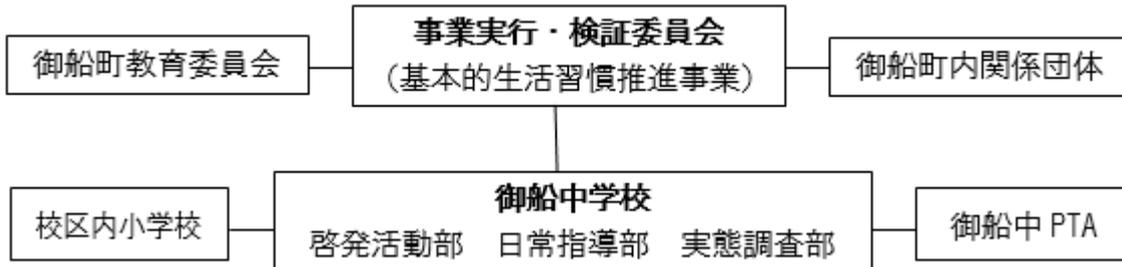


「基本的生活習慣推進事業」

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・保護者対象講話

久留米大学の内村直尚学長（日本睡眠学会理事長）を招聘して「早寝、早起き、朝ごはんが幸せな人生・幸せな社会をつくる」と題して、生徒・保護者を対象に講演会を実施した。

(2) 生徒会による啓発

生活リズムの自己管理能力の育成を図るために、実態調査、生活リズムチェック表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。

基本的生活習慣に関する標語や自分で朝食を準備する際のレシピ等のコンクールを PTA 家庭部と協力して行い、優秀作を掲載した啓発カレンダーを作成し、町内小学校4年生以上、中学生全員に配付した。

食への関心やスキルを高める目的で、生徒自身が昼食を準備する「お弁当の日」を実施した。

(3) PTAによる啓発

家庭の約束の実践状況を調査して結果を保護者に周知し、使用約束の励行や生徒会新ルールの遵守を呼び掛ける「保護者の約束」を作成し、掲示した。

PTA 家庭部は生徒会保健委員会と連携して、朝食を自分で摂取するスキルや態度等を育むために、朝食レシピコンクールと基本的生活習慣啓発標語コンクールを実施した。

2 日常指導

(1) 生活ノート作成・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させ、生徒の自己管理能力の育成に取り組んだ。

(2) 生徒会保健委員会による生活リズムチェック週間

学期ごとに基本的生活習慣の定着に重点的に取り組む週間を設け、自己の生活習慣の状況をグラフ化して振り返る活動を行った。

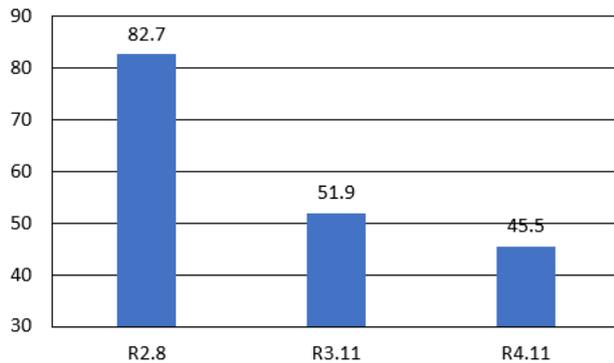
3 実態調査

(1) 生徒の実態調査

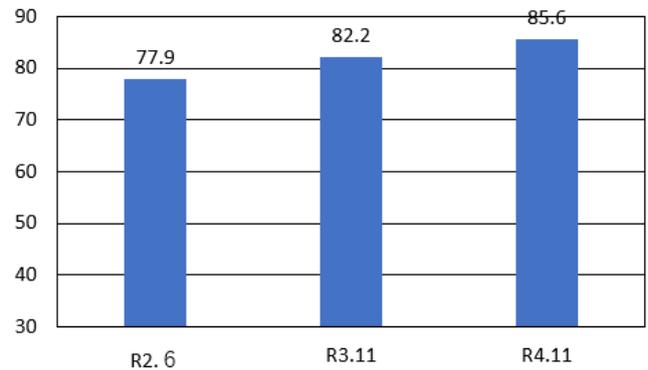
生活実態調査を定期的に行い、結果を教職員や保護者、生徒に周知して改善策の検討を図った。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

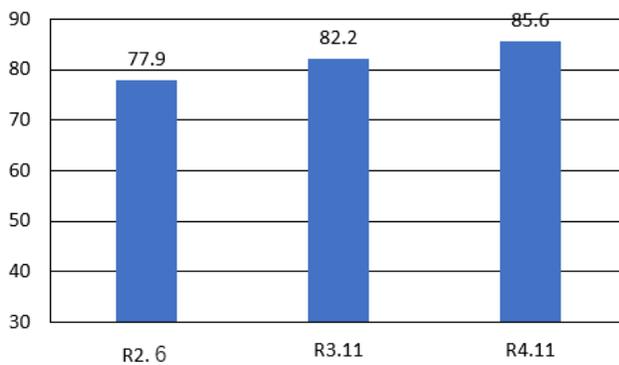
1 平日、スマホ等の使用時間が
1時間より長い生徒の割合（%）



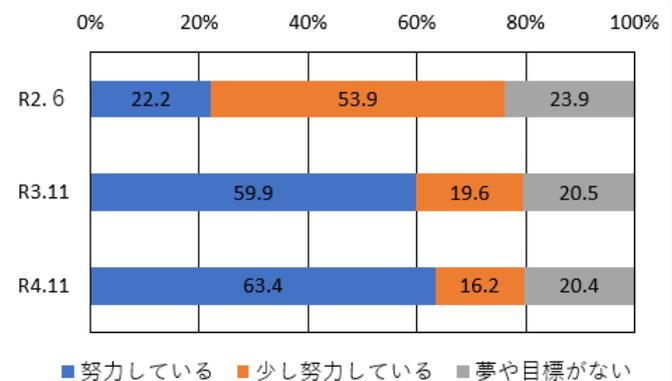
2 朝ごはんを毎日食べている生徒の割合（%）



3 決めた時刻に家庭学習を始める生徒の割合
（%）



4 「夢や目標の実現に向けて努力していますか」
の問いへの回答状況



4. 参考資料



生徒・対象の講演会



啓発カレンダーに掲載した生徒考案の朝食レシピ

5. 実施団体連絡先

御船町立御船中学校 TEL 096-282-0002

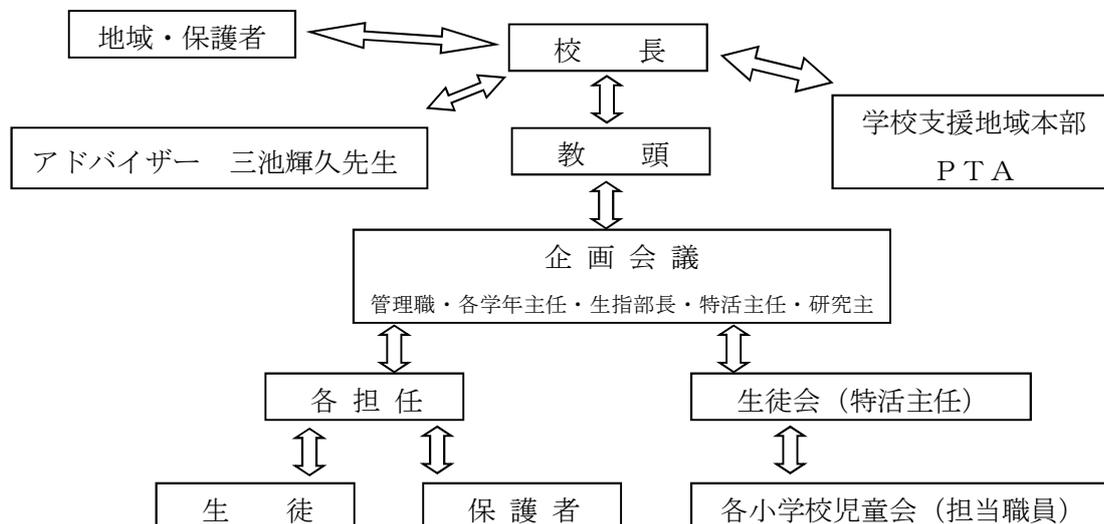
令和4年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

「事業名」睡眠ログによる生活リズム向上プログラムYM式の有効な活用について

～不登校の減少を目指して！～

実施団体名 京都府八幡市立男山第三中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

< 1年間の取り組み内容 >

1 睡眠道徳による学習会

「睡眠の大切さを知ろう！」と題して、校長が睡眠の大切さについての道徳を各学年で実施した。

1年：5月6日（月） 2年：6月7日（火） 3年：7月6日（水）

2 みんなくAIアプリによる睡眠ログの実施

【1回目】

- ・三中学校全校生徒（約480名）6/13（月）～6/27（月）
- ・さくら小・橋本小（約320名）9/5（月）～9/19（月）

【2回目】

- ・三中学校全校生徒（約480名）1/11（水）～1/25（月）
- ・さくら小・橋本小（約320名）

3 生徒会本部によるプロジェクト名の決定！

生徒会本部がこの取組の意味や内容を理解し、何度も会議を重ねて本取り組みのプロジェクト名を考えた。

（プロジェクト名）

「三中ねるねるプロジェクト」

～H（早寝）H（早起き）A（朝ごはん）で健康マックス～

4 教職員の研修 その1（三中キャンパス合同研修会）

（1）日 時 8月1日 13：30～15：00

（2）場 所 男山第三中学校体育館



(3) 参加者 三中キャンパス教職員 約100名

(4) 内容 講演会「現代社会における若者たちの生きづらさ」

講師 熊本大学名誉教授 日本眠育推進協議会理事 三池 輝久 氏



5 教職員の研修 その2 (各小学校での研修会)

(1) 日時 11月4日(橋本小学校)、11月16日(さくら小学校)

(2) 場所 各小学校会議室

(3) 参加者 各小学校教職員

(4) 内容 「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」の活用方法

(5) 講師 八幡市立男山第三中学校長 山下 信之



6 児童会・生徒会交流会の取り組み

三中キャンパスの児童会生徒会交流会において、本校生徒会が、「ねるねるプロジェクト」について各小学校の児童会に取り組み内容を説明し協力を依頼した。

・さくら小学校 12/14(水) ・橋本小学校 1/25(水)

7 リーフレットによる啓発活動

今年度の取り組み内容・成果等についてリーフレットを作成し、中学校・小学校の各家庭に配布した。



<みんなくAIアプリによる睡眠ログの具体的な取組内容について>

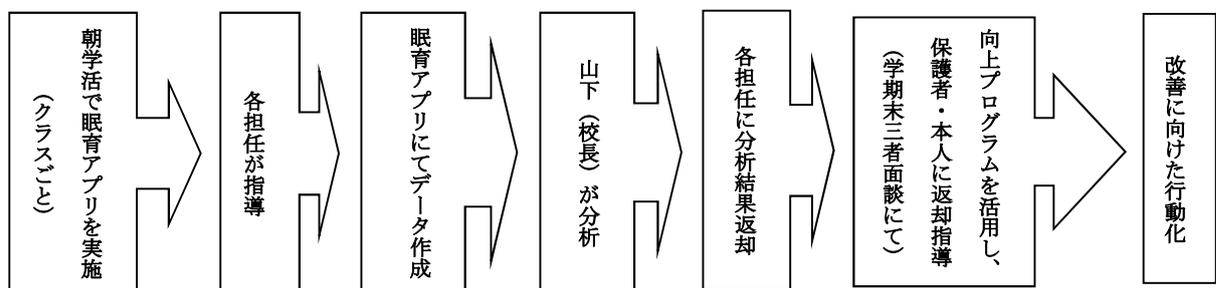
1 取組のねらい

(1) 個々の睡眠状態を可視化した「睡眠ログ」を活用することで、家庭・地域への啓発・行動連携を効果的に展開する。

(2) 睡眠を健全なリズムへと改善し「朝すっきりと目覚める」状態を作ることが「早寝・早起き・朝ご飯」を実質的・効果的に実現し、子どもの望ましい生活習慣の確立へとつながる。

(3) 睡眠リズムの改善により、児童生徒の睡眠障害や小児性慢性疲労症候群の発生に対する未然防止につながり、結果として不登校児童生徒の減少につながる。

2 取り組みの具体的な流れ



3 みんなくAIアプリケーションの活用について

みんなくAIアプリケーションを用いて、校区内児童生徒の生活実態調査(2週間の具体的睡眠時間・朝食の有等調査)を行い、「睡眠ログによる小中学生生活リズム向上プログラムYM式」を活用し、三者面談等を通して学校と家庭の共通の問題として捉え、生活リズムの改善に結びつける。また、調査結果を分析・追跡して要注意児童生徒の早期発見と早期対応、及び医療連携を見据えた指導啓発までつなげた取組である。

4 みんなくAIアプリケーションとは

AIアプリを使用することで、子ども一人ひとりの睡眠を改善する上で必要な基本情報（起床時間、就寝時間、睡眠のバラツキ、朝ごはんの有無、休日の起床時間など）を得ることができるとともに、個別のデータと全体の平均を比較することが可能となる。さらに、これまでみんなく指導者がいない多くの学校では専門家の指導助言を受けることができない状況であったが、AIアプリを使用することで、一人ひとりに対し個別最適な専門医のアドバイスを提供することができる。学期末に行う三者面談では、右記の個人別診断シートを活用し、基本情報と合わせて専門医のアドバイスを踏まえた行動改善計画を立てていける。また、紙ベースとは異なり、自宅のスマホやタブレット等で使用することができるため、学校の休校中や、家庭教育においても活用することが可能となるものである。



5 「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」とは

学校現場において、教職員が子どもたちの生活（睡眠の確保）のあり方の的確な指導・助言をサポートするための、スタンダードとして使用できるよう編集・作成したものである。三池氏（熊本大学名誉教授）と山下（男山第三中学校長）が、睡眠の状態によって見られる問題をパターンごとに分類し、それぞれのパターンごとに、保護者や児童・生徒本人に対して、担任が具体的に指導できるように作成したプログラムである。

6 問題のある睡眠の特徴について

(1) パターン1：休日補填型

- ① 午前0時に近い就寝が出てくる。② 土日の睡眠補完が見られる。

(2) パターン2：不規則型

- ① 午前0時を過ぎての就寝が目立ってくる。(入眠時間と起床時間に大きなズレが生じる。) ② 土日の睡眠補填が見られる。③ 週に1回程度の帰宅後睡眠が見られる。
- ④ 10時間を超えるような睡眠時間の出現（危険信号）が見られる。

(3) パターン3：帰宅後睡眠型

- ① 覚醒時間の遅い日が増加する。② 学校から帰ると必ず寝てしまう。→あきらかな疲労状態である。③ 15時以降の睡眠は本来の（夜間の）睡眠に影響を与える。④ 放置すると学校生活に支障をきたす可能性がある。

(4) パターン4：中途覚醒型

- ① 入眠時間が不規則で、0時以降の睡眠が目立つ。② 睡眠時間中に中途覚醒の状態が現れ、睡眠が断片化されている。

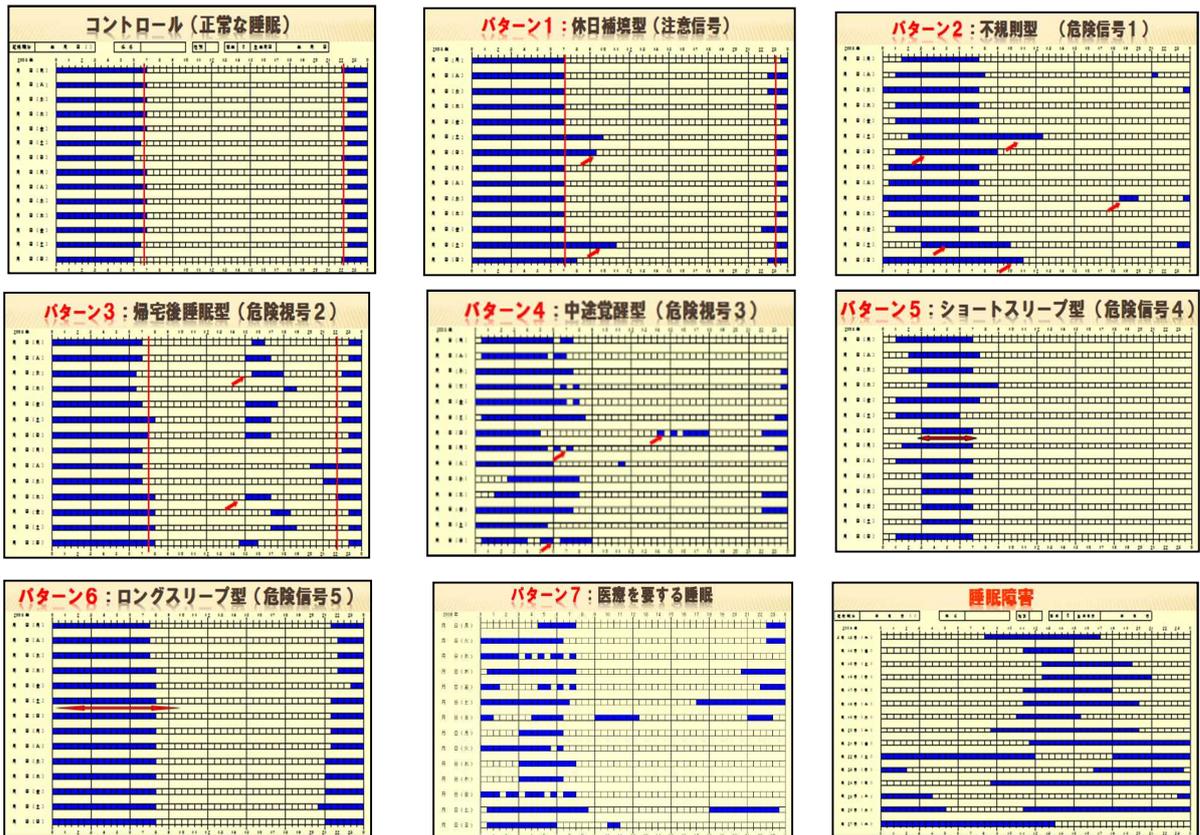
(5) パターン5：ショートスリープ型

- ① 午前0時以降の就寝が目立つ。② 土・日の補充睡眠がない。③ 睡眠時間が5時間程度（またはそれ以下）しかとれていない。④睡眠障害（過度の睡眠）に発展する可能性がある。

(6) パターン6：ロングスリープ型

- ① 覚醒時間午前8時以降があり、平均睡眠時間が10時間を超える。② 学校での頑張りが長時間の睡眠につながっている可能性がある。

(7) パターン7：医療を要する状態



3. 成果・効果 (生徒の変容など) ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1 検証内容について

- (1) 平均睡眠時間、平均入眠時間、平均起床時間、問題睡眠の有無
- (2) 平均睡眠時間の割合、問題睡眠の割合 (学校便り、校内研修等で報告及び啓発)
- (3) 「小中学生生活リズム向上プログラムYM式」による支援 (三者面談)
- (4) 1回目と2回目の追跡調査及 (学校便り、校内研修等で報告及び啓発)
- (5) コホート (追跡) 調査 (学校便り、校内研修等で報告及び啓発)

2 分析結果について

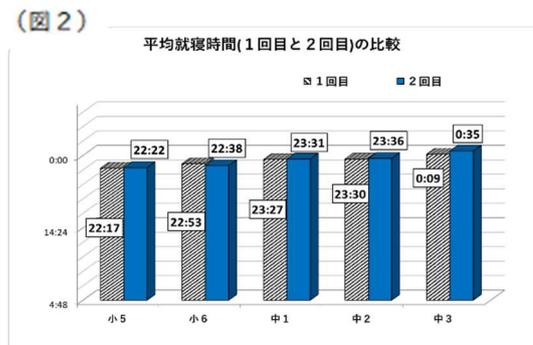
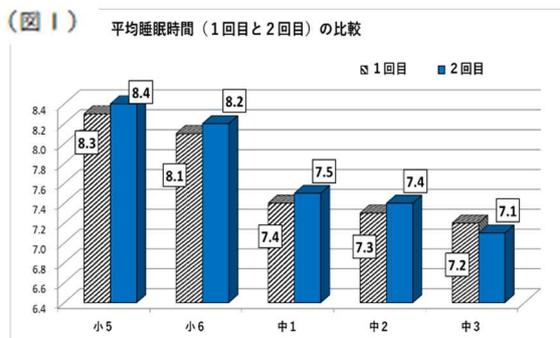


図1・図2は、平均睡眠時間と平均就寝時間の1回目 (中学校全学年対象 (6月実施)・小学校5, 6年生対象 (9月実施)、計 743 名) と2回目 (中学校全学年及び小学校5, 6年生対象 (1月実施)、計 683 名) の各学年の平均を比較したものである。平均睡眠時間は、中学生はどの学年も7時間以上の睡眠がとれており、小学生は5, 6年生ともに8時間以上の睡眠をとることができていた。また、平均就寝時間は、一般的に学年が上がるにつれて遅くなる傾向にあるが、小学6年

生で1回目よりも早く就寝(約15分)しているのは特筆すべきことだと思われる。中学3年生の就寝時間が遅くなってしまったのは、受験勉強の影響が大きいと思われる。

図3は、全児童・生徒の「朝食の摂取状況」を比較したものである。1回目「毎日食べる」「時々食べない」が91%、2回目が90%であり、ほとんどの児童・生徒がしっかりと「朝ごはん」を食べていることが分かった。しかし、「あまり食べない」「ほとんど食べない」「全く食べない」が、1回目・2回目とも約70人が存在し、しっかりと朝食をとれていない児童・生徒が多くいる事が分かった。文部科学省が行っている全国学力・学習状況調査の質問票からも、朝食と学力の関係が深いと指摘されており、学校だより等で保護者にも啓発を行っている。

図4・図5は、睡眠時間の割合を示すグラフである。6時間以上10時間以下の睡眠を取っている児童・生徒は、全学年において90%を超えており、大多数が十分な睡眠時間を確保できていることが分かった。また、少数ではあるが10時間以上の長い睡眠(ロングスリープ)を必要としている児童・生徒がいることが分かった。大きな問題は、どの学年にも6時間以下の非常に短い睡眠(ショートスリープ)の児童・生徒が全体の約4~8%もいることである。非常に心配な状況であるので面談や見守りを続けながら生活習慣改善に向けた取組の推進が必要である。

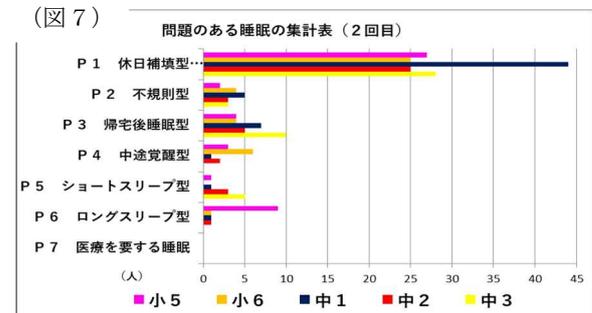
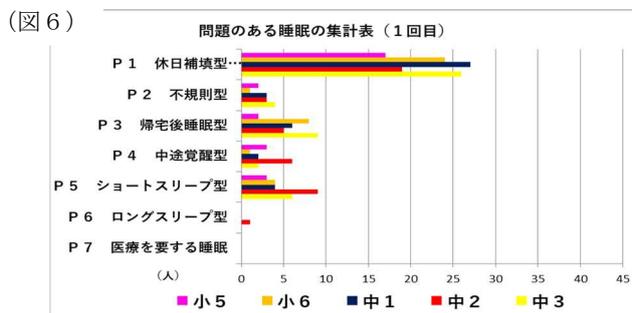
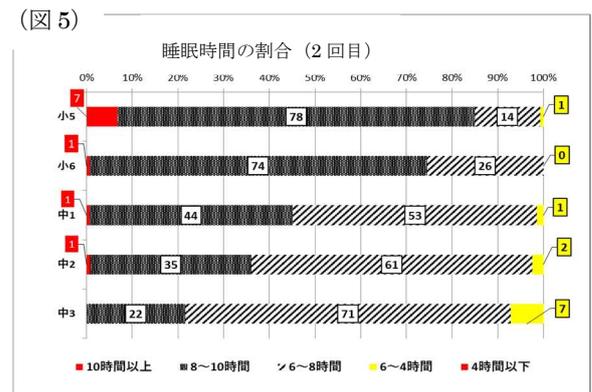
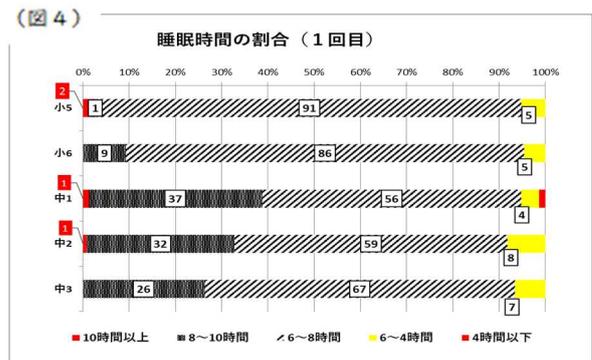
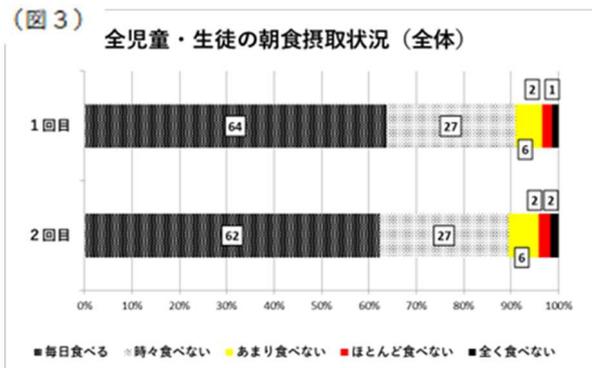


図6・図7は、問題のある睡眠の1回目と2回目の集計を示したグラフである。問題のある睡眠の発現率は、1回目が26.5%であったが、2回目は33.7%と増加している。これは、2回目の実施が冬場(1月)であることとコロナやインフルエンザの影響及び中学3年生は受験の影響があったと思われる。ほとんどの問題睡眠は、平日の睡眠不足を土・日曜日に補填する「休日補填型(注意信号)」であった。(問題睡眠全体に占める割合は、1回目:44.2%~64.3%、2回目:58.7%~74.5%)この型は、平日の就寝を、ほんの30分早く就寝するだけで解消されるものである。問題なのは、「不

規則型」・「帰宅後睡眠型」・「中途覚醒型」・「ショートスリープ型」「ロングスリープ型」といった危険な睡眠状態の生徒が増加したことである。早急に改善が必要だと思われるので、早急に家庭と連携をとりながら、改善に向けた行動かをより進めていく必要がある。

3 成果と課題について

(1) 成 果

- ① 「学年睡眠道徳」(各学年、山下が担当)等により、生徒達が睡眠の大切さを理解できるようになってきた。(本校生徒会が「三中ねるねるプロジェクト～HHAで健康マックス!～」を立ち上げ活動中である。)
- ② 自分の睡眠の状態(生活習慣)を「可視化」でき、改善にむけた行動を興す生徒が増えてきている。
- ③ 「学校だより」「リーフレット」の配布等で、各家庭や地域の方々に取組の啓発を行い、学校取組として幅広く認識されるようになってきている。
- ④ 「睡眠ログによる小中学生生活リズム向上プログラムYM式」を有効に活用し、三者面談等で情報を共有することで、学校と家庭の行動連携を行うことができています。
- ⑤ 小中一貫教育三中キャンパス(男山第三中学校・さくら小学校・橋本小学校)の取り組みの大きな柱の一つとして「睡眠ログの取組による生活習慣の確立」を掲げ、小中連携のもと、この取組を実践できたことは大きな成果であり、意義のあることであった。

(2) 課 題

- ① みんなく指導者がいない多くの学校では、専門家の指導・助言を受けることができない状況がある。専門的な知識がなくても簡単に取り組めるシステムの構築が重要課題である。
- ② 今年度は、小学校と中学校の足並みが揃わず1回目の実施時期が異なってしまった。来年度は同じ時期に実施したいと考えており、実施時期は生活習慣が崩れやすい6月(ゴールデンウィーク後)と9月(夏休み後)を予定している。
- ③ 中学生になると、生活習慣の固定化が進んでいるので、もっと低年齢層(小学校低学年)へのアプローチが必要であると思われるので、来年度は、小学1年生からこの取り組みを実施したいと考えている。

4. 参考資料

この取組の趣旨や目的を分かり易く説明している動画です。

是非ご覧ください。

<https://youtu.be/0WdDtKb9bRo>

「睡眠自己マネジメントシステムの必要性

～ 子どもたちが危ない！ 睡眠不足が招く危機」

企画・制作

(株) H I イニシアティブ、熊本大学名誉教授 三池輝久

(株) モンタージュ



5. 実施団体連絡先

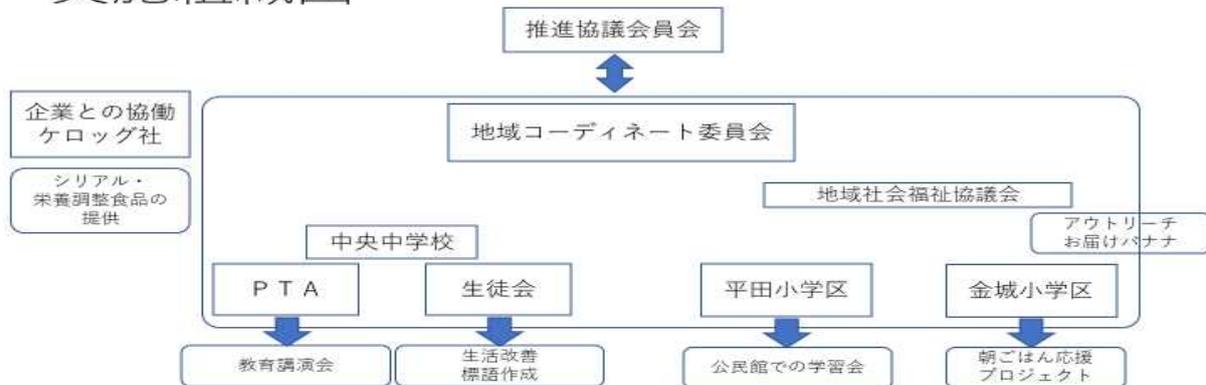
- | | | |
|---|------|--|
| 1 | 所在地 | 〒614-8372 京都府八幡市男山笹谷3番地 |
| 2 | 団体等名 | 京都府八幡市立男山第三中学校 |
| 3 | 代表者 | 校長 山下 信之 |
| 4 | 連絡先 | T e l 075-982-8555 F a x 075-982-8583
E-mail yamasita-no@kyoto-be.ne.jp |

「事業名」中央中学区 朝ごはんプロジェクト

実施団体名 滋賀県彦根市立中央中学校

1. 事業の実施体制

実施組織図



2. 実施内容及び実施方法

●中学校を中心とした取組

・講演会

①講師 滋賀大学 教授 大平雅子 氏

演題 「こころと身体を元気にする中学生のための睡眠法」

質の高い睡眠が、学力やスポーツに好影響を与えることや自分自身の睡眠を分析することで、生活を見直し改善への意識向上につなげた。

②講師 東北大学 川島隆太 氏

演題 「君たちの基本的な生活習慣+メディアとの関わりが未来を変える」

パネルディスカッション 「メディアからの自立を実践するために」

スマホを使っているときの脳の状態や長時間使用することによる影響について、脳科学の専門的なお立場が分かりやすく説明していただいた。

・企業連携による食の意識向上

企業（ケロッグ社）の理念と共に食の大切さを担任から説明し、朝食バーを全校生徒に配布した。

・生徒会による啓発のぼり旗の作成・設置

生徒会が全校生徒から標語を募集し、そこから睡眠・朝食・メディアに関する計9種の「のぼり旗」を制作・設置した。早寝早起き朝ごはんの普及啓発とメディア（ゲームスマホ等）の管理について地域社会全体で意識化、共通理解し、子ども・家庭・学校の応援への見える化につなげた。

●学区ステーションの取組

・地域の自治会で「創る朝ごはん」・数軒の親子の参加で「集う朝ごはん」・来所できない時は「届ける朝ごはん」を展開した。心が充電出来たら登校支援にもつなげた。地域の方からの「愛着保障」と「朝ごはんづくりは家庭から」のきっかけ作りに。

・地域の公民館における夏休み勉強会・生活応援活動を展開した。早寝早起き朝ごはんの呼びかけ

と「勉強応援・翌日朝食応援」(ケログ社と提携)を提供し、地域の方とのつながり強化にもつなげた。

●福祉ステーション

- ・障害のある方のリハビリでバナナバック作成、ひきこもりの若者がメッセージカードを作成し、福祉法人の社会貢献でバナナと食糧寄付等を展開した。(共助と相互のエンパワメント)
- ・社会自立を目指す若者ボランティアと、地域人材と園児と一緒に、ケログシリアルを活用したミニパフェ作りを実施。栄養の歌(動画配信 ICT 活用)で、心を繋いだ。
- ・保護者に文科省の早寝早起き朝ごはんテキストを配布し活用した。

3. 成果・効果(子供の変容など) ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

- ・生徒会中心に生徒の自己管理への意識化が芽生えつつある。
- ・「朝ごはんプロジェクト」の取り組みでは心身が充足でき、登校促進や多世代交流の機会になった。
- ・届ける朝ごはんとしての食糧寄付も頻度が高まった。
- ・夏休みの「集う学び」は、生活習慣の見直し、地域との交流強化促進につながった。
- ・子どもの笑顔が、全ての大人に元気と笑顔を提供し、大人(親・教員・支援者・地域)の笑顔が子どものウェルビーイングの実現を促進している。
- ・学校がプラットフォーム(架け橋機能)を果たすことで、既存の連携では出会わない組織の人同士がつながり、モノの提供、リユース、シェア等、有機的な協働が可能になる。
- ・新時代を拓く、豊かで新たなソーシャルキャピタル(相互信頼関係)が醸成されている。

4. 参考資料



講演会 パネルディスカッション



朝食バーの配布



生徒会のぼり旗の作成・全校放送



創る朝ごはん 集う朝ごはん

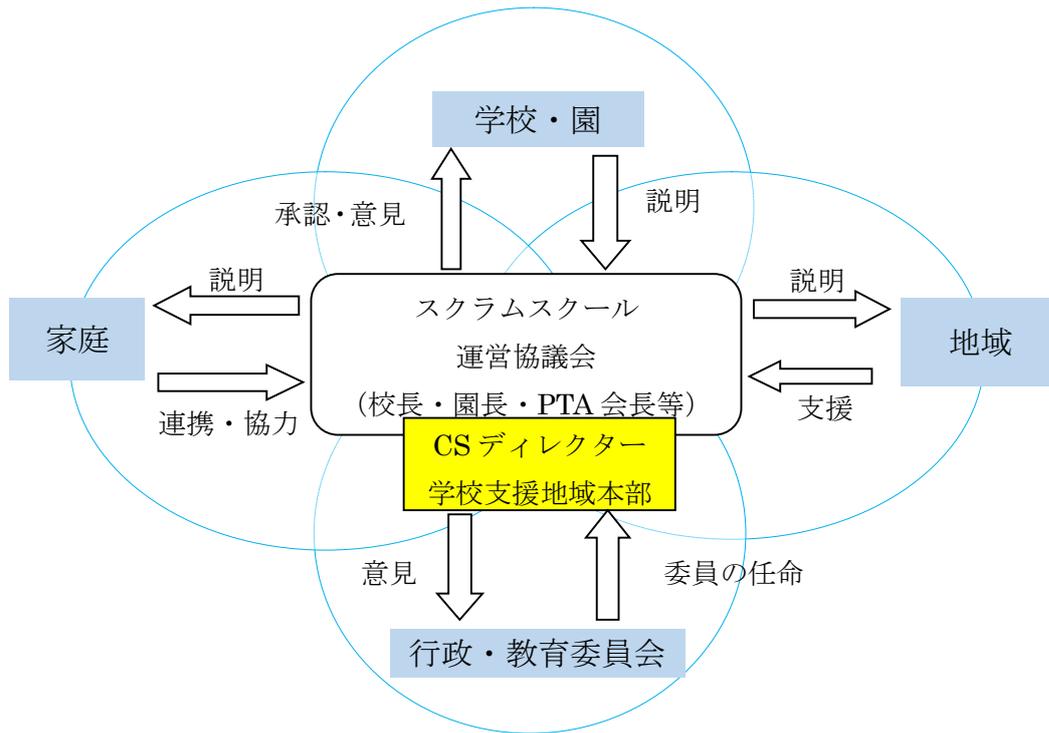
5. 実施団体連絡先

滋賀県彦根市立中央中学校 TEL 0749-26-0200

「早寝早起き朝ごはん推進運動」

御前崎市教育委員会 学校教育課・社会教育課

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. スクラム御前崎の集い

令和4年7月2日 参加者 150人

- ・「子どもたちの健やかな脳発達のために」講演会
東北大学 加齢医学研究所 瀧 靖之 教授
- ・「御前崎クエスト活動発表」 Earth Communication 代表 川口真矢氏



2. スクラムスクール運営協議会での継続的な「早寝早起き朝ご飯運動」の推進

子ども達の現状を調査し、協議会において小中学校区ごとの評価検証を行う。また、外部有識者による講話や指導・研究報告会を開催し、子ども達の生活習慣に関する共通の認識を持ち、必要性等を周知した。

●「元気な心と身体をつくる睡眠指導」の結果と課題の提案 御前崎市養護教諭研修会

●「グループ協議」

子ども達の課題を共有し方策を協議

子どもの睡眠と生活習慣（早寝早起き朝ご飯）、ゲーム障害、ネット依存



3. 成果・効果（子供の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

アンケートなどの効果検証

「22 時前に寝る生徒の割合」市独自調査 (i-check)

	小4	小5	中1	中2
R4 市 (全国)	93.1 (85.4)	94.8 (78.9)	76.9 (48.5)	46.2 (31.4)
R2 市 (全国)	92.1 (83.7)	87.7 (76.2)	64 (48.7)	39 (31.7)

単位：%

↑
全体的に伸びている

しかし、睡眠に大きく影響すると考えられるメディアの利用については課題がある。

「平日2時間以上ゲームをしている児童生徒の割合」

(令和4年4月に実施した、全国学力学習状況調査・生徒質問紙調査)

	小6	中3
御前崎	62.5	62.0
全国平均値	50.2	50.3

「平日2時間以上携帯電話やスマートフォンで動画視聴をしている児童生徒の割合」

	小6	中3
御前崎	43.1	65.6
全国平均値	32.5	52.0

いずれも 全国平均よりも10ポイント以上も高い結果となっている

成果・効果

基本的な生活習慣の維持・向上・定着

今後は

さらなる学習意欲の向上・気力体力の向上

これまで本市の子どもたちの大きな課題として「早寝」が挙げられてきたが、令和4年4月に本市独自で実施した総合質問紙調査の結果は、10時前に寝ている児童生徒の割合は全国の数値より高い結果となった。これはこれまで各校で行ってきた指導や講演会の実施の成果といえる。しかし、メデ

IAの長時間利用については全国と比べて依然高い数値として結果が出ている。就寝前のメディアの利用は、就寝時間が遅くなるだけでなく、睡眠の質を低下させることにつながる。子どもの健やかな成長のために、「自己管理能力」に焦点を当て、家庭でのメディアの利用について見つめ直すきっかけとした。

4. 参考資料

令和4年度全国学力・学習状況調査等の概要

御前崎市教育委員会

「学習」に関する調査結果

御前崎市の平均正答率(全国平均との比較)

小学校5年生			中学校1年生		
国語	算数	理科	国語	算数	理科
○	△	△	○	○	○

全国平均正答率と比較して
 ○ +3ポイント以上
 △ +3ポイント～3ポイント未満
 △ -3ポイント～-6ポイント



国語の結果分析

〈小学校〉
良好 「話すこと・書くこと」に関する問題
 例)話し手の意図を推察する
課題 「読むこと」に関する問題
 例)複数の文章から推察できる風情を推察する
 「書くこと」に関する問題
 例)条件に合わせて自分の考えを書く

〈中学校〉
良好 「話すこと・書くこと」に関する問題
 例)論議の展開に注意して発言をまとめる
課題 「書くこと」に関する問題
 例)引用して文章を書く

小学校・中学校ともに「話すこと・書くこと」に関する問題は良好な結果となりました。一方で「書くこと」に関する問題に課題が見られます。方的に自分の考えを書くのではなく、伝える相手や状況、条件などを踏まえて文章を書く力を身に付ける必要があります。また、漢字の知識の習得は比較的良いですが、表記形式や語彙などの基礎知識の定着と課題が知られます。学んだ知識技能が何科目も教科書の授業や日常生活の中で積極的に使うことで定着が期待されます。

算数・数学の結果分析

〈小学校〉
良好 基礎的な知識・技能に関する問題
 例)計算問題を正確に解く
 例)基本の割合を求める
課題 割合の理解に関する問題
 例)果汁20%の飲み水500mlを、250mlずつ2人に分けた場合、その250mlに含まれる果汁の割合がどうか考える
考え方を習得する問題
 例)異なる単位で、必要な量が求められる問題を解く

〈中学校〉
良好 計算問題(連立方程式)
課題 筋道を立てて結論が成り立つ理由を説明する問題

例) 瓶Aさんは、2+6=8のように、同じ2つの数の和の他にも、4の倍数になることがあることから、さらに詳しく調べてみました。そして、次のように予想しました。

2+6=8=4×2	2乗と
6-2=8=4×2	差が4である2つの数の
10+14=24=4×6	和は、4の倍数になる
20=20=4×5	

上の予想2がいつでも成り立つことを証明します。下の予想2を証明しなさい。

2乗と差が4である2つの数の和は、4の倍数です。差が4である2つの数の積は、必ず4で割れる。よって、上の予想2は、必ず成り立つ。よって、上の予想2は、必ず成り立つ。

また、小学校の「割合に関する問題」は正答率が低い結果となりました。算数・数学の学習を日常生活と結びつけて授業改善を進めていきます。

理科の結果分析

〈小学校〉
良好 「生命」の範囲に関する問題
 例)昆虫の体のつくりを調べるものを選択する
課題 実験結果から第九を推察する問題
 例)実験結果をグラフで表したものを問題として捉える。

〈中学校〉
良好 化学反応をモデルで表示したものを化学反応式で表す問題
課題 問題解決の方法を見出す問題

例) 砂糖水をこぼされた物は、何を入れたらとすみました。

水をごおせれた物は、砂糖に「何」に、砂糖水をこぼされた物は、しびんだ。

砂糖水をこぼされた物だから、水にしびんだ。砂糖水ではない、砂糖の水より水をこぼされた物でも試してみたい。

砂糖水をこぼされた物だから、水にしびんだ。砂糖水ではない、砂糖の水より水をこぼされた物でも試してみたい。

小学校、中学校ともに「生命」領域の問題は良好な結果が見られました。一方で「粒子」領域に課題が見られます。特に、実験結果を受けて新たな問題を発見したり、問題解決の方法を考えたりする方に課題があります。単純に知識を記憶するだけでなく、身に付けた知識を活用することが必要です。実験でも試された方法で作業をこなすのではなく、自ら解決の方法を考へる力が求められます。

「生活」に関する調査結果

「早寝・早起き・朝ごはん」に関する項目

【スクラムスクール運営協議会重点項目「早寝・早起き・朝ごはん」】

	毎朝10時までに寝ている		毎日同じ時刻に起きる		毎日朝ごはんを食べている	
	本市	全国	本市	全国	本市	全国
小学6年	77.3%	81.5%	90.1%	90.4%	88.0%	84.9%
中学3年	81.0%	79.9%	94.3%	92.2%	84.3%	79.9%

10歳未満で寝ている児童生徒の割合は全国平均より高いです。また、朝ごはんの摂取状況も全国平均より高いです。家庭や地域の方々の支えが感謝として表れています。

「ゲーム障害・ネット依存」に関する項目

【スクラムスクール運営協議会重点項目「ゲーム障害・ネット依存」】

①平日1日あたり2時間以上ゲームを利用している
 ②平日2時間以上学習機器やスマートフォンで動画視聴をしている

	本市	全国	本市	全国
小学6年	62.9%	60.2%	43.1%	32.8%
中学3年	62.0%	60.9%	66.0%	62.0%

メディアの長時間利用は本町の子どもたちの大きな課題です。時間的余裕を確保する工夫ができる子どもたちの学力は高い結果が得られています。今後メディアとの主体的・自律的な付き合い方を子どもたちにも伝えていきます。

5. 実施団体連絡先

御前崎市立教育委員会社会教育課

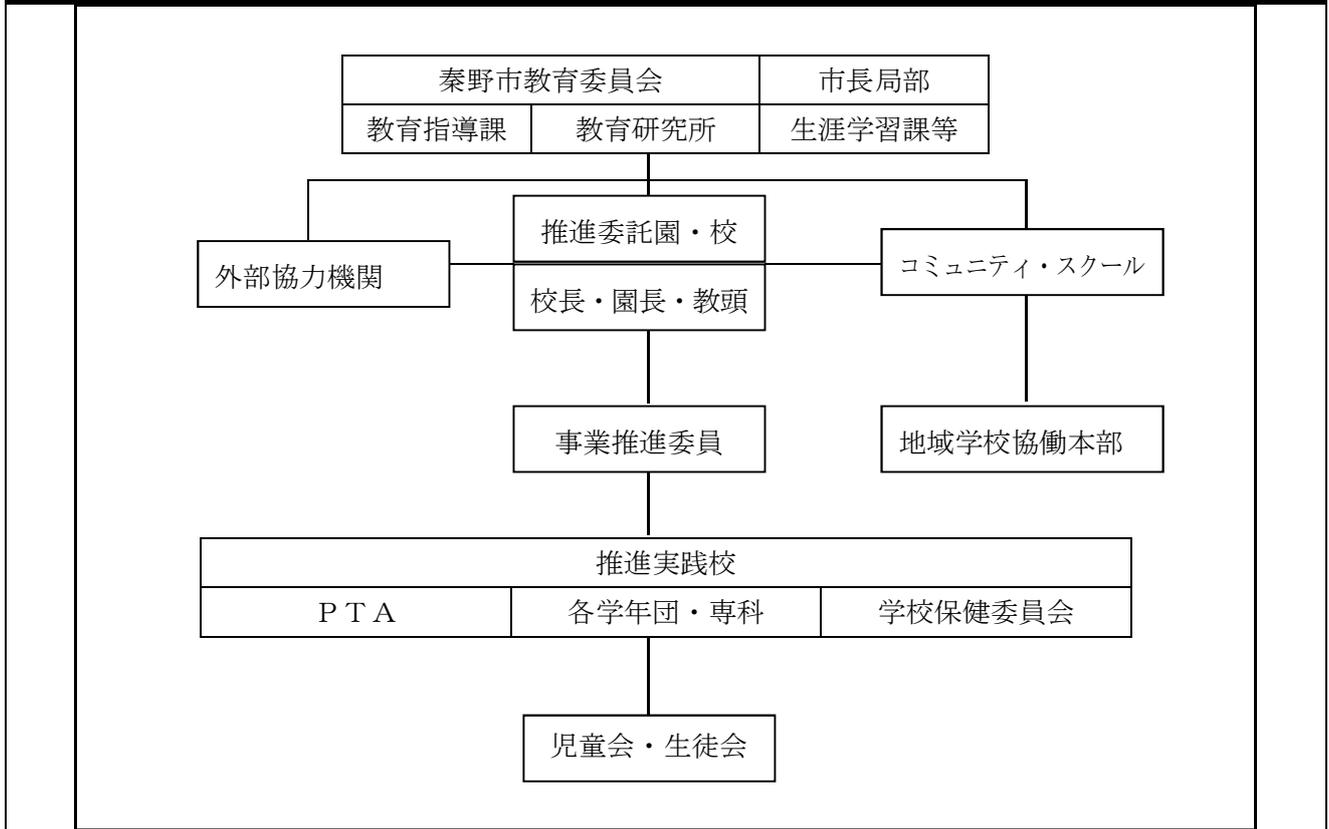
〒437-1692 静岡県御前崎市池新田 5585 番地 TEL 0537-29-8735 FAX 0537-29-8737

「事業名」考え表現する秦野っ子プラン

～早寝早起きプロジェクト～

実施団体名 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

【主に教育委員会の取組】

(1) 生活習慣アンケートの実施

推進中学校及び幼稚園において、令和4年4月と令和5年3月に生活習慣アンケートの実施し、結果の周知を図ることで生活習慣の改善に向けた意識を啓発に努めた。

(2) 「はだのっ子食育通信」の作成・配布

各種講演会の内容をまとめた「はだのっ子食育通信」を作成し、市内の推進中学校及び小学校、園に配布し、生活習慣改善に向けた保護者の意識啓発を行う。

(3) ICTリーフレットの改善

特に中学生においてICT機器との付き合い方に関しては課題が見られたことから、令和3年度に作成したリーフレットについて外部団体より専門的な見地から意見をいただき、改善を進めた。リーフレットについては、秦野市のHPに掲載した。

(4) 園中における尿検査の実施

令和2年度より実施している尿検査を引き続き実施し、各家庭で特に減塩の大切さについて意識してもらえよう、個人・家庭に結果のフィードバックを行った。

【主に推進中学校における取組】

(1) 中学生向けの食育授業の実施

令和4年7月4日に推進中学校2年生4クラスを対象に、大学有識者による食育授業を実施した。

(2) 児童・生徒向けの ICT 講演会の実施

市内の各小・中学校の児童生徒代表が集まる協議会において、外部講師を招き、よりよい ICT 機器の使い方について講演会を行った。

【主に推進幼稚園における取組】

(1) 職員及び保護者向けの運動遊び・体育指導の研修会の実施

年間6回、大学有識者による職員向けの運動遊び・体育指導についての研修会や研修会を実施した。

(2) 運動習慣の定着及び体力の向上に向けた園児向けの体づくり運動の実施

園児の運動習慣の定着及び体力の向上、先生方の指導力向上を目的として、大学有識者による園児向けの体づくり運動を年間6回、スポーツクラブ指導者による園児向けの体づくり運動を年間4回実施した。

(3) 体力テストをもとにした PDCA に則った指導の充実

「走・投」の運動動作について独自に取り組んでいる体力テストをもとにしながら、日常の保育の中で体力向上に向けた取組を推進した。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

【主に教育委員会の取組】

(1) 生活習慣アンケートの実施

大学有識者による食育の授業を推進中学校2年生の全クラスで授業講演を行った。生徒のふり返りアンケートから以下のようなことから生活習慣改善への意識の向上が見られた。

<健康生活について学んだこと>

- ・今後の食生活を見直そうと思ったし、健康的な食生活を学んだ。
- ・病気の予防には適塩多菜の食べ方が有効な点だということが分かった。
- ・私達が生活する上でとても大切である反面、意外ときちんとできている人が少ないテーマであり、これからの生活に生かしていきやすかったからです。
- ・適量の塩分を摂取することは大切だなと思いました。あと、朝食を摂ることは大事なことのだなと思いました。
- ・朝ごはんの役割やその役割が果たす大切さを知れました。
- ・あらゆる病気から身を守るために、健康に生きるために食事は不可欠と改めて思った。

<これから取り組みたいこと>

- ・食塩の多い食品を食べるときは、牛乳なども一緒に飲む。朝ごはんを食べると成績が上がるので、毎日しっかり朝ごはんを食べたいと思います。
- ・忙しい日とかは前の日に作った味噌汁に具を沢山いれて工夫すると思った。
- ・朝食をちゃんと摂ると、脳などが活性化することがわかり、朝食をちゃんと取ろうと思うようになった。
- ・自分はナトリウムを取りすぎているのでカリウム（果物、野菜、牛乳、ヨーグルト等）をもっと取らなければいけないと思いました。

(2) 「はだのっ子食育通信」の作成・配布

推進中学校において大学有識者による生活習慣の改善に向けた授業講演内容を保護者にも配布し、健康保持増進への周知を図った。

(3) ICT リーフレットの改善

外部団体より専門的な見地から意見をいただき、改善を進めた。健康保持増進の内容としてよいとの意見をいただき、また、リーフレットの主旨と子ども、保護者が大切なポイントが分かりやすくなるようにするとよいと助言をいただいた。改善したものは令和5年度ホームページに更新予定である。

(4) 園中における尿検査の実施

令和2年度より実施している尿検査を引き続き実施し、各家庭で特に減塩の大切さについて意識してもらえるよう結果について保護者に周知を図った。また、食育の授業と組み合わせることで、中学校では生徒会の委員会活動で給食時間に食事をバランスよくとることについてアナウンスを行う等生徒の主体的な活動が見られた。

【主に推進中学校における取組】

(1) 中学生向けの食育授業の実施

2年生4クラスを対象に、大学有識者による食育授業を実施し、講演会形式ではなく対面授業形式を行うことで生徒の食への健康意識が向上した。

(2) 児童・生徒向けの ICT 講演会の実施

市内の各小・中学校の児童生徒代表が集まる協議会において、外部団体の方を講師に招き、よりよい ICT 機器の使い方について講演会を行うことで、使い過ぎにより脳への影響で起床・就寝時間が狂うこと等の話が健康習慣を啓発するきっかけとなった。

【主に推進幼稚園における取組】

(1) 職員及び保護者向けの運動遊び・体育指導の研修会の実施

・家庭にも遊びの発信ができた（参観日、手紙など）ことで、家庭でも親子で楽しみながら取り組んでくれているという声が聞かれる。

・縄跳び、鉄棒、跳び箱などは、できる、できないがはっきりとしているため、これがきっかけで運動が嫌いになる子どもも多いと言われているが、「くるりとまわして1. 2. 3」（なわとび）やハンドパワー（鉄棒）、馬降り（跳び箱）など、それにつながる動きを無理なく行うため、自然に基礎的な体力がついてきていて、子どもたちも楽しんで行えている。

・体を動かすこと、みんなで遊ぶことが楽しいという気持ちを味わうことができている。また先生が来るのが楽しみ、またやりたいという意欲につながっている。

(2) 運動習慣の定着及び体力の向上に向けた園児向けの体づくり運動の実施

・幼児自ら体を動かして遊びだしたくなるような環境づくりの工夫と再構成に努める。

・個々の幼児の運動への意欲を引き出し、自己肯定感を高めていくための援助を探る。

・登園後のチャレンジタイムで多様な動きが経験できるよう活動内容を工夫する。

・講師による運動指導を通し、幼児期に身につけたい動きの基本やダイナミックに遊ぶための指導方法を教師が身につけ、保育の中で実践し、幼児の変容につなげる。

・幼児期の運動遊びの重要性を保護者へ啓発していく。

・園だより、クラスだよりでの情報発信・講師によるミニ講話・保育参加

・親子でできる運動遊びの紹介・定期的に降園後の親子運動遊びの開催

(3) 体力テストをもとにした PDCA に則った指導の充実

MKS 幼児運動能力検査、保護者アンケートを実施した。

<体を動かして遊びだしたくなるような援助・環境づくりの工夫と幼児の変容>

・自然的発達では難しい投げる動作に必要な力を身につけるために、遊具のパンチングを日常的に園庭に設置し、ボールを2回転させることを目標に掲げた。

→2回転から3回転を目指すなど、幼児なりに挑戦する姿が見られるようになった。

・遮光ネットを緩やかな斜度になるように張り、ボールの壁当てができるようにした。

→ゆっくりとボールが戻ってくるので幼児は怖がらずにキャッチでき、繰り返し取り組む姿が見られるようになった。

・いつでもテニスボール投げができるようラインを引き、メートル数を示しておいた。

→距離を延ばそうと自分なりにボール投げに挑戦する幼児が増えた。

・ボール鬼、ボール突き、ドッジボール、ボールいっぱいサッカー、テニスボール投げ等 教師が積極的にボールに触れる遊びを投げかけ、幼児が取り組む機会を作った。

→徐々に誘い合って遊び始める幼児が増えていった。

・苦手意識のある幼児や興味をもてない幼児は、無理に皆に合わせようとせず、個々に興味をもったタイミングで教師がじっくりかかわり、できたことを認めていった。

→教師ができた瞬間に立ち会い、一緒に喜び合う姿を通して、他の幼児も「自分もやってみよう」、「やればできるのではないか」というよい連鎖が起きるようになった。

4. 参考資料

小学校学習指導要領（平成29年告示）

中学校学習指導要領（平成29年告示）

5. 実施団体連絡先

秦野市教育委員会教育指導課

神奈川県秦野市桜町1-3-2 秦野市役所教育庁舎2F

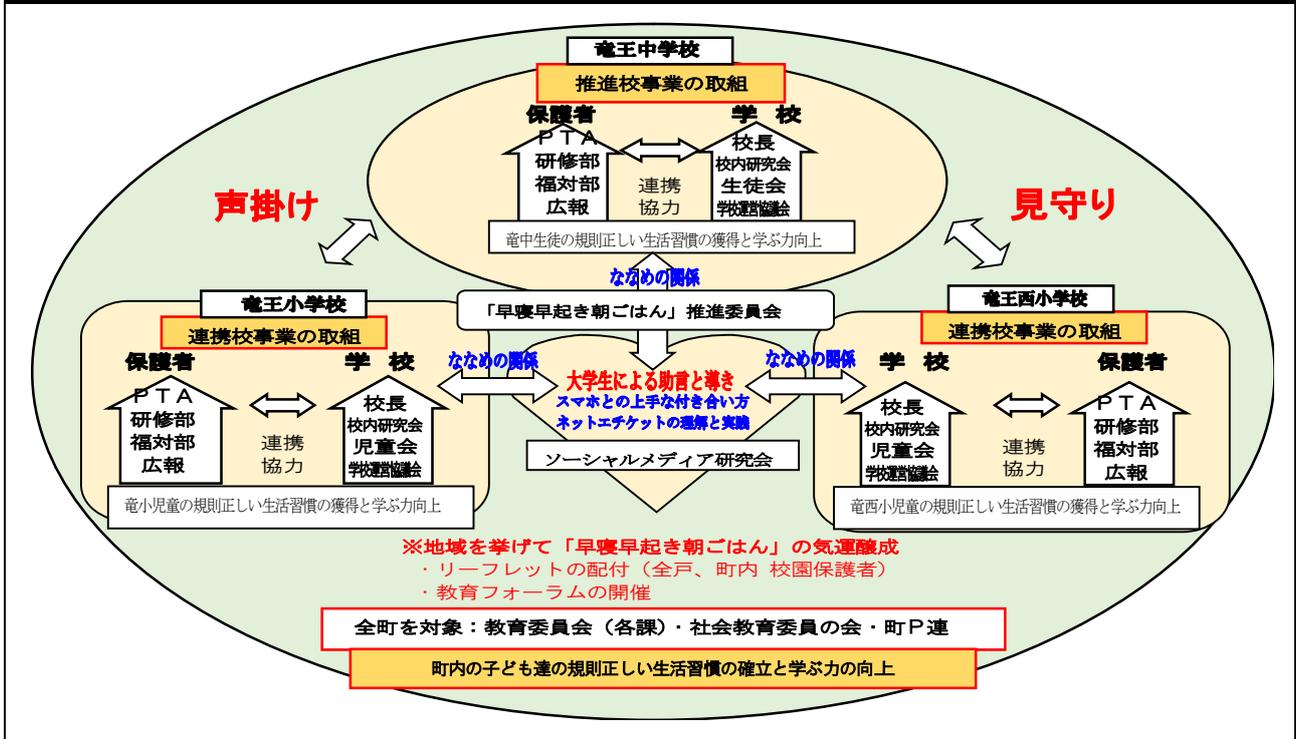
0463-84-2786

令和4年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

「心に響け！『早寝早起き朝ごはん』 ～ 心の変容 から 行動変容へ ～」

(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】

① 生徒会研修会と年間を通した生徒会活動

保健や給食の委員会が委員会通信や校内放送での啓発、朝食チェックシートにスクリーンタイム欄を新たに設けるなど、行動に移すための素地作りに努めた。また、毎月「0」のつく日のノースマホデーの呼びかけを生徒の声で町防災行政無線を利用して全戸へ行った。

② 課題把握と自己啓発

生活が乱れないように各自の課題の把握に努めた。また、長期休業明けに「生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)点検表」に朝食や就寝時間等を記録して休業中に乱れた生活の改善を図った。

③ 集団の課題に即した研修の実施

規律や環境を整えるための研修を実施し、家庭における早寝早起き朝ごはんなどの基本的な生活習慣の意識向上に努めた。

④ 朝食の効用の啓発と質の改善

朝食チェックシートに朝ごはん摂取の有無だけでなく朝活チャレンジ「今日のプラス一品」チェック欄を新たに設け、欠食生徒への摂取の促しや保護者の協力により複数の副菜での朝食摂取にも取り組んだ。

【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

長期休業明けに家庭で「生活チェック」を行い、学校と共に基本的な生活習慣の早期確立を期することで、発達段階に応じた注力点を明確化して取組の効率化を図った。また、「けんこう日記」(連携小学校のみ)を学期中に実施し、実情に応じた対応で「早寝早起き朝ごはん」の確立に努めた。

② 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

フッ化物洗口に歯科診療所とこども園、小・中学校が連携して取り組んでいる。これに「早寝早起き朝ごはん」の啓発を加え、歯科指導と併せ基本的な生活習慣づくりに取り組んだ。

③ 児童会保健委員会の取組

児童会保健委員会で「早寝早起き朝ごはん」の啓発活動を展開し、子どもたちの「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「ナナメの関係」による子どもたちに寄り添った啓発活動の展開

兵庫県立大学の竹内准教授やソーシャルメディア研究会の協力を得て、大学生の「スマホ・ケータイ安全教室」を小・中学校で行った。子どもたちにとって年上の兄・姉世代からの働きかけを試み、スマホとの適切な付き合い方を考える機会を設けた。

②規則正しい生活習慣の確立に向けた教育フォーラムの開催

※竜王町教育フォーラム2022（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

③啓発リーフレット等の配付

関係者・町民を対象に啓発リーフレット（早寝早起き朝ごはん通信）を作成し、配付した。（第5号：中学校保護者・教育フォーラム参加者向け、第6号：保育園、こども園、小・中学校の保護者、教職員、町民向け）

3. 成果・効果（生徒の変容など）

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2022」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、コロナ禍の影響が大きいと推測されるものの小学生（小4～小6）15.4%、中学生24.3%と2018年の全国の中学生の平均12.4%を大きく超えており、講師は危機的状況の継続と会場の参加者に訴えられ、参加者が『喫緊の課題』として改めて受け止める場となった。参加者へのアンケート結果では、子どもたちの生の声を聞き早速家庭で話し合うことや基本的な生活習慣を見直すきっかけにしたいという声が聞かれ、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。また、兵庫県立大学の竹内准教授やソーシャルメディア研究会の協力を得て、大学生の「スマホ・ケータイ安全教室」を招聘し小・中学校へ派遣し、子どもたちにとって兄・姉世代からの啓発活動を行った。保護者や教諭ではない大学生の「ナナメの関係」による実体験も交えた子どもたちに寄り添った教室は、スマホとの適切な付き合い方を考える機会となった。

②「早寝早起き朝ごはん」と「ノースマホデー」を推進・啓発することができた

早寝早起き朝ごはん通信（第5号・朝食レシピ集）は、体に必要な5つの栄養素を自在に組み合わせることができるレシピ集で、保護者や中学生が朝食の大切さを再認識するとともに、朝食に彩を加える一助になったと考える。また、早寝早起き朝ごはん通信（第6号）では、「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、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。また、ノースマホデーの町防災行政無線を利用した生徒の声による全戸への呼びかけは、中学生が自分の考えを自分の声で伝えることによって、教育委員会職員などが行うのと比較にならない効果があったと考える。教育フォーラムのパネルディスカッションにおいて、中学生からルールを作りたい、生徒会新聞などで啓発したいなどの提言があり、保護者などが決めたルールではなく、自分たちが決めたルールをみんなで守りたいという思いとも相まって、すぐに効果が表れる特効薬ではないが、ゆっくりでも漢方薬のように効果が表れることを期待したい。

4. 参考資料



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

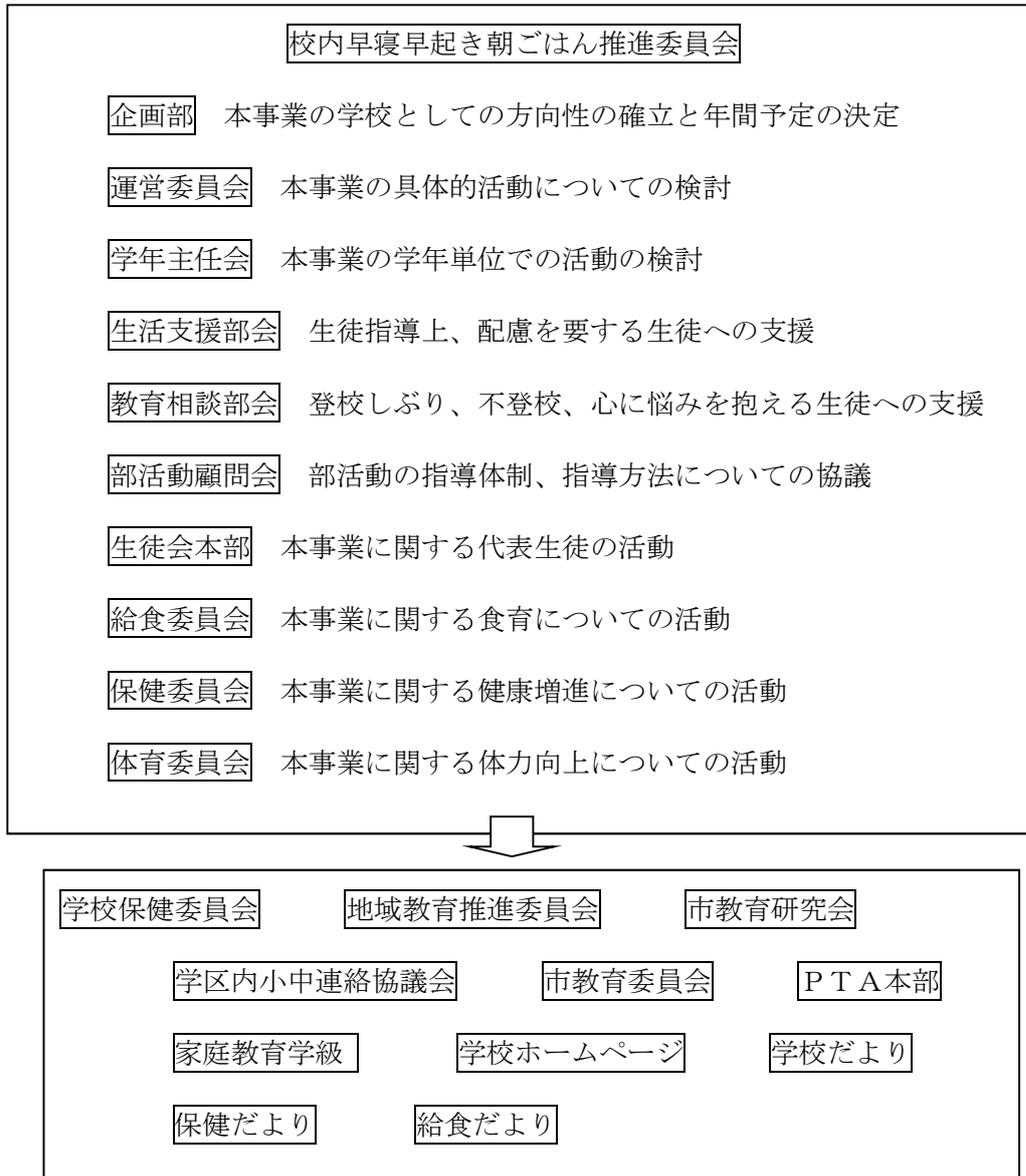
MAIL syogaku@town.ryuoh.shiga.jp

「令和4年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業」

下妻市立下妻中学校

1. 事業の実施体制

<実施>



2. 実施内容及び実施方法

- (1) 生活についての現状把握
- (2) 養護教諭による生活習慣向上に向けた保健指導
- (3) 年間を通じた「早寝早起き朝ごはん」啓発放送
- (4) 大型モニタによる啓発動画コーナー設置
- (5) 栄養教諭による早寝早起き朝ごはん集会の実施
- (6) 「かてますよチェック」
- (7) 家庭科部による「お勧め朝ごはんレシピ」の考案

- (8) 専門家を講師に招いた早寝早起き朝ごはん集会の実施
- (9) 運動部活動生徒に向けた食事セミナーの実施
- (10) 早寝早起き朝ごはん通信の発行

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

取組の結果、様々な生徒アンケートから以下のような回答があった。

1 かてますよチェック感想

【感想の例】：添付資料 p65

「勉強を遅くまでやって11時に寝ることができなかったので、計画的にできるようにする。」

「早寝、早起きがとても苦手なので頑張りたいです。」

「早寝、早起きがあまりできなかったので、きちんと規則正しい生活ができるように心がけたいです。」

「生活リズムが普段とあまり変わらなかったのに、不規則な生活リズムにならなかったのが良かった。メディアを利用しすぎないように気を付ける。」

「毎日3回の食事をとったり、手洗いうがいをして感染対策をしたりすることができた。早寝早起きを毎日できるようにしたい。」

2 「早寝早起き朝ごはん集会」後の感想

【感想の例】：添付資料 p70

「私はこの『早寝早起き朝ごはん』講演会を聞いて、改めて早寝早起き朝ごはんは大切だと思いました。朝ごはんを食べると、授業中集中できたり、体調が悪くなりにくいということがわかりました。また、主食だけでなく、副菜をとると一日の生活リズムが整うことなどもわかりました。私は朝ごはんを食べているけれど、寝る時間や朝ごはんのバランスがあまりよくないことがわかったので、もう一度生活を振り返ってみたいです。」

「この講演会で、朝ごはんを食べないと、授業中に眠くなったり、集中力や記憶力が下がったりしてしまうことがわかった。実際に朝ごはんを食べない日には、授業中にねむくなってしまったときがあるので、原因が分かって良かったです。これからは、朝ごはんをしっかりと食べていこうと思いました。」

4. 参考資料



(左から 栄養教諭による早寝早起き朝ごはん集会、大型モニターによる啓発動画コーナー、家庭科部による「お勧め朝ごはんレシピ」)

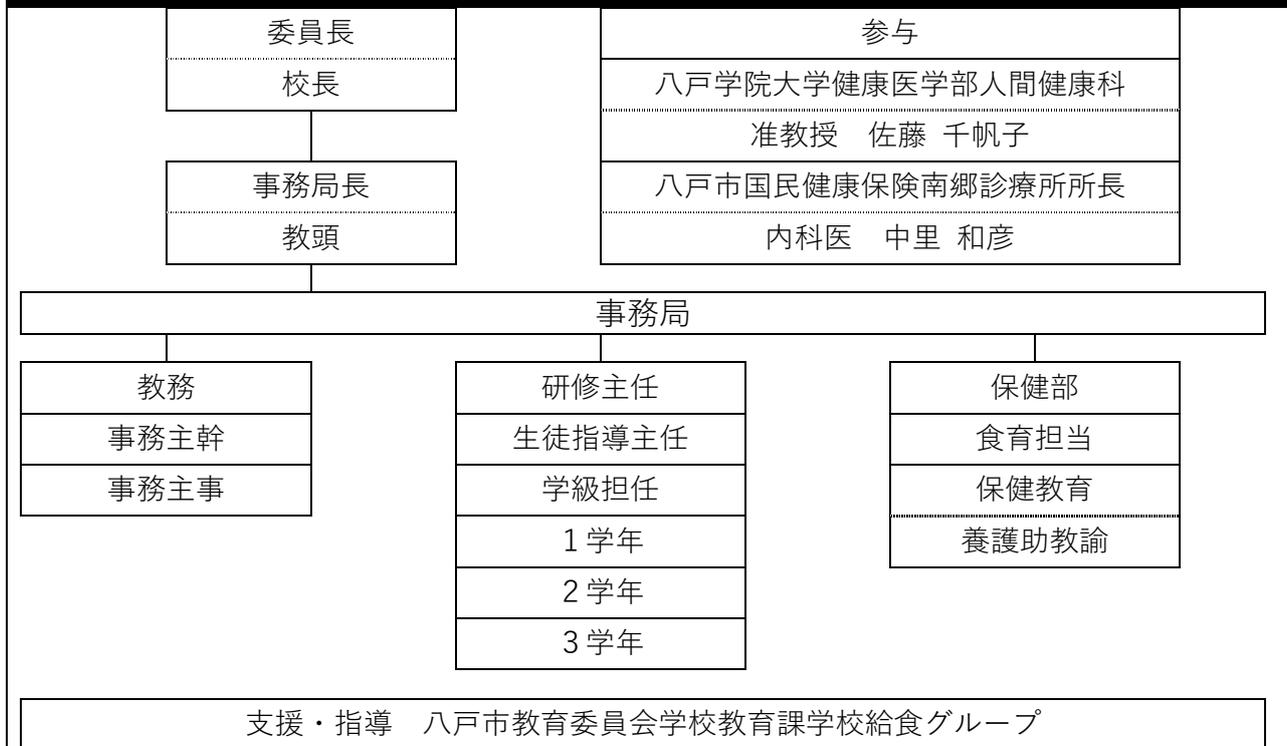
5. 実施団体連絡先

下妻市立下妻中学校 (〒304-0056 住所：下妻市長塚乙 38-1 電話：0296-43-3961)

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」

実施団体名 八戸市立中沢中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

【実施内容】

- ・ Google フォーム・Google スプレッドシートを活用した本校が運用、保有する生徒の「健康管理データ」を八戸市の株式会社リーディングシステムと連携し、推移や状況を可視化し集計、分析するシステムを導入した。
- ・ 1人1台端末を活用し、毎朝健康観察について入力を行い、集積した健康観察のデータを基に、自分の健康について定期的に自己分析を行った。
- ・ 生徒会保健委員会による月1回の全校・各学年の健康についての分析と考察を全校生徒へ発表した。
- ・ 養護助教諭、体育教諭による「早寝早起き朝ごはん」の大切さについての授業を行った。

【実施方法】

[日常の健康観察と振り返り]

- ①一人一台端末上で Google フォームを利用し、アンケート形式で毎朝健康観察の項目について入力する。入力項目…体温、健康状態、昨日の就寝時刻、今朝の起床時刻、朝食摂取の有無、昨日の家庭学習時間、昨日のメディア活用時間
- ②入力された全校生徒のデータは養護教諭が管理し、生徒の入力データを基にしたグラフ等を教員へ提

示する。

③個々の生徒は月末に自分の生活と健康等の状況について健康観察を基に解析・分析し把握する。そし

て、課題や今後についての考察をワークシートにまとめる。

④生徒会保健委員は毎月生徒集会の場で「早寝早起き朝ご飯」についての解析・分析と今後についてのまとめを発表し全校生徒へ呼びかけた。

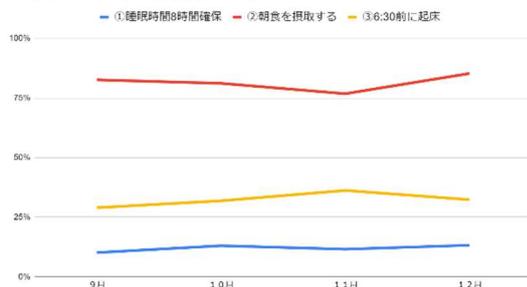
⑤1学期、2学期の初めに、養護助教諭と体育教諭による「早寝早起き朝ご飯」の大切さについて資料を活用して授業を行う。

・ アンケートシート

・ 振り返りシート

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

全校・各学年の目標達成率



- ・ 数値としては大きな変化はなかったが、事後アンケートを実施したところ健康に対する意識の向上が見られた。
- ・ 生活・健康についてのデータを用いて自己分析することで、生徒自身の健康問題についてのギャップを感じ取ることができた。
- ・ 委員会生徒から毎月結果報告として数値の変化を提示したところ、興味を持ってこの事業に取り組む生徒が増えた。
- ・ 学校全体での目標値を設定し、毎月の変容を視覚化したところ、以前より学級や学校の一員として

の自覚が芽生えることにつながった。

- ・教職員が生徒の健康についてのデータのグラフや代表値を確認することで、生徒の健康・生活等の生徒理解が深まった。
- ・朝食摂取率は事業実施前から高い割合だったが、朝食を食べる習慣がない生徒について意識的に朝食摂取する傾向が見られ、この事業がきっかけになったといえる。
- ・本事業のデータ活用について改善の余地があり生徒も活用しきれていない部分があるが、今後継続することで生徒だけでなく、家庭や地域を巻き込んで健康的な生活を目指すことが期待される

4. 参考資料

文部科学省

早寝早起き朝ごはんでは輝く君の未来

～睡眠リズムを整えよう！～



5. 実施団体連絡先

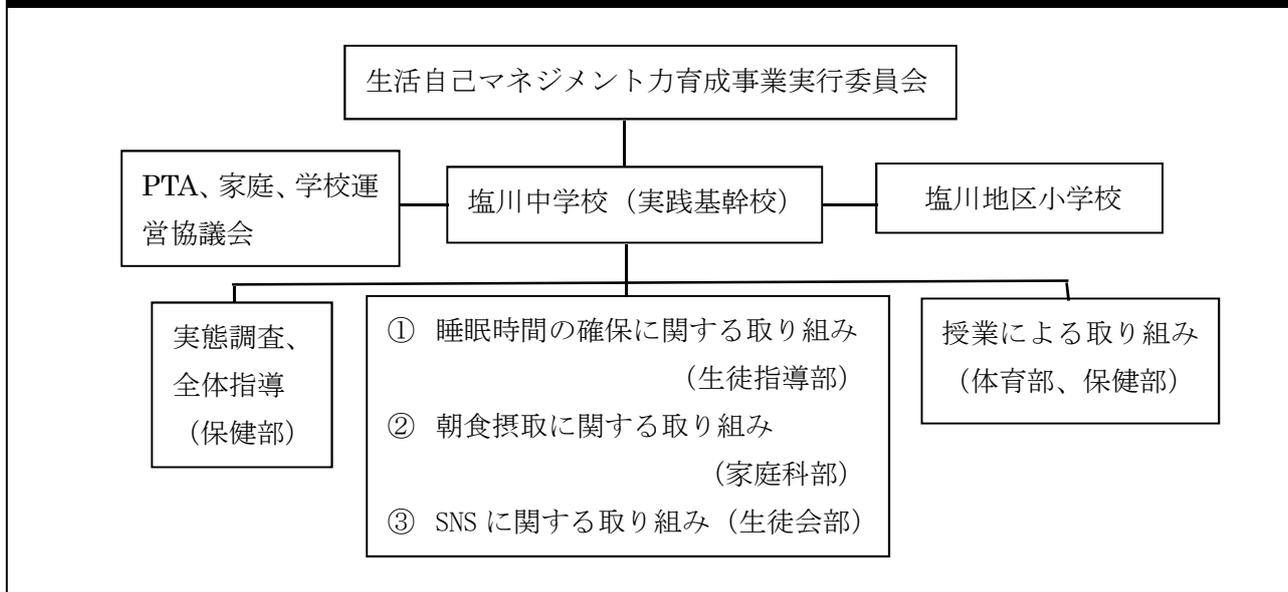
八戸市立中沢中学校

〒031-0111 八戸市南郷大字市野沢字黄檗7 TEL : 0178-82-2020 FAX : 0178-82-2079

「早寝早起き朝ごはん」～生活自己マネジメント力育成事業～

喜多方市立塩川中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 児童会、生徒会が主体となった取組

- 生徒会が中心となって「塩中スマホルール」を作成し、スマホや電子通信機器等の使用についての約束を周知した。
- 児童会保健委員会が中心となり、生活習慣を呼びかける標語の募集をした。
- 児童会保健委員会が給食の際に放送を使って朝食摂取やみそ汁週間の呼びかけを行った。

2. 授業による取組

- 食育領域では、中学校において、マイランチデー（自分で作るお弁当）に備えて、家庭科の授業において栄養士を招いて弁当作りに関する授業を実施した。
- 小学校においては、学級活動において大学教授を招いて食に関する授業を行った。又、学級活動の時間に担任と栄養士による TT の食育授業を行った。
- 保健領域では、中学校において、1年「食と睡眠」に関する領域、2年「生活習慣病」に関する領域、3年では「生活リズムと食生活」に関する領域において、下記の通り医師による授業を行った。
 - ・ 1年望ましい生活習慣～睡眠編～ 村山浩之氏（会津中央病院医師）
 - ・ 2年望ましい生活習慣～がん予防編～樋口光徳氏（会津医療センター医師）
 - ・ 3年望ましい生活習慣～感染症予防編～武田仁氏（喜多方市地域医療センター医師）

3. 全校的な取組

- 中学校では、全校生徒を対象に養護教諭がオンラインによる生活習慣に関する保健指導を行った。

- 中学校では、美術担当教諭が中心となって生徒から「塩川版早寝早起き朝ごはんキャラクター」を募集し、本事業キャラクターを決定した。本事業リーフレットやのぼり旗にプリントし、事業周知に役立てた。
- 基本的な生活習慣に関するアンケート調査を小中共通で6月と12月に実施した。

4. 家庭との連携

- 朝の具だくさんみそ汁週間の実施
毎月1～7日を「塩川地区朝の具だくさんみそ汁週間」と位置づけ、朝食で汁物を摂取するよう呼びかけてきた。
- 弁当の日の取組
中学校では、食への関心や意欲を高め、食を自らが担う力を培うためにマイランチデー（献立から買い出し、調理、片付けまで全て自分で行う弁当の日）を7月と11月に実施した。マイランチデーは小中共通の取り組みとして実施し、小学校ではそれぞれの発達段階を踏まえて段階的に実施した。食への関心や意欲を高め、食を自らが担う力を培うためにマイランチデー（自分で作るお弁当の日）を7月と11月に実施した。

5. 学校運営協議会との連携

- 生徒会で作成したスマホルールを生徒が学校運営協議会で説明・協議し、協力を依頼した。

6. 保護者・地域への学習機会の提供、情報の発信

- 児童・生徒及び保護者への啓発として、講演会を実施した
 - ・「AI・IOT時代の情報モラル」目黒朋子氏(塩川中にて)
 - ・「弁当の日で身につく力」竹下和男氏（堂島小にて）
 - ・「メディアを正しく使おう～心も身体も健康に暮らすために～」市川陽子氏(堂島小にて)
- 生徒会で作成した「塩川中スマホルール」や「早寝早起き朝ごはん」の生活を呼びかけるリーフレットを作成し、塩川町内の地区全戸（約3600戸）へ配付した。
- 実行委員会だよりを作成して保護者及び塩川地区全戸（約3600戸）へ配布（4回）し、学校での取り組みを知らせたり、早寝早起き習慣を呼びかけたりした。
- 「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を促すのぼり旗等を作成し、各校へ10本ずつ配付し、地区の主要地区へ掲げた。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1. 生徒会・児童会の主体的な活動により、自分たちの課題として考えることができた。

小中学校ともに児童、生徒らが自ら課題を見つけ、実践できるよう働きかけたことにより、やられる取組ではなくなり、自分たちの課題として取り組むことができた。特に中学校では、スマホや電子機器の使用状況について全生徒にアンケートを行い、その結果を自分たちで分析し、課題の重大さについて、認識できていた。その結果として守れないルールではなく、守れるルール作りへと繋がった。

2. 専門家から科学的に学ぶことによって、個々の力にすることができた。

睡眠、朝食摂取、SNS等に関して、医師、大学教授、栄養教諭等の専門家から科学的なデータや資料をもとに学習することは、たいへん有意義な機会となった。普段の授業以上に真剣な学習態度となり、一人一人の実践力形成につながったと言える。

児童生徒と一緒に保護者が参加した講演会では、参加した保護者の声として、「メディア利用については定期的に学ぶ機会が必要だ」という意見や、「食の大切さにだけでなく、チャレンジさせること、子どもにさまざまな経験をさせることの大切さに気づいた」という感想もあり、意識改革に繋がったと言える。

アンケートの結果(抜粋)

食摂取率は90%以上を維持し、汁物の摂取割合は増加している。

睡眠時間は、中学校では、12時以降に寝る生徒は減少している。

家庭でのメディアルールは、中学校では、守るようになってきた。

3. 小中学校及び家庭と連携の強化を図ることができた。

小学校と中学校でマイランチデーという共通実践を行ったことで9年間の学びの中で家庭と一緒に児童生徒を育てる事につながった。将来の自立に向け、食に関する経験は必要ということを経験に理解していただける環境になってきている。また、買い出しや片付けなど一連の作業を通して、家族の中の役割について深く考え、家族へ感謝する気持ちを持つ子どもが多くなった。

4. 地域への情報の発信により、事業の周知ができた。

実行委員会だより(4回)、早寝早起き朝ごはんリーフレットを作成配布や事業啓発のぼり旗を校内・地区内に設置することにより、本事業について、周知を図ることができた。

4. 参考資料

早寝早起き
朝ごはん
推進校

生活自己マネジメント力育成
事業実行委員会だより
令和4年9月30日 第2号

専門家から科学的に学び、個々の力に

「望ましい生活習慣～感染症予防編」保健講話開催

武田仁先生（はっと☆きらり） 塩川中学校3年生 6/30

はとまきり武田先生をお招きし、保健講話を開催しました。まず、免疫力を維持するために必要な生活習慣として、①夕（口）は寝わない②お風呂を毎日③野菜をたくさん食べる。また、定期的に運動して太りすぎない④毎食後3分以内に歯みがき。1日1回は運動目標を毎日十分に達成（中学生は8時間以上）とすることが大切であることを学びました。早寝早起き朝ごはんの生活が、結果的に体の免疫力もアップにつながります。専門的な知識を学ぶ貴重な時間となりました。



食育講座開催

鈴木秀子先生（会津短期大学教授）駒形小学校全校生 6/15

絵本や紙芝居などの教材や遊びの要素を取り入れた食育の授業で、積極的に参加する児童の姿が印象的でした。各学年の課題に応じて、箸を使う技術を身につけること、自分の好きな食べ物と嫌いな食べ物、その理由を書き出すこと、元気が出る朝ごはんをグループで話し合い、メニューを組み合わせることを体験しました。児童からは、「嫌いなものにも挑戦し、感謝して食べると1/10の量の食事でも毎日食べるために、早起きやお風呂の方力、お汁を飲む、食べるなどの改善をするこの大切がわかった」などの感想が出ました。



実行委員会だよりの一例

独立行政法人独立青少年教育振興機構活用事業
早寝早起き朝ごはん通信
①電卓の朝ごはん実践連絡 ②喜多方市立塩川中学校

中学生に必要な睡眠時間は最低8時間
小学生が学年なら10時間、高学年なら9時間

適切な時間に、適切な長さの睡眠をとることが重要です。寝ても目が覚めず目覚めたら、小学生の場合は中学生と同等、中学生なら時までに起床入浴することを意識したいものです。

学力アップに朝ごはん
主食だけの朝食では、脳や体幹十分に活動できるエネルギーが不足してしまいます。主食だけでなく、タンパク質や野菜も必ず食べるようにしましょう。最も簡単な方法は、たくさん食材のたっぷりみそ汁を食べることです。

中学生版「スマホルール」
塩川中学生会が中心となって、「塩川版スマホルール」を作成しました。（関係者）
ランダムだが、どれも納得の内容です。これから塩川版スマホの使い方の研究を行います。

早寝早起き朝ごはんキャラクター「ギョロ球」
（デザイン：塩川中3年 丸山 純祐さん）
塩川中に住むカマズ山と塩川町で暮らしている「ギョロ球」は、朝ごはんを毎日食べることをデザインしました。朝ごはんを食べる習慣を身につけて、塩川町の発展に貢献することを目標としました。

早寝早起き朝ごはん運動
早寝 早起き 朝ごはん

塩川生活習慣3カ条
わ
る
い
し
よ
う
時
間
を
守
り
ま
す
お
か
ず
も
食
べ
よ
う
朝
ご
は
ん



リーフレット

5. 実施団体連絡先

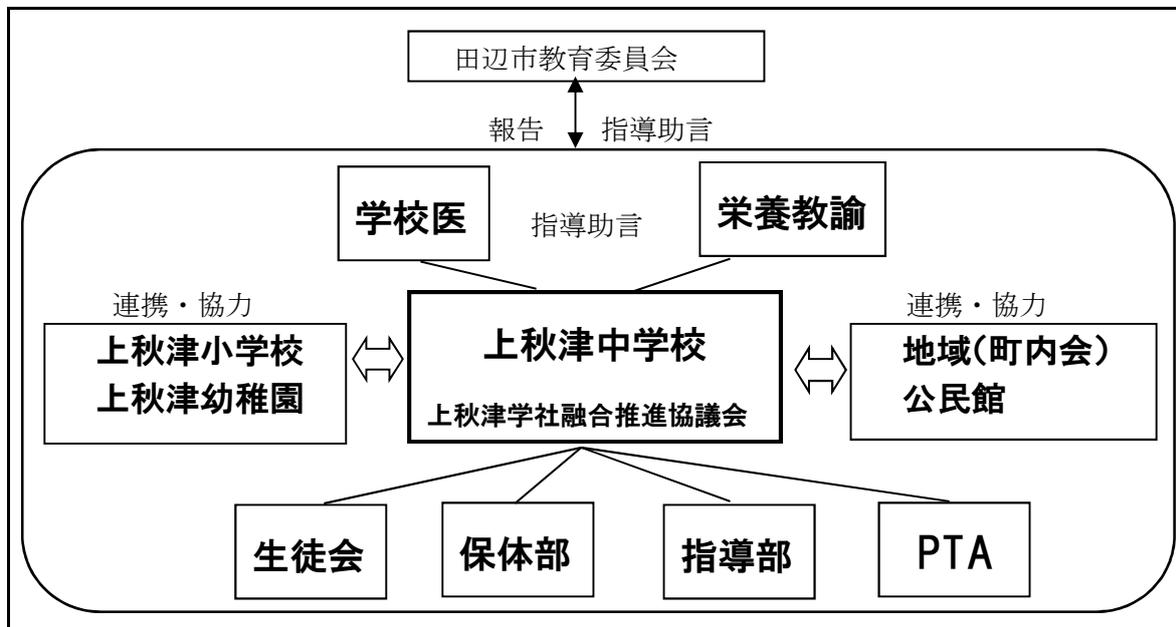
喜多方市立塩川中学校

〒969-3532 喜多方市塩川町字高道 1551 TEL0241-27-2021 FAX0241-27-2170

「早寝早起き推進校事業」

実施団体名 和歌山県 田辺市立上秋津中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 上秋津地区学社融合推進協議会の開催

上秋津幼稚園、上秋津小学校、上秋津中学校、PTA、公民館、町内会などで構成している上秋津地区学社融合推進協議会を開催し、本事業に基づき本校が取り組む子どもたちの生活習慣の改善に向けた取組内容について説明・報告し、地域との連携方法について協議・確認をした。

2. 生活アンケートによる実態把握と変容把握分析

全校生徒を対象に、年2回の生活アンケートを実施し、就寝・起床時間の状況、朝ごはんの摂取について実態把握を行った。また、アンケートの結果を分析し、その結果を基に「学校だより」や「保健だより」等で家庭や地域に配布し、生活習慣確立に向けての啓発を行った。

3. 生徒、教員、保護者、地域の方々を対象とした教育講演会の実施

生徒、保護者、地域の方々を対象に7月に「情報モラル」講演会を実施。10月に「食育」講演会を実施。

4. 標語づくりと掲示・広報・看板による啓発

生徒会保健委員会が「早寝早起き朝ごはん」推進運動の標語を募集した。集まった全標語を掲示し、その中から保健委員会賞、学校長賞、公民館長賞の三作品の優秀作品を選んだ。選ばれた三作品の標語は、幼稚園、小学校、中学校、公民館に看板にして掲示した。

5. 朝みんなでラジオ体操、朝ごはんのレシピ・調理実習の実施

1年生の主催で、チラシを配布したりして参加を呼びかけ、当日は、地域の子どもから大人まで約130人が集まり、ラジオ体操を行った。2年生で、家庭科の時間に朝食レシピを一人一人作成し、選んだ優秀レシピを基に夏休みの登校日に朝ごはんづくりを行った。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

○生活アンケート結果から見える、就寝時間・起床時間・朝食の摂取率等の課題と改善に向けた提案を「学校だより」や「保健だより」に掲載し、生徒・保護者に配布したことで生活習慣改善への意識が高まった。

○上秋津地域学社融合推進協議会との協働により、幼稚園、小学校、公民館にも「早寝早起き朝ごはん」推進運動に協力していただき、校区あげての取組とすることができた。

また、学校・家庭・地域で子どもたちの生活習慣改善についての考えを共有することができ、一体的な健全育成の機能を向上することにつながった。

○生徒会保健委員会が取り組んだ標語づくりの活動を通して、早寝早起き朝ごはんに対する全校生徒の意識が高まった。

○朝ごはんの摂取率が上昇し、改善がみられた。

○「早起き」については、7時以降の割合を減らし、6時から6時半の割合を増加させることを目標にしていたが、あまり改善できなかった。しかし、7時30分頃の割合が減少し若干であるが改善された。特に3年生が部活動を終えているので7時以降の割合が増加している。

○「早寝」については、スマホやSNS、ゲーム等の使用で就寝時間が遅くなっている実態から、特に12時以降の割合を減らすことを目標にしていたが改善できなかった。スマホやSNS、ゲーム等の使用についてのルール作りや「早寝」の啓発が弱かったと考えられる。今後も継続して取り組んでいかなければならない。

4. 参考資料

2年生朝ごはんづくり（調理実習）

2年生は、「早寝早起き朝ごはん」推進運動の一環として8月3日の登校日に朝ごはんづくりを行いました。各自で朝食レシピを出し合い、クラスで一番いいと思う朝食レシピを選びました。朝ごはんづくりを通して、朝食をとることの大切さや健康のためには欠かせないことを学びました。また、毎日朝ごはんを作っている家族への感謝の気持ちをあらためてもってくれたと思います。



○朝みんなでラジオ体操

1年生は、7月27日に秋津野ガルテンの駐車場をお借りして朝7時30分からラジオ体操を行いました。事前に参加呼びかけのポスターを作成し、上秋津の専売所に掲示させていただいたり、小学生にチラシを配布したりして参加を呼びかけました。当日は、子どもから大人まで約30人が集まり、ラジオ体操を行いました。

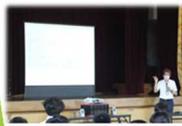


情報モラル講演会

令和4年7月7日(木)

演題 「スマートフォンインターネットの危険性」
～大人が知っておくべき現状や対応について～

講師 福原 憲一氏 NIT情報技術推進ネットワーク株式会社 代表取締役



食育講演会

令和4年10月21日(金)

演題 「成長期における食事・栄養について」～朝ごはんの大切さ～

講師 田上成美氏 大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 健康栄養学科講師



保健委員会の早寝・早起き・朝ごはん推進のための取り組み

▶ 標語を募集することを各教室でクラスメイトに説明



・クラスメイトに説明する時間をとってほしいことも自分たちで担任の先生にお話しして行きました。
・説明する内四七先生と相談しながら自分たちで考えました。

早寝早起朝ごはん推進運動標語

- * 早寝・早起き・朝ごはん
小さな習慣が大きな力
- * 朝食で自分の脳を活発に
元気な一日送るために
- * おいしいね 家族みんなで 朝ごはん

上秋津地域学社融合推進協議会

5. 実施団体連絡先

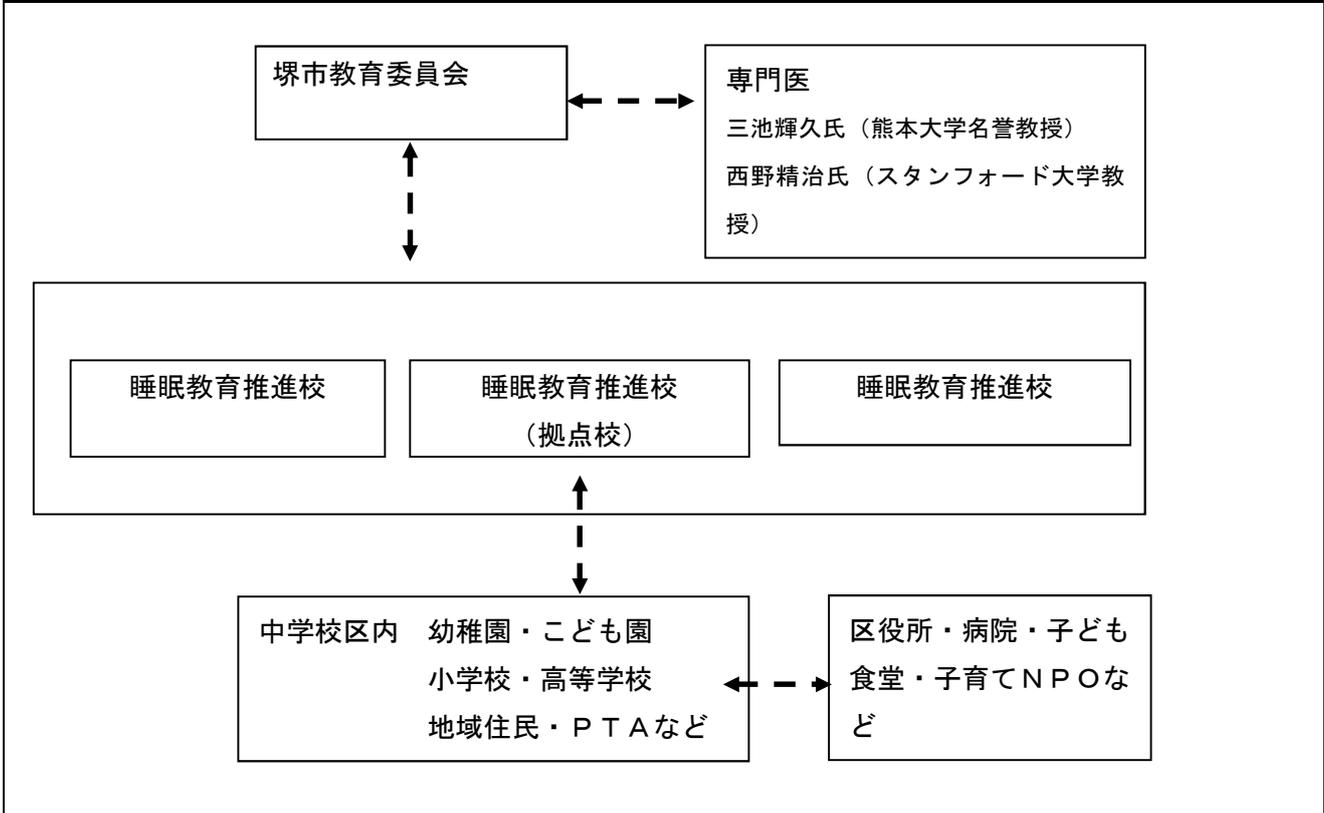
田辺市教育委員会学校教育課 TEL0739-26-9942

田辺市立上秋津中学校 TEL0739-35-0204

「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

「生徒指導支援事業」

- ・目的：幼児児童生徒が、早寝早起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（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

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3年度を比較すると不登校生徒数が54%減少した。(H27 35人→R3 16人)

※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%→R4 77%) 2年 (H26 53.5%→R4 80%)

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。

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54校、中学校21校、高等学校1校、支援学校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。(R3小学校45校、中学校21校、高等学校1校)

4. 参考資料

5. 実施団体連絡先