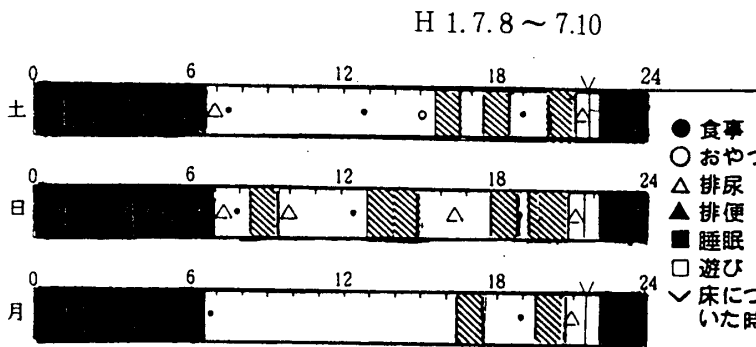


5. 生活リズムの確立

一日の生活に見通しを持って生き生きと生活する意欲を育むために、昨年度に引き続き生活リズムの確立を指導の重点にもってきた。

生活リズムには大きく分けて二つのリズムがある。一つは生活日課表に表わされるように、一日また一週間、生徒の生活に一定の軌道を敷き、それを繰り返し歩ませる生活リズム。もう一つは、睡眠、食事、排便等を中心とした生体のリズムである。前者は主に学校での指導を中心とし、後者は学校と家庭との連携のもとに指導にあたっている。

また、二年間にわたって、7月には家庭の協力も得て、3日間の「生活実態調査」を行い家庭で

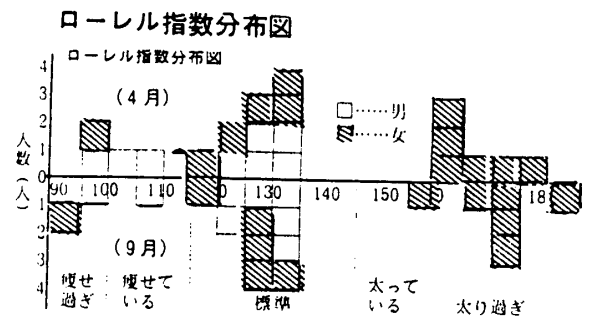


の生活の実態を把握した。そして、ひとり一人の様子を左図のようにまとめ夏休みの生活指導の資料とした。

全体的に食事時間を一定にしたり、睡眠、起床時間を一定にしようという家庭の姿勢を見ることができだし、このことは生徒の学校での活動にたいへん良い結果をもたらしている。

6. 肥満対策、栄養指導の取り組み

右の図は本校中学部生徒の4月と9月のローレル指数の分布である。肥満や栄養の片寄りがもたらすいろいろな弊害を防ぐため我々は、運動の取り組みに加え、食事面で保護者と連携を図って、肥満防止や栄養のアンバランス防止に努めてきた。



本年度も実態調査と保護者の意識向上を兼ねて調査を行い、生活リズムと併せて個別に指導を続けてきた。

肥満傾向の生徒にその効果は中々上がらないが、右図に示したやせすぎのK児の食事内容が昨年と比べ改善され栄養に広がりが見られる様に、保護者の意識の向上が見られており、この取り組みは地道に無理なく継続していく必要があると考える。

栄養所要量レーダーチャート

(昨年度)

(本年度)

