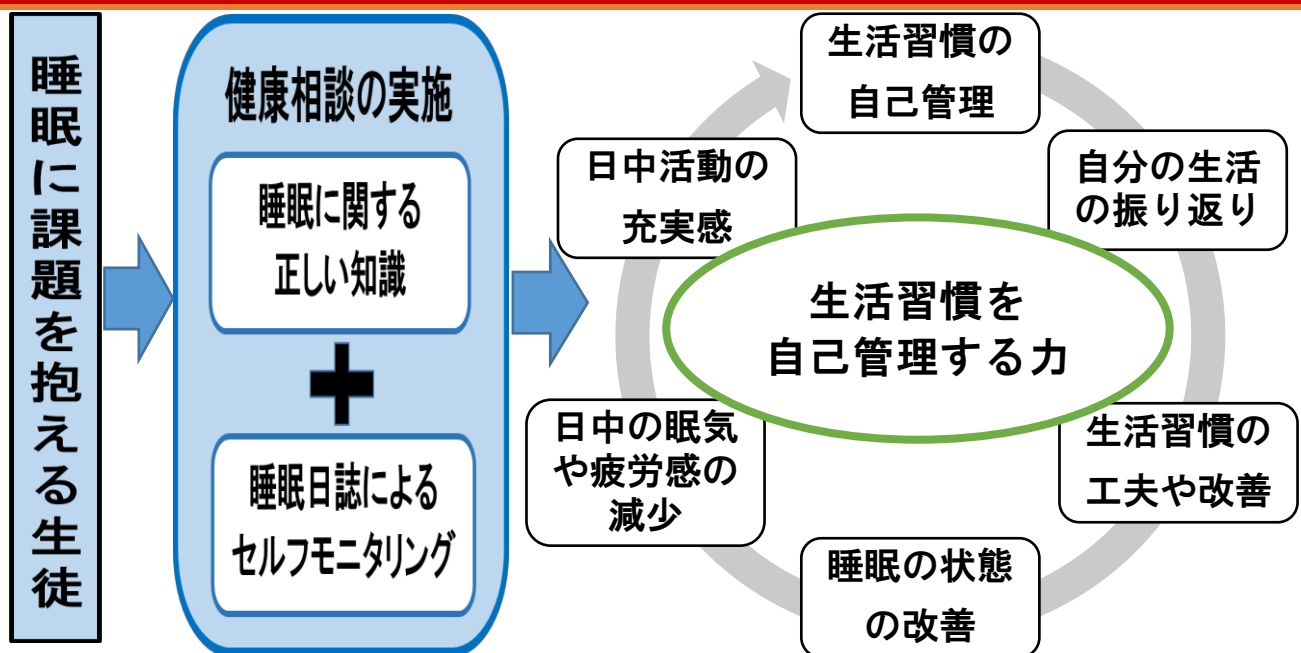


平成 30 年度	後期長期研修	教科・領域	健康教育
所属学校	沖縄県立知念高等学校	氏名	金城 真知子
テーマ	生活習慣を自己管理する力を高める健康相談の工夫		
サブテーマ	睡眠日誌によるセルフモニタリングの活用を通して		
概 要	十分な睡眠をとれていない生徒が多く、心身の健康や学校生活に影響を及ぼしている現状があるため、睡眠に課題を抱える生徒を対象に睡眠に関する知識を提供し、睡眠日誌によるセルフモニタリングを活用した健康相談を実施することで生徒の気づきを促し、主体的な改善につなげ、生活習慣を自己管理する力を高めることを目指し取組を行った。		
キーワード	生活習慣 自己管理する力 健康相談 睡眠日誌 セルフモニタリング 睡眠に関する教育		

イメージ図



成 果

- 睡眠に課題を抱える生徒を対象に健康相談の中で睡眠日誌によるセルフモニタリング等を活用したことで、生徒が自らの睡眠習慣を振り返り、課題に気づくことができた。
- 継続した振り返りや声かけを行ったことで、生徒の意欲が高まり、生活習慣を改善していくことにつながった。
- 睡眠の改善が他の健康課題の解決の足掛かりになり、生活習慣を自己管理する力を高めることができた。