

低学年 1・2年生用

「げんき」と「さやか」は、どこにでもいる小学生ですが、最近なんだか元気がありません。「げんき」は運動が苦手で、「さやか」は食べものの好き嫌いが多く、2人とも夜更かしをしています。2人は、げんきノート「ノートン」とチェック鉛筆「エッピン」の支援を受け、いっしょに考えたり試したりしながら、徐々に生活を改善していきます。最後に「げんきアップメダル」を手に入れたらこのノートは終了します。



1 食べるって大切なんだ!

自分で食事を選んだりするようになる前に、きちんと食の重要性を知り、正しい食習慣を身につけておく必要がある。食べものは体をつくり、体を動かすエネルギーになり、体に様々な影響を与えるということを、具体的な例をあげて理解させる。朝食を食べるとどうなるか、逆に食べないとどうなるか、などということをきちんと理解させることが大切である。低学年ではできるだけ楽しく、具体的な例をあげ、まず食べものに関心を持たせる工夫をする必要がある。

P3-4 食べるって大切なんだ! / 朝ごはんはで元気モリモリ!

- ねらい

朝食をとることが1日の元気のもとであること、どんな朝食を食べればよいのかということを知る。
- 朝の会などに・・・

「朝ごはん食べてきた?」という呼びかけと同時に、子どもの表情などを観察し、今朝の体調や気持ちをたずねるなどコミュニケーションを図り、朝の「おはよう」のあいさつや朝ごはんの大切さを話す。花に色をぬりながら、現在、どんな朝食を食べているかを振り返り、後ろのチェックのページでこれからどんな朝食を食べるか、目標を設定させる。



様々な食べものが体を動かすエネルギーなどになっていることを絵で表している。体をつくるのも、体を動かすのも食べものであるから、食べるか食べないか、またどんなものを食べるかによって、体に違いが出てくるということに関心を持たせることが大切である。

「きょう」と書いてあるが、現状のチェックなので、だいたいいつも何を食べているかということにより、子どもの家庭環境により個人差があるので、個々の子どもの状況を把握し、食べていない子は少しでも食べるように、食べてきている子その内容について聞き取り、アドバイスするなど、個々の段階に応じて指導することが望ましい。

P5-6 野さい、すき? きらい?

- ねらい

野菜には、体の調子を整えたり、排便しやすくするなど大切な役割があるということがわかる。
- 給食の時間や日常生活の中で・・・

野菜は、元気になるためにとても大切なものであり、それぞれの野菜がそれぞれの役割を持っているので、違った種類の野菜をたくさん食べる必要があることをできるだけ具体的に話す。それにより、できるだけ苦手な野菜をなくしたほうがいい、ということを理解させ、自ら苦手な野菜にチャレンジする意欲を持たせるようにする。



この絵の野菜は、栄養価の高い野菜や、子どもが苦手とする野菜を挙げてある。大阪の地域の野菜には、なす、たまねぎ、しゅんぎくなどもあり、身近に感じられるように話すことが大切である。

苦手な野菜が少ない場合は、野菜の摂取量の話をする。大阪の子どもは野菜の摂取量が少ないということを話し、どんな食べ方をするとたくさん食べられるかなど考えさせる。

苦手な野菜も、ちょっとした工夫でおいしく食べることもできるという例を紹介しながら、保護者の協力を呼びかける。

P7-8 黄、赤、みどりの3つのグループ

- ねらい

食事の中に3つのグループの食品がバランスよく入っていると、いろいろな栄養が体を元気にしてくれることや、日常的な食品がどのグループの食品かがおよそわかる。
- 給食、生活科の時間などに・・・

絵を見て、3つのグループの食品について話し合う。それぞれのグループの食品の特徴がわかったら、次に、給食にこの3つのグループの食品がバランスよく入っているかを調べてみる。これを給食の時間に何回か繰り返すことにより、どの食品がどのグループかを理解させる。



黄色のグループは、炭水化物や脂肪で主にエネルギーのもとになる食品。赤色のグループは、タンパク質・無機質で、筋肉や血液・骨や歯をつくる(主に体をつくるもとになる)食品。緑色のグループは、無機質・ビタミンで、主に体の調子を整える食品である。

② 運動するって大切なんだ!

近年、大人と同様に子どもにも、運動不足からくる体力の低下、生活習慣病の兆候などが現れていることが数多く報告されている。まず運動の基本である「歩く」ことが少なくなっていることに加えて、外での遊びや家の仕事の手伝いも減少し、瞬発力や筋力、持久力などの体力を養う機会が少なくなっている。体を動かすことの楽しさを知り、できるだけ自然な形で体を動かす機会を増やせるよう、学校や家庭、地域などで大人からの働きかけが必要である。

P9-10 運動するって大切なんだ! さあ、すもう大会だ!

- **ねらい**
いろいろなすもうがあることを知り、その楽しさを実感する。体を動かすことが体の成長や元気になるために必要であるということがわかる。
- **体育科、特別活動の時間、家へ帰ってからなどに...**
すもうにはいろいろな種類があり、用具や年齢などを問わず気軽に遊べるので、いろいろな種類を教えておく。体力の向上だけでなく、ぶつかり合って遊ぶことで、転び方、力の入れ具合、痛み、コミュニケーションなど様々なことを学ぶことができる。



運動の現状チェックをする。ここにあるのは一例。普段どれくらい体を動かしているか、運動をしているかを、様々な質問により把握するとともに、体を動かすことで健康になり、体がよりよく成長するということを話すことが大切である。

冬ならおしくらまんじゅうをするなど、すもう以外でも、体が触れ合う遊びや用具なしでできる遊びを紹介するのもよい。室内でするときは、まわりに危険なものがないかどうか確かめるように注意する。

運動不足の子どもたち

子どもが運動不足になった原因として、スポーツや外遊びに不可欠な要素である「時間」「空間」「仲間」の3つの減少が考えられる。学校・地域・家庭で、子どもたちに積極的に体を動かす意識を持たせるとともに、生涯にわたってスポーツや外遊びに親しむ習慣を身につけ、体力の向上に取り組ませることが必要である。大阪府教育委員会では、子どもの体力づくりを推進するため、年次別に子どもの体力向上重点課題を定め、それに沿った種目の実施を行い、研究協議や成果を発表するイベント等の開催など、小学校における体力づくりの取り組みを推奨し、子どもの体力向上を図るとしている。なお、平成15年度は、瞬発力・持久力を高めることを重点課題とし、「なわ跳び」を教材として取り上げ、体力づくりの取り組みを推進している。



P11-12 外であそぼう!!

- **ねらい**
とりたてて運動をしなくても、公園や外でおにごっこなどをして遊んでいるだけで自然に運動になっていることに気づく。また、おうちの人や近所の人に昔遊びを覚えてもらったり一緒に遊ぶなどして、昔遊びや外遊びのおもしろさを知る。
- **体育科、終わりの会などに...**
テレビゲームやボールなどがなくても、昔から伝わる様々な遊びを知っていれば楽しく遊べることを話す。どんな遊びがあるか出し合ったり、知らない遊びを教え合ったりさせて、遊びたい気持ちを盛り上げる。思いっきり遊べば、その後の「心地よい疲労感」や「爽快感」などで、遊びが十分運動になっていることや、体を動かすことの気持ちよさに気づくことができるだろう。一度だけでなく、継続して外遊びができる機会を学校でもつくり、子どもたちがいろいろな遊びを覚えて、自分たちで遊べるようにしていきたい。

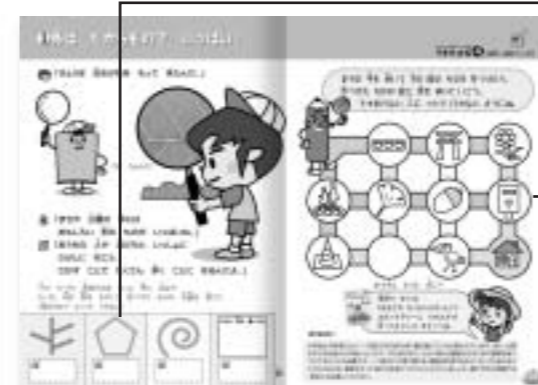
子どもたちに危険のないように気をつけて遊ぶことや、外へ出るときは帽子をかぶること、おうちの人に行き先を告げていく、子ども110番の家のことなど基本的なことを教える必要がある。



おにごっこや石けりなどの昔遊びには、幅広い年代の子どもが気軽にいっしょに遊べるものがたくさんある。オリジナルのカードをつくり、どんどん増やしていってもよい。

P13-14 外はたからものでいっぱい

- **ねらい**
外の自然や身のまわりのいろいろなおもしろい形を見つけて歩くゲームをしながら、歩くことの楽しさを発見し、自然に歩く量を増やしていけるようにする。
- **終わりの会、生活科の時間などに...**
「今日は外へ出てゲームをしよう」ということで、校外学習として位置づけてもよいが、地域での外遊びの時などでも、身のまわりに様々なおもしろい形を見つけることができる。ゲームで歩いているうちに自然に運動しているというわけだが、一度だけでは意味がないので、何度も楽しんでできるように、カードやチェックをつけてあるので何度も挑戦させたい。ふだんの生活でも、階段を使うようにするなどすれば、よい運動になることを教えることが大切である。



好きな形を描くところは一枚しかないが、もちろん自分達で作ってもよい。探し方を工夫したり、探すものを変えたりすると、様々なバリエーションで遊べるのが考えられる。

この絵の中には近所にはないものもあるかもしれないが、このゲームはある程度歩かせるのが目的なので、あまりにも近くにすぐ見つかるものには意味がない。校区内に一つもなければ、他のものに変えてもよい。

③ ねるって大切なんだ!

夜遅くまで起きていて朝きちんと起きられない子どもが増えているが、子どもにとって睡眠は、1日の疲れをとるためだけでなく、心身の成長のためにも大変重要なものである。睡眠がなぜ大切なのかを知ってもらい、遅くても9時までには就寝する習慣をつけさせたい。そのために、テレビを見たりテレビゲームをする時間や、就寝・起床時刻を決めて規則正しい生活が送れるように指導する。また、朝の排便の習慣や、心の休養の観点から家族とのコミュニケーションにも触れている。

P15-16 ねるって大切なんだ! / お話しよう

●ねらい

睡眠不足による自覚症状がないかチェックし、睡眠不足が様々な体調不良を作り出すことに気づき、睡眠が人間にとって欠かせないものであることを知る。また、今日あったことを保護者に話すなど、家族とのコミュニケーションの時間が心を落ち着かせ、快適な眠りを誘うことを知る。

●特別活動の時間、朝の会、終わりの会などに…

睡眠不足のときに、気持ちよくあいさつができない他にどんなよくないことが起こるか話し合う。また、早く寝たらいいことがある、という事例を示すことにより、睡眠に対して関心を持たせ、家の人と話すことの楽しさを知り、それが習慣になっていくように、学校でも話した内容を聞くなど、続けるためのフォローをしていくことが大切である。



体のだるさやストレスを訴える子どもに、その原因が睡眠不足にあるかもしれないということを知らせて、睡眠に興味を持ってもらう。

家庭の事情で保護者と話をする機会が少ない子どももいるので、配慮が必要である。その場合、友達や先生などと話してもよい。

子どもの睡眠時間の減少

旧文部省が、平成10年に行った「子どもの体験活動に関するアンケート調査」においては、日常的に疲労を感じる事が「よくある」「時々ある」と答えた小学校2年生が33%となっている。また、NHK放送文化研究所が行っている「国民生活時間調査」によれば、昭和40年から平成12年までの35年間で、平日の睡眠時間が小学生で39分短くなっている。この背景には、都市化や核家族化、夜型の生活など国民のライフスタイルの変化があり、大人のこのような生活に子どもが巻き込まれていると考えられる。



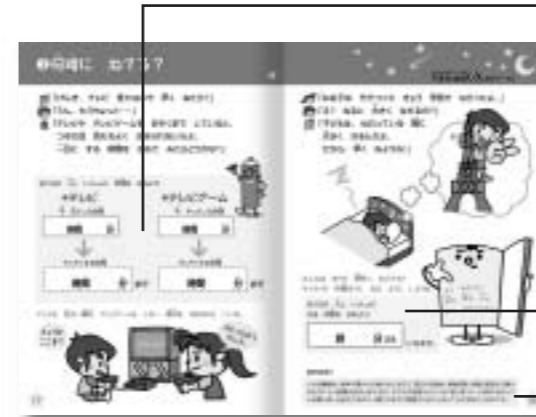
P17-18 何時にねてる?

●ねらい

テレビを見たりテレビゲームをして夜遅くまで起きている子どもに、生活を見直して就寝時刻を早くできるようにする。子どもは眠っている間に成長していることを知り、適切な就寝時刻を決める。

●特別活動の時間、朝の会、終わりの会などに…

子どもは眠っている間に成長が促進されるので、遅くても9時までには寝たほうがよいことをまず理解させる。その上で、テレビやテレビゲームの時間制限の話をしたほうが子どもは理解しやすい。一度保護者と現状について話し合ってからテレビなどの見方や就寝時刻を決めさせる。



テレビなどの時間や見方を決める場合、保護者と相談して決めるのが望ましい。

家庭の状況で早く寝る環境が整わない子どももいるので、個々の子どもの実状をよく理解し、声をかけることが大切である。

「成長ホルモン」についての説明を、前もって子どもたちにもしておくことが望ましい。

P19-20 早起きするといいこといっぱい

●ねらい

「早く起きるといいことがある!」というイメージを持ち、「早起き→朝食→排便」という朝の生活習慣を確立する。

●朝の会、特別活動の時間などに…

夜早く寝ること、朝早く起きること、朝食をとること、朝の排便などは、すべて密接につながっているということを(絵を描いたりして)理解させる。早起きをする、朝の様々な活動にどんなよい影響を及ぼすか、話し合うとよい。



点を線で結ぶと「かぶと虫」と「朝顔」が現れる。他にも早起きしたらどんなものが発見できるか、いっしょに考えてみる。起床時刻については家庭の状況も踏まえて保護者といっしょに決めてもらう。

学校での排便を恥ずかしがる子どもが多いので、「うんちをすることは自然なこと誰でもすること、また大切なことだ。学校での排便をからかうのはいけない」という説明をして、家で排便できなかった子どもは学校でするでもよいことや、できるだけ朝ごはんのあとにする習慣をつけるとよいことを理解させる。



付録 できたかな

「できたかな」のページは、子どもたちが喜んでチェックにチャレンジしてみたいと思えるように、イラストやぬり絵などを工夫し、楽しみながら取り組めるようにしています。各ページの下には「おうちの方・先生から」という欄がありますので、そこで保護者の方の取り組み方を見ながら、また、保護者の方とコミュニケーションをとりながら指導してください。小学校に入学したばかりの子どもたちの間にはかなりの個人差があるでしょうから、その個人差を配慮しながら目標の設定や努力の仕方について柔軟に対応しましょう。また、子どもたちの目標への挑戦を大いに応援してください。ぜひ、このチェックのページを開けるのが楽しみ! と思えるように、無理なく少しずつステップアップしていけるよう工夫して活用してください。



P3-8 「食べるって大切なんだ」のチェック



P22 朝ごはん食べたかな?

今現在、朝食を食べていないなら、まず①、あるいは②だけを選んで、パンだけ、あるいは野菜等のジュースだけでも飲んでいくなど、できるだけ達成しやすい目標設定にする。目標設定1回(クール)のうちの7回はできれば毎日続けてほしい。続けることで体に何か変化が感じられたかどうか聞いてみる。長く続けることで、変化が出てくるはずである。

P23 野さいを食べよう!

苦手な野菜があっても、家でその野菜が出なければ食べられないので、そのような場合は、おうちの人に頼んでみようとか、他の野菜に変えてみようなど、アドバイスしてほしい。コース2では野菜を食べる量は給食だけでは足りないなので、夕食でも食べるように、昼と夜の両方で食べた日に進めるようになっている。



P9-14 「うんどうするって大切なんだ」のチェック

P24 すもうや外あそびをしよう!

1日最低20分以上は体を動かす遊びなどをさせたい。チェックには時間の指定はないが、あまり短すぎると効果がないことを説明する。全部で21回遊んだらこのチェックは終わるが、いつまでに21回やろうという目標をクラス全員で設定してもよい。できればずっと続けるように指導する必要がある。



P25・26 おもしろい形見つけよう!

このチェックは一見大変そうだが、子どもはたくさんの中から選べる楽しさがあるので苦にならないだろう。たくさん歩くことが目的なので、なかなか見つからなくてもかまわないが、2~3ヵ月くらいで全部見つけるように様子を見てあげてほしい。全部見つけたら、今度は自分の好きな形を描いてみてよい。



P15-20 「ねるって大切なんだ」のチェック



P27 おうちの人と話そう!

保護者と話すのは、帰宅時や寝る前のひととき、食事中や食後など、話す気持ちさえあればちょっとした時間を見つけれられる。保護者の方からの話しかけを大切にしてほしい。家庭の事情で無理な場合は、教師が話しかけてあげるなどの配慮をすることが大切である。

P28 早ね早おきをしよう!

寝る時間、起きる時間は、急に高い目標を設定しても達成が難しいので、少しずつ段階を踏んでいくようにしているかを見てほしい。「夜早く寝た時は、朝どうだったか」など、声をかけるようにする。

