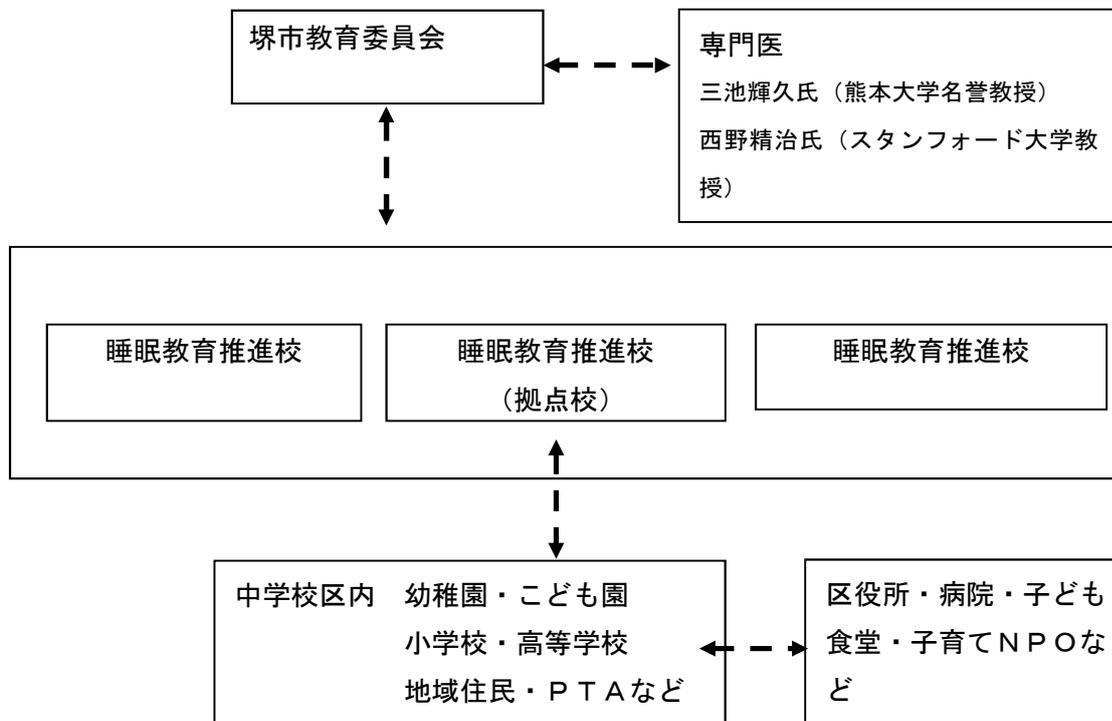


「事業名」 体力向上・睡眠教育推進事業

実施団体名 (堺市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

「体力向上・睡眠教育推進事業」

- ・目的：幼児児童生徒が、早寝早起き朝ごはんを含む自らの生活についてふりかえることを習慣化し、睡眠教育を推進することで睡眠を中心とした生活習慣を改善させ、不登校や子どもたちの体調不良の改善に取り組む。
- ・「みんなくハンドブック」の配付と授業の実施
- ・睡眠状況を把握する個別の睡眠朝食調査の実施
- ・睡眠改善に向けた個別面談の実施
- ・「睡眠教育」の継続的な教員研修（みんなくリーダー研修会）の実施
- ・みんなくフォーラムを開催し、市内外に啓発を行う。
- ・市内外の学校園、教育委員会等の要請に応じて、研修会等を実施する。
- ・医師と連携し、実践ならびに評価を行う。

<推進校の取組>

- ・学期に一度の学級担任による「みんなく授業」を実施
- ・自らの睡眠について意識するため、全校生徒への「睡眠朝食調査」を実施
- ・睡眠調査で明らかとなった睡眠が乱れている子供たちへの個別面談「みんなく面談」の実施

- ・毎月10日を「はよねるデー」とし、中学校区内の幼保こども園、小学校、地域で啓発
- ・中学校区内の幼保こども園、小学校、中学校、高等学校、保健センター、地域住民、健全育成協議会、子ども会等と「みんなく地域づくり推進委員会」を組織し、地域全体で「みんなく」を推進
- ・中学校区内の幼保こども園、小学校、中学校、高等学校に睡眠に関するアンケート調査を実施。
- ・幼稚園ではみんなく絵本の読み聞かせを通じて、園児へ睡眠の重要性を伝える。
- ・みんなく AI アプリ（AI が算出した専門医のアドバイスを受け取ることができるアプリ）を活用して、子どもたちの生活習慣の改善やセルフコントロール力の向上を図る取組の実施。
- ・HPで、取組や授業について発信
- ・年度末に成果報告会を実施し、市内外に発信
- ・医師と連携し、実践ならびに評価を行う

### 3. 成果・効果

1. 中学校区にある小学校、幼稚園こども園でみんなくに取り組み、不登校の改善※1、子どもたちの自尊感情等の改善※2が出てきた。

※1 平成27年度と令和2年度を比較すると不登校生徒数が54%減少した。

※2 『堺市学習・生活状況調査』結果によると「自分にはよいところがあると思いますか」  
1年（H26 61.4%→R3 79%） 2年（H26 53.5%→R3 74%）

2. 幼小中、PTA、地域の子ども会や青少年健全育成協議会、地域住民などが参加する「みんなく地域づくり推進委員会」を組織し、地域全体でみんなくに取り組んだ。地域づくり推進委員会が令和元年度「家庭教育支援チーム」の活動の推進に係る文部科学大臣賞を受賞。

3. アンケートによる実態把握、結果をもとに啓発。

4. 啓発リーフレット及びDVD、ポスター、絵本による啓発。

5. 市内の小学校45校、中学校21校で、高等学校1校で「みんなく」に取り組むようになり、活動が広がっている。

6. 報道による社会への発信（令和3年度）  
新聞報道5回、テレビ報道3回

### 4. 参考資料

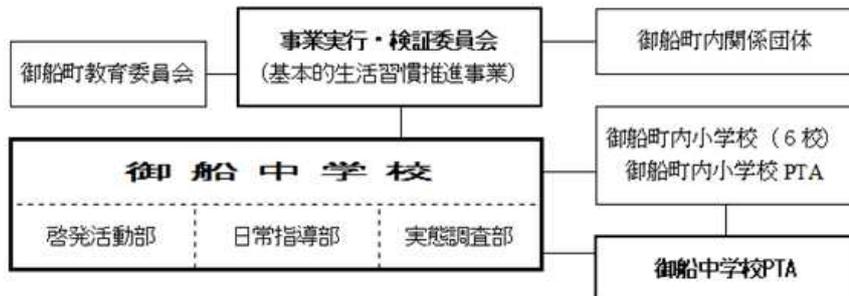
### 5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会事務局 学校教育部 生徒指導課 TEL 072 - 228-7436

「基本的生活習慣推進事業」

御船町立御船中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 啓発活動

(1) 生徒等対象講話

東北大学加齢医学研究所長の川島隆太氏を招き、学研究所全校生徒等を対象に、スマートフォンやゲーム機の長時間使用の害について注意喚起を促す講話を行った。

(2) 生徒会（執行部、保健委員会、給食委員会）による啓発

- 年間を通じて、実態調査、生活リズムチェックシートの集計結果をもとに、基本的生活習慣の定着を図る呼びかけを生徒集会で行ったり、掲示したりした。
- 「スマホ・メディア使用の新ルール」を制定し、横断幕を設置した。
- 基本的生活習慣の必要性を啓発するクリアファイルを作成し、町内小学校4年生以上、中学生に配付した。
- 文部科学省作成資料を全生徒に配付して、クイズ形式で啓発を行った。
- 土曜日の授業日に「お弁当の日」と設定して、生徒自身が弁当を準備する機会を設定した。

(3) PTAによる啓発

- 生徒が作る朝食のレシピコンクールを実施し、表彰した。
- 生活習慣に関する標語コンクールを実施した。

(4) 通信の発行

学校だより、保健だより等で、基本的生活習慣の定着を促した。

2 日常指導

(1) 生活ノートの作成・活用

家庭学習開始時刻や就寝時刻、スマートフォンやゲーム機等使用の時間を記録する生活ノートを活用して、帰宅後の生活の見通しをもつ時間を設けた。

(2) 生徒会保健委員会による生活リズムチェック週間

6月、9月、10月、2月、基本的生活習慣の定着に重点的に取り組む週間を設けた。

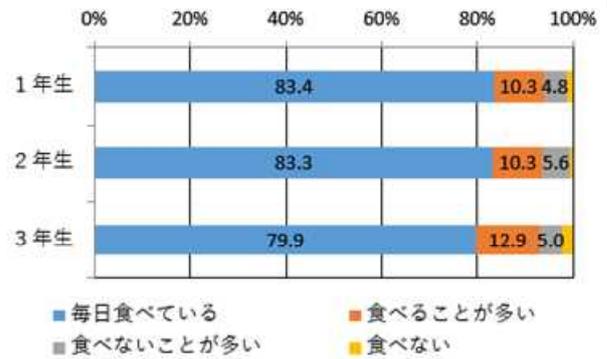
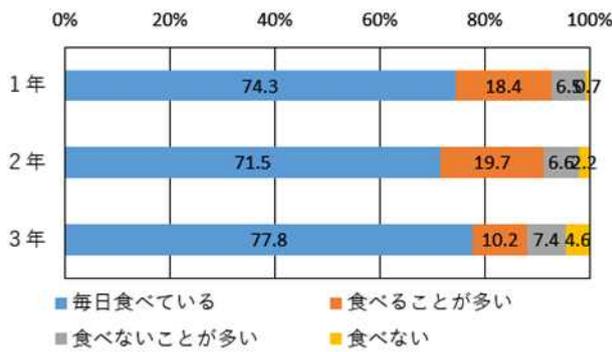
3 実態調査

4 関係団体との連携

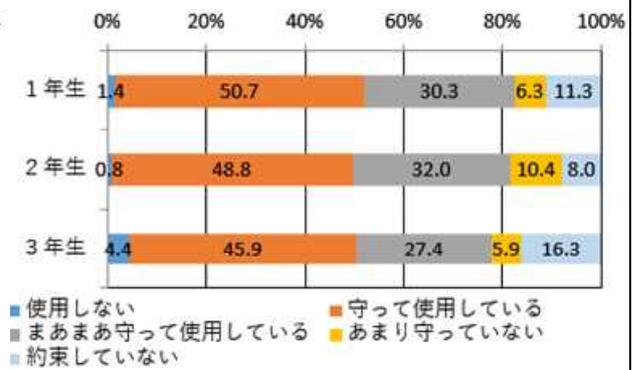
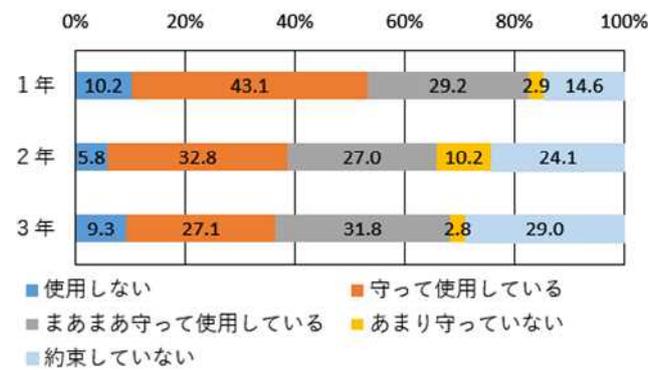
5 先進校の視察

### 3. 成果・効果

#### 1 「朝食を食べていますか」の問いへの回答状況（左：令和2年6月 右：令和3年11月）



#### 2 スマートフォン等の使用約束に関する状況（左：令和2年6月 右：令和3年11月）



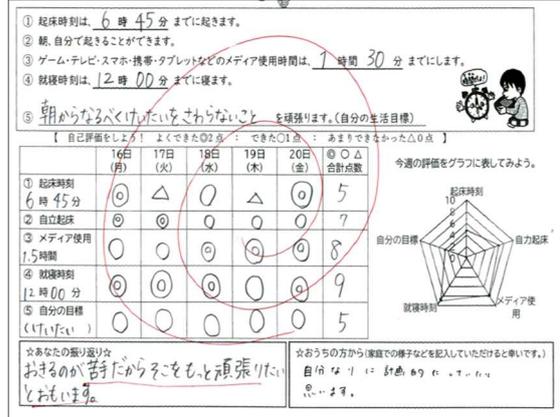
#### 3 決めた時刻に家庭学習を始める生徒の割合

令和2年 6月：中1 30.7%、中2 17.5%、中3 34.6%  
 令和3年11月：中1 44.1%、中2 35.7%、中3 40.7%

### 4. 参考資料



「新スマホ等ルール」の横断幕



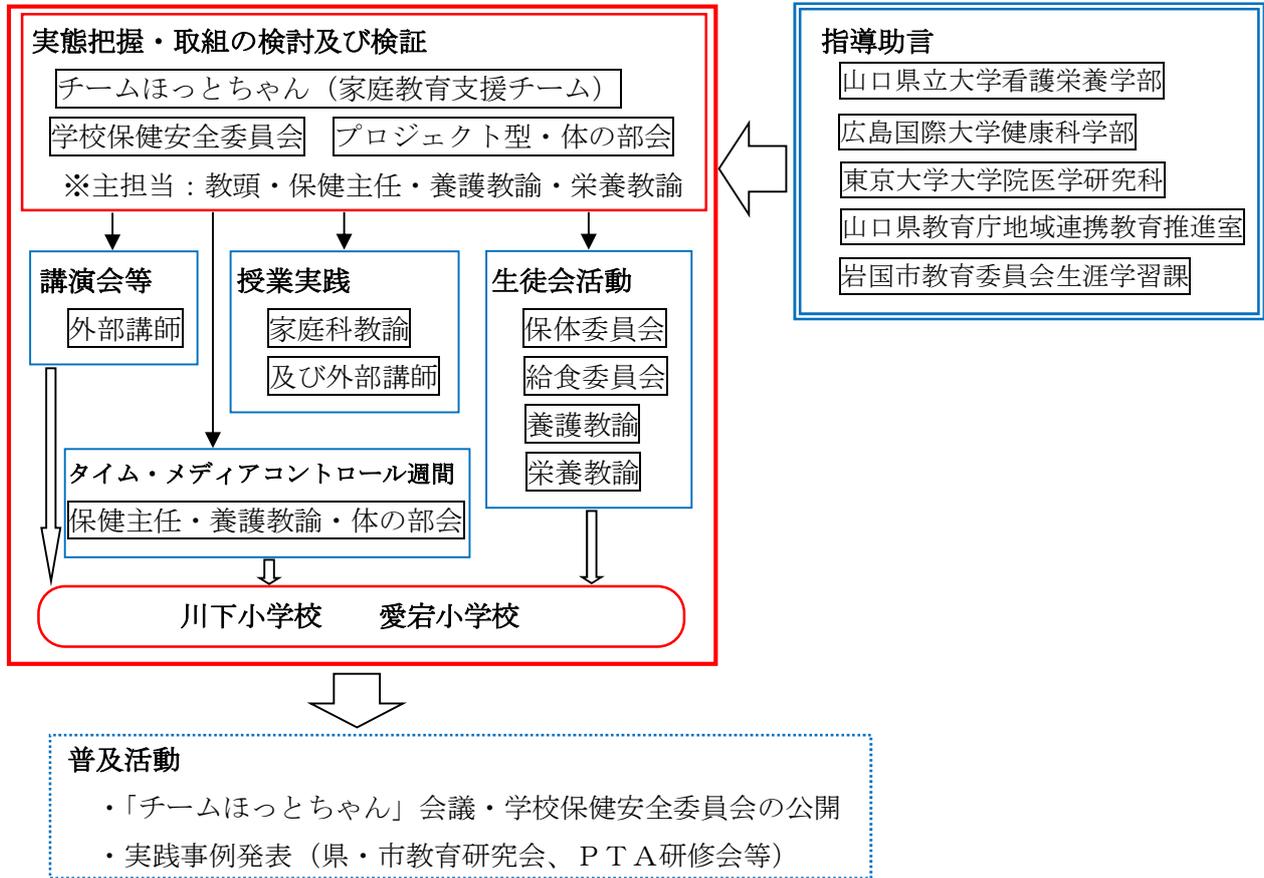
生活ズムチェックシート

### 5. 実施団体連絡先

御船町立御船中学校 TEL 096-282-0002

「川下中学校区家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」  
『早寝早起き朝ごはん』推進プロジェクト」  
(岩国市立川下中学校)

### 1. 事業の実施体制



### 2. 実施内容及び実施方法

#### 1 調査研究の目的

児童生徒が生涯にわたって自立した健康な生活を送るために、自ら主体的に生活をコントロールする力を身に付けさせる。

#### 2 実施内容及び実施方法

(1) 基本的生活習慣の状況に関する実態把握調査の実施

(2) 基本的生活習慣の維持・向上及び定着、生活リズムの見直しを図る取組

##### ① 外部講師による講演会等の実施

- ・「睡眠マネジメント講話」の開催
- ・「親子簡単朝ごはん料理教室」の開催
- ・「食育講演会 (学校保健安全委員会)」の開催

##### ② 外部講師とのTTによる授業の実践

- ・「デートDV防止講座」の開催

##### ③ タイムコントロール・メディアコントロール週間の設定・実施

##### ④ 生徒会活動 (保体委員会・給食委員会) による啓発活動の実施

##### ⑤ 「早寝早起き朝ごはん」プロジェクト推進会議の開催 (4回)

##### ⑥ 「アンガーマネジメント講座」「子育てサロン」の開催

##### ⑦ 「すいみん健康診断」の実施

(3) 先進校 (大阪府堺市立三原台中学校) 視察による研修の充実

### 3. 成果・効果

- 朝食内容を改善した生徒は44%であったが、もともと朝食の内容が整っている生徒の数を考慮すると、44%の生徒が改善したことで生徒の朝食内容に対する考え方を考えるきっかけを与えることができた。
- 「食育講演会后、学んだことを実践しましたか」という問いに対して、約80%の生徒が「実践した・実践はしていないが、今後実践したい」と答えており、自分で料理することへの関心・意欲がとても高まった。
- 学校がある日と起床時刻のずれは「よくある・ときどきある」が、年度当初の68.8%から54.6%と大きく減少し、改善傾向が見られた。
- 中学生として望ましい睡眠時間で就寝する生徒が増加した。
- 「授業中の眠気」、「午前中、体のだるさや疲れを感じる」、「何もないのにイライラする」に改善が見られた。
- 自分の睡眠習慣について考えたことに対して、およそ80%の生徒が肯定的な回答を示し、睡眠習慣を改善するためのよいきっかけとなった。
- 朝食内容や睡眠習慣を改善することで、生徒は「午前中の体のだるさや疲れを感じない」「気持ちが明るくなった」ということを実感できており、結果として「学ぶ事への楽しさ」や「毎日の学校生活の充実」につながっている。



### 4. 参考資料

**早寝 × 早起 × 朝ごはん お悩み解決BOOK**  
**『すてきな大人になるための / 生活習慣改善レシピ』**  
 皆さんのお悩みを解決♪

授業中眠くなる...  
 時間がなくて朝ごはんが食べられない...  
 何もないのにイライラする...  
 勉強に集中! 楽しい!  
 スポーツのパフォーマンスが上がった!  
 気持ちが明るくなった!

**『すてきな大人になるための / 生活習慣改善レシピ』**  
 早寝 × 早起 × 朝ごはん お悩み解決BOOK  
 すてきな大人になるための生活習慣改善レシピ  
 発行 (主編) 独立行政法人国立青少年教育振興機構  
 (実務団体) 岩国市、岩国市立川下中学校、家庭教育支援チーム「チームほっちゅん」

左から【啓発リーフレット】  
 【啓発ポスター】【啓発たより】

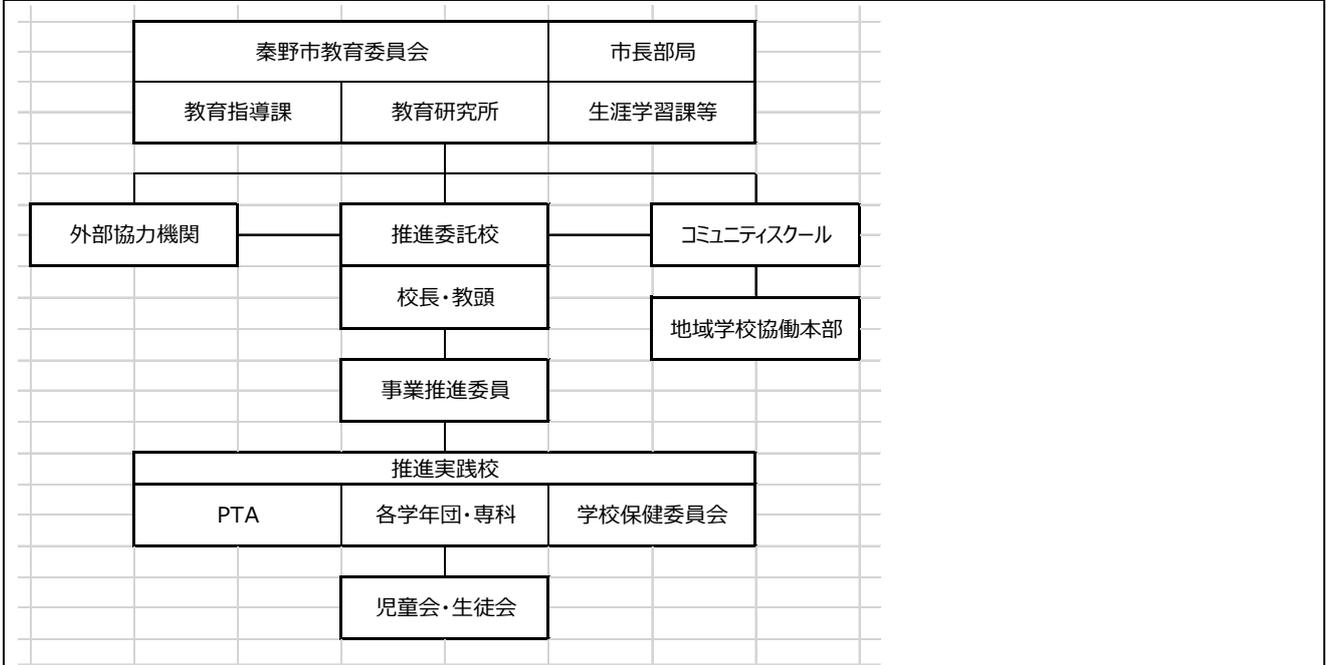
### 5. 実施団体連絡先

岩国市教育委員会生涯学習課 TEL : 0827-29-5210

「考え表現する秦野っこプラン 早寝早起き朝ごはん北っ子プロジェクト」

神奈川県秦野市教育委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 生活習慣改善を目的とした講演会の開催

- (1) 日時 : 令和3年7月29日(木)
- (2) 対象 : 市内教職員・保護者
- (3) 講師 : 東海大学健康学部健康マネジメント学科 森 真理 准教授
- (4) 講演テーマ : 食育の大切さについて考える ～～プレコンセプションケアに対応する食育～

2. 全国学力・学習状況調査や生活実態アンケートの実施による生活習慣上の課題の把握

全国学力・学習状況調査や秦野市で作成した生活実態アンケートを実施し、生活習慣上の諸課題についての把握に努めた。

アンケートからは、特に中学生のICT機器の活用が長時間化していることや、園児の朝食での野菜の喫食率や排便率に課題が見られる結果となった。

3. 生活習慣改善を目的とした食育授業の実施

中学2年生を対象に、東海大学健康マネジメント学科 森 真理 准教授による食育授業を実施した。主に朝食摂取の重要性や適切な摂取の仕方(時間や量等)、野菜を取ることのメリット等について学習する授業を行った。

4. 尿検査の実施

塩分摂取量及び野菜の摂取量を把握し、適切な食育指導が実施できるようナトリウム及びカリウムの値を測る尿検査を実施した。

より専門的な見地から分析するため森准教授に御協力いただき、結果用紙に望ましい数値や改善方法等を具体的に標記したうえで返却し、フィードバックを行った。

5. 取組についての広報物の作成

本事業での取組や生活習慣の定着に向けてのポイントを周知するため、広報物「はだのっ子食育通信」を作成し配布した。

## 6. 園児の運動習慣の定着に向けた取組

園児の望ましい生活習慣の定着に向けて以下の取組を行った

(1) 令和3年7月12日(月)

東海大学体育学部体育学科 内田 匡輔教授 及び生涯スポーツ学科 知念 嘉史准教授を講師とした職員向け研修会

(2) きのない羊たち 磯谷 仁先生をお招きした園児向けの運動遊び指導

## 7. すくすく成長リーフレットの作成・配布

食育や運動習慣等の観点からリーフレットを作成し、望ましい生活習慣の定着に向けて家庭にも働きかけができるよう取り組んだ。

作成にあたっては食育、運動習慣、読書の分野で有識者の方に監修をお願いし、本市の実態にあったものの作成に努めた。

## 3. 成果・効果

### 1. 全国学力・学習状況調査や生活実態アンケートの取組から

令和元年度と令和3年度の比較から、中学生の ICT 機器の活用時間について2時間以上ゲームをする と答えた生徒の割合が10%ほど減少し、昨年度から継続的に行ってきた取組の成果が表れていると分析している。また、園児向けの生活実態アンケートからは、4月と2月を比較すると平日に運動遊びに 取り組む時間が増加するとともに、朝食の喫食率も改善された。有識者を招聘しての職員向けの研修や 園児向けの運動遊び指導の成果が表れていると分析している。

### 2. 生活習慣改善を目的とした講演会・の開催から

生活習慣の改善を図る上で朝食摂取の重要性や、朝食に野菜を摂取することの必要性等、エビデンス に基づいた具体的かつ専門的な指導・助言のポイントを得られたことで、教職員や保護者にとって食育 実践を進めていく上での意欲と自信につながった。

### 3. 食育授業の取組から

食育授業を通して、アンケートを通して生徒自身が認識した課題について解決方法を学ぶことができ たことができた。授業をきっかけに自身の生活を振り返りながら様々な質問がされており、自らの生活 習慣へと改善していこうとする意欲的な姿が見られた。

### 4. 尿検査の取組から

ナトリウムやカリウムの摂取状態について、適正值といわれる数値と自身の結果を比較することで、 現在の食習慣について見直すきっかけとなった。令和3年4月と令和4年1月の結果を比較すると、特 に中学生のナトリウム/カリウム値に改善の傾向が見られた。

## 4. 参考資料

○本事業で作成した家庭学習ノート及び保護者向けリーフレットは、秦野市HPに掲載

※左から順に、「すくすく成長リーフレット」秦野市が発行した広報物の一部



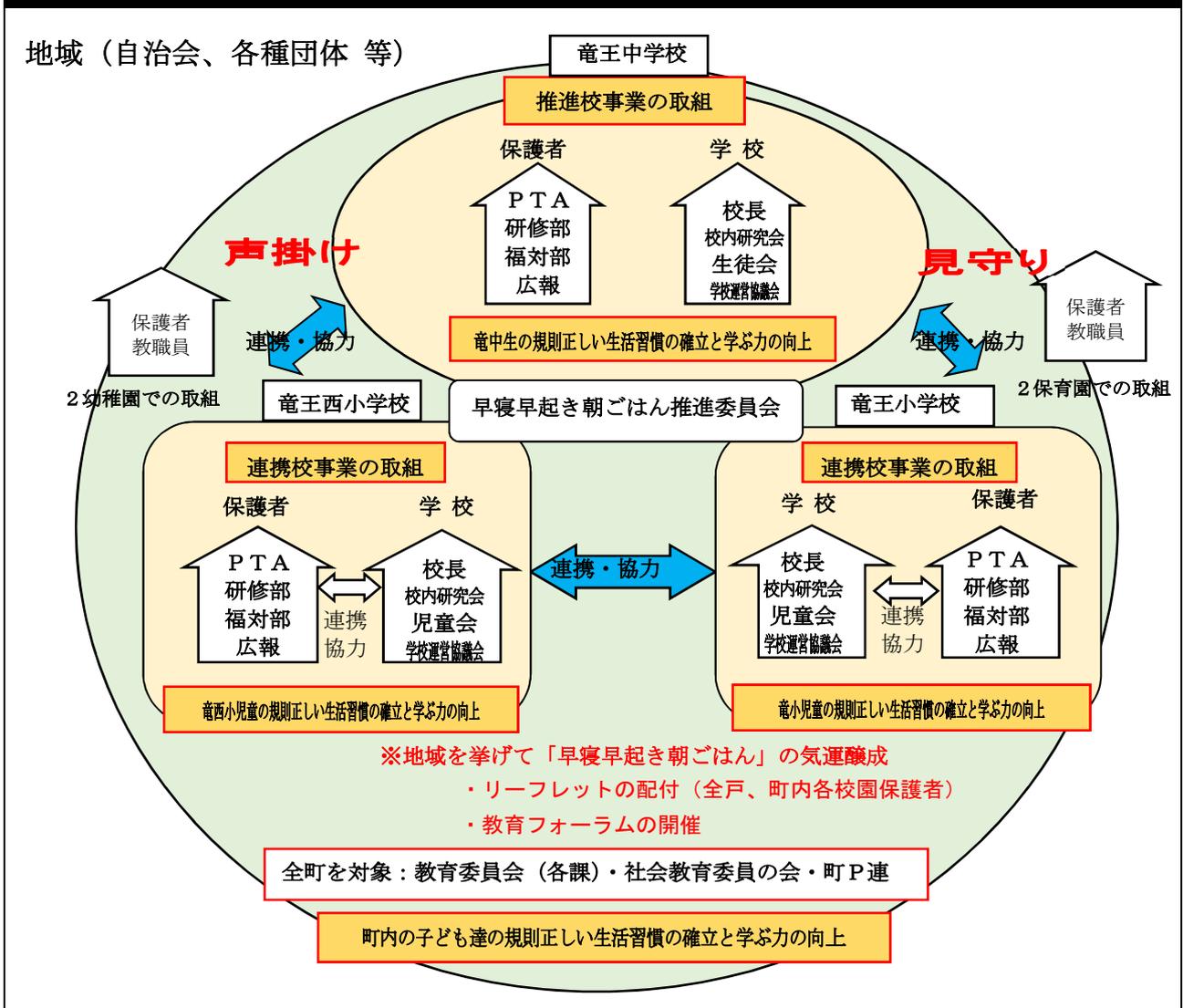
## 5. 実施団体連絡先

秦野市教育委員会 TEL : 0463-84-2786

# 令和3年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

『全ての基本は生活習慣』子ども達の未来を確かなものに～学校・家庭・地域の連携と役割～  
 (滋賀県竜王町教育委員会、竜王町立竜王中学校・竜王小学校・竜王西小学校)

## 1. 事業の実施体制



## 2. 実施内容および実施方法

### 【竜王中学校での取組】

「早寝早起き朝ごはん」の推進を図る以下の事業等を実施した。

- ①生徒会活動の一つとして年間を通した取組（横の繋がり）  
保健委員会と給食委員会が連携して校内放送やほけんだより等で啓発活動を行った。
- ②「生活のあゆみ」と「生活リズム点検表」による課題の把握と自己啓発  
日々の生活習慣を振り返り生活が大きく崩れないよう常に自身の課題の把握に努めた。
- ③スマホとの適切な付き合い方教室の開催

※竜王中学校講演会 「基本的生活習慣が君たちの未来を決める」

講師 東北大学 加齢医学研究所 所長・教授 川島 隆太 氏

### 【竜王小学校・竜王西小学校での取組】

- ①長期休業明けの生活習慣の確立に向けた「りゅうたろう生活チェック」の活用。  
長期休業明けに、学校生活と合わせた基本的な生活習慣の早期確立に取り組んだ。

②小学校における「スマホ・ケータイ教室」の実施。

小学校1年生から6年生を対象に発達段階に応じた内容で開講した。

③歯口等の歯科指導を窓口にした基本的な生活習慣づくり。

フッ化物洗口等の歯科指導と併行して基本的な生活習慣づくりに取り組んだ。

④児童会保健委員会の取組。

子どもたちからの「横の関係」の発信として主体的に取り組んだ。

【竜王町教育委員会（生涯学習課）での取組】

①子どもたちの規則正しい生活習慣の定着に向けたフォーラムの開催。

※竜王町教育フォーラム2021（パネルディスカッション）

コーディネーター 兵庫県立大学 環境人間学部 准教授 竹内 和雄 氏

②啓発リーフレットの配付

早寝早起き朝ごはん通信を作成し保護者および町内全戸に配付した。（9月・2月）

3. 成果・効果

【①「当事者の気づきから行動」へとつながった。】

◎「教育フォーラム2021」では、当町の子どもたちのアンケート結果から導き出されたネット依存傾向は、2018年の全国の中学生の平均12.4%を超えており、参加者が『喫緊の課題』として受け止める場となり、家庭での基本的な生活習慣の改善やスマホのルール作りへの取組の大切さを改めて認識する機会となった。

◎「中学校講演会」では、スマホ等の使用が学力になぜ悪影響を及ぼすのかを具体的な資料を基に講演いただいた。多くの中学生が基本的な生活習慣の重要性に気づくとともに、スマホとの関係に危機感を抱き、自発的に自らの行動を見直す機会となった。また、一部の生徒には、朝食の質・バランスの改善やスマホの家庭ルールの見直し等、実生活で実践に移す行動変容が伺えた。

【②「早寝早起き朝ごはん」を推進・啓発することができた。】

◎保育園、幼稚園、小学校、中学校の保護者および町内全戸向け「規則正しい生活習慣の大切さ」と「スマホ等の及ぼす影響」について、啓発リーフレット（早寝早起き朝ごはん通信）を作成し配付した。（9月・2月）子どものいる家庭にとどまることなく、全戸配付を行ったことにより、町民に課題を広く提起することができた。

4. 参考資料



下敷き

5. 実施団体連絡先

竜王町教育委員会事務局 生涯学習課

TEL 0748-58-3711

FAX 0748-58-2655

MAIL [syogaku@town.ryuoh.shiga.jp](mailto:syogaku@town.ryuoh.shiga.jp)

「基本的生活習慣の確立をめざして～朝ごはんの大切さ・朝ごはん実習～」

羽曳野市立高鷲南中学校

## 1. 事業の実施体制

### 【中学校内】

生活習慣確立委員会, 生徒会（執行部・保健委員会）, 生徒指導部, 健康教育部, 保健体育科

### 【中学校区】

幼小中連携会議, 地域教育協議会

### 【支援機関】

羽曳野市教育委員会(学校教育課・食育給食課), 羽曳野市健康増進課

## 2. 実施内容及び実施方法

### 1. 定例会議、拡大会議

### 2. 朝ごはんあいさつ運動（生徒会執行部、保健委員会）

- ・中学校で登校時における朝ごはん摂食を促す呼びかけ

### 3. アンケートによる実態把握

- ・生活習慣全般を含む「元気調査」アンケート年5回実施。
- ・保健委員会「朝ごはんアンケート」（6月、2月）

### 4. 朝ごはん学習（全学年）

- ・学級担任による朝ごはんの重要性についての指導。
- ・栄養教諭が作成した指導案をもとに学年で指導内容を検討。朝ごはん実習につなげる。

### 5. 朝ごはん実習（全学年保健委員会）

- ・朝ごはん学習を受けて、保健委員会で学年ごとに調理メニューを変えて3回実施。  
※当初は全クラスで調理実習を予定していたが、コロナ禍で実施を見送った。

### 6. SNS、スマホ利用のトラブル等に関する講演会

- ・スマホ等の長時間使用の影響やSNSに関するトラブル等についての講演を実施。

講師：篠原嘉一氏（NIT情報技術推進ネットワーク代表）

生徒対象2回（5月31日、2月21日実施） 保護者・教職員・地域対象1回（12月1日実施）

### 7. 食育指導研修会（校区幼小中教職員対象）

- ・教職員研修として食育指導の専門家を招き「各教科における食育指導」をテーマに講演を実施。

講師：藤本勇二氏（武庫川女子大学准教授）

### 8. 栄養教諭による校区幼稚園・小学校での食育指導

- ・本校栄養教諭が校区幼稚園、小学校を訪問。
- ・食べることの意味・食べることの大切さを伝える授業を実施。

### 9. 地域啓発新聞「絆の街」発行

- ・校区全世帯（6500世帯）に自治会を通じて回覧。年4回発行。

校区（地域）の食と健康に対する意識向上と中学校の取り組みへの関心を高めてもらう

### 10. 朝ごはんレシピブックの作成

- ・保健委員会による朝ごはんレシピ考案から代表レシピの選出・調理実習に加え、生徒自ら考案したレシピをレシピブックにまとめ、全生徒に配布

### 3. 成果・効果

#### 1. 朝ごはん摂食の重要性に対する意識の向上

- ・生徒対象「元気調査」(4月、6月、9月、11月、1月実施)における「朝ごはんを食べていますか」の設問において「毎日食べる」「ほぼ食べる」の合計平均値は90%。目標の95%には届かなかった。「全く食べない」の回答率については目標値2%に対し結果は3%。1年生で実施した朝ごはん学習後のアンケートでは「朝ごはんを食べることは重要だとおもう」の設問で「思う」の回答率が授業前85%から97%、「朝ごはんがなぜ重要か知っている」の設問で「知っている」の回答率が授業前44%から95%に上昇が見られ、生徒の朝ごはんの重要性についての意識の向上を図ることができた。9割の生徒が朝ごはんの重要性を認識し摂食できているものの、残り1割の生徒については、様々な家庭事情で摂食習慣が確立できていない。朝ごはん欠食ゼロに向けて今後における生徒個々への支援、保護者への個別アプローチや家庭支援機関との連携等、解消に向けての課題を明確にすることができた。

#### 2. 生活習慣の改善(睡眠時間の確保、スマホ・ゲームの利用時間短縮)

- ・専門家を招いた講演により、SNS、スマホ利用に潜む危険を多面的に指摘していただき、校内におけるスマホ、ゲームに関するトラブルの発生件数は大きく減少した。
- ・家庭での長時間使用、睡眠不足という構図は大きく改善には至っていないが、「元気調査」アンケートの「平日のスマホ・ゲームの使用時間」3時間以内の割合は43%から41%と改善傾向がみられる。

#### 3. 校区小学校、地域、行政との連携の強化

- ・校区幼小中連携会議で、朝ごはんアンケート調査の実施。校種ごとに調査したアンケート結果をもとに生活習慣確立委員会で分析、考察し、各学校園の職員会議で共有。
- ・広報誌「絆の街」の配布により中学校と地域住民をつなぎ、中学校の取り組みや食に関する題材を提供することができた。また実施した各種講演会では校区小学校の保護者、地域住民、市教育委員会、市健康増進課と幅広い参加があり、現状と今後の指針について共有する機会となった。

#### 4. 生徒会執行部、保健委員会の活動の活性化

- ・生徒集会や昼食時の校内放送等での啓発およびアピール、朝ご飯あいさつ運動や朝ごはん実習、朝ごはんレシピ等の取り組みを通じて、活動の可視化、活性化につながった。生徒アンケートの設問「生徒会活動および委員会活動は活発ですか」で肯定的回答率の数値が90%に達し、前年度の84%を上回った。

#### 5. 教職員による生活習慣に対する意識の向上と幼小中連携による校区食育指導の系統化

- ・校区による朝ごはんアンケート結果を校区で共有し、今後の取り組みに活かすことができた。
- ・専門家による指導・講演会の学びから、教科における食育指導について、小中教員が共通のビジョンを持つことができた。

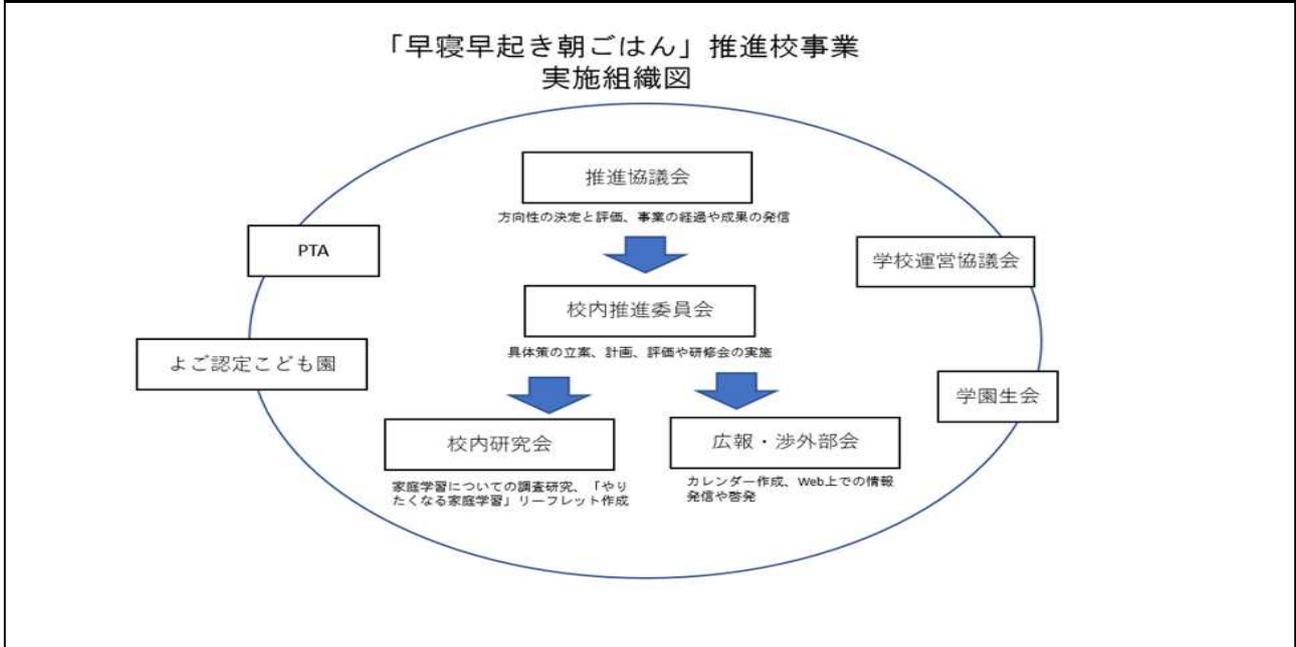


# 令和3年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

早寝早起き朝ごはん朝うんち～学びに向かう力を育む学校と家庭をめざして～

(滋賀県長浜市立余呉小中学校)

## 1. 事業の実施体制



## 2. 実施内容及び実施方法

児童生徒・保護者への啓発

### (1) 児童生徒・保護者への啓発

① 「早寝早起き朝ごはん朝うんち～学びに向かう力を育む学校と家庭をめざして～」

今年度は、感染症対策をしっかりとし、講演会や「4者熟議」を実施した。

12/4 に脳育インストラクターの中島みちる氏を昨年度に引き続き講師に迎え、保護者対象の講演会を実施した。滋賀県が考えている「すまいるアクション」の概要と、子どもとの信頼関係の作り方、また、早寝早起き朝ごはんの大切さについてお話をいただいた。就寝時刻、睡眠時間など多くの生活習慣が関係していることや、学力にも大きな影響があるということもわかりやすく伝えていただいた。今年度の講演もわかりやすいととても好評であった。



毎日の生活チェックで起床時間や就寝時間の記録、朝ごはん朝うんちの有無、家庭学習の時間と内容について記録をとることで児童生徒の自覚を促すとともに、家庭との連携の資料とする。(パワフルチェック)子どもたちの年次ごとのデータを比較し、今の取り組みに活かすことができた。

### ③「早寝早起き朝ごはん朝うんち」に関する標語を募集、カレンダーを作成する(12/23 配布)

児童生徒、保護者、地域の意識を高めるために、標語を募集し、優秀作品を全戸配布のカレンダーに掲載する。また、学校の実践や児童生徒の活動を広く地域に発信することができた。



### 3. 成果・効果

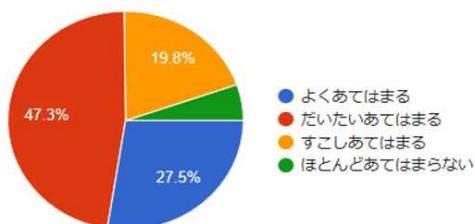
#### (1) 学園生の学びに向かう力の向上

この事業では、主体的に自身の生活を見直し、好ましい生活習慣を身につけること。また、積極的に学習に取り組むことで学力の向上につなげることをねらいとしている。

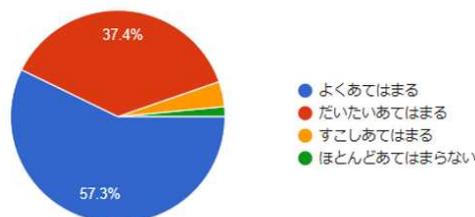
2学期の学園生の学校評価の、自発的な学び等の項目では、1学期の数値を大きく上回り95%に近づいている。本校の様々な取り組みが、一人一人の意識の向上につながってきたと感じている。

さらに学びに向かう力の向上に取り組んでいきたいと考える。

自分は、他の人の役に立っている。



学びをつなぐ



#### (2) 家庭生活を豊かにし、家族の絆を深める

保護者が生徒とともに家庭生活を見直し、子どもとよりよい関係を築くことで家庭生活が豊かになり家族の絆が深まる。子どもの自尊感情が高まり、さらに意欲的になる。国の調査に比べると回っているが、家庭との連携を深めていくことでより向上していくと考える。学園生の小さな変化や成長の過程に合わせたの手だてを進めていくことが大事だと考える。

園生の小さな変化や成長の過程に合わせたの手だてを進めていくことが大事だと考える。

#### (3) 地域の活性化

地域の学校(コミュニティ・スクール)として、この取組を広く地域に発信し、多くの人に関わってもらうことで地域が活性化する。

今年度は対面の交流は少なかったが、「早寝早起き朝ごはん」の取り組みが、学力だけでなく、生きる力の向上につながっていくということ、webをはじめ、学習発表会やカレンダーなど様々な機会を通じて地域等に発信できたことも、意識の向上につながったと考える。



また、第6回小中一貫教育小規模校全国サミット in 長浜の開催にあたって、保護者、地域対象のサテライト会場の運営など主体的に取り組んでいただいた。

こうした委員の方々の日々の取り組みも取り組みに有用だと考える。

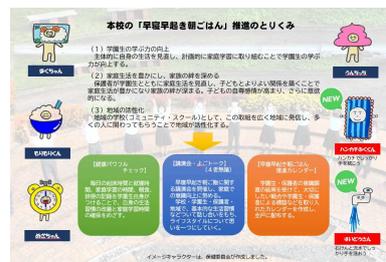
### 4. 参考資料



早寝早起き朝ご飯カレンダー



よごトーク (4者熟議)



イメージキャラクター

### 5. 実施団体連絡先

滋賀県長浜市立余呉小中学校 〒529-0515 滋賀県長浜市余呉町中之郷 777  
 TEL 0749-86-2300 web <http://yogo-es.nagahama.ed.jp/>

令和3年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業  
「早寝早起き朝ごはん」～生活のポジティブサイクルづくりプロジェクト～

【生徒の課題】  
・テレビやゲームに費やす時間が長い(2時間以上 41.2%) ・就寝時間が遅い(23時以降 52.7%)  
・スマートフォンの所持(94.7%)

生活の乱れ  
体調不良

【課題の改善のために】  
1「早寝早起き朝ごはん」の実行(規則正しい就寝・起床、必要な睡眠時間の確保、朝食の摂取)  
2しっかり眠り、すっきり目覚め意欲的な気持ちで学校生活に取り組み、充実した一日を過ごす  
3主体性をもって学校生活に取り組む態度や学習意欲の高まり・幼小中・家庭や地域との連携

生活のポジティブ  
サイクルづくり

【取組1】 「早寝早起き朝ごはん」講演会 6月12日(土)  
講師:国立研究開発法人理化学研究所生命機能科学研究センター健康・病理科学研究チーム上級研究員 水野 敬 先生  
演題:「脳機能と意欲を高めるための眠育と生活のポジティブサイクルづくり」



講演会の様子

睡眠をとること、学習・体力などは密接に関わっていることが分かった。そのため、深く質の良い睡眠をとろうと思う。また、質の良い睡眠には光の刺激が関わっているため、日々の電子機器との関わり方を考えていきたい。これからの生活には、受験なども大きく関わってくるので、効率的な勉強のためにも、十分な睡眠をとっていききたいと思う。【生徒】

睡眠と生活意欲・学習意欲との関わりについて、数値や映像を使って教えていただき、とても参考になりました。脳の慢性疲労については、家族全員で向き合い、お互いに影響を与えてしまうという危機感をもってまずは親である私たち自身が良い睡眠と生き生きとした気持ちで生活することを心がけたいと思いました。限られた家族の団らんや子供が落ち着く時間や場所の確保を、今後さらに考え実践しようと思いました。【保護者】

【取組2】 啓発活動(スローガンの作成・掲示、クリアファイルの作成)

ス ロ ー ガ ン	全 体	早寝早起き朝ごはん 生活のポジティブサイクルプロジェクト	○ 「早寝早起き朝ごはん」講演会で学んだことを生かし、学年生徒会を中心にスローガンを作成しました。 ○ 全体スローガンで「のぼり旗」を作成し、校舎内外に配置しています。 ○ 世矢小、世矢幼稚園、世矢公民館にも配付し、地域で「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組んでいます。 ○ 全てのスローガンと「生活習慣チェックリスト」を使い、クリアファイルを作成、世矢中・世矢小・世矢幼稚園の全園児児童生徒に配付しました。
	1 学年	睡眠をとり 疲労をなくし 学習意欲を高めよう	
	2 学年	早寝早起き朝ごはん で ポジティブサイクル始めよう	
	3 学年	今変えよう ポジティブサイクルで自分の全てを	
	世矢小	早く起き 朝日をあびて いい気分	
	世矢幼	よく寝て しっかり食べて にこにこ元気な子	



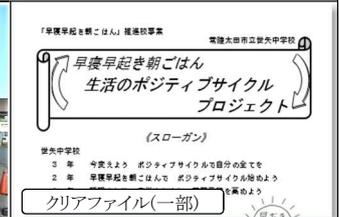
のぼり旗の配置(通学路)



スローガンの作成



のぼり旗の活用(小学校)



クリアファイル(一部)

【取組3】 「早寝早起き朝ごはんクイズ」の作成・活用

- 生徒会衛生委員が、早寝早起き朝ごはんに関する「知って得する情報」のクイズを作成しました。
- あすなろ祭(文化祭)の学習発表コーナーにおいて、「早寝早起き朝ごはん」運動の取組状況を報告し、生徒及び保護者でクイズを行い、生活習慣について見直す機会とすることができました。
- 小学生向けに文章やナレーションを工夫したクイズをDVDで配付し、各学級で取り組んでもらいました。



文化祭での発表



クイズの活用(小学校)

【取組4】 生活アンケートの実施

項目	目標値	結果	睡眠6時間以上	午後12時前就寝	朝食の摂取
睡眠6時間以上	80%	98.6%	93.3% → 100.0% → 97.0% → 98.6%	85.5% → 90.5% → 87.1% → 85.1%	88.6% → 89.0% → 72.3% → 88.0%
午後12時前就寝	80%	85.1%			
朝食の摂取	100%	88.0%			
スマホやテレビ・ゲームの時間	2時間以内	2時間19分			

【成果・課題】

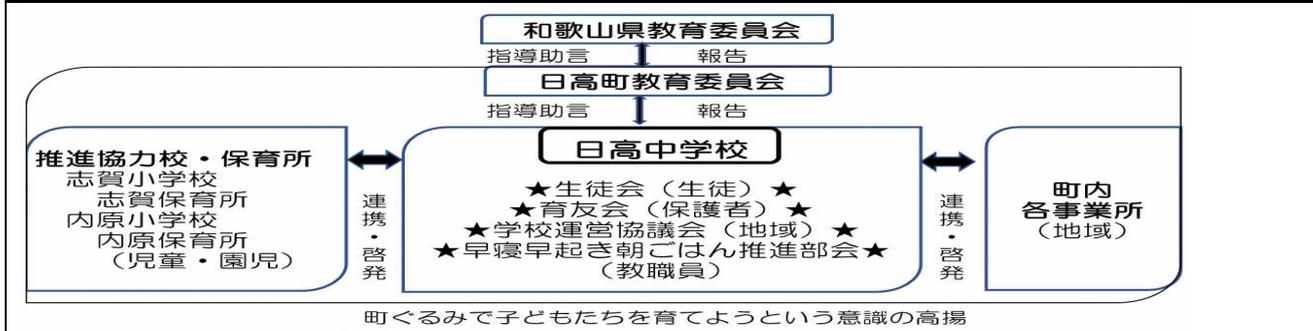
〈成果〉  
○ 講演会では、保護者を含め関係機関へ参加を呼びかけ、「早寝早起き朝ごはん運動」を啓発することができた。慢性的な睡眠不足から生じる慢性疲労が、意欲や脳機能の低下を引き起こすことを知り、生活習慣や睡眠習慣を見直す機会となった。  
○ 世矢中学校区として隣接する小学校・幼稚園・公民館の協力を得た取組(スローガンの作成、のぼり旗・クリアファイルの配付、「早寝早起き朝ごはんクイズ」の作成・活用)を通して、園児児童生徒・家庭・地域と連携した啓発活動ができた。

〈課題〉  
● 睡眠6時間以上(98.6%)、午後12時前の就寝(85.1%)は、目標値を達成することができた。一方、朝食の摂取(88.0%)、スマホ・テレビ・ゲーム2時間以内(2時間19分)は、目標値を下回った。課題の解決に向けては、個に対応した支援を充実させていくことが重要であると考え。朝食の摂取、スマホ・メディア機器の利用には、今後とも家庭と連携した啓発活動に取り組んでいく。

# 「早寝早起き朝ごはん事業」

日高町立日高中学校

## 1. 事業の実施体制



## 2. 実施内容及び実施方法

### 1. 「早寝早起き朝ごはん」に関する啓発の実施

#### ○リーフレット「早寝早起き朝ごはん」の作成と配布

- ・早寝早起き朝ごはんに関する標語の募集・・・生徒会主催
- ・早寝早起き朝ごはんに関するキャラクターの募集・・・生徒会主催
- ・篠原嘉一先生（NIT 情報技術推進ネットワーク株式会社）の講演（オンライン）・ワークショップ（オンライン）、星野恭子先生（瀬川記念小児神経学クリニック）の講演から学んだことをリーフレットに掲載する（SNS使用時の注意事項・ゲームのやりすぎによる脳の変化・睡眠の重要性）。リーフレットについては、小学校・中学校（本校）の各家庭に配布、また、町役場玄関にリーフレットを置かせていただいた。

#### ○のぼりの作成

- ・生徒会が主催となって募集した標語から1作品を選定**「早起きは意識ではない習慣だ」**。啓発用ののぼりを作成する。また、作成したのぼりを町内保育所・小学校・中学校（本校）、日高町役場、スーパーマーケット（Aコープひだか店）に設置し、「早寝早起き朝ごはん」推進運動の啓発に取り組んだ。

#### ○ノベルティ（不織布マスク）のイラスト作成

- ・「早寝早起き朝ごはん」推進運動の啓発に関する取り組みの一つとして、ノベルティ（不織布マスク）を作成した。その際、生徒会が主体となり、ノベルティの表紙となるイラストを生徒から募集した。また、出来上がったノベルティについては、町内保育所・小学校・中学校（本校）の幼児・児童・生徒に配布するとともに、広く町民にも「早寝早起き朝ごはん」推進運動の気運が高まるよう、日高町役場玄関、スーパーマーケット（Aコープひだか店）店内にノベルティを置かせていただいた。なお、当初は、生徒会役員等による、街頭や店内でのノベルティ配布も考えていたが、コロナ感染症の関係により実施を見合わせた。

### 2. SNS・ゲームに関する学習

#### ○令和3年9月24日（金）（当初計画は6月8日（火））

篠原嘉一先生から「スマートフォンを介したSNSやゲームによる健康被害やトラブルについて」と題して、各学年単位で講演を拝聴する（コロナ感染症の関係により実施時期が9月に延びる。また、実施方法も当初対面式を計画していたが、オンライン形式での実施となる）。講演後、

各学年単位でワークショップを行い、「SNSの健康被害」「SNSを使う上でのルールづくり」について話し合う。

### 3. 睡眠・ゲームに関する学習

○令和3年11月11日（木）

星野恭子先生から生徒・保護者を対象に、「中学生に睡眠は重要か」と題して講演をいただいた。科学的な知見から睡眠の重要性についてお話しいただくとともに、早く寝るためのポイント等についても具体的に教えていただいた。

### 4. 挨拶運動

○地域の挨拶運動 毎月1日

○学校職員・生徒会役員による挨拶運動 月～金

### 5. 生徒アンケートの実施

○5月・1月に生徒にアンケートを実施し、生活に関する実態を把握した。

本校生徒の日常生活上の課題として、学年進行とともに起床・就寝時刻が遅くなる、朝食を摂らない生徒の増加、TV・ゲーム・SNS利用の時間の増加等があげられるが、それらの課題改善や望ましい基本的生活習慣の確立をめざして、本事業に取り組んだ。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、当初の計画どおりには事業を進めることができなかったが、成果と課題については以下のとおりである。

## 3. 成果・効果

### 【成果と課題】

- ・二人の講師から、SNS（個人情報等の流出等）・ゲーム（依存性や脳に及ぼす影響等）・睡眠（その働きと重要性）に関する講演やワークショップをいただいた。SNSに関する講演では、その利便性とともに匿名性・拡散性・非対面性等について、具体的な事例をとおしながら講演を聴く中、情報モラルや情報リテラシーについて考える良い機会となった。また、「ゲーム障害」（ネット障害）や「睡眠の重要性」では、科学的な知見に基づく講演より、自己の基本的生活習慣を見直す動機付け・意識付けにつながったと考える。
- ・学校全体、地域への各種啓発活動については生徒会が主体となって進めてきた。その中で、生徒会役員の意識の高まりが顕著で、学校の挨拶運動に活気が生まれてきている。また、緒に就いたばかりではあるが、地域への発信も一歩踏み出すことができた。一方、本事業について取り組みを進めてきたが、生徒全体の意識の向上や実践力等については多くの課題が改善されずに残っており、今後も継続的な取り組みの必要性を痛感している。取り組みの計画性や系統性等々を再考しながら息の長い取り組みにしていくとともに、自分事として「理解から実践につながる力」を生徒に付けさせていきたい。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大具合により、当初の計画どおりに進まないところも多々あった。また、その中で生徒の活動も制限せざるを得ず、街頭活動や小学校への出前授業等といった活動を中止した。

### ○講演会、ワークショップをとおして

篠原嘉一先生の講演（オンライン）後、自分たちの生活習慣を見つめ直し、これからの生活をより良くしていくために、ワークショップ（オンライン）を行った。話し合い活動の中では、「SNSやゲームの時間の短縮」「SNSの使い方」「ゲームが脳に及ぼす影響」等々について、相互に意見を交換

する姿が見受けられた。また、星野恭子先生の講演後の感想では、睡眠の働きの理解とともに、自身の生活習慣を改善していこうとする内容の感想がほとんどであった。

#### ○地域への啓発活動をととして

標語のぼり、リーフレットの配布、ノベルティ（不織布マスク）の配布等により地域への啓発活動を行った。しかし、この取り組みは地に着いた取り組みではなくスタートをしたばかりのものである。今後、これらの取り組みを継続し広く域内に浸透させていくことが大切であると考える。

#### 4. 事業の実施内容及び実施方法等の欄にも記載しているが、下記の方法により成果等の普及を行った。

##### ①リーフレット「早寝早起き朝ごはん」の配布

小学校・中学校（本校）の各家庭に配布、また、リーフレットを広く町民に持ち帰ってもらう機会として、町役場玄関にリーフレットを置かせていただいた。

##### ②標語のぼりによる「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

町内保育所・小学校・中学校（本校）、日高町役場、スーパーマーケット（Aコープひだか店）に「早寝早起き朝ごはん」推進運動の標語のぼりを設置し、運動の気運を高めた。

##### ③ノベルティ（不織布マスク）の配布

町内保育所・小学校・中学校（本校）の幼児・児童・生徒に配布するとともに、広く町民にも「早寝早起き朝ごはん」推進運動の機運が高まるよう、日高町役場玄関、スーパーマーケット（Aコープひだか店）店内にノベルティを置かせていただいた。

##### ④取り組みの広報活動

「早寝早起き朝ごはん」の取り組み状況、講演会やワークショップの様子等について学年通信や町広報誌・地方紙への掲載等により保護者や地域に発信をした。

#### 4. 参考資料

##### ★作成リーフレット（A3サイズ両面印刷）



##### ★配布したノベルティ（マスク）



##### ★啓発のぼり（役場庁舎前）



#### 5. 実施団体連絡先

日高町立日高中学校

〒649-1221 和歌山県日高郡日高町志賀 71-1 TEL 0738-63-2014 FAX 0738-63-3760

「2021 朝ごはん 自分でつくって 健康美人」

麹町生の食生活課題に、みんなで取り組みたい！

<2019年度から本校が取り組んできた食育>

1. 学年が上がるにつれ朝食欠食率が高い→なんとか食べてもらいたい！
2. 起床時刻が遅くて朝食を食べられない、ということをなくしていきたい！
3. 朝ご飯を食べない方がやせという考え→きちんと食べる方が太らないという考えに変えていきたい！
4. 野菜や果物を食べることが苦手な生徒に少しでも食べてもらいたい！
5. いそがしい朝食のなかでも、少しずつ品数を増やしてみしてほしい！
6. 便秘、肌あれを食事で改善したい！
7. 朝食の重要性に関する意識をもっともっと高めたい！

==上記について少しでも改善できるよう、本年も以下の取り組みを実施しました==

A.朝食をきちんと摂取する生活リズムを整えるために「1週間の生活記録チェック」の実施と個人内の振り返りを7月と3月に実施。項目は、起床・就寝時刻、朝食の摂取状況、朝食の食事内容、排便状況、睡眠時間です。記録をつけている一週間だけではなく、これをきっかけとし食生活のリズムを整えようとする機会になったようです。単に朝食を食べるということだけでなく、その内容が問題なのだと気づきました、等の記述が見られ、生活のリズムに朝食は必要だと理解した生徒が多く見られたのは嬉しい効果でした。

B.昨年同様、野菜や果物を好きになるように菜園をつくり野菜を栽培し、栽培した野菜を使って試食をする取り組みをしました。具体的にはキヌサヤ、ニンジン、レタス、カブ、大根を種や苗から育成し、収穫をして家庭に持ち帰り試食を促しました。自分たちで作った野菜を用いることは、より食を意識するきっかけになっています。

C.中学生全員で朝食レシピコンテストに取り組んだ他、中学1年生は野菜を使ったメニューの工夫を考え発表を行いました。野菜の意外な栄養効果に驚いた生徒も多く、今まで食べていなかった野菜も食べてみよう、と意識を変えた生徒が多かったのが印象的でした。

資料

◇生徒の野菜栽培と収穫野菜の調理の様子



◇生徒考案「野菜嫌いをなくすレシピ」

**「ピーマン&玉ねぎ入りグラタン」**

1. 玉ねぎを食べると「βカロテン」が吸収されやすくなる。βカロテンは免疫力を高める働きがある。ピーマンはビタミンCが豊富で、免疫力を高める働きがある。玉ねぎは腸の働きを良くする働きがある。

私の考案  
玉ねぎは熱したものを食べると吸収率が上がるので生のものも、食べたいなと思いました。

**①セロリパーコン炒め**

②味を濃くする  
小さく切る  
ごま油を使う(香)  
醤油・砂糖

**④ポリーニ1のゴーヤとツナ缶を汁ごと合わせて、ポン酢も加えよく混ぜ合わせる。**

**⑤最後に鰹節の好みの量を加える。**

**野菜嫌いをなくすために、私はゴーヤの苦味が苦手なので、熱湯30秒ですぐ50秒にしたり、ポン酢を多めにかける。あと、トマトとかきゅうりなど好きな野菜を加えたりする。**

私の考案「野菜嫌いをなくすレシピ」

ゴーヤを美味しく食べられる工夫は苦味を減らすことです。

ゴーヤにはストレスや風湿等の病気になる抵抗力を高めます。しかし、苦味が強いと食べられない人が多いので苦味を減らすことを考えました。

①. 苦味がない「ゴーヤ料理」

1. ゴーヤは縦半分切ってワタをスプーンで取り1センチ程度に切る。

2. 塩と砂糖をそれぞれつまみをかけて揉み込む。

②. 熱湯で30秒ほど茹でてザルにとってから水気を絞る。(苦味が多少残った方が好きな人は熱湯で茹ですぐ水気を絞るだけでいい。)

③. 玉ねぎは熱したものを食べると吸収率が上がるので生のものも、食べたいなと思いました。

④. ポリーニ1のゴーヤとツナ缶を汁ごと合わせて、ポン酢も加えよく混ぜ合わせる。

⑤. 最後に鰹節の好みの量を加える。

野菜嫌いをなくすために、私はゴーヤの苦味が苦手なので、熱湯30秒ですぐ50秒にしたり、ポン酢を多めにかける。あと、トマトとかきゅうりなど好きな野菜を加えたりする。

ロピーマンと玉ねぎとじめる炒め物

玉ねぎとピーマン(タネに切るとうい)とベーコンとじめる。濃いめの調味料(油、塩、ごま油、オリーブオイルなど)で炒め、お皿に盛り付ける

⑥. 私は中1アンケートで嫌いな野菜に選ばれたピーマンを使ったレシピを考えました。こちらのスライドをごらんください。

ピーマンには苦味があるので、繊維を傷けないように縦方向に切ると、苦味を感じずいただけます。これが大きなポイントです！野菜だけでなくキノコも美味しく沢山食べられる、オススメのメニューです。

しめじには食物繊維、ピーマンにはβカロテン(ベータカロテン)が沢山含まれています。

●食物繊維には、腸内環境を整え、便秘の予防してくれる嬉しい効果があります。また血糖値(けいとうち)やコレステロールを減らし、血液や血管を元気でイキキとした状態に保てられる働きもあります。

●βカロテンは、私達の体内でビタミンAになります。ビタミンAは、免疫力を上げ、目の働きを良くしてくれます。また、体内の細胞が老化するのを防ぎ、若々しく保ててくれます。