

# 子どもの睡眠を守れ！地域で取り組む眠育事業

**活動の名称** 眠育を中心とした子どもの健全育成に向けた取組

**団体等の名称** 燕市立燕南小学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校  
□ 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所  
□ 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
■ 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）  
その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

睡眠の働きを正しく理解し、規則正しい生活リズムを身に付けることで、心身ともに健康的で、意欲的な学校生活を送る。

### ◆ 主な活動内容

- 睡眠習慣や生活習慣にかかわる実態調査の実施  
これらの結果から課題を明らかにし、対策を立てる。
  - ・年2回の睡眠・朝食調査の実施
  - ・睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関連性に関する調査の実施
- 具体的な眠育指導の実施
  - ・学級担任による眠育指導を実践する。
- 家庭や地域との連携
  - ・睡眠、朝食調査をもとに児童や保護者への個別指導を実施
  - ・地域のこども園や保育園と連携し、乳幼児期から眠育に取り組む風土作り
  - ・中学校区の小中学校で連携した眠育の取組
  - ・眠育講演会の実施

授業参観の後に眠育指導と眠育講演会を行いました



△眠育指導の様子



△眠育講演会の様子

### ◆ 活動の成果と今後の展望

- 睡眠についての正しい知識を教師や児童、保護者が共有することで、望ましい睡眠習慣を構築することができた。
- 地域の人々を対象とした眠育講演会では100名を超える保護者や関係者が集まり、睡眠の重要性について学んだ。
- 睡眠をはじめとする基本的な生活習慣の定着をめざす。
- 学校・家庭・地域が連携して児童を育てていくことが重要であるため、学校や地域ぐるみで睡眠の大切さを学ぶとともに、自分の睡眠の傾向や心身の状態を理解し、改善に向けて行動に移す実践力を育てていく。

# 早寝・早起き・朝ごはんの定着をめざして！

**活動の名称** すこやかWEEK 生活リズム強調週間

**団体等の名称** 村上市立岩船小学校 村上市立岩船中学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
 その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

生活習慣の課題を的確に把握し、自らが生活改善していく能力を身につけることをめざし、小学校中学校が連携して中学校区全体で取り組んでいる。

### ◆ 主な活動内容

○生活習慣アンケートを年3回実施し、結果から全体の問題を把握する。

○生活リズム強調週間(中学校)、すこやかWEEK(小学校)を年3回、同日に月曜日から金曜日の5日間実施する。

・小学校では、主食・おかず・汁物の朝食を10ポイント、主食・おかずを5ポイントなど、ポイントにして生活チェックカードに記入する。「けんこうポイント」をたくさんためようと呼びかけ、生活を振り返らせている。

・中学校では、全校統一の目標を設定し、生活リズムチェックシートにその日の帰宅から翌朝までの予定を立てる。翌日の終学活では前日の生活を振り返る。またその日の予定を立てる。実践を繰り返しながら、自分のよりよい生活習慣を考えさせている。

○結果を保護者と共有して家庭とともに改善を図る。

・地域懇談会と期末保護者会で生活習慣についての話し合いの時間をもち、生徒の就寝時刻やメディア使用について協力してもらう。

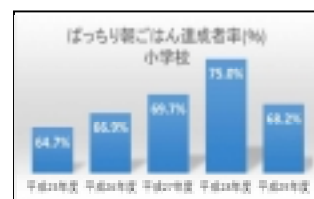
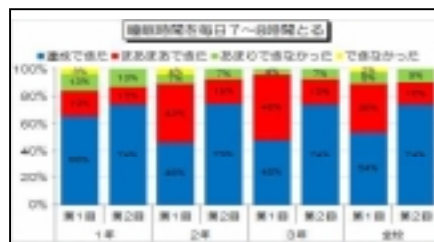
○小中連絡会を組織して成果と課題を共有して継続的に取り組む。

・養護教諭や栄養教諭、体育主任、生活指導担当で、年3回部会を設け、①体力向上と②生活習慣の改善を図る目標や課題を話し合い、発達段階に応じた取組を行っている。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

○生活リズム強調週間実施後は、睡眠時間7時間以上、学習時間2時間以上、朝食を毎日食べる生徒がそれぞれ増加し成果が見られた。また、生活リズム強調週間を実施することによって、生活習慣について意識するようになってきた。

○意識は向上しているが、定着率は不十分である。また、メディア使用などに問題があるので、今後も生活リズム強調週間を継続し、各家庭に情報を発信し、家庭と一緒に取り組んでいきたい。



# <とやま元気っ子育成>

## 活動の名称

早寝早起き朝ごはん テレビを消して外遊び

## 団体等の名称

南砺市立福光中部小学校・PTA

## 活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校
- 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所
- 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政(教育委員会)  行政(保健・福祉部局)  行政(その他の部局)
- その他( )

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

生命の尊さを自覚し、工夫しながら健康づくりの喜びを味わい、進んで健康で安全な生活を送ることができる児童の育成。

### ◆ 主な活動内容

「とやま元気っ子育成計画」に基づいて保健主事・養護教諭・栄養教諭・体育主任が中心となり、児童保健委員会・学校保健委員会・PTA生活委員会とともに、「早寝 早起き 朝ごはん テレビを消して外遊び」に取り組んでいる。

- 「とやまゲンキッズ作戦」の取組  
本人の健康づくりへの気付きと振り返りを行い、自分の「目当て」を立て、毎日の生活の中で実行できるようにしている。集計結果を「学校保健委員会」で報告し、各家庭に保健だよりで知らせている。
- 学校保健委員会(年2回)  
学校医・薬剤師、PTA、5年児童が「早寝 早起き 朝ごはん テレビを消して外遊び」をテーマに話し合っている。
- 家庭への啓蒙  
保健だよりや給食だより、校内掲示を通して、児童・保護者双方の立場から生活リズムを整えることの大切さを伝え、意識付けを図っている。  
学習参観日や給食試食会に取組について説明し、その中で紹介した朝ごはんレシピを展示・配布している。
- 「みんなでチャレンジ3015」の取組  
全校で、短・長距離走やなわとび、ストレッチ等の室内運動に取り組み、運動を点数化し、富山県の名峰立山(3015m)を目指している。毎年98%以上の子供たちがクリアし、2回目にも挑戦している。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

#### ○ 活動の成果

「とやまゲンキッズ」の結果から、早寝・早起き・朝ごはんに取り組む児童が増えていることが分かる。保護者の意識も高く、低学年の「とやまゲンキッズ作戦」では、子供と共に健康づくりに取り組む姿が見られるようになってきている。



学校保健委員会での発表

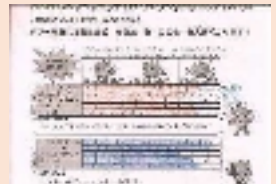
また、「早寝 早起き 朝ごはん」を進化させて、「テレビを消して外遊び」について、福光地域の5小中学校では、「アウトメディア」に取り組んでいる。PTAが主体となって「アウトメディア週間」を設け、各自が目当てを立てて、振り返りカードを用いて評価している。2回目の学校保健委員会では、5年生の児童のほとんどが、「メディアの時間を考えて利用している」と答えている。

#### ○ 今後の展望

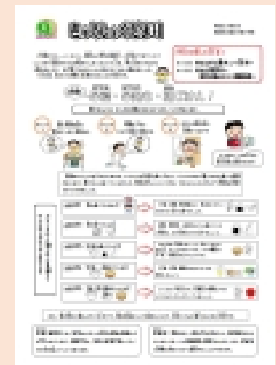
「早寝早起き朝ごはん」のよさを伝え、意識付けていく。また、テレビ等の視聴時間やネット利用について、児童が中心となって「ネットルールづくり」を行う。



とやま元気っ子育成計画



とやまゲンキッズ作戦



給食だよりでの啓蒙



みんなでチャレンジ3015

# <良い食習慣は幼児期から ～体験型食育教室の実践活動～>

活動の名称

《食》は生きる根源・生きる力を身につける食育推進



団体等の名称

滑川市民健康センター

活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 □ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 □ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政(教育委員会) □ 行政(保健・福祉部局) □ 行政(その他の部局)
- その他(なめりかわ食育サポーター・食生活改善推進員)

活動の概要

## ◆ 活動の目的・趣旨

食育を市の重点施策のひとつに掲げ、平成23年3月に滑川市食育推進条例を施行し、平成23年6月に「滑川市生涯いきいき食育推進計画」(第1次)、平成28年6月に第2次計画を策定し、生涯にわたる食からの心とからだの健康づくりを推進している。

特に一生の食生活の基礎づくりとなるよう、乳幼児・小学校低学年での体験型食育を通じ、正しい食習慣を中心とした生活習慣の指導に力を入れ、継続して事業を推進してきている。



## ◆ 主な活動内容

### キッズ料理教室

市内の全年長児を対象に、食育サポーターの支援のもと、園児自身が主体となって一汁二菜の和食献立の調理体験をする。レシピを家庭に配布するとともに参観も可能。

### 保育所等における食育実践活動

市内の全幼・保・認定こども園を対象に、バランスよく残さず食べることを、丁寧に歯を磨くことを指導。特に毎朝の歯磨きに関しては、前日に早く寝ることをポイントに指導している。

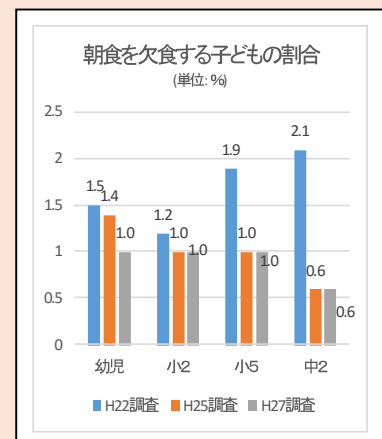
### 食育クラブ

市内の放課後児童クラブを対象に、調理体験を通じて、バランスよく食べること、生活リズムを整えることが健康につながることを指導している。

## ◆ 活動の成果と今後の展望

- ① 料理を通じた能動的な食育体験では、「料理を完成させた」という成功体験を自分自身で体感することができ、子供たちの心の成長にもつながった。
- ② 生活が乱れがちな夏休みや冬休みに食育クラブを開催することで、早寝早起きがよりよい食生活につながることを実感として学ぶことができた。
- ③ 子供が、食に興味・関心をもつことで、家庭や地域の食育の取組み意識の醸成につながり、第一次計画の朝食欠食率低下の事業評価において、成果が見られた。

★今後も食育サポーターや関係部署・機関との連携・協力により、食育事業を推進し、計画の目標指標のひとつ、[元気な子どもの育成(早寝・早起き・朝ごはんと食習慣の充実)]の実現を目指していく。



# じいちゃんばあちゃんもやってた！50年続くラジオ体操

**活動の名称** 早寝・早起きでラジオ体操に参加しよう

**団体等の名称** 宝立地区青年福祉員会 (石川県珠洲市)



みつけたろう

## 活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政(教育委員会)  行政(保健・福祉部局)  行政(その他の部局) )  
 その他( ボランティア団体 )

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

宝立地区青年福祉員会では、昭和38年から現在までの55年間、夏休みを規則正しく過ごせるよう、ラジオ体操に取り組んでいる。



[最終日の宝立地区合同ラジオ体操]

### ◆ 主な活動内容

1. 青年福祉員とは
  - 朝ごはん珠洲市社会福祉協議会から児童の健全育成を目的に委嘱されたボランティア団体。
  - 市内10地区に172名の青年福祉員を委嘱している。(宝立地区は21名を委嘱)
  - 地区ごとに卓球大会や餅つき大会、グラウンドゴルフ大会等を開催している。
2. 取り組み体制について
  - 青年福祉員が企画・運営し、公民館が活動を支援している。夏休みからお盆までの約20日間取り組んでいる。
  - リーダーとしての自覚を養うため、日々のラジオ体操の準備・出欠確認、小学生の指導を中学生が行っている。
  - 青年福祉員・公民館・学校が連携し、地域ぐるみで子どもの成長を支える体制を確立している。
  - ラジオ体操最終日には、地域のグラウンドゴルフ協会を招いて子ども会グラウンドゴルフ大会を開催しており、世代間交流の促進にも積極的に取り組んでいる。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

#### ○活動の成果

- 事業の実施により、不規則になりがちな夏休み中でも、早寝早起き朝ごはんを中心とした生活習慣が確立されている。
- 50年を超える事業のため保護者世代も小学校時代に参加しており、地域全体に活動が普及し連帯感が深まっている。
- 平成23年にかんぽ生命ラジオ体操優良団体石川県表彰を受賞している。

#### ○今後の展望

- 今後も引き続き、本活動を通して早寝早起き朝ごはんを中心とした生活習慣の確立と青少年の健全育成につなげていきたい。



[中学生が小学生を指導している様子]

# <楽しく おいしく 元気アッぷ!>

## 活動の名称

「早寝・早起き・朝ご飯」と食育チャレンジ事業

## 団体等の名称

金沢市立新神田小学校

## 活動に含まれる（連携している）団体等

幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会） 行政（保健・福祉部局） 行政（その他の部局 金沢市農業水産振興課）  
その他（ ）

## 活動の概要

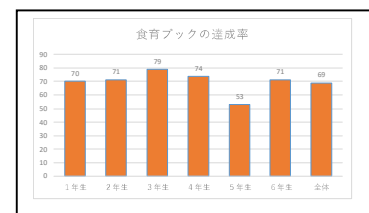
### ◆ 活動の目的・趣旨

児童の健やかな心身の成長、規則正しい生活習慣の定着を目指して、「早寝・早起き・朝ご飯」を推進すると共に、食育チャレンジ事業を活用し、食生活の改善や、郷土料理に対する学習の推進に取り組む。

### ◆ 主な活動内容

#### 1. 「食えること」「寝ること」調査

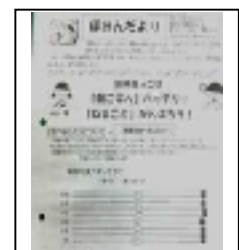
- ・長期休業で不規則になった生活リズムを立て直すために、9月と1月に1週間、「食えること」「寝ること」の調査を実施した。
- ・調査結果を受けて、児童に対する学級指導、保護者に対する保健便りでの指導及び啓発を行った。



[食育ブックの達成率]

#### 2. 掲示委員会による食育活動

- ・おかず、パン、ご飯を全部食べると〇をもらえる「給食ピンゴ」を期間限定で実施した。
- ・新神田っ子集会で、食材について全校児童へ呼びかけを行った。



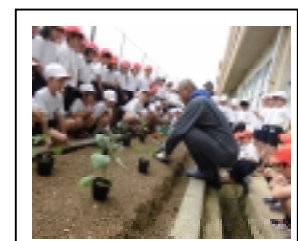
[保健便り]

#### 3. 行政との連携

- ・子どもと保護者が食に対する関心と理解を深めるために「いしかわ食育ブック」を活用した。
- ・家庭科学習の栄養や献立の作り方、金沢の地場産物の学習を活用し、「じわもん給食」の献立を考えた。

#### 4. 外部人材の活用

- ・地域のゲストティーチャーを活用し、加賀野菜の植え方、育て方の学習を行った。
- ・給食試食会に、共同調理場の栄養教諭から朝食の効果、食事と学力との関係について話をいただいた。



[加賀野菜の植え付け]

### ◆ 活動の成果と今後の展望

#### ○活動の成果

- ・児童の食生活や規則正しい生活の大切さについて親子で話し合い、改善へのよい機会になった。
- ・楽しく興味を持って地場産物について学ぶことができ、自分で食を考えようとする態度が育まれてきた。

#### ○今後の展望

- ・今後も継続して活動を行い、家庭との連携のもと睡眠時間の確保と食生活の改善に取り組みたい。

# 早ね・早おき・朝ごはん～すっきりめざめてパワー全開～

活動の名称

基本的な生活習慣の育成～睡眠を見直す～



団体等の名称

山梨県 笛吹市立石和西小学校

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
 その他（ 笛吹市学校保健会 ）

活動の概要

## ◆ 活動の目的・趣旨

基本的な生活習慣は、子どもたちの今後の生活の基盤となるものであり、心身ともに発達が著しい学童期の生活習慣は特に重要である。本校児童の生活習慣の実態を把握し、良いところはそのまま継続し、改善すべき点において学校としてできることはないか考え、学校全体で取組みを行うこととした。

## ◆ 主な活動内容

- (1) 児童の実態把握（アンケートを実施）
- (2) 生活家庭学習アンケート
  - ・年に6回、「生活家庭学習チェックカード」を用いて一週間の生活点検を実施し、自分の生活を振り返る。
- (3) 授業実践の取り組み
  - ・それぞれの立場で実践（保健指導・掲示物・授業など）
- (4) 委員会活動での取り組み
  - ・委員会活動や特別活動などをとおして、適切な生活習慣について児童が学習する場を設ける。
- (5) 家庭との連携
  - ・各種たよりを発行し、家庭との共通理解と啓発を図る（校長室たより・保健たより・給食たより等）。

## ◆ 活動の成果と今後の展望

- 児童の生活習慣の調査を行うことで、食事や睡眠、排便などの生活実態を知ることができた。
- 委員会活動として、児童が劇をしたことは他の子どもたちの印象に強く残り、内容を覚えていて実行していると話す児童もみられた。

生活習慣を変えることはすぐには難しいが、児童や家庭に生活習慣の正確な情報を伝え、望ましい生活習慣とは何かを理解し、実践していけるように今後もさまざまな分野と協力して働きかけをおこなっていききたい。



# スイッチオフでゆたかな生活～長丘メディアコントロール～

活動の名称 **長丘メディアコントロール**

団体等の名称 **中野市立長丘小学校**

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校  
 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所  
 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会  
 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）  
その他（ ）

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

長丘小学校では、中野市が推進する「早寝・早起き・朝ごはんプラス1(ワン)運動」に、「スイッチオフでゆたかな生活」を掲げ、平成24年度より全校でメディアコントロールに取り組んでいる。

テレビやゲームとの長時間接触を減らし、早寝早起きを基本とする生活のリズムをつくるとともに、家庭での過ごし方を見直すことがねらいである。



【校内掲示板】

### ◆ 主な活動内容

①毎月第2木曜日を「メディアコントロールデー」として、テレビやゲームなどメディアとの関わりを制限し、家庭生活のあり方を共に考える日とした。その日には、親子振り返りカードを用意し、親子一緒に振り返りをしたり、次回のめあてを決め出したりするようにしている。提出したカードの中から参考になりそうな取り組みについては、参観日に掲示板で紹介している。

②学期に1回メディア通信を発行し、良い取り組みの紹介や、メディアコントロールで生み出された時間をどう使うかななどの情報発信をしている。



【振り返りカード】

### ◆ 活動の成果と今後の展望

・メディアコントロールの趣旨に賛同し、多くの家庭が実践に取り組み、第2木曜日だけでなく、普段から意識して取り組もうとする家庭がある。

・児童から、「外遊びができた」「家族とたくさん話ができた」「手伝いができた」

「本が読めた」「宿題が早く終わった」などの感想が寄せられ、多くの児童が「取り組んで良かった」と感じている。

・保護者からは、「食事の時にテレビを消して子どもとの会話を楽しんだ」など、メディアコントロールによって家族とのふれあいが深まったとの感想が多く寄せられている。また、「子どもがテレビやゲームを計画的につけるようになった」「いつもはゲームをしている時間に自分から進んで読書をしていた」などの声も寄せられている。

・今後も継続的に取り組み、メディアコントロールで生み出された時間の使い方がさらに充実したものになるような働きかけを工夫していきたい。



【メディアコントロールマスコット メ〜ちゃん】