

● 健康教育 ●

直接体験の楽しさを知り、 メディアへの接触時間をコントロールできる 児童の育成

島根県 益田市立吉田南小学校 (校長 村上 護)

- ① 中学校区三校合同「メディアコントロール週間(毎学期)」の取り組み
(アウトメディアからメディアコントロールへ ～直接体験にチャレンジ～)
- ② 児童・PTA合同「学校保健委員会」「健康を考える会」の取り組み
- ③ 食に関する体験活動の取り組み
(朝ごはん作り教室・親子活動・お弁当の日・5 A DAY食育体験ツアー)

はじめに

本校は、島根県の西端にある益田市の中央に位置し、周囲には市役所をはじめ官公庁、金融機関等の建物が並び、県芸術文化拠点施設である「グラントワ」や市立図書館などの文化施設もある。

校区には商店街が連なり、市の政治、文化、経済、交通などの中心地域である。昭和60年に開校した本校は、今年で34年目になり、現在の児童数は199名である。

I 児童の実態と課題

「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣の確立をめざし、いろいろな活動をおこなってきた。支援が必要な家庭があり、生活習慣の定着が難しい子ども達もいるが、少しずつ意識をして生活する子どもが増えている。しかし、メディアは子ども

達の生活の中に否応なく浸透してきている。休みの日はもちろん、平日でも長時間のメディアとの接触があり、生活リズムを崩してしまう子どもも少なくない。

アウトメディアの活動については、中学校区3校でPTA活動として取り組んだものの、アウトメディア週間の取り組みやカード提出の状況からみて理解が浅いようであり、今一度アウトメディアについて理解してもらい、自主的に活動に取り組む必要があると感じ始めていた。

そこで、PTAの活動でもあるが、まずは学校でできることは何かを考え、メディアと生活リズムの見直しについて、系統立った取り組みの計画を立てた。

健康な生活を送ることのできる子ども達を育てたいと願い、平成27年から今年までの4年間メディアについての活動を継続して行ってきた。

Ⅱ 研究の概要

1. 直接体験にチャレンジ

「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」として、平成27年度の1年目は6年生親子活動でのアウトメディア教室「マイルールでチャレンジしよう」から始まった。

その時の講師の先生から、メディアとの接触について、いろいろな直接体験をする時間が大切であることを聞き、親子で話し合っ、次のような、やったことのない体験をすることに挑戦した子どもがいた。

アイロンがけ ・缶切り
電球替え ・自転車の空気入れ
ポットでお湯をわかす
黒豆を洗って水につける
お抹茶をたてる ・氷をつくる
トーストを焼く ・掃除機のゴミ替え
米を洗ってスイッチを入れる
バスに一人で乗る
公衆電話から電話をかける

この子どもの体験は、アウトメディアコントロール週間に「直接体験をして、メディアから離れる時間をつくろう」という全校あげでの取り組みのきっかけとなった。

この直接体験活動は、ほとんどの保護者から、「今の体験不足の子どもにとって、やって良かった」という声をたくさんもらった。メディアとの接触のかわりに、直接体験をすることで、少なくともその時間はメディアから離れることができる。これは今後の生活に役立つ良い点でもあるが、メディアの接触時間が実際に短くなったかどうかは課題であった。

2. 「アウトメディア」から「メディアコントロール」へ

2年次は、自分でメディアをコントロー

ルする力をつけさせたいという思いから、「アウトメディア」から「メディアコントロール」という名称に替えることにした。

直接体験については、まだ理解していない子どもや保護者がいるため、具体的にどのような活動があるか考え、自主的にメディアとの接触の仕方を考える機会をもった。生活の中に取り込むことで、生活のリズムを見直すことにした。

直接体験の中には、将来に向けての生活にも役立つ体験が多くあり、メディアコントロール週間でのメディアの接触時間が短くなってきている子どもが出てきた。直接体験の楽しさが、分かり始めたためではないかと考えるが、ふだんの生活の中でのメディア時間の短縮は難しいようであった。

3. 自分のためのメディアコントロール週間にしよう

直接体験を始めて3年目を迎えた。メディアコントロール週間を、やらされているのではなく自分のためのメディアコントロール週間にするために、また、直接体験によって充実した楽しい時間を過ごせるようにするには、どんな活動をすればいいのかを考え、取り組むことにした。

4. 「マイコントロール」方法を考えよう

メディアとの接触のかわりに、直接体験活動をして過ごすことは、子どもや保護者に浸透してきたが、普段の生活の中で、メディアとの時間を減らすことにつながりにくい。

そこで、メディアコントロール週間では「マイコントロール」の方法を具体的に考えてメディアの時間を減らし、有意義な時間を過ごすことができるようにした。

Ⅲ 実践の内容

1. メディアコントロールの取り組み

(1) 中学校区三校合同

「メディアコントロール週間」(毎学期)

メディアの時間に、直接体験をして過ごすことをねらい、「チャレンジカード」の見直しを実施した。

吉田南小学校 メディアコントロール週間(5・6年生)
メディアをマイコントロールしよう！週間チャレンジ！
 年 組 番 名前()

★自分のメディアのどの部分をコントロールするか・何をするかを決めよう！
 (メディアとは、テレビ・ビデオ・TVゲーム・パソコン・ケータイのことです。)

| <学校に行っている日> | | <お休みの日> | | 具体的に書きましょう | |
|-------------|---|---------|---|------------|--|
| ① | — | ① | — | | |
| ② | — | ② | — | | |
| ③ | — | ③ | — | | |
| ④ | — | ④ | — | | |
| ⑤ | — | ⑤ | — | | |

目標 メディアの時間をどのくらい減らせるか

| <学校に行っている日> | 時間 | 分減らす<休みの日> | 時間 | 分減らす |
|-------------|----|------------|----|------|
| | | | | |

★毎日ふりかえりをしよう！(直接体験…やったことを書く・直接体験>メディアが望ましい)

| 日・曜 | コントロールした内容 (直接体験などチャレンジしたこと) | メディア コントロール した時間 | メディア 目標設定 の時間 | メディア の 時間 | 目標 達成 ○× |
|--------|---------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| 24日(木) | | | | | |
| 25日(金) | | | | | |
| 26日(土) | | | | | |
| 27日(日) | | | | | |
| 28日(月) | | | | | |
| 29日(火) | | | | | |
| 30日(水) | | | | | |

↑週間のふりかえりをしよう！ ↑直接体験の時間も含む

自分

保護者の方から一言でもいいですので、お願いします。

◆ 直接体験用のチャレンジカード

(2) 「学校保健委員会」の活動

学校保健委員会は、5・6年生の児童と全学年の保護者が参加し、学校医、学校歯科医、薬剤師にも参加してもらい、集会活動形式で、毎年1学期に開催している。

① 1年次 直接体験をしよう

三校合同のメディアコントロール週間の前に、テレビやゲームの影響について知る

機会を設けた。マイルール作りを行うため、メディアの時間のかわりに直接体験をしてうまくいった人の話を聞き、自分はどのように過ごすか、ルールを具体的に決めて、メディアコントロール週間に取り組んだ。

② 2年次 「必要な体験は？」について、グループでピラミッドランキングを完成させよう

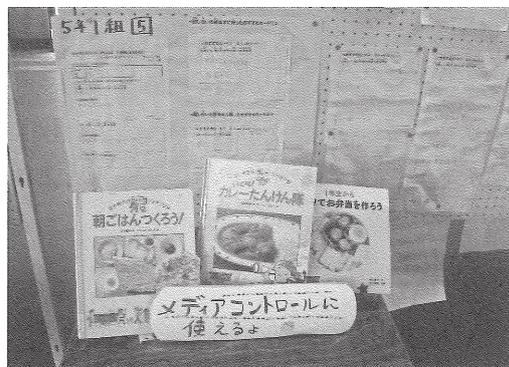
直接体験とはどんなものがあるか、少しずつは分かってきたものの、まだよく理解できない子どもや保護者もいた。

「自分達にとって、必要な直接体験はどんなものがあるか」を考えさせ、グループごとに「これから生きていくために大切な体験」を出して話し合いを行い、ピラミッドランキングを完成させた。

③ 3年次 直接体験について、グループで話し合いをしよう

「楽しく、役に立つだろうと思う直接体験」や、「やった方がいいと思う直接体験」について、自分の考えを持って会に参加し、発表し合った。

出された直接体験はすべて校内に掲示し、直接体験に何をすればいいか考える際の参考にした。

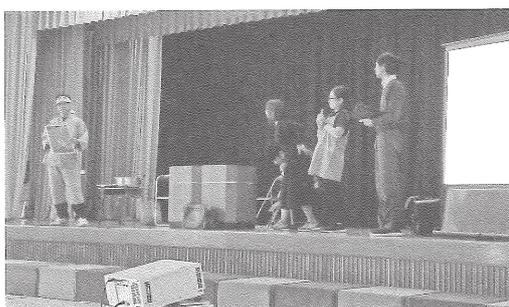


◆ 図書館の直接体験の本と一緒に掲示

(3) 「健康を考える会」の活動

「健康を考える会」とは、毎年2学期に保健集会として開催し、自分達の健康に関する取り組みや健康問題について考える全校での集会である。

毎年職員による寸劇で、課題などを明確にしている。



◆ 教職員による寸劇

はじめの2年間は、全校で、縦割りグループで直接体験の場所を9コーナー作り、意欲的に体験できるように、点数制にして競わせ、グループ対抗で活動することにした。

この2年間は、子ども達と一緒に保護者にも直接体験をしてもらおうと参加してもらい、登校班グループで、各コーナーをまわり活動している。

直接体験コーナー(平成30年度)

1. ゴミの分別

班で話し合い、決められたゴミを90秒できちんと分別できるかを競う。

2. 紙飛行機飛ばし

A4判の紙で、飛行機を折り、飛ばして、距離を競う。

3. 折り紙

1・2・3年生は箱作り、4・5・6年生は、鶴を2分で何人の人が完成できるかを競う。

4. 靴ひも結びとちょうちょ結び

90秒間で、1・2年生は、靴ひも結び、3・4年生はひもを使って箱を、5・6年生は腰の後ろ側でちょうちょ結びができるかを競う。



◆ 靴ひも結び(1・2年生)

5. 雑巾しぼり・干す

90秒以内に、正しく雑巾をしぼり、きちんと雑巾がけに干すことができるかを競う。

6. サイコロトーク

2人ペアになって、出たお題について、一人ずつ1分間話をする

お題は、①好きな季節 ②好きな食べ物 ③好きな遊び ④好きな動物 ⑤好きな勉強 ⑥自分の宝物



◆ サイコロトークの様子

7. レジ袋三角たたみ

レジを90秒でたたみ、何人の人が、できたかを競う。

8. めんこ出し

3分間に、順番にステージにある市販のめんこを、牛乳パックで作った「マイめんこ」で出したり、裏返した枚数の合計を競う。



◆ めんこ出しの様子

9. 身体を動かそう

家の中でも家族と楽しく簡単にできる運動をする。



◆ おうちの人と身体を動かす

[平成27年度]

- ・ だるま落とし・けん玉・パズル
- ・ こより作り・豆運び
- ・ ダンボール、本くくり

[平成28年度]

- ・ 体操服、タオル。タオルケットたたみ

「健康を考える会」の前には、メディアコントロール週間を計画・実施して、チャレンジする直接体験を、事前に練習するよ

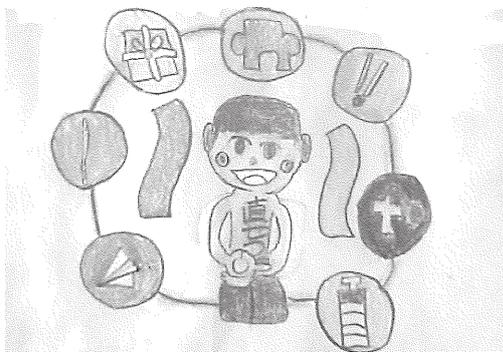
うにした。そのため、児童・保護者ともに意欲的に会に参加している。

(4) 「メディアコントロール」キャラクターを作ろう

全校児童による「メディアコントロールキャラクター コンテスト」をこれまで2回開催した。ねらいは、

- ①メディアコントロールに関心を持たせる
- ②メディアコントロールを絵で表現する
- ③吉田南小学校のイメージキャラクターを作る、ためである。

全校児童が投票し、学校公開日に保護者の方にも投票してもらい、1代目と2代目のメディアコントロールキャラクターが誕生した。メディアコントロール週間には、期間中ポスターとして、掲示している。



◆ キャラクター1代目「たいけん様」



◆ キャラクター2代目「たいけんするぞう」

(5) 食に関する体験活動

本校では、「早寝・早起き・朝ごはん」の朝ごはんの定着が課題で、全員が食べてくる学級は少ない。朝ごはんを食べない習慣の家庭もあり、簡単なものを食べていたり、子どもだけで食べる家庭も少なくない。

子ども達に生きる力をつけよう、自分の朝ごはんは自分で作って食べてくる子にしたいという思いから、朝ごはん作り教室を1・2年生から始めた。その後、食に関する体験活動を1年生から6年生まで計画し、継続して活動している。

① 1年生「朝ごはん作り教室」

朝ごはんの大切さを学習して、地区の食生活改善推進委員の方の協力で、一緒に調理実習を行った。お米の洗い方を教わり、おみそ汁とおにぎり作りをしている。



◆ お米を洗う様子



◆ おにぎり作りの様子

② 2年生「朝ごはん作り教室」

「元気の出る基本の朝ごはんを作ろう」

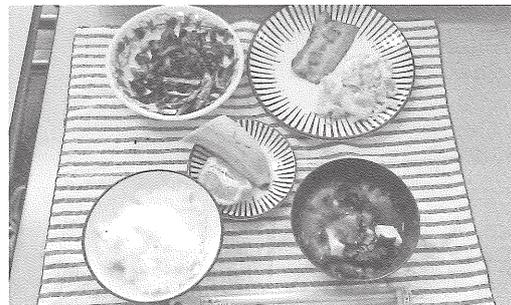
朝ごはんの大切さについて学習した後、グループで、献立作りの話し合いを行った。

野菜は何を使って、どんな調理方法で味付けは何にするか、加工食品はどれにするか、仕事の分担など決めさせた。

そして、ひとり1個の卵を使って、自分の作りたい卵料理にも挑戦させた。



◆ 卵焼きを焼く様子



◆ 元気の出る朝ごはん出来上がり

③ 3年生「親子活動 食育教室」

森永乳業のママズキッチンの方と、食生活改善推進委員の方との協力を得て、親子活動として、調理実習を行った。

本年度は、使用する食材は、社会科見学を兼ねて、近くのスーパーマーケットに出かけて、自分達で買い物をした。



◆ 食材の買い物



◆ 親子で調理実習

④ 4年生

「5 A DAY食育体験ツアー」

近くのスーパーマーケットにおいて、季節の野菜・果物にじかに触れながら、食べることの大切さを知る体験学習を行っている。食事のバランスの大切さを学習すると



◆ レジ打ち体験

ともに、レジ打ち体験などもさせてもらい、健康のためには、毎日野菜・果物の食べる量を「5 A DAY」と分かりやすい合言葉で、覚えて帰ることができた。



◆ 「買い物」体験ゲーム

⑤ 5年生「親子活動 お弁当作り」

家庭科の授業の中で、お弁当について学習し、お世話になっているお家の人に、感謝の気持ちを込めて、お弁当作りの献立を考え、食材の買い物に出かけた。

当日は、お家の人と一緒に、お弁当作りの調理実習を行った。ご飯は、JAの方のお世話で育て収穫した「バケツ稲」のお米も入れて、炊く事が出来た。



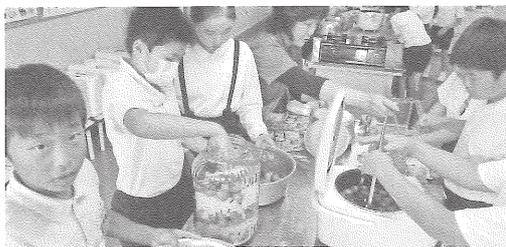
◆ お弁当作り親子調理実習



◆ 出来上がったお弁当

⑥ 5年生・特別支援学級
「梅の実を使って」体験活動

学校の裏にたくさんの梅の木があり、今年、たくさんの実が付いた。その梅の実をみんなで収穫し、甘露煮やジュース・ジャム・みそ作りを体験した。



◆ 梅ジュース・梅の甘露煮作り

初めて体験した子どもも多くおり、とてもいい直接体験になった。

⑦ 6年生
「地域の方との飯ごう炊飯活動」

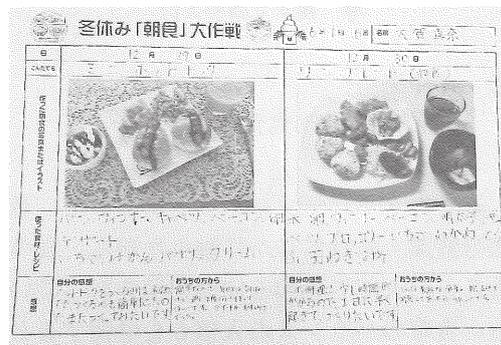
学校の授業ではできない体験をしようということで、夏休みの2日間、地域の方に手伝っていただき、木切れを集め、火を自分達でおこして、飯ごうでご飯を炊く体験をした。



◆ 飯ごう炊飯活動の様子

⑧ 5・6年生
「朝ごはん作りにチャレンジ」

夏休みと冬休みの2日間、子どもが自分で朝ごはん作りにチャレンジしている。



◆ 朝ごはん作りにチャレンジカード

⑨ 5・6年生「お弁当の日」

「お弁当の日」提唱者の竹下和男先生の講演会の後、「僕たちもお弁当の日をしたいです!」と子ども達からの声で実現した。

6年生は3回、5年生は2回実施し、6年生は、交流ランチで他学年の教室に行ってお弁当を食べたりもした。



◆お弁当の日

(6) 保育体験活動

夏休みに、敷地内の「放課後児童クラブ」へ2日間行き、児童クラブの低学年の子ども達に勉強を教えたり、一緒に遊んで過ごした。この活動は、6年生が低学年児童とより仲よくなる関わり方を学ぶことができ、この時の関係作りが、2学期の運動会の指導時にとってもいい効果が出た。



◆ 学童保育の子ども達に勉強を教える

IV 成果と課題

1. 成果

「早寝・早起き・朝ごはん・メディアコ

ントロール」として、テーマを変えることなく4年間継続して全校で取り組んできたことによって、子ども達に大きな力がついてきていると思う。年間を通して「学校保健委員会」や「健康を考える会」等の大きな集会活動を行ない、考える場を作り活動したことは、常に直接体験を意識することにつながり、自分達の生活の中での取り組みとして行うものという実感は、子ども達も保護者にもあったように思われる。

また、食に関する体験活動は、メディアコントロールをするための直接体験とも強いつながりがあり、1年生から6年生までの継続した取り組みによって、相乗効果を得ることができた。

2. 課題

メディアコントロール週間が、マンネリ化しないような手立てが必要と思われる。

また、実施中は、担任によるチェックをし、実施状況も毎回便りで報告することでメディアへの接触がコントロールされているが、実施後に接触時間が長くなる子どももいる。その対策として、メディアと生活リズムの改善のための個別指導が必要であると考えている。

メディアコントロール週間中は意識して取り組めるものの、普段の生活では長い時間メディアと接触している子どもも多くいるようである。

保護者が、いろいろなメディア機器を買い与え、親も夢中になって一緒にしている家庭もあるようで、保護者にもメディア教育をしていく必要がある。

これは、学校だけでなく地域と学校とが連携して、地域ぐるみで展開していくと効果があると思われる。

(養護教諭：宮藤みどり)