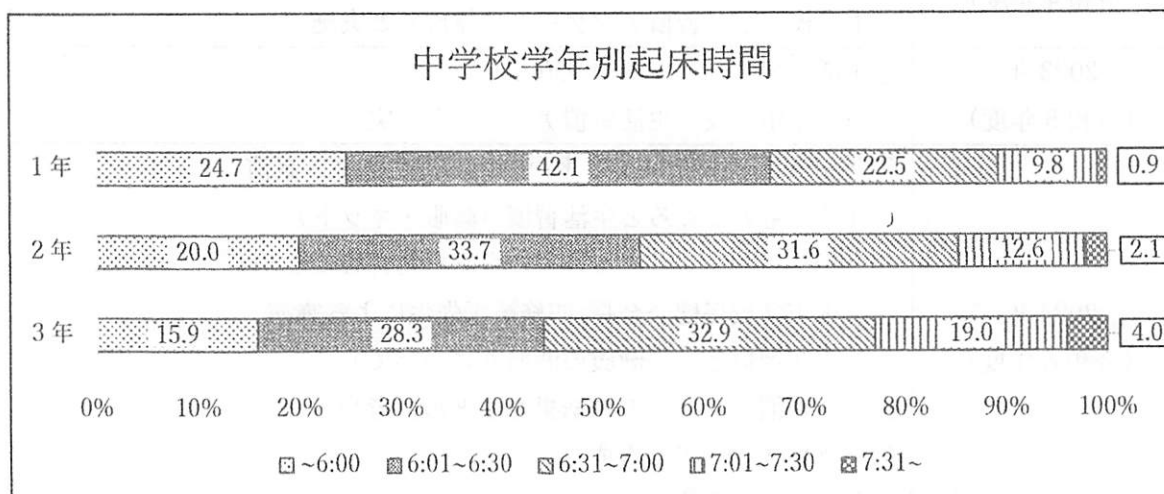
<調査時期>令和5年10～12月

<結果>

○学年ごとに何時に起きるかを質問した。

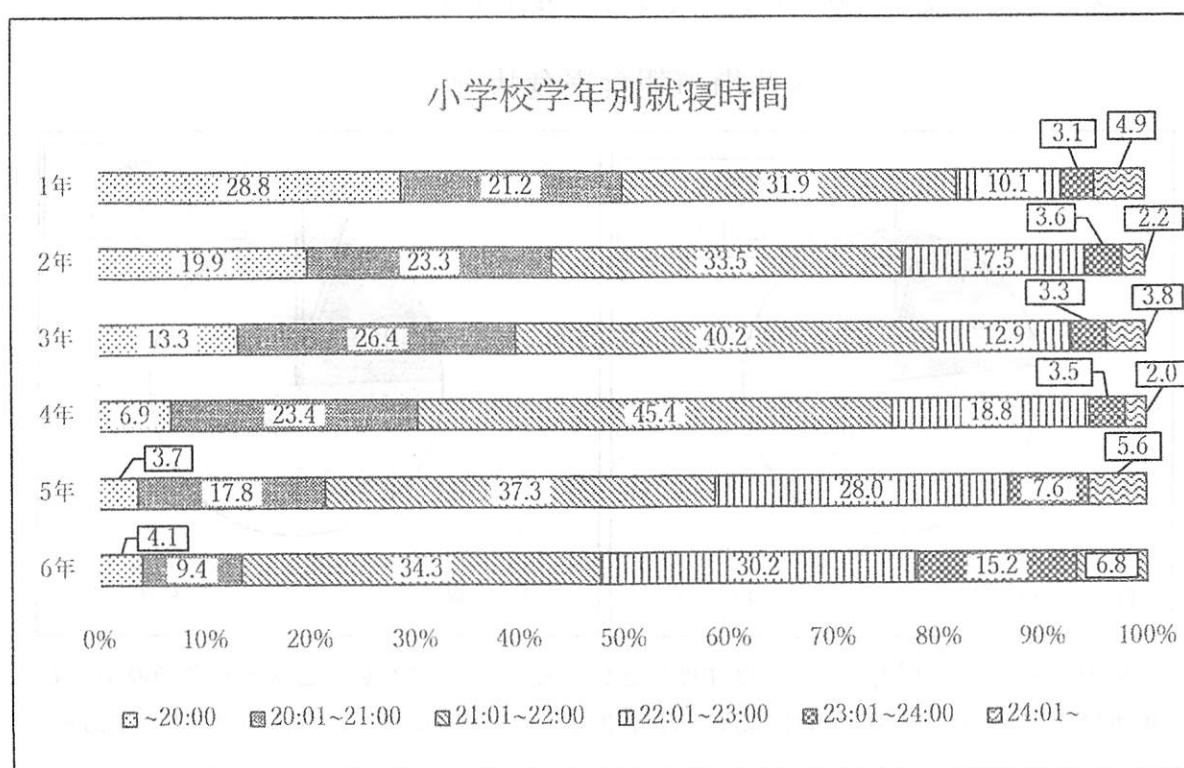


7割の児童は6時半までに起きています。また、1割前後の児童が7時以降に起きています。学年別にみると1年生の4.6%が7時半以降に起きており、全体からみても一番割合が高い。低学年の方が7時半以降に起きています割合が高い。

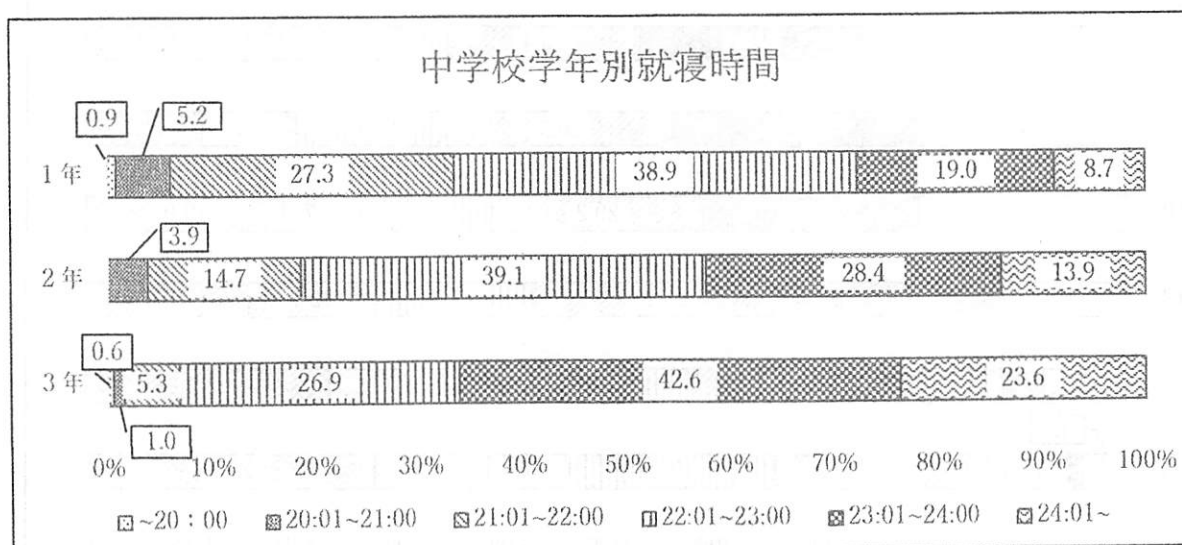


学年が上がるにつれて起床時間は遅くなる。3年生は、7時以降に起きる生徒が2割以上と多い。

○学年毎に何時に寝ているかを質問した。



1年生の時点で24時を超える児童が5%近くいた。6年生になると22%（5人に1人）が23時過ぎに寝ている。22時前に寝ている小学6年生の割合が、全体の半分以上である。4年生から5年生になると、23時以降に寝ている割合が5.5%から13.2%になる。

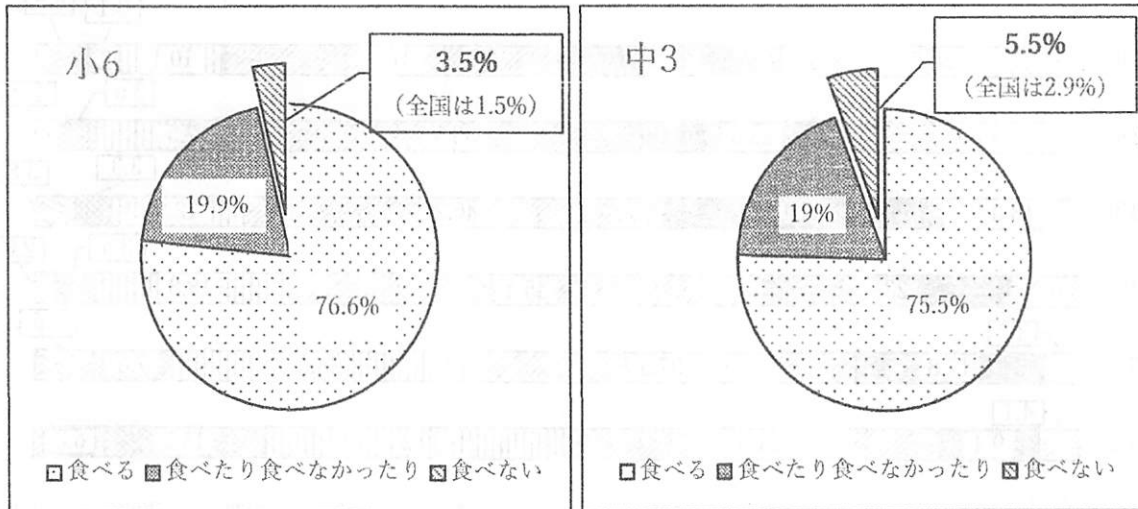


学年が上がるにつれ、就寝時間が遅くなる。3年生になると、66.2%の生徒が23時以降に寝ている。42.3%の2年生と比べると、急激に遅くなっている。

○学年ごとに朝ごはんを食べるかを質問した。(資料2)

また、その結果を全国調査(小6と中3のみ実施)と比較した。

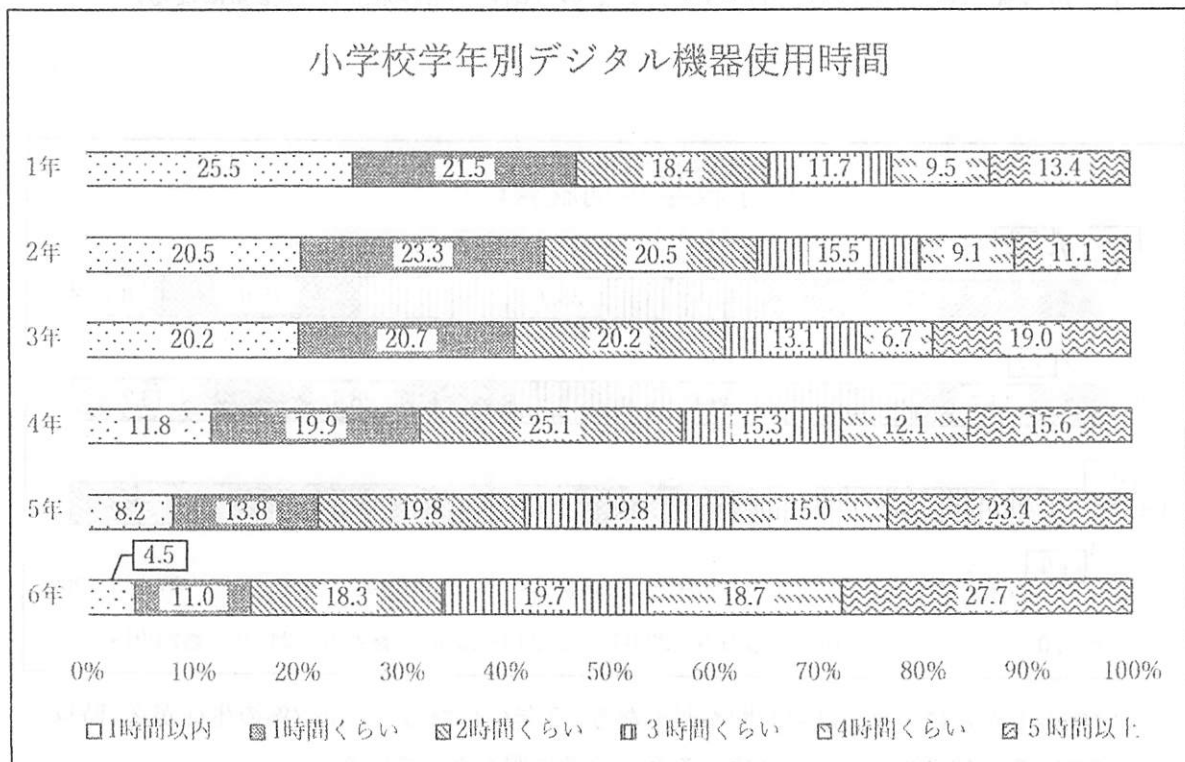
～八街市朝食摂食状況～



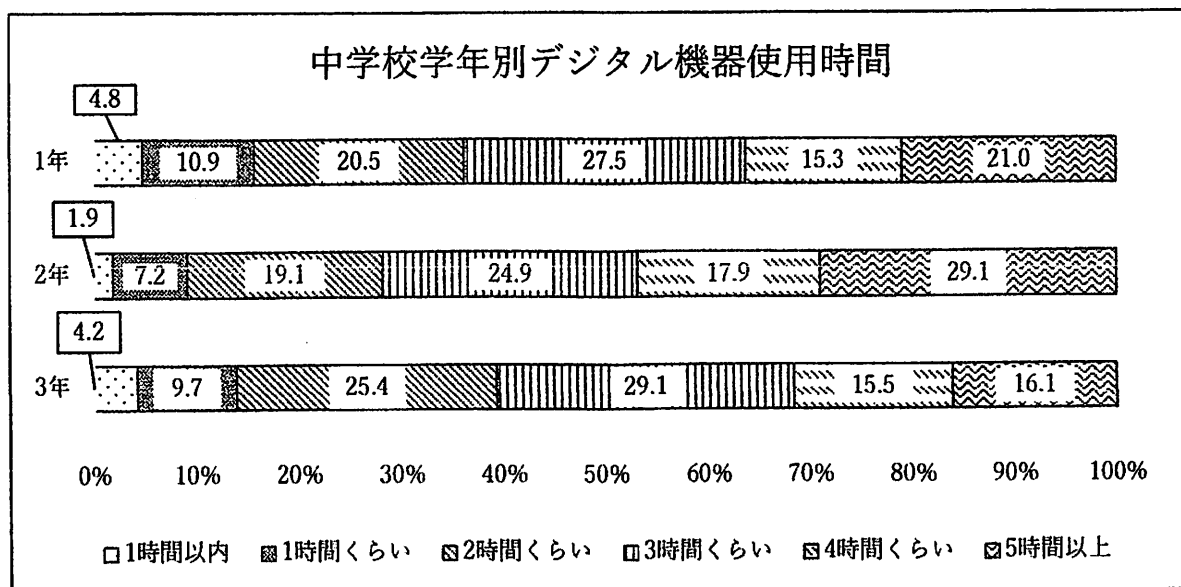
全国学力・学習状況調査(2023年度)と比べると、「食べない」と答えた全国の小学6年生は1.5%に対し、八街市は3.5%、中学3年生は2.9%に対し、八街市は5.5%であった。

○学年ごとに、1日のデジタル機器使用時間を質問した。

※ただし、学校からの課題などでタブレットを使用する時間を除く。



学年が上がるにつれて、デジタル機器使用時間は増えている。1年生でも13.4%が5時間以上使用しており、2時間以上のデジタル機器使用者が5割を超えている。また、6年生では、4時間以上使用している児童が46.4%いる。



3年生よりも2年生の方が使用時間が長い生徒が多い。4時間以上使用している生徒が、1年生は36.3%、2年生は47.0%、3年生は31.6%であった。2年生は、5時間以上デジタル機器を使用している生徒が29.1%であった。

小中合わせて比較すると、4時間以上の使用が最も多いのは中学2年生で47.0%、次に多いのが小学6年生で46.4%だった。

また、デジタル機器使用時間と身体症状の関係性についてクロス集計を行った。

(資料3) (資料4)

【仮説2】いきいきカード、リーフレットの作成 (資料5) (資料6) (資料7)

八街市では20年ほど前から、小学校4年生を対象に生活習慣病予防検診を実施してきた。検診後は「ライフスタイルチェック」で各自が自分の生活習慣を振り返り、その後学級単位で、生活習慣病予防教育を行っている。

しかし、毎日保健室から児童の様子を観察していると、生活習慣が原因と思われる体調不良者は、多くいる。

そこで、子どもたちが自らの生活習慣を振り返り、変えていこうとする気持ちを育てるアプローチとして、個別で指導をすることにした。

① 生活習慣で改善させたいことの項目を決めた。

- ・ 起きる時間 7時以降
- ・ 寝る時間 23時以降
- ・ 朝食欠食
- ・ デジタル機器使用時間 5時間以上
- ・ 心身の不調 頭痛、腹痛、気持ち悪い、だるい、イライラ、眠くなる

② 生活習慣アンケートで上記の5つの項目に該当する児童生徒を抽出した。

③ 埼玉大学教育学部 戸部秀之先生の講演(令和5年千葉県養護教諭研修会)、書籍を参考にいきいきカードを作成した。

④ 目標とする生活習慣の具体的モデルとして、リーフレットを作成した。

【仮説3】個別指導の実施（資料8）

＜時 期＞ 令和6年11月、12月の2回

＜方 法＞ 養護教諭による個別指導（休み時間に実施）

- ・自分の生活習慣を振り返り、見直すための具体的な目標を立てる。
- ・1週間を一つの区切りとして、出来たことに着目し、前向きに、自主的によりよい生活習慣を身につけることができるように指導する。

＜対象者＞ 令和5年度生活習慣アンケート結果により以下に該当する児童生徒

- ①7時以降に起きる
- ②23時以降に寝る
- ③朝食欠食
- ④デジタル機器使用時間が5時間以上
- ⑤心身の不調（頭痛、腹痛、気持ち悪い、だるい、イライラ、眠くなる）がよくある

- ＜内 容＞
- ・各学校の事情によって、個別に時間を設け、面談を行った。
 - ・1回目の生活習慣アンケート結果と、現在の生活に変化があるか確認するために、再度、同様のアンケートを実施した。
 - ・2回目のアンケート結果を見ながら、一緒に生活習慣の振り返りをし、課題を見つけた。
 - ・リーフレットをモデルとして、いきいきカードを使用し、自分で目標を設定した。
 - ・いきいきカードを家庭に持ち帰り、生活習慣の実態を保護者に知らせた。

＜支援のポイント＞

令和6年度4部会保健研修会で、臨床心理士 木戸秋明男先生より「子どものこころと生活習慣（睡眠・ネット）～こころの自立性を育むこと～」を講演いただいた。その中で、「責めず、指導せず、傾聴で関係づくり」「小さな良い変化を見つけて詳しく聞いていく」という技法を学び、表のような支援を行った。支援のポイントと児童生徒の変容は以下の通りである。

支援のポイント	児童生徒の変容
あたりまえにこだわらない	本当の自分が出せる
今できていることを受け入れる	自己肯定感が持てる
ほめる	嬉しい、できたことを伝えたい
少しの変化を認める	気づいてもらえた喜び、満足感
否定しない	信頼関係が深まる
確認して共有する	生活を振り返る

- ・出来なかったことを指摘するのではなく、出来たことを認めて、ほめるというのを意識して指導したことにより、その期間は自発的に取り組んでいた。
- ・いきいきカードの〇が増えることで、「頑張った結果を見せたい」という気持ちになり、意識づけになった。
- ・個別指導を行ったことで、お互いの気持ちが伝わり児童生徒と養護教諭の信頼関係を作ることができた。

5 成果と課題

<成果>

- ・児童生徒に生活習慣アンケートを実施し、分析することで、実態や健康課題を明らかにすることができた。
- ・小6時と中1時で、同一の生活習慣アンケートを行った。中学生になると部活に入り、デジタル機器を使用する時間が減り、結果的に生活習慣が改善することもあると個別指導をする中でわかった。
- ・個別指導をすることで、問題に気づき、生活習慣の改善を心がけようとする動機づけができた。また新たに、心の問題から生活習慣が乱れてしまうことがあるとわかった。
- ・生活習慣は児童生徒によって様々であるため、個別指導が有効であることがわかった。
- ・いきいきカードに毎日記入することで、児童生徒が自らの生活習慣を振り返ることができた。また、保護者にも生活の実態を知ってもらうことができた。

<課題>

- ・生活習慣の改善には家庭での取り組みが重要であるが、十分な協力を得ることが難しかった。
- ・個別指導が望ましいが、そのためには時間の確保が必要であった。
- ・個別指導をしている期間は、改善に取り組もうとする姿勢がみられるが、指導終了後は、継続することが難しかった。
- ・今の自分自身の生活習慣に困り感がない生徒の場合、改善に向けての意識づけが難しかった。

【参考文献】

- ・戸部秀之監著・齋藤久美 ほか著
行動科学を生かした集団・個別の保健指導 少年写真新聞社
- ・森俊夫 先生のためのやさしいブリーフセラピー ほんの森出版
- ・「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」 文部科学省
- ・浦尾悠子 保健室で行う認知行動療法
健 2023年6月号～2024年5月号 日本学校保健研修社
- ・健康教室 2023年12月臨時増刊号 学べるカード編／生活習慣 東山書房
- ・全国学力・学習状況調査 2023年度 文部科学省

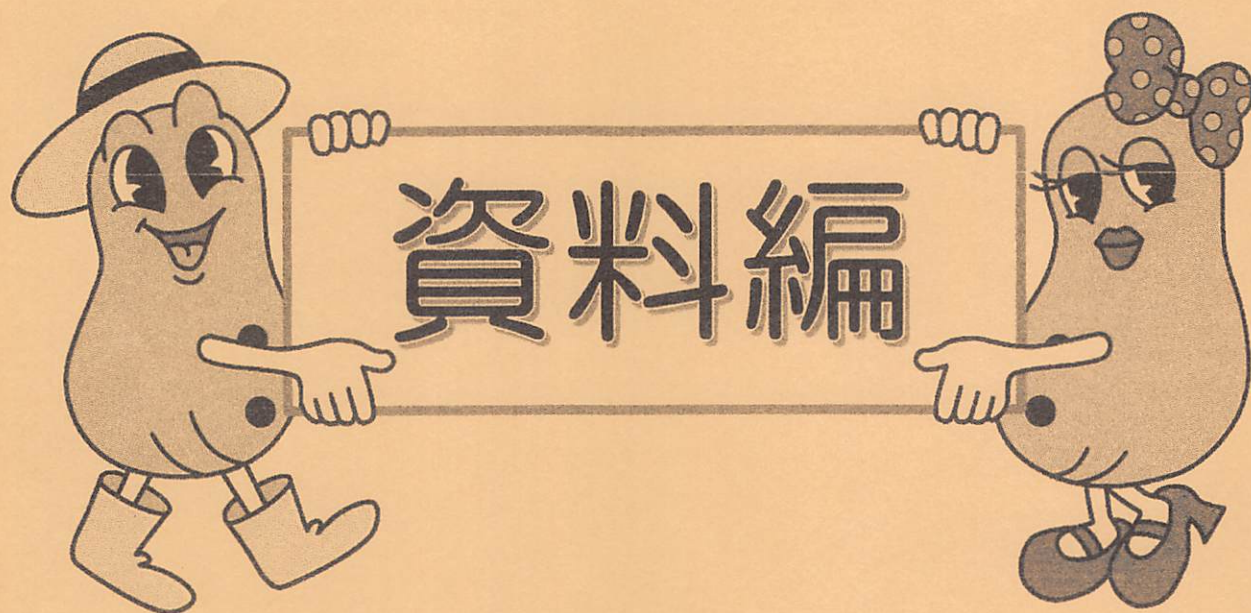
【参考資料】

- ・株式会社少年写真新聞社【SeDoc】
- ・健 日本学校保健研修社
- ・健康教室 東山書房

【共同研究者】

八街市立実住小学校	浅沼 文乃
八街市立笹引小学校	本多 利枝
八街市立朝陽小学校	林 桂子
八街市立交進小学校	細谷 有彩
八街市立二州小学校	芝原 益美・中村 菜月
八街市立二州小学校沖分校	樋口 希代香
八街市立川上小学校	磯江 恵子・辰元 優佳
八街市立八街東小学校	明妻 由紀・鎌形 葉月
八街市立八街北小学校	光明 彩夏・長倉 美貴
八街市立八街中学校	飯島 かおり・吉野 圭也奈
八街市立八街南中学校	平野 由美

(旧メンバー) 末吉 昭子・小川 礼子・菊池 美和子・酒井 美穂
成川 加代・生田 瑛子・寺本 久子



八街市イメージキャラクター
「ピーちゃん ナッチャン」

生活習慣アンケート項目

1 何時ごろ起きますか？

- ☐ ~6:00
- ☐ 6:01~6:30
- ☐ 6:31~7:00
- ☐ 7:01~7:30
- ☐ 7:31~

2 何時ごろ寝ますか？

- ☐ ~8:00
- ☐ 8:01~9:00
- ☐ 9:01~10:00
- ☐ 10:01~11:00
- ☐ 11:01~12:00
- ☐ 12:01~

3 朝食を食べますか？

- ☐ 毎日食べる
- ☐ 食べたり食べなかったりする
- ☐ 食べない

4 排便は1週間で何回くらいありますか？

- ☐ 1回
- ☐ 2回
- ☐ 3回
- ☐ 4回
- ☐ 5回
- ☐ 6回
- ☐ 毎日

5 歯みがきをしていますか？

- ☐ 1日に3回
- ☐ 1日に2回
- ☐ 1日に1回
- ☐ 歯磨きはしない

6 1日にテレビ・ゲーム・動画・インターネットなどを見たり、やったりしている時間はどのくらいですか？
ただし、学校からの課題などで使うタブレット時間は入れません。

- ☐ 1時間以内
- ☐ 1時間くらい
- ☐ 2時間くらい
- ☐ 3時間くらい
- ☐ 4時間くらい
- ☐ 5時間以上

7 部活動も入れて、放課後に汗をかくような運動や遊びをしますか？

- ☐ する
- ☐ しない

8 学校のある日に、頭が痛くなることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

9 学校のある日に、おなか痛くなることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

10 学校のある日に、気持ちが悪くなることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

11 学校のある日に、だるくなることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

12 学校のある日に、イライラすることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

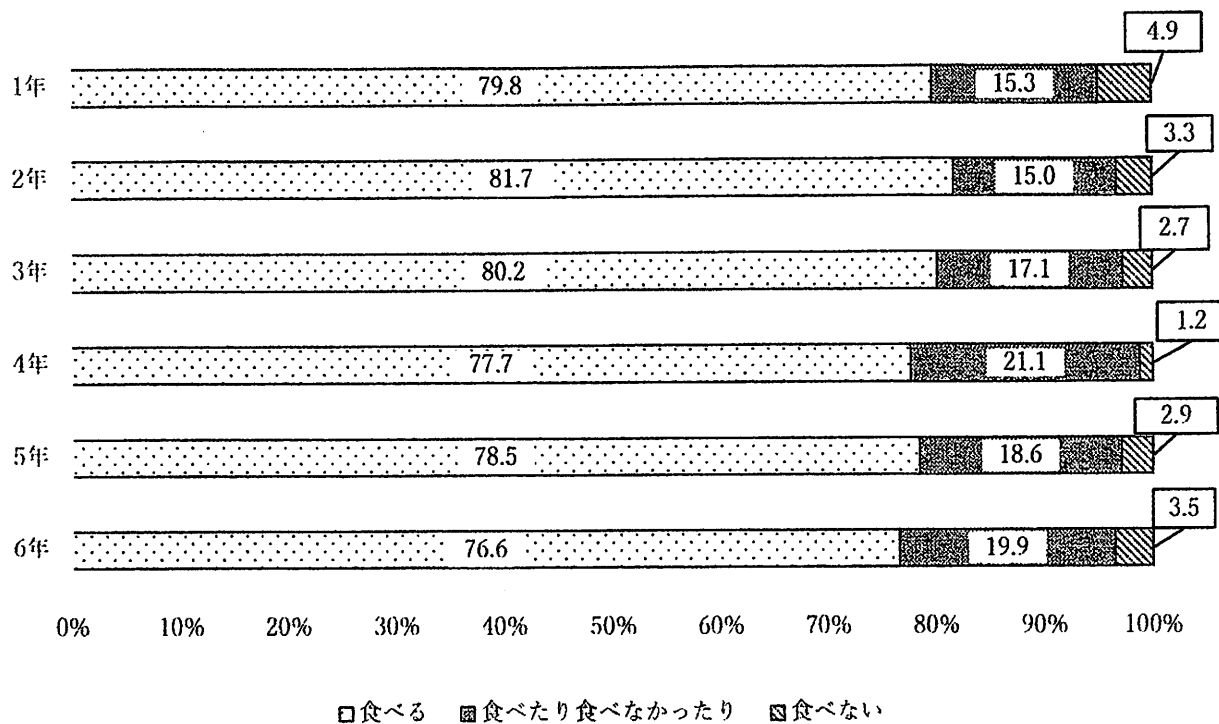
13 学校のある日（昼間）に、眠くなることがありますか？

- ☐ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ あまりない
- ☐ ない

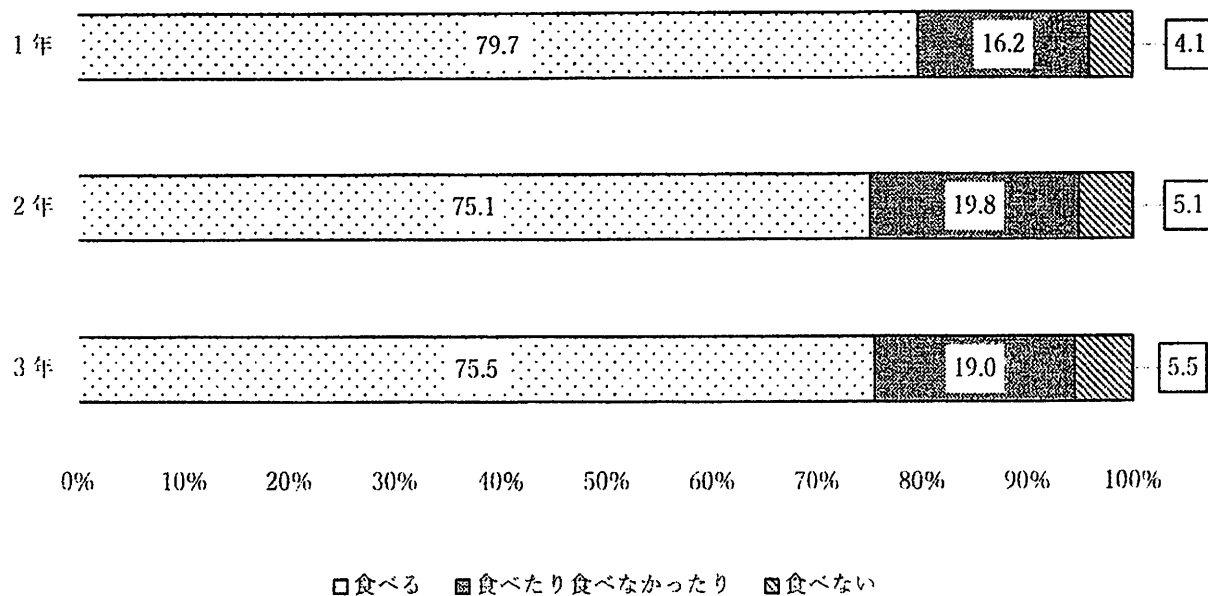


資料 2

小学校学年別朝食摂取状況

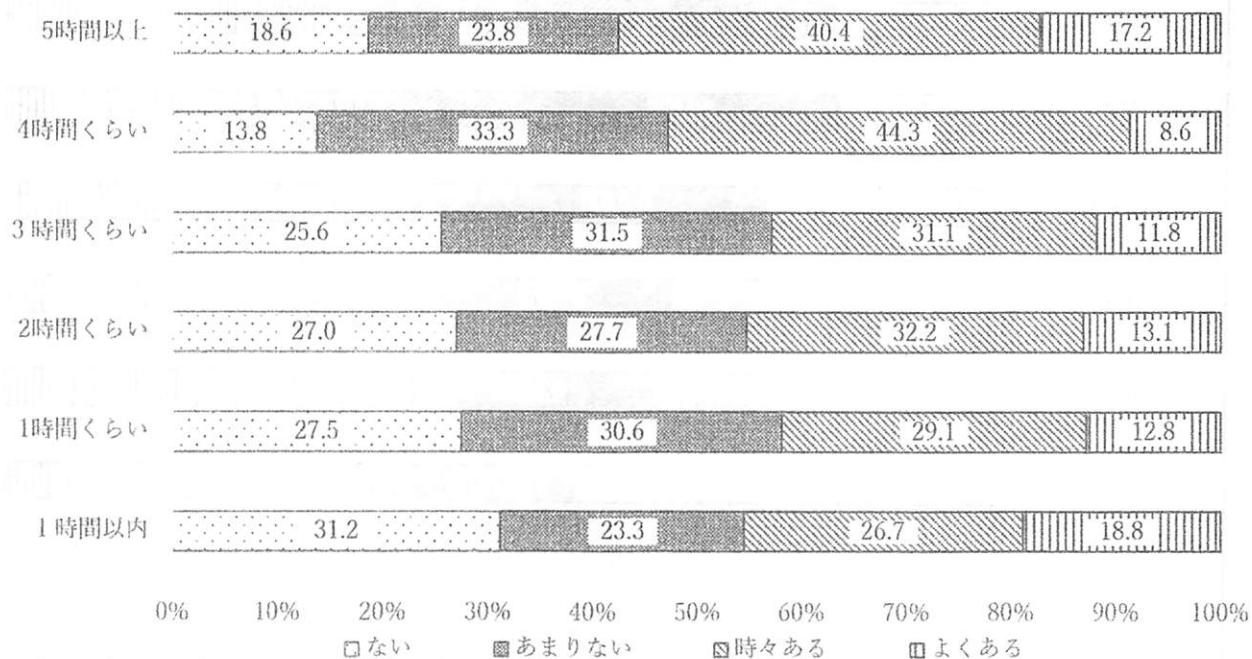


中学校学年別朝食摂取状況

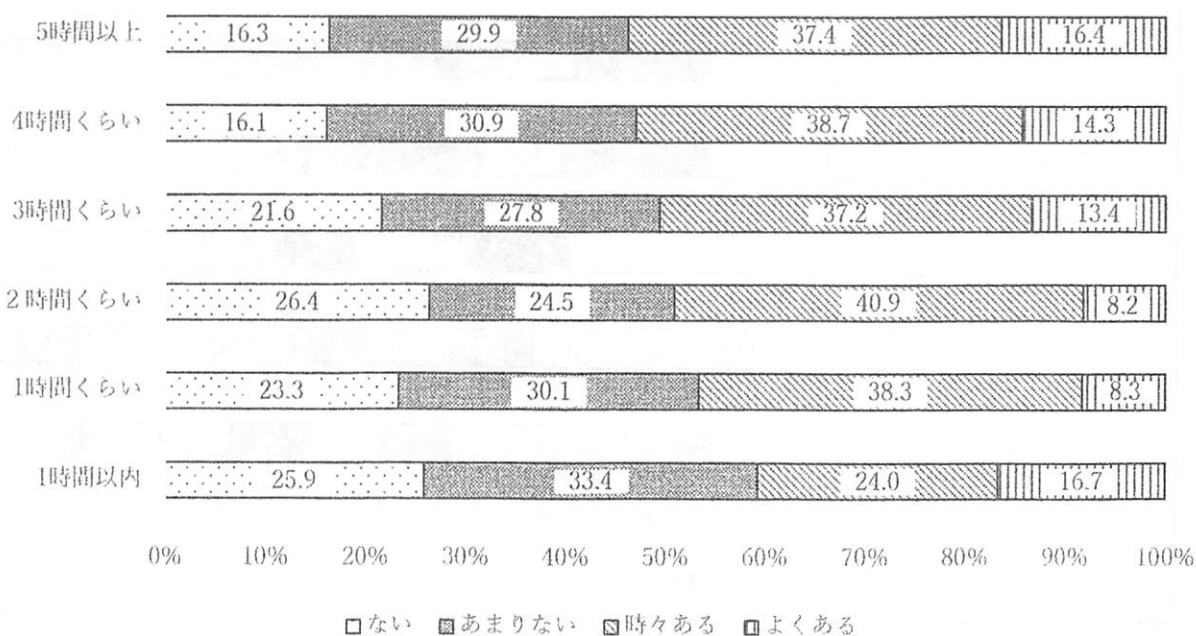


資料 3

小学校 デジタル×頭痛症状

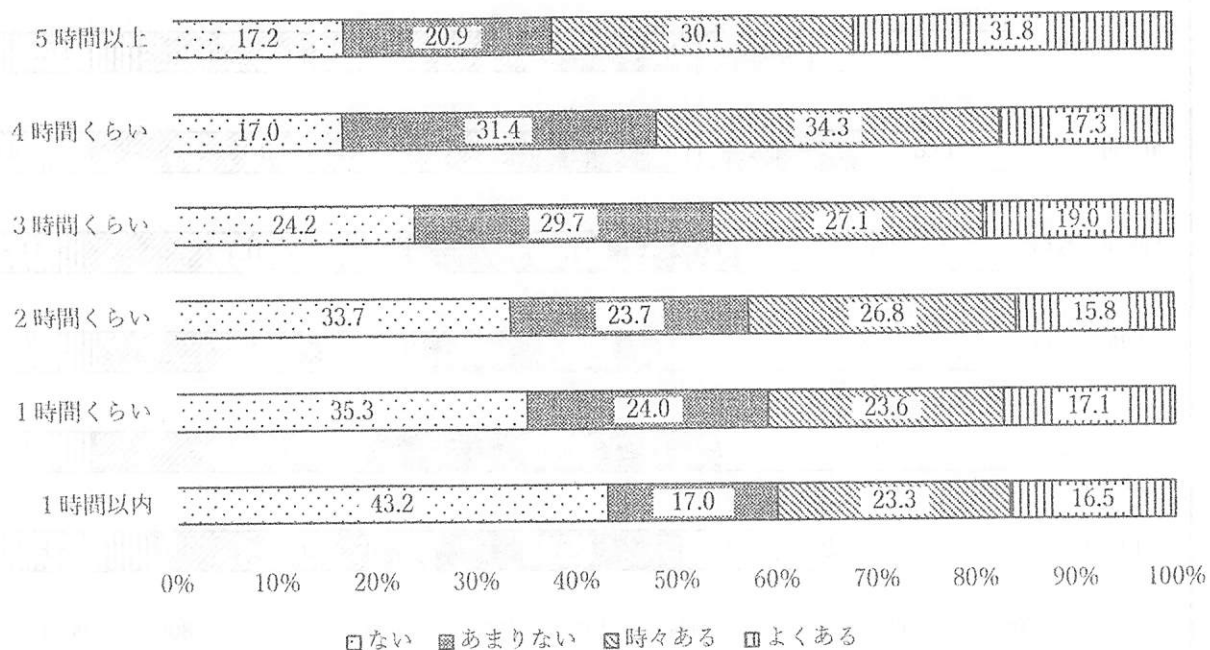


中学校 デジタル×頭痛症状

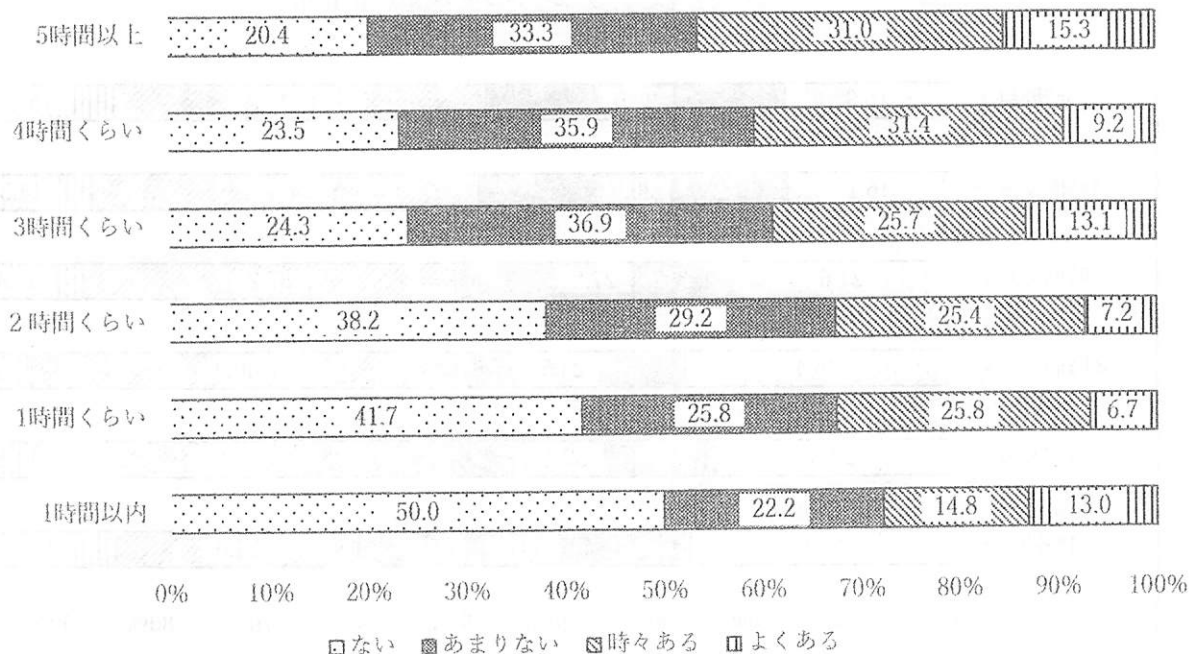


資料 4

小学校 デジタル×イライラ症状



中学校 デジタル×イライラ症状



いきいきカード

中学校 年 組 名前

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分

理想目標[デジタル機器使用時間：1時間 就寝：9時～10時、起床：6時～6時30分]

*デジタル機器とは、勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器： 時間で終わりにします。

就寝： 時 分までに布団に入って電気を消します。

起床： 時 分までに起きて、朝ごはんを食べます。

朝ごはん：食べます。()

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

*デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

月	日	日	日	日	日	日	日
	()	()	()	()	()	()	()
デジタル機器の使用							
就寝							
起床							
朝ごはん							

デジタル機器 ○の数

個

早寝 ○の数

個

朝ごはん ○の数

個

早起き ○の数

個

ふりかえり

○頑張ったこと(例：起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)

○次回努力すること(例：10時に布団に入らなかったため、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)

○おうちの人より お子様の様子やがんばりについて、なにかありましたらご記入ください

いきいきカード

N 中学校 / 年 / 組 名前

A

ゆめ ☆ (目標) ☆ なりたい自分

健康な体へ。睡眠8時間!

理想目標(デジタル機器使用時間: 1時間 就寝: 9時~10時、起床: 6時~6時30分)

*デジタル機器とは…勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器: 2~3 時間で終わりにします。

就寝: 22時 30分までに布団に入って電気を消します。

起床: 6時 30分までに起きて、朝ごはんを食べます。

朝ごはん: 食べます。(パン、目玉焼き)

最初はスマホでドラマを見ることが
やめられず、表にもXがついていた。

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

*デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

11月	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
デジタル機器の使用	スマホでドラマ(2時間) X	スマホでドラマ(3分) X	2時間 スマホ X	2時間 スマホ O	2時間+30分 スマホ O	2時間 スマホ O	1時間+45分 O
就寝	12:00 X	10:30 O	10:20 O	10:00 O	11:00 O	10:00 O	10:00 O
起床	6:02 O	6:00 O	6:00 O	6:00 O	6:00 O	6:03 O	6:05 O
朝ごはん	パン(スマホで) O	食パン(スマホで) O	食パン O	うどん O	パン O	パン O	パン O

デジタル機器 ○の数 3 個
朝ごはん ○の数 7 個

早寝 ○の数 5 個
早起き ○の数 7 個

ふりかえり

○頑張ったこと(例: 起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)

スマホ

スマホ見る時間をへらして早く寝ることができた。

○次回努力すること(例: 10時に布団に入らなかったのに、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)

早く寝る

10時半までに布団に入る。

○おうちの人より お子様の様子やがんばりについて、なにかありましたらご記入ください

いっしょに、早く寝る努力をしよう、朝6時に自分で起きることが出来た。

本人の頑張ったこと、お家の人にも
評価してもらえた。出来たことを認めて褒めるというのを意識して指導した。
その期間には自発的に取り組んでいた。

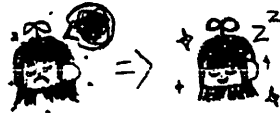
いきいきカード (2回目)

N 中学校 1 年 1 組 名前

A

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分

早寝早起をする。



理想目標 [デジタル機器使用時間：1時間 就寝：9時～10時、起床：6時～6時30分]

*デジタル機器とは、勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器： 3～4 時間で終わりにします。

就寝： 10時30分までに布団に入って電気を消します。

起床： 6時10分までに起きて、朝ごはんを食べます。

朝ごはん：食べます。(パン、たまごかけごはん、クロンパン)

デジタル機器の使用時間が少し増えてしまっているけれど...
寝る時間・起きる時間は自分なりに少しずつ健康生活に向けた目標をたてられた。

少しメニューが増えた

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

*デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

12月	4日 (水)	3日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)
デジタル機器の使用	○	○	△	○	△ ^{3hour}	○ ₂	○ ²
就寝	△	○	○	X ^{11:00 or 12:00}	△ ^{10:20}	○ ^{10:00}	○ ^{10:00}
起床	○	○	○	○	○	○ ^{6:00}	○
朝ごはん	X	○	○	○	○	○	○

デジタル機器 ○の数 5 個 早寝 ○の数 4 個
朝ごはん ○の数 6 個 早起き ○の数 7 個

ふりかえり

○頑張ったこと (例：起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)
スマホの使用も減らした。

○次回努力すること (例：10時に布団に入れなかったのを、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)
10時20分には布団に入る。

次回の目標は
10分早く設定できた

○おうちの人より お子様の様子やがんばりについて なにかありましたらご記入ください
アラームをかず、自分から起きてくれた。

お家の方からもコメントももらった。
自分で起きてくれたことも評価してもらい
励みになった。

いきいきカード

N 中学校 3 年 1 組 名前

B

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分 ゆめは自分のやりたいことができるようになること
目標は試験入試に合格 なりぬ、自分はまたないでさ がしていきたい

理想目標(デジタル機器使用時間: 1 時間 就寝: 9 時~10 時、起床: 6 時~6 時 30 分)
* デジタル機器とは、勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器: 10 時間で終わりにします。
就寝: 10 時 30 分までに布団に入って電気を消します。
起床: 7 時 00 分までに起きて、朝ごはんを食べます。
朝ごはん: 食べます。(ごはんをすく)

スマホが使いたくて
無理なく達成できる目標に
設定した様子だった。

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

* デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

11 月	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)	10 日 (日)	11 日 (月)
デジタル 機器の使用	○	4h ○	1-2h ○	○	○	○	○
就寝	○	○	9:50 ○	○	×	×	○
起床	○	○	○	7:10 ×	×	×	○
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	×

デジタル機器 ○の数 個 早寝 ○の数 個
朝ごはん ○の数 個 早起き ○の数 個

ふりかえり

○頑張ったこと (例: 起きる時間を 10 分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)

朝ごはんをしっかりと食べた

朝食はお家の人がいつも用意してくれる
家族になって、毎日食べて登校できていた。

○次回努力すること (例: 10 時に布団に入らなかったのを、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)

またよりのきろくをしるしをしっかりと

○おうちの人より

お子様の様子やがんばりについて、なにかありましたらご記入ください
デジタル機器が[-]マにあるので、自分の目を大切に、
スマホを使いたくはなし、勉強したいです。

いきいきカード (2回目)

N 中学校 3 年 1 組 名前

B

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分

しっかりと生活水準の高い生活を心がけていきたいです。

理想目標(デジタル機器使用時間：1時間 就寝：9時～10時、起床：6時～6時30分)

*デジタル機器とは・勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器： 3 時間で終わりにします。

就寝： 10 時 00 分までに布団に入って電気を消します。

起床： 7 時 00 分までに起きて、朝ごはんを食べます。

朝ごはん：食べます。(ご飯とおかず)

自主的に目標の設定と変更できた。

寝3時間も30分早く設定できた。

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

*デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

12月	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)	9日 (月)
デジタル機器の使用	○	○	○	○	○	○ ³	○
就寝	○	○	○ ^{9:30}	○	○	○ ^{9:00}	○ ^{9:00}
起床	○	○	○	○ ^{6:55}	○	○	○ ^{6:55}
朝ごはん	○	○	○	○ ^{水きり}	○	○	○ ^{シチュー}

デジタル機器

○の数

7 個

早寝

○の数

7 個

朝ごはん

○の数

7 個

早起き

○の数

7 個

ふりかえり

○頑張ったこと(例：起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)

まいにちたたく生活できた

○次回努力すること(例：10時に布団に入れなかったので、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)

デジタル機器の使用時間短くする

○おうちの人より お子様の様子やがんばりについて、なにかありましたらご記入ください

1回目の時より、生活のリズムが良くなったと思います。これからも継続できるように頑張ってください。

2回目でも少し生活習慣を改善できた。
お家の人からも、評価してもらえた。

Y中学校

生活習慣アンケート 美術部

(実施日: 令和 5 年 11 月 30 日)

1 年 / 組 氏名

C

1 何時ごろ起きますか?

~6:00 6:01~6:30 6:31~7:00 7:01~7:30 7:31~

2 何時ごろ寝ますか?

~8:00 8:01~9:00 9:01~10:00 10:01~11:00

11:01~12:00 12:01~

3 朝食を食べますか?

毎日食べる 食べたり食べなかったりする

4 排便は1週間で何回くらいありますか?

1回 2回 3回 4回 5回 6回 毎日

5 歯みがきをしていますか?

1日に3回 1日に2回 1日に1回 歯みがきはない

6 1日にテレビ・ゲーム・動画・インターネットなどをみたり、やったりしている時間はどのくらいですか?ただし、学校からの課題などで使用するタブレット時間は入れません

1時間以内 1時間くらい 2時間くらい 3時間くらい

4時間くらい 5時間以上

来室もなく、生徒指導、支援にも、名前は上がらない生徒

2年生になり、クラスが変わり、友人関係が改善された

7 部活動もいれて、放課後に汗をかくような運動や遊びをしますか?

する しない

8 学校にある日に、顔が痛くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

9 学校のある日に、おなかが痛くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

10 学校のある日に、気持ちが悪くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

11 学校のある日に、だるくなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

12 学校のある日に、イライラすることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

13 学校のある日(昼間)に、眠くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

1年生の時は、クラスの友だちのことでいろいろあり、クラスが嫌だった

Y中学校

生活習慣アンケート

(実施日: 令和 6 年 10 月 30 日)

2 年 / 組 氏名

C

1 何時ごろ起きますか?

~6:00 6:01~6:30 6:31~7:00 7:01~7:30 7:31~

2 何時ごろ寝ますか?

~8:00 8:01~9:00 9:01~10:00 10:01~11:00

11:01~12:00 12:01~

3 朝食を食べますか?

毎日食べる 食べたり食べなかったりする 食べない

4 排便は1週間で何回くらいありますか?

1回 2回 3回 4回 5回 6回 毎日

5 歯みがきをしていますか?

1日に3回 1日に2回 1日に1回 歯みがきはない

6 1日にテレビ・ゲーム・動画・インターネットなどをみたり、やったりしている時間はどのくらいですか?ただし、学校からの課題などで使用するタブレット時間は入れません

1時間以内 1時間くらい 2時間くらい 3時間くらい

4時間くらい 5時間以上

7 部活動もいれて、放課後に汗をかくような運動や遊びをしますか?

する しない

8 学校にある日に、顔が痛くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

9 学校のある日に、おなかが痛くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

10 学校のある日に、気持ちが悪くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

11 学校のある日に、だるくなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

12 学校のある日に、イライラすることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

13 学校のある日(昼間)に、眠くなることがありますか?

よくある 時々ある あまりない ない

いきいきカード

Y 中学校 2年 1組 名前 C

ゆめ ☆ 目標 ☆ なりたい自分

けんこうで"明るい"自分

理想目標(デジタル機器使用時間：1時間 就寝：9時～10時、起床：6時～6時30分)
*デジタル機器とは…勉強以外のスマホ、タブレット、ゲーム機などの使用時間

目標 デジタル機器： 2.30 時間で終わりにします。
就寝： 10時 00分までに布団に入って電気を消します。
起床： 7時 00分までに起きて、朝ごはんを食べます。
朝ごはん：食べます。()

目標の達成状況 *達成できた項目に○をつけましょう。

*デジタル機器、早寝、早起きの目標を達成できなかった場合は、その時間を書きましょう。

11月	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)
デジタル機器の使用	○	○	○	○	○	○	○
就寝	○	○	○	○	○	○	○
起床	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○

デジタル機器 ○の数 7 個
朝ごはん ○の数 7 個

早寝 ○の数 7 個
早起き ○の数 7 個

ふりかえり

○頑張ったこと(例：起きる時間を10分早くしたら、朝ごはんを食べることができた)
全部できるようにがんばった

○次回努力すること(例：10時に布団に入れなかったので、デジタル機器使用時間を工夫しよう。)
もっとがんばります

○おうちの人より お子様の様子やがんばりについて、なにかありましたらご記入ください