

14	岡崎	上地小学校 六ツ美北部小学校	ナリタ ミチトシ 氏名 ○成田 道俊 カラサワ エリ 氏名 唐澤 江梨
分科会番号	11b	分科会名	保健体育（保健）

研究題目

ぐっすり眠る観点から電子メディアとの付き合い方を考え、生活を改善できる子の育成
ー児童の実態に基づく学校保健委員会と継続的なチャレンジ活動を通してー

研究要綱

1 研究概要

(1) 主題設定の理由

情報化が進む現代社会において、子供たちを取り巻く環境は大きく変化している。帰宅後、動画視聴やゲーム、SNSなど、情報に触れる機会が年々増加¹し、電子メディア機器²は子供たちの生活に欠かせないものになっている。一方で、視力の低下³や脳の発達への影響⁴、睡眠不足⁵などの健康問題が深刻化している。本校においても、朝からあくびをしている児童に理由を尋ねると、「夜遅くまでゲームをしていた」「動画を視聴していた」などと答える児童が少なくない。このような状況を踏まえ、情報化社会における子供たちが健やかに成長していくためには、電子メディア機器が心身に及ぼす影響について正しい知識を身に付けるとともに、自身の生活を見つめ直し、改善につなげる機会と、その支援が必要であると考えた。

本校では、令和5年度より「電子メディア機器と上手な付き合い方を考え、主体的に生活を改善できる子の育成」をテーマとして、健康教育における実践を行ってきた。1、2年次に行った実践の概要は、以下のとおりである。

【令和5年度（1年次）の実践 学校保健委員会「いっしょに学ぼう！目の健康」】

本校眼科学校医である宮下和子氏を招き、目のしくみや近視人口が増えている実態、電子メディア機器との付き合い方について学習を深めた（パートⅠ）。学習会に参加した児童保健委員は、各学級で学んだことを伝え、学びの気付きや気になることについて、保護者を含めたチームで話し合い（パートⅡ）、一人一人が生活の改善に生かす目標を立て、チャレンジ活動を実施した。

【令和6年度（2年次）の実践 学校保健委員会「メディアと上手に付き合おう！】

NPOかけはしスマホ依存防止学会上席アドバイザーの富岡ひとみ氏と坂本雅史氏を招き、脳を守る観点からメディアとの付き合い方を考える講演会を実施した。事前に講師と打合せを重ね、本校のねらいや実態に即した講演内容を行い、学んだことを家族に伝える取組やメディアとの付き合い方に関する目標を立て、チャレンジ活動を実施した。

1、2年次の実践から見えた成果と課題は以下のとおりである。

○子供たちは、目や脳の働きという観点から専門家の講話や仲間や保護者と話し合う活動を通して、電子メディア機器の使用が健康に及ぼす影響について理解を深めることができた。また、自分の生活を振り返り、個々の実態に応じて生活を改善しようとする意識の高まりが見られた。
△個々の実態に応じて目標を立て、生活改善に取り組む「チャレンジ活動」では、継続が難しい子供も見られた。児童が主体的に生活改善に取り組み続けるための活動の工夫に課題が残った。

¹ 文部科学省『スマホが脳や学力に与える影響』（家庭教育支援フォーラム・令和7年度）『「スマホ使用時間と学力の関係（全国学習状況調査データ）」より、スマホを毎日使う児童生徒が多数であり、使用時間は年々増加していることが明確である。

² 本研究では、スマートフォン、タブレット、ゲーム機、パソコン、テレビなど、動画視聴やゲーム、SNS、インターネット利用に用いられる機器を「電子メディア機器」とする。

³ 文部科学省『児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック（令和4年3月改訂版）』p.13「5.1児童生徒の視力について」より、「子供の頃から、デジタル端末を長時間使用していること、近い距離で見続けていることなどにより、誰もが近視発症のリスクを抱えています。」と述べている。

⁴ 文部科学省『スマホが脳や学力に与える影響（家庭教育支援フォーラム・令和7年度）』「インターネット使用と脳の発達の関係」より、健常小児223名（5.7～18.4歳）を約3年間追跡した結果、スマホ等のインターネット接続機器の使用頻度が高い子供ほど脳の発達に悪影響が見られた領域がある。

⁵ 文部科学省『スマホが脳や学力に与える影響（家庭教育支援フォーラム・令和7年度）』「スマホ使用・勉強・睡眠時間と学力の関係」図表より、スマホ使用時間が増えるほど睡眠時間が短くなる傾向が明確に示されている。

3年次の実践では、睡眠の観点から目指す子供の姿に迫ることとした。その背景には、令和7年度に5・6年生（237名）を対象として5月に実施したアンケート調査の結果がある。寝る直前まで電子メディア機器を使用している児童は59.9%に上り、そのうち40.8%が授業中に強い眠気を感じることもあると回答した。また、就寝時刻が22時以降である児童84人のうち62人が寝る直前まで電子メディア機器を使用しており、午前0時以降に就寝している4人は全員が寝る直前まで電子メディア機器を使用していた。これらの結果から、就寝直前の電子メディア機器の利用は、睡眠不足や日中の眠気と関連している可能性が示唆された。

電子メディア機器が生活に広く浸透した現在、その利用時間や利用方法によっては睡眠不足や日中の眠気につながることもある。そのため、ぐっすり眠るという視点から自らの生活習慣を見つめ直し、電子メディア機器との付き合い方を考えることで、生活を改善できる力を育むことが重要である。そこで、本実践でも引き続き、目指す子供の姿を「電子メディア機器との付き合い方を考え、生活を改善できる子」と設定し、本研究主題を定めた。

(2) 研究の仮説と手だて

これまでの実践や目指す子供の姿を踏まえ、研究の仮説を以下のように設定した。

児童の実態からねらいを明確化したうえで専門家と連携した学校保健委員会を実施するとともに、児童が自ら生活を見つめ直す機会を取り入れた活動を行えば、子供たちは電子メディア機器が心身や生活に及ぼす影響に気づき、自ら生活を改善しようとする態度を育むことができるだろう。

また、研究の仮説に対する手だては、以下のとおりである。

① 児童の実態に基づくねらいの明確化

手だてア 児童の生活と電子メディア機器の使用実態を把握するため、アンケートを実施し、それを分析したうえで、学習のねらいを明確化する。

② 専門家と連携した学校保健委員会の実施

手だてイ 学習のねらいを専門家と共有したうえで、児童の実態に合う学校保健委員会を実施する。

③ 児童が自ら生活を見つめ直す機会を取り入れた活動

手だてウ 児童が主体的に電子メディア機器のよりよい使い方を意識して生活できるようにするため、「メディアチャレンジ目標」を設定し、チャレンジ活動を継続的に取り組む。

(3) 学習目標

睡眠の大切さについて理解し、自身の生活習慣を見つめ直すとともに、電子メディア機器とのよりよい付き合い方について考え、生活を改善しようとすることができる。

(4) 学習計画

実施時期	活動	対象	研究の手だて
4月	学校保健委員会講師との打ち合わせ	保健主事・養護教諭	手だてア
5月	アンケートの実施	小学校5・6年生	手だてア
6月	アンケート分析、講師と情報共有 児童保健委員会による活動の計画と準備	保健主事・養護教諭 児童保健委員会	手だてア 手だてウ
7月	学校保健委員会の開催 チャレンジ活動の実施	小学校5・6年生 保護者（希望者） 小学校5・6年生	手だてイ 手だてウ
9月	チャレンジ活動の実施	小学校5・6年生	手だてウ
11月	修学旅行前 チャレンジ活動の実施	小学校6年生	手だてウ

(5) 評価

- ・睡眠の大切さを理解し、電子メディア機器の影響に気付いて生活を見直そうとしている。
- ・チャレンジ活動に主体的に取り組み、生活改善に向けた行動を取ろうとしている。

2 実践について

本研究において、手だての有効性を検証するため、抽出児童を設定した。

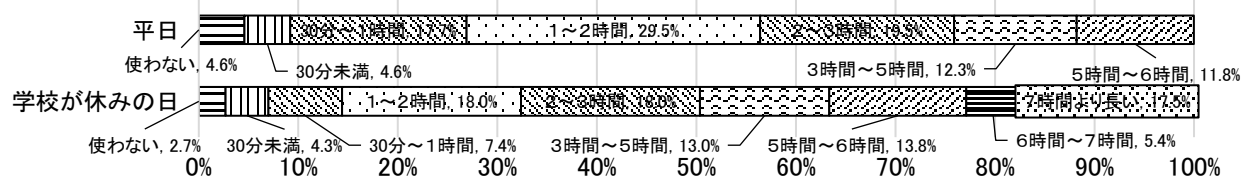
- 【児童A】周囲の友達と仲良く過ごすことができている。一方で、家庭学習にはしっかり取り組んでいるものの、就寝直前にもスマホを使用している様子が日常の会話からうかがえる。
- 【児童B】学校生活では、何事も前向きに取り組むことができる。しかし、日によっては朝から眠そうな様子が見られる。ゲームに夢中になると、なかなか終われないと話したことがあった。

(1) いかに児童の実態を捉え、教育活動のねらいを明確化するか

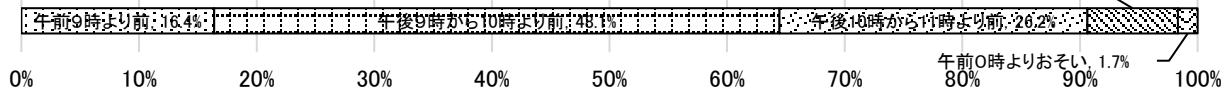
① 児童の生活と電子メディア機器の使用実態を把握するためのアンケートの実施とねらいの明確化

児童の実態を把握するため、生活や電子メディア機器の使用に関するアンケートを実施した。アンケートを実施するにあたって、学校保健委員会の講師である睡眠健康指導士の渡部郁子氏とも設問について打ち合わせをして決定した。アンケート結果の一部については、資料Ⅰのとおりである。

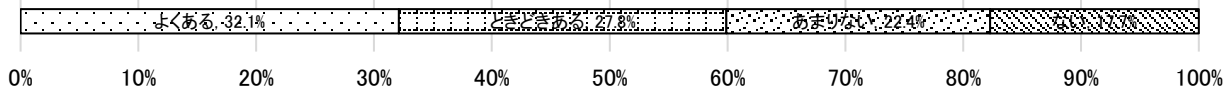
【学習以外で1日にどのくらいの時間、電子メディア機器を使っていますか】



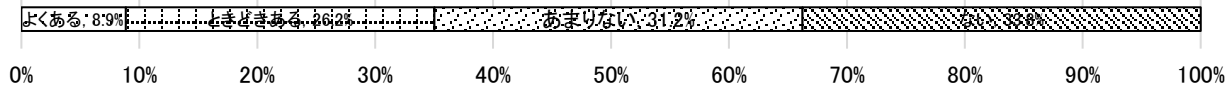
【平日は午後何時に寝ますか】



【寝る直前まで電子メディア機器を使うことがありますか】



【学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがありますか】



【「平日の電子メディア機器の使用時間」と「心の健康状態」のクロス集計】

		学習以外で1日にどのくらいの時間、電子メディア機器を使っていますか（平日）						
		使わない	30分未満	30分～1時間より短い	1時間～2時間より短い	2時間～3時間より短い	3時間～5時間より短い	5時間以上
今のあなたの心の健康状態は？	落ち着いて、やる気がある	7	8	24	45	26	16	12
	少し不安	2	3	16	23	14	11	11
	気持ちがしずみ、やる気がでない	0	0	2	2	5	1	5

資料Ⅰ 調査時期：令和7年5月27日～5月30日 調査対象：上地小5・6年生児童(237名)

「学習以外で1日にどのくらいの時間、電子メディア機器を使っていますか」という設問では、平日に3時間以上利用している児童は24.1%であり、学校がある日でも約4人に1人が3時間以上利用していることが明らかとなった。学校が休みの日には約3人に1人が5時間以上利用しており、休日には電子メディア機器の利用時間がさらに長くなる実態が見られた。

また、「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがありますか」という設問では、「よくある」「ときどきある」と回答した児童が35.0%に上り、約3人に1人が授業中の眠気を感じていることが明らかとなった。加えて、「寝る直前まで、電子メディア機器を使うことがありますか」と「学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方ないことがありますか」のクロス集計では、寝る直前に電子メディア機器を「よく使う」と回答した児童ほど、授業中に「眠いことがよくある」と回答する傾向が見られた。また、「平日の電子メディア機器の利用時間」と「心の健康状態」のクロス集計では、利用時間が長い児童ほど、「少し不安」「気持ちがしずみ、やる気がでない」と回答する割合が高い傾向が見られた。

以上の結果から資料Ⅱの4点が課題として挙げられる。

資料Ⅱ アンケートから明らかになった課題

- ・約6割の児童が寝る直前まで電子メディアを使用している。
- ・電子メディア利用時間が長い児童ほど、就寝時刻が遅くなる傾向がある。
- ・就寝直前まで電子メディアを利用する児童では、授業中の眠気も多い。
- ・長時間利用する児童では、不安を感じる割合が高い傾向が見られる。

アンケート結果から明らかになった児童の実態を踏まえ、学校保健委員会の内容について講師と分析結果を共有した。そのうえで「睡眠が心身の健康に及ぼす影響や、電子メディア機器との適切な付き合い方について理解を深め、これらを踏まえて自分の生活習慣を見直し、より健康的な生活を送ろうとする態度を育てる」ことを学習のねらいとし、学習目標を設定した。

(2) いかに専門家と連携した学校保健委員会を実施するか

② 学習のねらいを専門家と共有したうえで、児童の実態に合う学校保健委員会の実施

児童が電子メディア機器との付き合い方や睡眠の重要性について理解を深め、生活習慣の改善を図るきっかけとなる学校保健委員会を開催した。児童が身近な課題として捉えられるよう、講師と事前に連携し、本校のアンケート調査結果を講演内容に取り入れていただくよう依頼した。



【脳の活性化につながる

ゲーム運動を通してのアイスブレイク】

講演では、資料Ⅲのように「睡眠と健康・学習・運動との関連」や「よりよい睡眠」について、児童にも理解しやすい言葉やスライドを用いて説明していただいた。特に、「よりよい睡眠」に関する内容では、小学校5・6年生に必要とされる一般的な睡眠時間（9～11時間）と、本校児童の平均睡眠時間（8時間40分）を比較して示すことで、多くの児童が十分な睡眠時間を確保できないまま学校生活を送っていることに気付けるよう働きかけていただいた。また、電子メディア機器の使用が睡眠の質や睡眠時間に影響を及ぼすことを説明した上で、「寝る直前まで電子メディア機器を使うことがありますか」という設問に対し、本校では「ある」と回答した児童の割合は、全国平均を上回っていることについても紹介していただいた。学校保健委員会の感想より、「これから取り組みそうなこと」を記入できた児童が86.0%おり、その多くが電子メディア機器との付き合い方について述べられていることから、生活を見直すきっかけをつくることができた。学校保健委員会後、児童A、Bは、それぞれ資料Ⅳのような思いをもった。

資料Ⅲ 主な講演内容について

「睡眠と健康・学習・運動との関連」

- ・眠ることで体が元気になるだけでなく、気持ちの切り替えができるようになる。
- ・成長ホルモンが分泌され、健やかな成長につながる。
- ・風邪をひきにくい体になる。
- ・海馬の成長につながり、記憶力が上がる。
- ・運動能力の向上につながる。（バスケットボールの実験、大谷選手の取組）

「よりよい睡眠」

- ・小学生は9～11時間くらい眠るとよい。ただ、必要な睡眠時間は人によって違うため、毎日同じ時刻に寝て起きる習慣をつくることができるようにする。
- ・寝る直前までゲームやスマホは体を興奮させてしまう。寝る1時間前にやめる。
- ・習い事がある日こそ、宿題を早めに取り組むなど、寝るのが遅くならないように工夫するとよい。

資料Ⅳ 児童A、Bの学校保健委員会後の振り返り

【児童A】10時には必ず寝る。休日や祝日でもちゃんと同じ時間に寝れるようにしたいです。そして元気よく起きられるようにしたいです。（中略）8時に寝て6時に起きるとちょうど10時間なので、用がないときは、8時に寝たいです。（中略）なので、宿題は帰ってからすぐ終わらせるようにしたいです。しっかり眠れるために自分のルールを作って、そのルールを達成できるようにしたいです。（後略）

【児童B】今回の話を聞いて、自分にあてはまるが多かったので、今までのすいみんを見直していこうと思いました。朝、すっきり起きられなかったり、授業中に眠たくなってしまうのは、すいみん時間が少ないからだと知って、「このままじゃダメだな。」と思ったので、9時30分までには寝るようにしたいです。また、たくさん寝ると病気になりにくかったり、元気に生活できると知りました。(中略) テレビはけっこう夜おそくまで見てしまうので、これからは1分でも早く けせるようになりたいです。(中略) 土日に少しでも早く起きられるようにします。

(3) いかに児童が自ら生活を見つめ直す機会と活動を仕組むか

③ 児童が主体的に電子メディア機器のよりよい使い方を意識して生活できるようにするための「メディアチャレンジ目標」の設定とチャレンジ活動の継続的な実施

学校保健委員会での講演を受け、児童保健委員会は、「メディアコントロールでぐっすり睡眠チャレンジ」に取り組むことを提案した。委員会の児童は、まず「寝る時刻の目標」と、電子メディア機器との付き合い方を見直すための「メディアチャレンジ目標」を自ら設定し、3日間の行動目標の達成状況や「次の日の朝のめざめ」を記録する活動を計画した。この活動を通して、児童が自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣づくりにつなげることを目指した。

目標設定の際には、「今の生活の様子から、少し頑張ればできそうな具体的な目標を考えよう」と伝え、無理なく取り組める内容になるよう促した。また、家庭でも取り組みが続けられるよう、講演内容や自分で決めた「メディアチャレンジ目標」を保護者に伝えることを提案し、家族と協力して進められるよう働きかけた⁶。

改善への意識が継続できるよう、チャレンジ活動は期間を空けて7月と9月に実施し、さらに6年生については修学旅行前にも取り組みを行った。児童A、Bの目標設定や取り組みの様子については、資料Vに示したとおりである。

資料V 抽出児童の「メディアコントロールでぐっすり睡眠チャレンジ」の取組について

	実施時期	寝る時刻の目標	達成日数	メディアチャレンジ目標	達成日数	朝のめざめ
児童A (5年生)	7月	8時00分	0日	寝室にスマホを持ち込まない。	3日	3日
	【1回目】	【1回目の感想】寝る時間は達成しきれなかったけれど、自分の部屋にスマホをもっていかなかったことで、いつもより早く眠りにつくことができたので、2回目も頑張って目標を達成できるようにしたいです。				
	9月	9時00分	1日	宿題が終わるまで電子機器を使わない。	2日	3日
	【2回目】	【保護者のコメント】スマホの使用時間やゲームの時間については、家庭のルールをよく守れています。テレビは家族みんながダラダラ見がちなので、みんなで気をつけていきましょう！				
児童B (6年生)	7月	9時30分	3日	ゲーム、スマホは1日1時間まで。夜8時まで。	1日	2日
	【1回目】	【1回目の感想】1時間目がはつきり勉強できるようになった。				
	9月	9時30分	2日	ゲーム、スマホは1日1時間まで。夜8時まで。	2日	3日
	【2回目】	【保護者のコメント】いつも9時にはおふとんに入ることができていて、いいなあと思いました。きりかえをこれからもしっかりとやって、充実した毎日にしていきましょう！！				

【「メディアコントロールでぐっすり睡眠チャレンジ」ワークシート】

⁶本活動では、学習のねらいである「自分の生活習慣を見直し、より健康的な生活を送ろうとする態度を育てる」ことを重視し、各家庭には協力いただける範囲にとどめ、価値観の押し付けやプライバシーの侵害とならないよう配慮したうえで進めた。

3 成果と課題について

(1) 研究の成果

① 児童の実態に基づくねらいの明確化

【手だてア】について

「電子メディア機器との付き合い方を考え、生活を改善できる子」を目指すにあたり、まず児童の生活習慣と電子メディア機器の使用実態を把握するためのアンケートを実施した。その結果、**資料Ⅱ**に示したような本校児童の課題が明らかになり、目指す子供の姿や学習のねらいをより具体的に捉えることができた。これらの結果を踏まえ、学習目標の設定や学校保健委員会での内容の充実につなげることができた。以上のことから、**手だてア**は児童の実態に基づいた支援を行ううえで有効であったと言える。

② 専門家と連携した学校保健委員会の実施

【手だてイ】について

手だてアで明確化した本校児童の実態や学習のねらいを講師と共有し、学校保健委員会を実施した。講演では、本校のアンケート調査結果を取り入れて説明していただいたため、児童A、Bの記述（**資料Ⅳ**）には、「8時に寝て6時に起きるとちょうど10時間なので、用がないときは8時に寝たい」「9時30分までには寝るようにしたい」など、睡眠時間の確保を意識したいという感想が見られた。また、「寝る直前まで電子メディア機器を使用するか」について、本校児童の割合が全国平均より高いことを講師が取り上げたことで、86.0%の児童が「これから取り組めそうなこと」について進んで記入することができた。児童Aは「しっかり眠れるために自分のルールを作って、そのルールを達成できるようにしたい」と記述した（**資料Ⅳ**）。その「自分のルール」は、**資料Ⅴ**のメディアチャレンジ目標「寝室にスマホを持ち込まない」として具体化することができた。児童Bも「テレビはけっこう夜おそくまで見てしまう」という自身の現状を改善したいという記述をしている。これらの記述から、児童が電子メディア機器との付き合い方を自ら見直し、生活改善へ向けた意識を高めるきっかけとなったことが分かる（**資料Ⅳ**）。以上のことから、児童の実態に合った学校保健委員会となり、**手立てイ**は有効であったと言える。

③ 児童が自ら生活を見つめ直す機会を取り入れた活動

【手だてウ】について

児童保健委員会の提案による「メディアコントロールでぐっすり睡眠チャレンジ」の取組により、子供たちは学校保健委員会で学んだ内容を思い起こしながら、自分に合った「メディアチャレンジ目標」を設定して取り組むことができた。児童Bは、これまでゲーム等の利用時間が長くなる傾向があったが、「ゲーム・スマホは1日1時間まで。夜8時まで」と具体的な目標を立て、7月は1日間、9月は2日間達成することができた（**資料Ⅴ**）。すべての日で守れたわけではないものの、保護者のコメントには「いつも9時にはおふとんに入ることができていた」「きりかえをこれからはしっかりやって」とあり、はじめをつけた生活ができていた様子うかがえる。これは、児童自身の意識だけでなく、保護者の温かい見守りや声かけが支えとなっていたと考えられる。

児童Aは、1回目の「寝室にスマホを持ち込まない」という目標は3日間すべて達成でき、生活の改善が見られた。そこで2回目には「宿題が終わるまで電子機器を使わない」と、さらに新たな改善点を見つけ、自分で目標を変更して取り組んだ。保護者からも「みんなで気をつけていきましょう！」とのコメントがあり、家族で意識して生活を整えようとする姿勢が、児童Aのよりよい習慣づくりにつながっていると考えられる。

各自が立てたメディアチャレンジ目標を「3日間とも守れた」と回答した児童の割合は、1回目53.1%、2回目は60.0%と上昇しており、児童が改善へ向けて取り組んだことが成果として表れている。以上より、**手立てウ**は児童の主体的な生活改善を促すうえで有効であったと言える。

(2) 研究の課題

メディアチャレンジ目標を達成できた児童は約6割にとどまり、生活習慣の定着には個人差が見られた。よりよい生活習慣の定着と継続を図るために、振り返りの場を工夫したい。例えば、児童Aが「部屋にスマホを持っていかなかったことで、いつもより早く眠りにつくことができた」と実感したように、児童が生活改善による効果や変化を実感できるようにしていく必要がある。また、家庭からの励ましや友達とともに取り組める環境づくりを通して、意欲の継続を支えていきたい。児童が主体的によりよい生活習慣づくりを継続できる支援の在り方について、さらに検討していきたい。