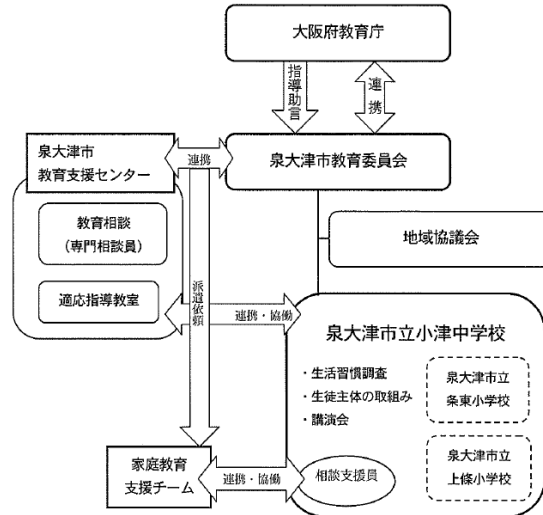


「早寝早起き朝ごはん推進校事業」
(大阪府教育委員会・泉大津市教育委員会)

1. 事業の実施体制

[平成 29 年度 早寝早起き朝ごはん推進校事業図]



2. 実施内容及び実施方法

(大阪府の取組)

- ・ 泉大津市の取組みへの指導、助言（ヒアリング、地域協議会）
- ・ 成果指標、目標を基に達成状況の分析、検証
- ・ 事業成果の府域全体への普及（子どもの生活習慣づくり取組の実施促進に向けた研究交流会の開催）

(泉大津市の取組)

1. 基本的な生活習慣に関するアンケート調査の実施

- ・ 中学校区内の小学校も含めた調査の実施と検証。
(中学3年生については、全国学力・学習状況調査の結果とも比較検証)

2. 生徒による生活習慣改善に向けた主体的な取組の実施

- ・ 遅刻ゼロ運動：毎朝のあいさつ運動とともに本運動を年間通して実施した。
- ・ NO チャイム DE：授業開始のチャイムを鳴らさず、生徒たちが自ら時間を意識して授業の開始を迎える取組を年間通して実施した。
- ・ 早寝早起き朝ごはん 10 日間チャレンジ：1 日の過ごし方を計画し、10 日間の達成状況を記入したチェックシートにより、各クラスで振り返る活動を実施した。

3. 家庭や地域への基本的な生活習慣に関する学習機会と情報の提供

- ・ 生活習慣フォーラムの開催：推進校の取組報告、生活習慣に係る専門家による基調講演、最新のスマホ事情についての特別講演を行い、地域住民や保護者へ啓発を行った。
- ・ 家庭や地域への情報発信

生活指導担当教員（小津中校区生活指導連絡会）により、家庭や地域向けの情報紙（小学校版、中学校版「おづっ子通信」）を作成、配布（夏休み前の保護者との懇談等で活用）。

学校通信「小津だより」において、生活習慣を整える必要性やスマホの使用時間について啓発。

泉大津市の3中学校の保健室が合同で発行する「保健通信」において朝食摂取の必要性を発信。

スクールカウンセラーによる「小津中学校カウンセリングだより」において、ネット依存の危険性について啓発。

4. 地域協議会の開催（年2回）

- ・ 子どもの生活習慣づくりの取組等について意見交換するとともに、アンケート調査から読み取れる課題等について協議を行った。

5. 中学校配置の相談支援員による個別支援

- ・ 生活習慣に課題がある生徒への相談、学習支援、必要な場合には校内ケース会議での情報共有を行いながら家庭訪問等を行った。

3. 成果・効果

(大阪府)

- ・府域全体に、子どもの基本的な生活習慣づくりの取組推進に対する意識啓発をすることができた。
- ・中学校での「3つの朝運動」が実施拡大した。(早寝・早起きをして『朝ごはん、朝のあいさつ、朝の読書』に「取り組む運動」の学校の実施率 77.1% (28年度実施調査) → 94.1% (29年度実施調査))

(泉大津市立小津中学校)

- ・小学校では、就寝時刻(0時以降3.0%→2.5%)や朝食不摂取(朝食を毎日食べる「全くしていない」「あまりしていない」の計5.4%→4.6%)に改善が見られた。中学校では、朝食不摂取(10.2%→9.4%)に改善が見られた。就寝時刻については、受験勉強の影響からか、0時以降に就寝する生徒の割合は増えたが、全国比(全国を1とした割合)では改善が見られた(1.512→1.450)。【アンケートの調査結果より(1学期と2学期の比較、全学年対象)】

<参考> 中学3年生を対象とした全国比較

就寝時刻 1学期 32.5% (対全国比 1.512) → 2学期 53.8% (対全国比 1.450)

朝食不摂取 1学期 13.6% (対全国比 2.061) → 2学期 10.6% (対全国比 1.432)

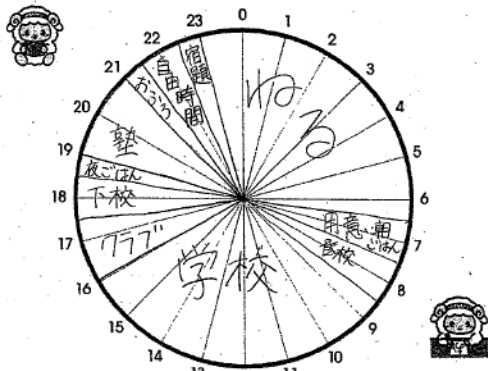
- ・生活習慣づくりの取組により自分自身を見つめ直す機会ともなり、生徒の自尊感情の向上が見られた。(中学3年生対象)
 - 「自分によいところがあると思っている」 27% (29年4月) → 35% (30年2月)
 - 「将来の夢や目標を持っている」 41% (29年4月) → 46% (30年2月)
- ・遅刻者数(回数)が、推進校での「遅刻ゼロ運動」実施以前の平成21年度(5371回)と比較すると、大幅な改善がみられた(29年度 500回 30年2月16日現在)。
- ・家庭訪問を含む個別の相談支援を5家庭に行った結果、2家庭で基本的な生活習慣を含めた改善がなされた。また、生徒に対する個別の相談支援を55人に実施することができた。

4. 参考資料

○「10日間チャレンジ」(抜粋)

計画作成時の手順(早寝・早起き・朝ごはんは必須)

- (朝ごはん)★必ず、朝食の時間を入れる。
家を出るまでの準備の時間から逆算してみよう!
 - (早起き)★余裕をもって起床・準備をしよう!
いつもより、10分早く起きてみてもいいかも!!
 - (睡眠時間)★小学1, 2, 3年生 10~11時間程度
小学4, 5, 6年生 9~10時間程度
中学生 8~10時間程度
- これで、寝る時間が決まったね!
- あとは、自分自身が必ずしなければならないことを入れてみよう!
(入浴、勉強、お手伝い etc)



早寝・早起き・朝ごはん 10日間チャレンジ!

君の1日の予定が決まったね! あとは、実践あるのみ!!
予定通りに行かないこともあるだろうけど、そこはあまり気にしない!!
次の日から頑張ろう!! まずは……
「早寝・早起き・朝ごはん」を意識すれば大丈夫!!!



できた○ できなかった×

日時	起床時間	朝食時間	家を出る時間	就寝時間
	(6時30分)	(6時40分)	(7時30分)	(11時00分)
12/11(月)	○	○	○	×
12/12(火)	○	○	○	○
12/13(水)	○	○	○	×
12/14(木)	○	○	○	○
12/15(金)	○	○	○	○
12/16(土)	○	○	○	○
12/17(日)	○	○	○ ^(7:15)	×
12/18(月)	×	×	○	×
12/19(火)	○	○	○	○
12/20(水)	○	○	○	○

ふりかえり(よかったこと・反省点を振り返ろう)

- ・1日だけ頑張ってしまったことがあったけど、きほん的に毎日おこなうことができた。
- ・寝る時間がおそくなるということがあったから、がんばって早くおこなうようにする。

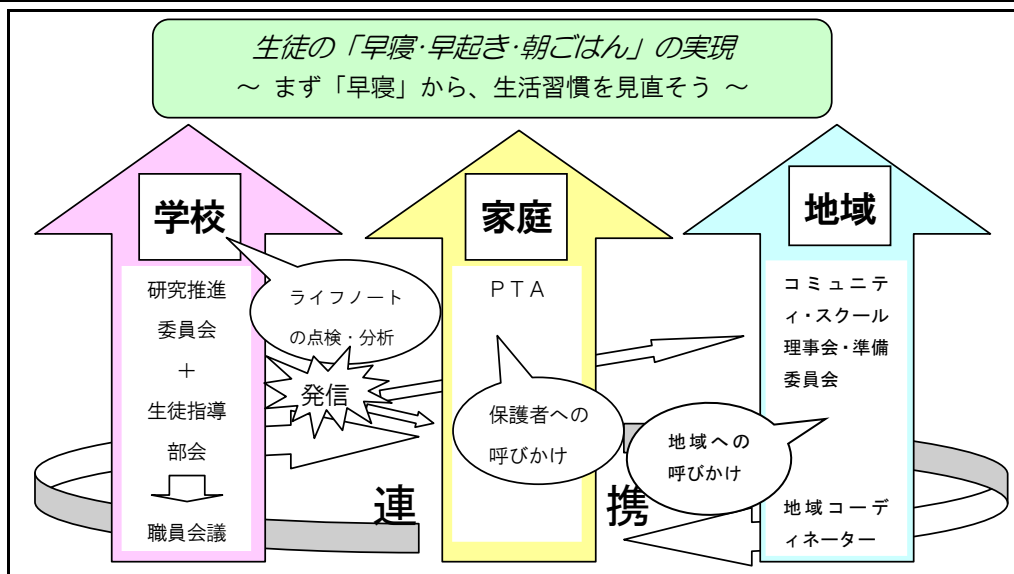
5. 実施団体連絡先

大阪府教育庁 市町村教育室地域教育振興課 TEL06-6944-6901

泉大津市教育委員会 教育部指導課 TEL0725-33-9357

「早寝」から見直そう基本的な生活習慣
(滋賀県湖南市)

1. 事業の実施体制



(校長をはじめとする校内の教員のほか、地域の協力を得て各校が独自に体制を整備して実施)

2. 実施内容及び実施方法

○湖南市立石部中学校

1. 「ライフノート」による生徒の意識分析

生徒の生活記録である「ライフノート」により、朝食の摂取状況等を把握した。

2. 支援員による「おはよう」声かけ、部活動での生活改善支援

支援員（スクールソーシャルワーカー有資格者）が生徒昇降口前で朝のあいさつ運動を行い、特に朝食習慣が乏しい、遅刻気味や暗い表情をした生徒の声かけを行い、その反応を学級担任につないだり、直接、生徒の相談に乗ったりした。また、部活動指導を通じた生活改善の呼びかけを行った。

3. PTA 活動と連動した保護者への呼びかけ（「親子健康学習会」）

夏休みを迎えるに当たって、社会保険労務士を講師とした基本的な生活習慣の維持について親子がともに学ぶ講演会を実施した。演題は「夢を叶える脳の使い方」と題し、将来の夢や希望を叶えるためには物事の捉え方が大切であり、脳を鍛えることで実現に近づくことが伝えられた。そのためには早寝早起き朝ごはんが重要であることが紹介された。

4. 「携帯は夜 10 時までキャンペーン」

本事業の推進校や教育委員会からの呼びかけで、全市的に携帯の使い方に関するキャンペーンを実施した。横断幕を作成し、3 学期の始業式に披露し啓発を行った。

○湖南市立甲西北中学校

1. 支援員による「おはよう」声かけ、啓発ポスターの作成

支援員が生徒昇降口前で朝のあいさつ運動を行い、特に朝食習慣が乏しい、遅刻気味や暗い表情をした生徒の声かけを行った。また、標語の募集に絡めて「早寝早起き朝ごはん」の啓発ポスターを作成し校内に掲示した

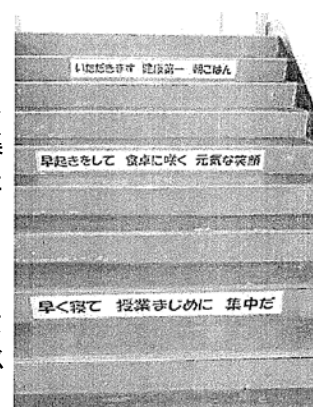
2. 「早寝早起き朝ごはん」にかかる標語の募集と作成

全校生徒から標語を募集し、その中から 25 作品を校舎内で掲示した。

3. PTA 活動と連動した保護者への呼びかけ

大学准教授で管理栄養士の資格を持つ方を講師に「成長期における望ましい食生活と睡眠」と題して講演会を開催した。トップアスリートに学ぶ視点から自立したスポーツ選手の育成の実情などについて話を伺った。

生徒も参加し、質問や感想を講師に送付し意識の持続につなげた。



(階段下の標語の掲示)

4. 「携帯は夜 10 時までキャンペーン」

本事業の推進校や教育委員会からの呼びかけで、全市的に携帯の使い方に関するキャンペーンを実施した。横断幕を作成し、3学期の始業式に披露し啓発を行った。

3. 成果・効果

○湖南省立石部中学校

(成果)

- ・当初の思惑通りにいかなかった「ライフノート」だが、「早寝早起き朝ごはんについて書く日」を設けたことにより、就寝、起床時刻や朝食の摂取の状況について取組みが徹底し、運動を始めた前後の変容を把握することができた。
- ・生徒へのアンケートでは、「朝食は毎日必ず食べるようにしている」の項目に成果が見られた。
79.3% (4月) → 81.1% (12月)

(課題)

- ・「ライフワークノート」は書く力が求められるため、書く力に生徒の差がある現状においては、この方法で成果を見極めるには限界がある。

○湖南省立甲西北中学校


(成果)

- ・朝食摂取率については、平成 28 年 11 月時点で 74.4% (市内中学生の平均は 79.9%) だったが、1 年後 81.1% に向上した。
- ・標語を募集し掲示した後、「早寝早起き朝ごはん」がなぜ必要なのかを考えたり、生活習慣を見直さきっかけになった。また、啓発ポスターで視覚的に訴えることにより、生徒の意識高揚が見受けられた。
- ・専門家による講演では、講師がオリンピックの栄養アドバイザーとして帯同し、トップアスリートから学んだ知見をわかりやすく伝えたことで、保護者や生徒の感想から意識変化が見られた。
- ・標語、ポスターや横断幕の掲示により、息の長い持続的な取組となり、少しでも意識した生活を心がけようとする生徒が増えた。
- ・横断幕は全市的な取組として広がりを見せることができた。

(課題)

- ・リズムのある生活、学習のあり方を見直し考えていこうとする生徒の意欲を高めたい。
- ・教師の負担を軽減し「早寝」に重点を置いた取組を効率的・効果的に展開するという視点から検討を行いたい。

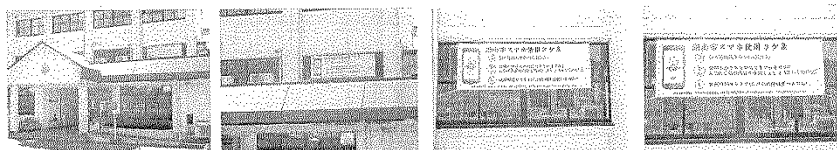
4. 参考資料



湖南省スマホ使用 3 ヶ条

- こ 個人情報流さない(犯罪防止)
- なん 仲間も自分も大切にできていますか?
ん?!送る前に内容を確認しましょう!!(いじめ防止)
- し 使用時間守ります(夜10時以降は使いません)

湖南省教育委員会 湖南省PTA連絡協議会 湖南省小中学校校長会 湖南省生徒指導主任立事会 「早寝早起き朝ごはん」推進校



(市内全域に広がりを見せた横断幕)

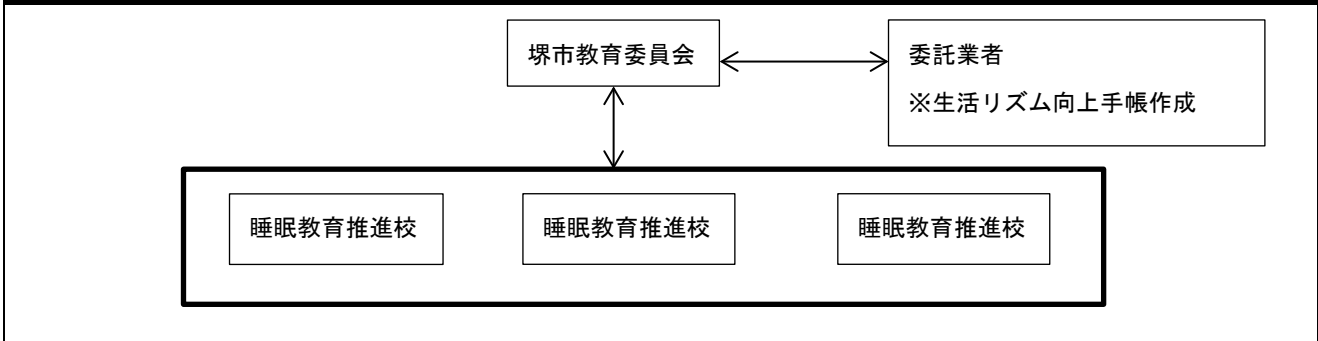
5. 実施団体連絡先

湖南省教育委員会 湖南省教育研究所 TEL0748-77-7052

「睡眠教育を軸とした『家での7つのやくそく』推進事業」

(大阪府堺市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

○教育委員会の取組

- ・「生活リズム向上手帳」の作成、配布（推進校を含む3小中学校（中学校1学年のほか2小学校6年生））
- ・「睡眠教育」教員研修、講演会等の実施
- ・啓発チラシ、リーフレット、ステッカーの作成、配布

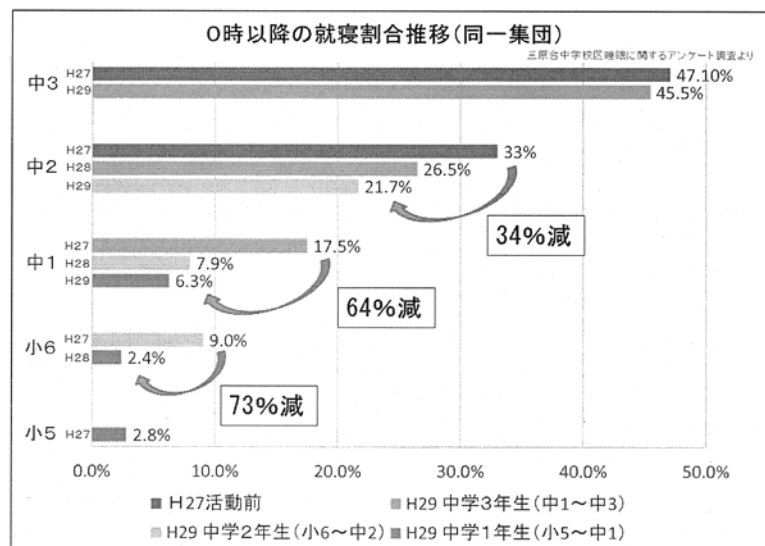
○推進校の取組

- ・「睡眠教育」公開授業、講演会の実施
推進校が作成した「新睡眠を考える本」を活用して、学期ごとに学級担任による「みんなく授業」を実施した。
- ・全校生徒に「睡眠朝食調査」を実施し、自らの睡眠についての意識化を図った。
- ・調査から明らかになった睡眠が乱れている生徒への個別相談「みんなく面談」を実施した。
- ・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、小学校等で啓発を行った。
- ・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、子ども会等を構成員とする「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」を推進した。
- ・乳幼児期の子供のための「みんなく絵本」を作成した。
- ・ホームページを活用して公開授業等の取組を発信した。

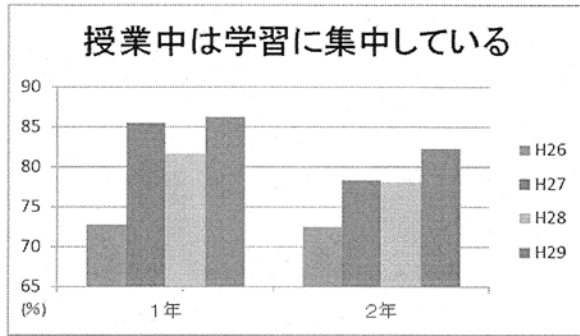
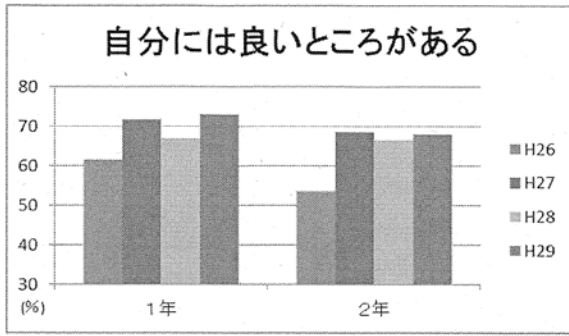
3. 成果・効果

(成果)

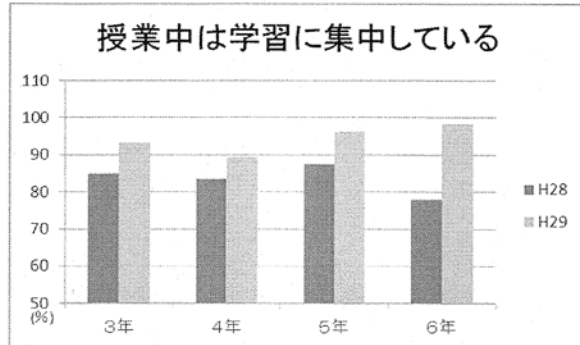
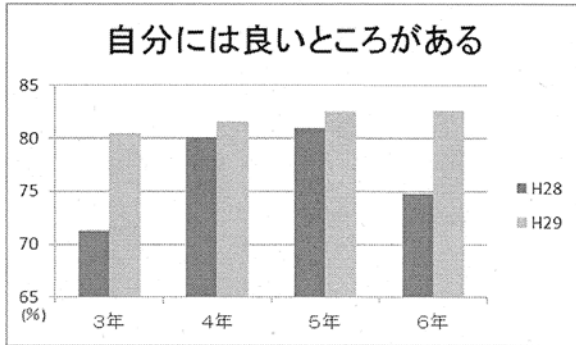
- ・中学校区全体で取組むことによって、不登校の改善が見られた。
35人（27年度）→22人（29年度）
（特に小学校の取組により、中学1年生の減少が大きかった。8人→1人）
- ・睡眠調査により、小中学校を通じて0時以降の就寝割合に改善が見られるとともに、自己肯定感や授業態度に好影響がもたらされた。



○中学生



○小学生



4. 参考資料

睡眠と食事が生活リズムを維持します

良い眠りの3要素 ※3要素が1つでも欠けるとは、危険信号。生活を見直しましょう。

- 睡眠時間帯(タイミング)**…夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。(朝7時半以降の起床は遅すぎです)
- 睡眠時間(量)**…途中で目覚めたりすることなく、ぐっすり深く眠れるよう、本人にとって必要な睡眠時間を確保しましょう。
 幼児：10時間
 小学生：低学年＝9～10時間、高学年＝9時間
 中学生：8時間以上 が目安
 (昼寝をするなら昼3時までに5～10分程度)
 休日だけ寝だめをしても効果はありません。
- リズム(質)**…寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日(休日も)ほぼ同じ時刻にしましょう。休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。

食事は毎日規則的に
 食事は体内時計に大きな影響を与えます。毎日決まった時間に食事をとると体内時計が調整されます。

みんなで考えましょう

学校での「みんいく」の取組 睡眠の大切さは誰でも知っているつもりですが、学校で改めて学ぶことにより、自分自身を大切にすることにつながります。

睡眠朝食調査 みんいく授業 みんいく面接

ご家庭へお願い 現代社会では、保護者が仕事で帰宅が遅い、登りや遅い事で忙しい、部活の朝練がある、SNSやゲームがなかなかやめられないなど、早く寝ることは簡単ではありません。しかし、子どもたちを健やかに育て、将来を守るためにできることは何なのかをみんなで考え、「みんいく」を推進しましょう！

たとえば…
 子どもは、ひとりでも睡眠が来たら寝るようにしています。
 睡眠表を毎日つけて、子どもに生活時間を意識させています。
 面白い事で寝る日は、食事を先にやめるとしています。
 スマホやテレビは、寝る1時間前までにやめるとしています。
 ルールを決めました。
 はよねるデーには、家族全員が早く寝るよう協力しています。

保護者のみなさまへ

概要版

いつもイライラする
 学校に行きたくない
 なんかしんどい…
 やる気がでない
 朝、起きられない
 眠れない…

「みんいく」のすすめ

いろいろな不調は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。その乱れを改善するためには、規則正しい睡眠が重要です。「みんいく(睡眠教育)」に取り組んだ家庭や学校から、次のようなうれしい成果が報告されています。

注意されることが少なくなったよ
 授業中の立ち歩き、発言・暴力の減少

毎日、学校楽しいよ!
 休みがちな子どもたちの欠席の減少(実施中学校にて32.6%減)

夜ぐっすり眠れる!
 睡眠改善(11時までに入る子の増加、0時に寝る子の減少)

やる気が出て成績もアップ!
 都市「子どもがのびる」学びの診断より「学習に集中する」「自分にはよいところがある」に対する肯定的回答の増加

自覚めがすっきり!
 午前中のぐっすり、不機嫌・体調不良の改善

自然に自覚めるよ
 登壇発表の行き取り、遅刻の改善

監修 三池 輝久
 熊本大学名誉教授

Good Sleep Education
みんいく

行政資料番号：142-17-0265

堺市教育委員会

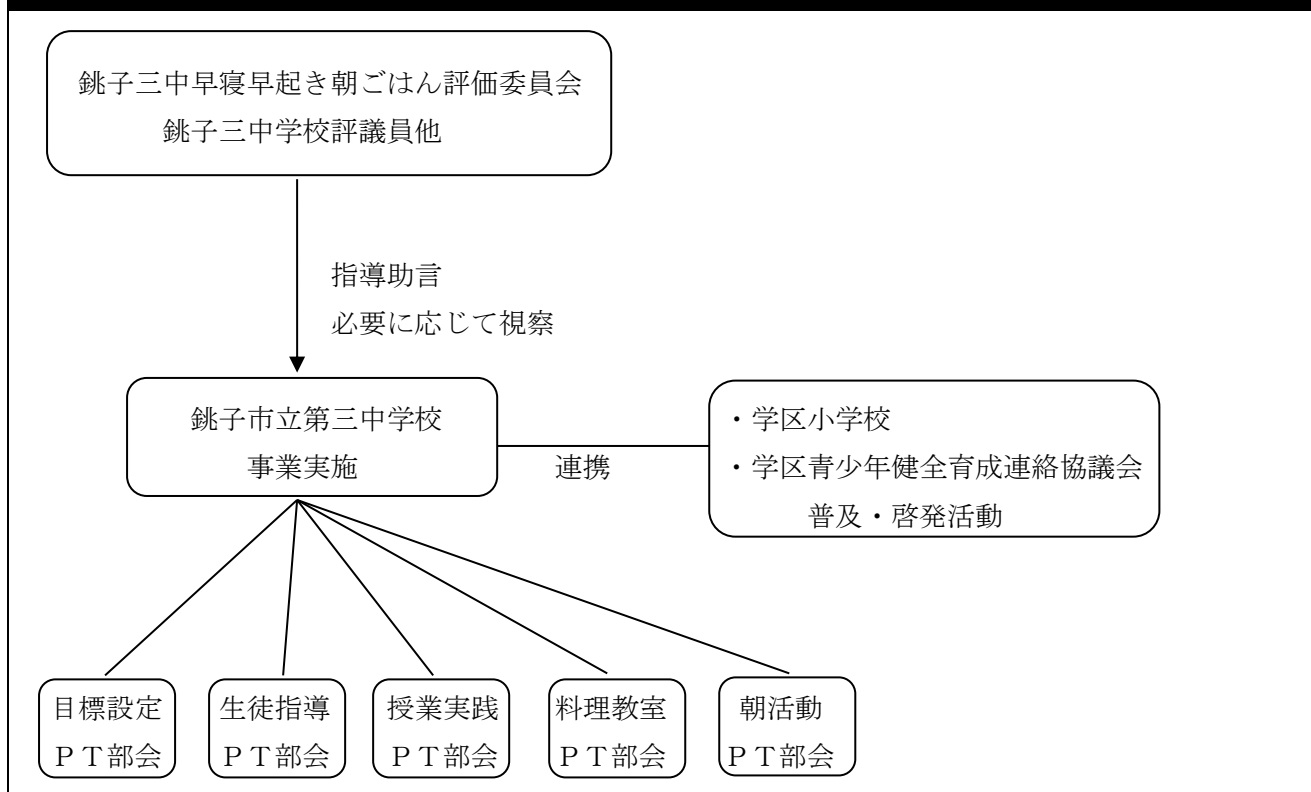
5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会生徒指導課 TEL072-228-7421

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」

(千葉県銚子市立第三中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 生徒への指導

全校集会において、「早寝早起き朝ごはん」がもたらす効果について指導するとともに、保健体育の授業において単元の内容と関連付けながら指導した。

2. 地域への周知・啓発

- ・ 学校入口の横断幕の設置
- ・ 地域の店舗へののぼり旗の設置 (19 店舗)
- ・ クリアファイルの作成、配布
- ・ 封筒へロゴマークを記載

3. 有森裕子氏講演会の開催

運動部活動を行う生徒に希望を持たせることができるよう、3年生の最後の総体の直前に行った。また、生徒の生活改善、早寝早起き朝ごはん運動につながる内容を含んだ講演をしていただいた。保護者会の中での講演会として行うことで、保護者への周知になるとともに、地域のランニングクラブの方たちにも参加していただき、学校の取組を知ってもらう機会となった。

4. 料理教室の開催 (5 回)

地域の協力も得ながら、生徒自身が朝食を作り食べることを目的に実施
(講師：家庭科講師、食堂店長、銚子漁協女性部、PTA会長)

5. 毎日の生活記録

毎日の就寝時間、起床時間、スマホ等の電子機器の使用時間を記録させ、担任がチェックし必要に応じて個別指導を行った。また、生活習慣の意識づけとして行ってきた「元気アッププラン大作戦」を全校体制で取り組み、各自が毎月立てた目当ての達成状況を毎日記録させ、保護者からのコメントを毎月繰り返し行い、翌月の新たな目標へとつなげた。

6. 生活改善習慣の設定

毎月初めの1週間、昼休みに全校でドッジボールやケイドロなどを行い、生活改善の意識を高めた。また、12月から「朝チャレ」と称して火曜日と金曜日の朝に15分間のランニングを行った。

3. 成果・効果

(成果)

- ・運動、食事、休養のバランスの大切さやそれぞれの持つ意味を理解することができた生徒が増えた。
- ・睡眠をとればよいということだけではなく、睡眠の時間や質、就寝時間による心身への影響について理解する生徒が見られた。
- ・遅刻や欠席が多かった生徒に改善が見られた。
- ・講演会や料理教室など学校外部の人たちと接する機会が増え、地域の職に関する事業に生徒が参加することができ、学校生活に活気が出てきた。
- ・2年生男子の睡眠時間に改善が見られた。12月から下校時間が1時間30分早まり、家庭で過ごす時間に余裕が出てきたことが考えられる。

(課題)

- ・毎日の記録を集計、分析し、具体的な数字として成果や課題を明確にして、改善に向けて継続的に取組を行っていく。

(早寝早起き朝ごはん運動評価表から)

- ・24時過ぎに就寝したり、休日に大きく起床就寝時刻が変わる生徒がいるので、個別対応が必要である。
- ・3年生は12月には部活がなくなり受験勉強等の影響から、起床時刻が遅くなり就寝も遅くなった。
- ・日没時刻の変化や気候の変動、部活動の実態等を考え、季節に応じたタイムスケジュールモデルを作成し、生徒、保護者、教員が一体となって生活習慣を整えることが必要である。

早寝早起き朝ごはん運動評価表

全校	全体		・12月には、やや睡眠時間が増えた。 ・23時前に就寝し、睡眠時間は7時間を超えている。
	6月	12月	
起床時刻	6時15分	6時18分	
就寝時刻	22時55分	22時52分	
睡眠時間	7時間20分	7時間26分	

学年別	1年生		2年生		3年生	
	6月	12月	6月	12月	6月	12月
起床時刻	6時09分	6時06分	6時14分	6時10分	6時21分	6時36分
就寝時刻	22時17分	22時22分	23時06分	22時44分	23時12分	23時25分
睡眠時間	7時間52分	7時間44分	7時間08分	7時間26分	7時間09分	7時間11分

・1年生は就寝時刻が2時過ぎあたりで、睡眠時間も8時間近くある。12月にはやや睡眠時間が減った。
・2年生は23時を超えていた就寝時刻が、12月には23時前となり、睡眠時間も大幅に増えた。
・3年生は睡眠時間に変化は無かったが、起床時刻・就寝時刻共にスライドして遅くなった。

男女別	1年生男子		1年生女子		・男女で、起床時刻が顕著に異なり、その差が睡眠時間の差となった。
	6月	12月	6月	12月	
起床時刻	6時22分	6時22分	5時58分	5時51分	
就寝時刻	22時22分	22時21分	22時22分	22時23分	
睡眠時間	8時間00分	8時間01分	7時間36分	7時間28分	

男女別	2年生男子		2年生女子		・男子において、就寝時刻が早くなり、睡眠時間も多くなった。
	6月	12月	6月	12月	
起床時刻	6時16分	6時17分	6時13分	6時05分	
就寝時刻	23時16分	22時41分	22時59分	22時46分	
睡眠時間	7時間00分	7時間36分	7時間14分	7時間21分	

男女別	3年生男子		3年生女子		・男子は睡眠時間が減っているが、女子は増えた。
	6月	12月	6月	12月	
起床時刻	6時22分	6時36分	6時19分	6時36分	
就寝時刻	23時10分	23時28分	23時15分	23時21分	
睡眠時間	7時間12分	7時間08分	7時間04分	7時間15分	

4. 参考資料



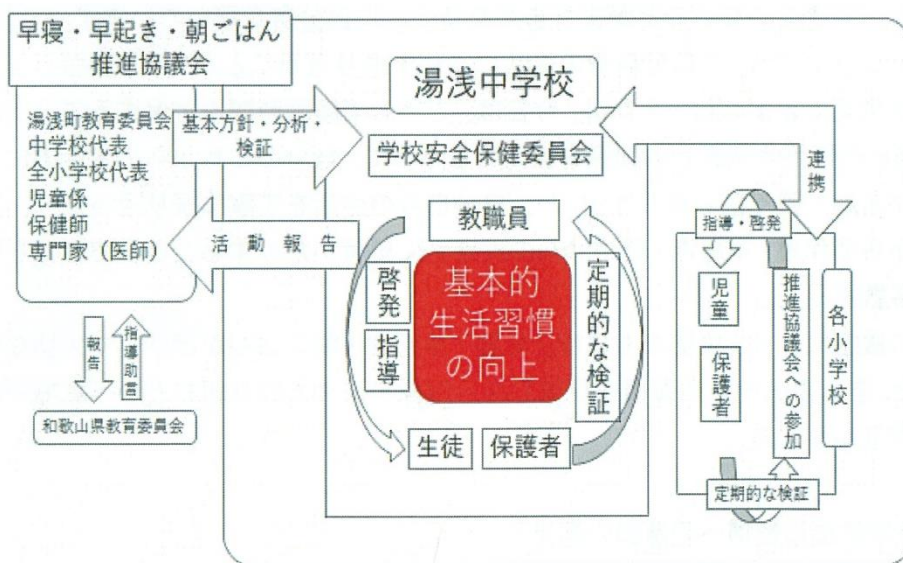
5. 実施団体連絡先

銚子市立第三中学校 千葉県銚子市東小川町2348 TEL0479-22-3300

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」

(和歌山県湯浅町)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 湯浅中学校早寝・早起き・朝ごはん推進協議会の設置

- ・ 構成員：湯浅中学校、湯浅町教育委員会、校区内小学校長、湯浅町健康福祉課、湯浅町母子センター
- ・ 「湯浅町生き生きプラン」の策定
- ・ 学校の事業内容について分析・評価・検証の実施

2. 生徒への効果的指導

- ・ 「生活リズムチェックシート」を作成し、生徒自ら生活を振り返り、目標を定めて自主的に取り組めるよう工夫
- ・ 保健体育科、学級活動等での指導
- ・ 専門家（星野恭子医学博士）による講演会の開催（1月開催、生徒 288 名、教職員 35 名、保護者 10 名参加）。2 部制で行い生徒対象の昼の部終了後、専門家と教職員との協議の時間を持つとともに、夜の部では教職員、保護者対象の開催
- ・ 早寝早起き朝ごはんに関するイラスト入りマグネットシートを全生徒に配布し、常に意識できるよう啓発
- ・ 標語を募集し、入賞作品をポスターにしたキャンペーンの実施（文化祭で実施するとともに、町内小学校にも配付）
- ・ 学校保健安全委員会を中心とした生徒の実態把握の方法や効果的指導方法の開発（課題の認知→向上計画の立案→実行→検証のサイクルを身につけさせることを教職員間で共有、小学校との共通理解）
- ・ 文部科学省「早寝早起き朝ごはん輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」を生徒全員にファイリングして常備し、指導等に活用

3. 保護者への啓発

- ・ 懇談会や面談において、「湯浅っ子生き生きプラン」や「生活リズムチェックシート」を活用しながら、生徒たちの課題や家庭での取組について話し合うとともに、標語などの校内での取組について周知
- ・ 町の子育て情報誌に講演会の様子や標語の取組について掲載

3. 成果・効果

（成果）

- ・ 講演会に参加したことにより、専門的観点から「早寝早起き朝ごはん」の大切さに気付いた生徒が多数いて、生徒たちの意識の向上がうかがえた。
- ・ 生活リズムチェックシートの実施によって生活リズムの改善がなされたとは言い切れないが、実態を把握することができ、今後の検討材料を得ることができた。

・生活リズムチェックシートの実施前後：調査時期 10月→2月

	<1年生>	<2年生>	<3年生>
「朝、時刻を決めて起床している」	83→95%	85→84%	82→80%
「朝、自分で起床している」	73→77%	70→69%	65→65%
「夜、時刻を決めて就寝している」	63→71%	48→43%	62→56%
「睡眠不足にならないようにしている」	80→74%	65→70%	59→67%
「朝食をきちんと食べている」	93→94%	98→90%	92→92%

調査結果から、「睡眠不足にならないようにしている」については、2・3年生で改善傾向にあり、生徒自身の意識向上を示すものとなった。ただ具体的な生活実態では特に3年生は受験の時期でもあり生活リズムを整えることが困難であった。

・保護者のアンケートからは、子供たちが成長するためには、まず保護者から意識を持たなければならないとの記述があった。

・保護者へのアンケート結果（10月→2月実施）

「子供は朝、時刻を決めて起床している」	81→85%
「子供は朝、自分で起床している」	65→68%
「子供は夜、時刻を決めて就寝している」	62→56%
「子供は朝食をきちんと食べている」	92→92%
「中学校の早寝・早起き・朝ごはん定着に向けた取組を知っている」	25→56%

学校の取組への認知度が上がったことで、保護者への意識向上の可能性が示された。

・小中学校の連携により、発達段階に応じた課題を整理したり、系統的な指導についての共通理解を図ることができた。

・「湯浅っ子生き生きプラン」の作成により、生活リズムを整えることの大切さについて共通理解を図ることができた。

（課題）

・講演会への保護者の参加やアンケート調査の回収率が思ったほど伸びないなど、保護者への意識向上をさらに図っていく必要がある。

4. 参考資料

**しっかり回そう生き生きサイクル
湯浅っ子生き生きプラン**

生き生きサイクル
より望ましい生活習慣を身に付け、生活にわたる健康・体力づくりの基礎を培うとともに、自ら進んで生活リズムの向上を図る子供を育てます。

計画 ①「生活リズムチェックシート」で、自分の生活習慣の良い点や課題を見つける
②自分に合った改善目標を考える

実践 ③自分の改善目標を達成するための取組を実行する

評価 ④自己評価を行い、改善目標の達成度合いや見直しをする

次へ ⑤達成できたことを喜び、定着化させるとともに、新たな課題を見出す

早寝早起き習慣の確立

生き生きな一日

運動や睡眠時間の不足等により、子供たちの生活習慣に関わる課題が見られます。このことは、健全な身の発達だけでなく、学力にも影響するとされます。子供たちがより望ましい生活習慣を身に付け、生活リズムの向上を図る取組が必要です。この「湯浅っ子生き生きプラン」によって、子供たちが自ら課題をつみかみ、生活にわたって主体的により望ましい生活習慣を身に付けることができるようになります。

湯浅町健康・早起き・朝ごはん推進協議会

生活リズムチェックシート

年 組 番 氏 名

自分の目標とする生活時間を設定しよう

<平日>

項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
メディア時間	時間 分以内	

<休日>

メリハリをつけた生活を送るため、休日も意識して取り戻そう

項目	目標	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
学習時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
メディア時間	時間 分以内	

自分の生活リズムをチェックしよう

	月 日(日)	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読書時間確保(○×)							
学習したこと							
読書時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読んだ本							
メディア時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
メディアの内容							
朝ごはん(○×)							
朝ごはんの内容							
運動(○×)							
手伝い(○×)							

1日の平均時間

睡眠時間	
学習時間	
読書時間	
メディア時間	

自己評価(良い点・悪い点) 一言 先生から一言

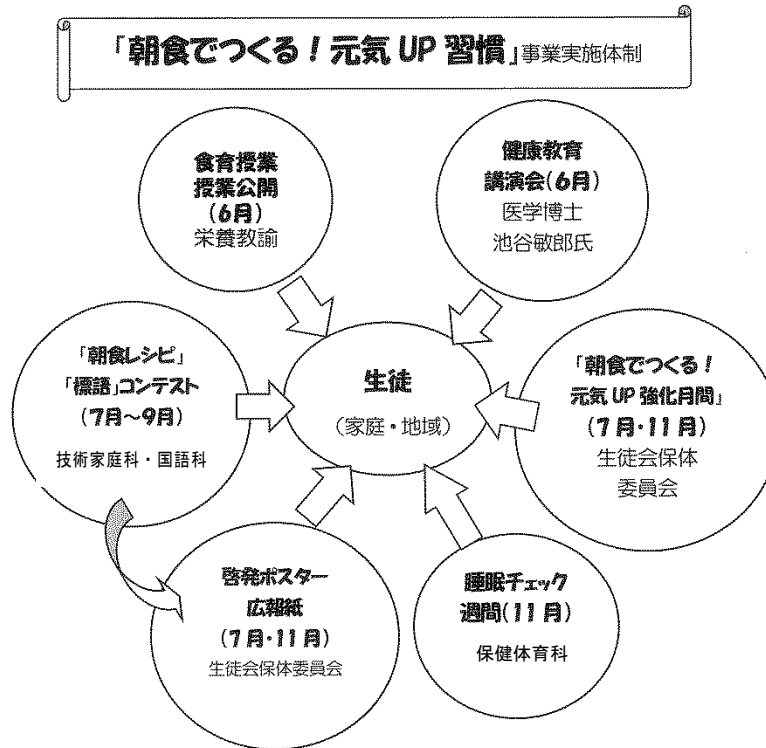
5. 実施団体連絡先

湯浅町教育委員会 TEL0737-63-1111

「朝食でつくる！元気UP習慣」

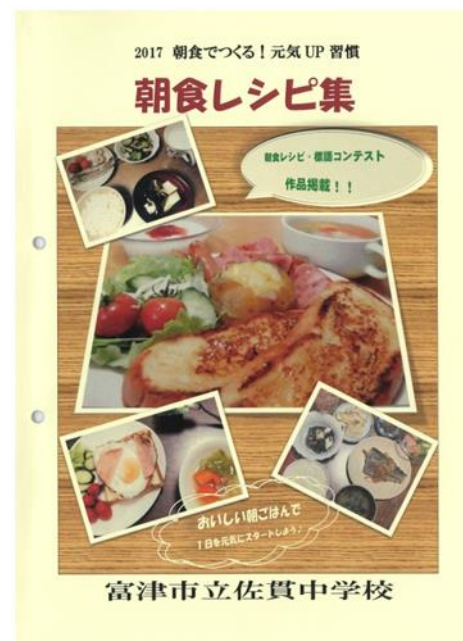
(千葉県富津市立佐貫中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

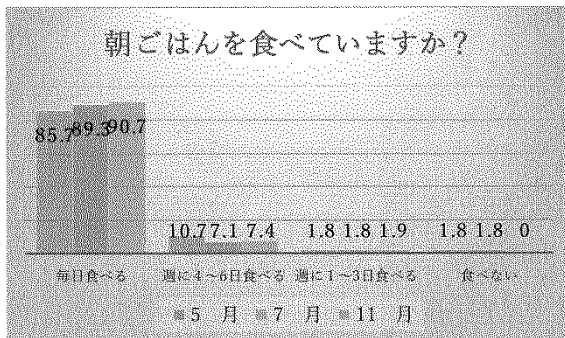
1. 栄養士、栄養教諭による食育授業の公開
 - ・各学年の発達段階に応じた食に関する指導（成長期の食生活を親子で学ぶ）
2. 生徒、保護者対象の医学講演会の実施
 - ・朝食の重要性に関する知識の習得
3. 「朝食でつくる！元気UP強化月間」の実施
 - ・生徒保健体育委員会の主体的な取組として以下を実施
 - ・調査項目（朝食の有無、食欲の様子、朝食の量、朝食のバランス、朝食習慣の心がけ）の検討及び実態調査（年3回）
 - ・保健委員会により作成
 - ・生徒集会での発表
4. 家庭、地域への発信
 - ・広報紙、啓発ポスター掲示
5. 「朝食レシピ」「標語」コンテストの実施
 - ・「朝食レシピ」「標語」募集（夏休み期間中）
 - ・コンテスト入賞作品決定（それぞれ10作品）
 - ・入賞標語、朝食レシピ集作成、全家庭への配布
6. 睡眠チェック習慣
 - ・生活習慣の改善対策として以下の取組を実施
 - ・保健の授業で「睡眠チェック」実施の説明
 - ・生活チェック（実施前）と目標設定
 - ・睡眠チェックシート（14日間）
 - ・養護教諭による確認、コメント
 - ・生活チェック（実施後）と振り返り



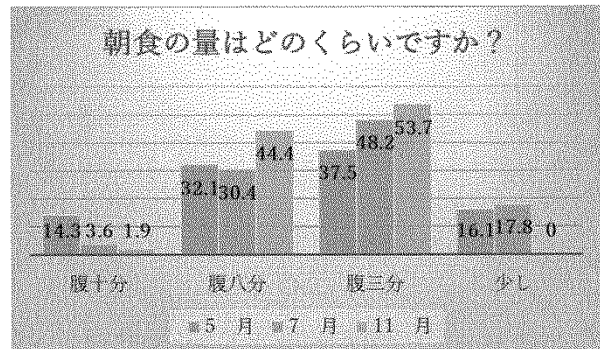
3. 成果・効果

(1) 朝食アンケート結果

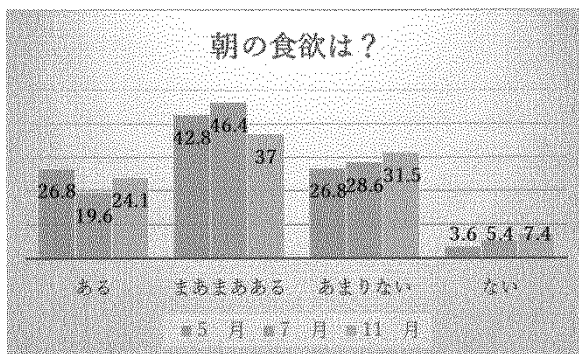
1 食の有無 朝食を「毎日食べる」生徒が少し増えた



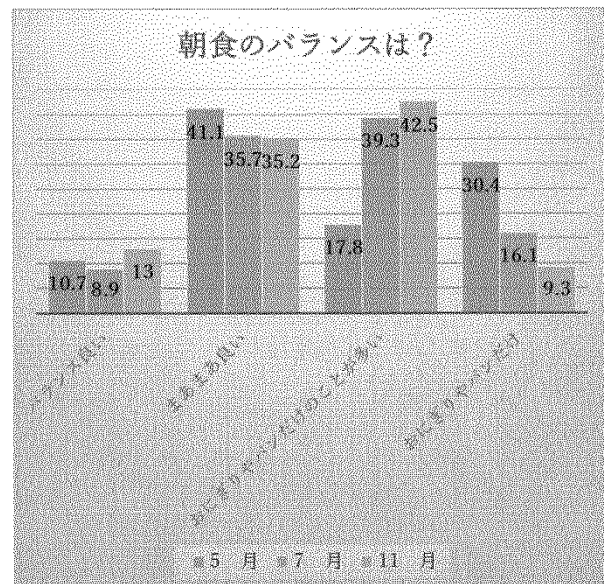
3 朝食の量 朝食の量が「少し」の生徒が減った



2 朝の食欲 成果とみられる変容はみられない



4 朝食のバランス 「おにぎりやパンだけ」の生徒が減った



(2) 睡眠チェック習慣の事前事後「生活チェック」の結果

《生活チェック13項目》

- ① 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- ② 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- ③ 朝食を規則正しく毎日とる
- ④ 帰宅後は居眠り（仮眠をしない）
- ⑤ 定期的に適度な運動をする
- ⑥ お風呂は早めに入る
- ⑦ 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ⑧ 夕食後に夜食をとらない
- ⑨ 夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける
- ⑩ 寝る直前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない
- ⑪ 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る
- ⑫ 必要な睡眠時間を確保する
- ⑬ 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

《成 果》

生活チェック13項目のうち、事前よりも事後が3項目以上改善されている場合を「向上した」と捉えて集計した。

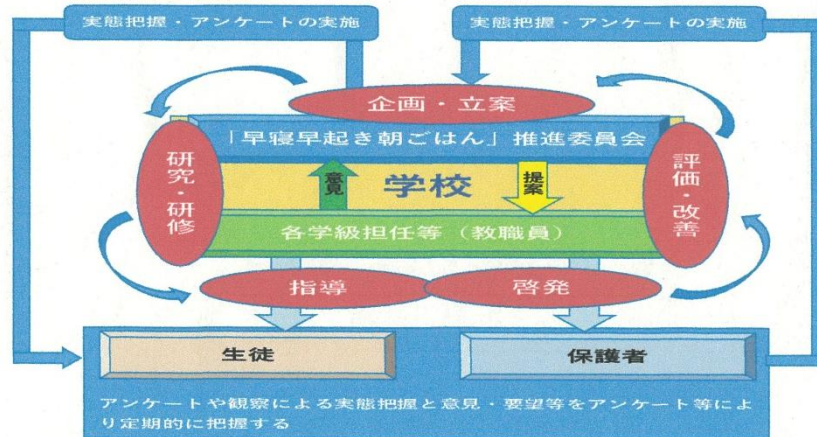
	向上した	変わらない
1年	6	3
2年	17	6
3年	17	6

5. 実施団体連絡先

千葉県富津市立佐貫中学校 千葉県富津市佐貫26 TEL0439-66-0047

「早寝早起き朝ごはん推進事業」
(長崎県平戸市立中部中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

	具体的実施内容	実施方法等
「早寝」に対する取組	ア 規則正しい就寝時間の定着 ○メディアの利用方法の研究（対象：職員） ○メディアの利用方法の指導（対象：生徒） イ 保護者への啓発活動 ○「早寝早起き朝ごはん通信」の発行	○各種研修会への参加、書籍による研究 ○メディア研修会の開催、学級での指導 ○保護者に対する定期的な通信の発行
「早起き」に対する取組	ア 規則正しい起床時間の定着 ○早起きの効果及び朝活動の研究（対象：職員） ○早起きの効果の指導（対象：生徒） イ 保護者への啓発活動 ○「早寝早起き朝ごはん通信」の発行 ○生徒による「朝ごはん」づくりの推奨	○各種研修会への参加、書籍による研究 ○学級での指導 ○保護者に対する定期的な通信の発行 ○早起きの意義の家庭での実践
「朝ごはん」に対する取組	ア 「朝ごはん」摂食の定着 ○よりよい朝ごはんの研究（対象：職員） ○朝ごはんの効果の指導（対象：生徒） イ 保護者への啓発活動 ○「早寝早起き朝ごはん通信」の発行 ○生徒による「朝ごはん」づくりの推奨	○各種研修会への参加、書籍による研究 ○学級での指導 ○保護者に対する定期的な通信の発行 ○早起きの意義の家庭での実践

3. 成果・効果

1. 教職員へのアンケート

- ①早寝が有効だとの認識 「非常に高まった」「少し高まった」の計 88%
- ②早起きの重要性の認識 「非常に高まった」「少し高まった」の計 83%
- ③朝ごはんの重要性の認識 「非常に高まった」「少し高まった」の計 75%

2. 生徒へのアンケート

- ①メディアの使い方の指導による変化は見られなかった。
- ②早起きの時間は男子がやや遅くなる傾向があるが、遅刻やぎりぎり登校はなくなった。
(14%の保護者が「早く起きようになった」と回答)
- ③朝ごはん摂取については、「必ず食べる」が50→75%(1年生女子)となり、「ほとんど食べない」が全校で0となった。

3. 保護者へのアンケート

- ・「早寝早起き朝ごはん通信」の効果
 - ①「早寝」に対する意識については、「とても高まった」「少し高まった」の計が50%以上あり、特に3年生の保護者の関心が高まった。
 - ②「早起き」に対する意識については、「とても高まった」「少し高まった」の計が55%だった。
 - ③「朝ごはん」に対する意識については、91%の保護者が「大変」「わりと」ためになったと回答した。
- ・生徒による「朝ごはん」づくりの推奨の効果
早起きによって朝ごはんをつくるようになったか尋ねたところ、「ずいぶん」「時々」の計が50%以上あった。

4. 参考資料



平成29年度

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業

平戸市立中部中学校実践報告



委託者：独立行政法人国立青少年教育振興機構

受託者：平戸市立中部中学校

委託期間：平成29年4月3日～平成30年2月28日

目次

1 はじめに	1
2 推進校委託の経緯	1
(1) 本校の実態から	1
(2) 社会を取り巻く環境から	1
3 委託研究実践	2~13
(1) 研究実践の構想	2
(2) 具体的な取組	2~13
① 保護者への啓発による意識の向上	2
② 生徒への啓発による意識の向上	3~8
③ 実践のための授業や行事等における工夫	9~12
④ 教職員の意識の向上及び実践の手立てのための研究	12~13
⑤ その他	13
4 研究の成果	13~30
(1) 生徒及び保護者の意識の向上について	13~26
(2) 学校の教育活動における実践について	26~27
(3) 教職員の意識の向上及び研究について	28~30
6 今後の課題	30~31
7 おわりに	31

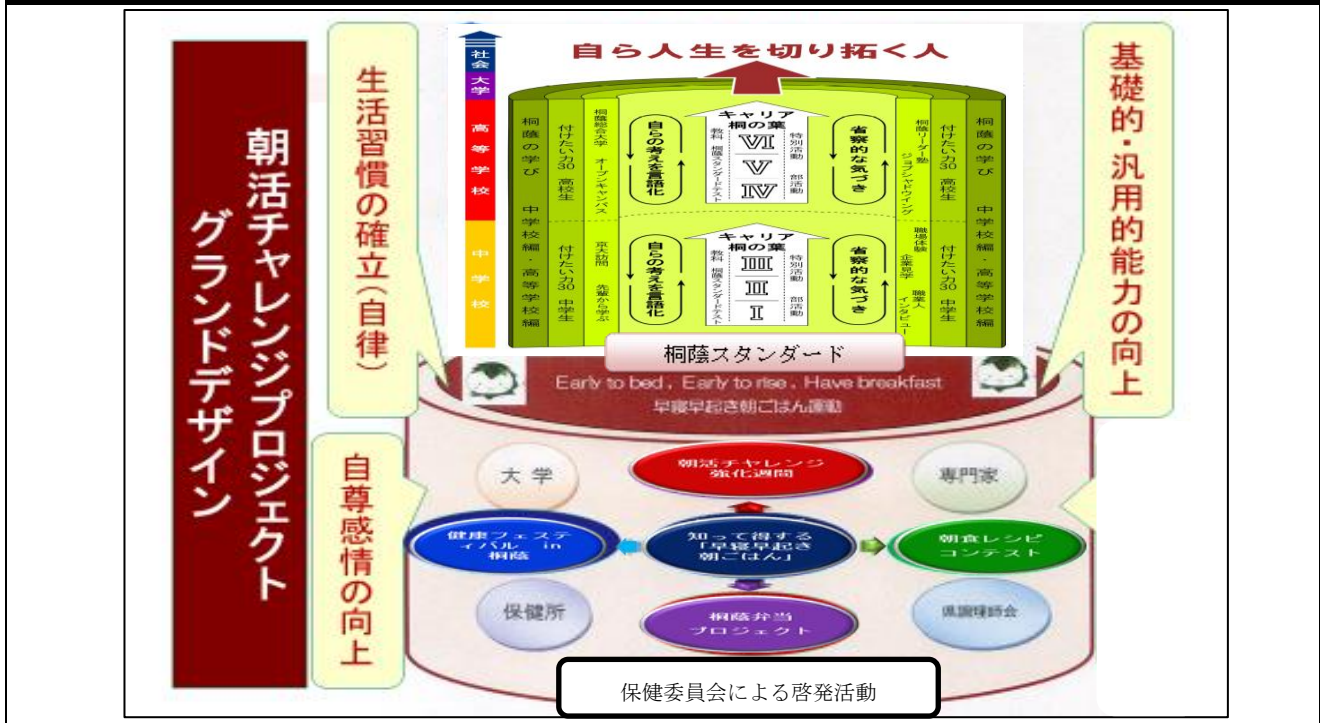


5. 実施団体連絡先

平戸市立中部中学校 長崎県平戸市紐差町363番地 TEL0950-28-0026

『チーム桐蔭』で、より良い生き方を切り拓く」
(和歌山県)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 知って得する「早寝早起き朝ごはん」のはなし

- ・第1回親子講演会「カッコワルイゾ寝ない自慢」
- ・第2回親子講演会・シンポジウム
(講演会)「早起きリズムは命のリズム」
(シンポジウム)「生徒において自己管理できる力をつけ、自分の生活をコントロールできるか」
企画・運営は生徒保健委員会が行い、全校生徒で協議

2. 朝食のレシピコンテストと朝食レシピ本の作成とその取組

- ・コンテストを実施し受賞した生徒のレシピを使用したレシピ本を作成し、全校生徒に配布するとともに、中高一貫校の特性を生かして高校に寄贈した。
- ・朝食レシピ本を使用して「朝食についての授業」を行い、基本的な生活習慣の維持・向上、定着や主体的な学習態度につなげた。

3. マスコットキャラクター「桐のモチくん」を生かした啓発

- ・学校のキャラクターを全校生徒から募集し最優秀作品のキャラクターによるピンバッジやシール、のぼり(旗)を作成した。シールは生活記録や自主ノート、また「朝かつチャレンジ ザ 強化週間」(後述)のチェックシートに活用して啓発を行った。

4. 継続的に取組む朝の健康観察

- ・「朝かつチャレンジ ザ 強化週間」(年2回)を実施した。学習の三点固定(起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻)、健康三点固定(朝食、朝の排便、睡眠時間)、メディアの使用についてチェックシートに記入することにより、生徒の主体的な健康課題解決を図った。
- ・2回目の強化週間では、人の行動パターンを分析するライフ顕微鏡を用いて、睡眠や疲れの状態を調査した。

5. 「健康フェスティバル in 桐蔭」の開催

- ・大学からの協力を得て生徒保健委員が連携して「測定・体験コーナー」を企画、実施
- ・和歌山県立大学教授により、骨密度、心音、血圧、体脂肪、手洗い学習、血液の流れの速さ測定を実施
- ・関西福祉科学大学教授により、自律神経機能の測定を実施

6. 「全国こどものための愛情弁当コンテスト」の参加

- ・保護者の協力のもと、一人暮らししても困らないよう買い物から調理までの過程を指導してコンテストに参加した。

7. 現職教育講演会の開催

- ・演題「学校で、教師ができる生徒アセスメントについて」－自尊感情・自己肯定感に着目して－

8. 学校保健安全委員会の開催

- ・教職員、生徒、保護者、地域の関係者が連携した研究協議
- ・講演「見直そう生活リズム！～睡眠のなぜ～」上級睡眠健康指導士
- ・生徒保健委員会による「早寝早起き朝ごはん推進校」の取組についての発表

9. 「早寝早起き朝ごはん推進校事業」の実践発表会

- ・生徒保健委員発表「主体的に考え、取り組んだ朝活チャレンジプロジェクト」
- ・養護教諭による実践発表「生涯にわたって自己管理できる力をつける取組を振り返って」
- ・大学教授による講演「キャリア教育の視点での自己理解を深め、自らの学習や生き方に向かう生徒の育成」

10. 「早寝早起き朝ごはんガイド」「早寝早起き朝ごはん輝く君の未来」の活用

- ・「早寝早起き朝ごはん検定」「知って得する『早寝早起き朝ごはん』クイズ」を活用して、自己評価を行った。

3. 成果・効果

(成果)

- ・朝食摂取率 約99%
- ・0時以降に就寝する生徒が減少
- ・一人平均の“う歯”数が0.3本（過去6年間で0.9本減少）
- ・不登校等長期欠席者が不在、欠席・遅刻ゼロの日が増加
- ・学校が楽しいと感じる生徒が97.9%
- ・皆勤賞の生徒が約20%
- ・教職員の生活習慣の改善意識が高まり、病気による欠勤が見られなくなった。
- ・「早寝早起き朝ごはん検定」では、15点（20点満点）以上の生徒が、80%以上あった。

4. 参考資料

The reference materials include:

- 朝ごはんポケットレシピ (Breakfast Pocket Recipe):** A poster titled "簡単おかずでバランスアップ!" (Simple side dishes for balance up!) featuring a bowl of soup and various breakfast items. It lists criteria for a "Morning Meal Recipe Contest" (朝食レシピコンテスト) and mentions the school's original "Morning Meal Recipe Book" (朝食レシピ本).
- 早寝早起き朝ごはん運動 (Early Sleep, Early Wake-up, Breakfast Movement):** A vertical banner with the text "朝活チャレンジプロジェクト" (Morning Activity Challenge Project) and "早寝早起き朝ごはん運動" (Early Sleep, Early Wake-up, Breakfast Movement). It features a colorful illustration of a person running and a clock.
- キャラクターピン (Character Pins):** A collection of nine cute, character-shaped pins, each representing a different breakfast item like a rice ball, tamagoyaki, and onigiri.

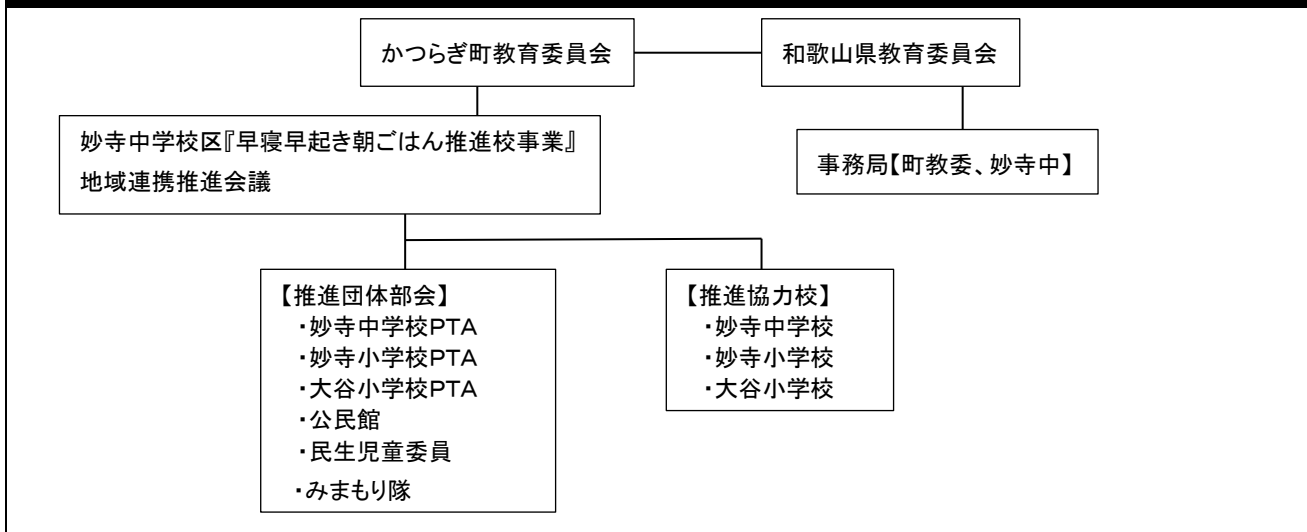
5. 実施団体連絡先

和歌山県教育庁生涯学習局生涯学習課地域教育班 TEL073-441-3725

「妙寺中学校 家庭での学びのすすめ推進計画」

(和歌山県かつらぎ町)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. リーフレット「家庭での学びのすすめ」の作成、啓発

- ・各家庭への学習環境の充実と意欲付けの依頼

学習環境の充実

- ①落ちつける学習環境（早寝早起き朝ごはん）
- ②スマホ、テレビやゲームの利用時間のルール化

意欲付け

- ①生徒たちのがんばりや努力する姿を褒める
- ②生きる姿を親が語る
- ③「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」のある生活

- ・PTAの役員会、保護者会、家庭訪問、地区懇談会等を通じた啓発活動

2. 基本的な生活習慣の確立を目指した「生活マネジメント」の取組

- ・「生活実態調査」の実施（生活の流れを可視化、課題把握、家庭学習の実態把握）
- ・「生活リズムチェックシート」の取組（課題をもとに目当てを立て達成状況を把握）
- ・「生活リズムチャレンジシート」の作成、家庭への掲示（生徒の起床時間、就寝時間、家庭学習時間を生徒が目標を定め、結果を家庭内で掲示して家族で共有）

3. あいさつ運動

- ・学校で行うあいさつ運動を家庭に波及させ、自分から進んであいさつする習慣の確立
- ・毎月1日、15日に学校において実施（生徒会、民生児童委員の協力）
- ・年間2回、駅、コンビニ、小学校等で展開

4. 先進地域の視察

- ・秋田県教育委員会学力向上フォーラム参加、小学校視察

3. 成果・効果

（成果）

- ・心を整え、穏やかに生活するための取組を継続的に行ったことで、生徒の意欲高揚、家庭の学びの充実につながった。
- ・家庭学習と継続して実施してきた協働学習の成果により、全国学力・学習状況において合計が全国平均を20ポイント上回った。
- ・「生活リズムチャレンジシート」を個人懇談の場に活用して、保護者と情報共有したことで、基本的な生活習慣の定着と家庭学習の充実を図ることができた。
- ・「携帯電話やゲーム機の使い方について、家で決まりがある」という学校評価アンケートでは、28年

度末の 59.2%であった肯定的な回答が 67.8%と改善の兆候が見られた。「毎日同じくらいの時刻に寝ていますか（起きていますか）」については、大幅な改善（66.5%→76.8%）が見られた。

- ・学校評議員から「生徒たちに活力があり、元気に挨拶してくれる」「生徒たちが落ち着いた」「地域のボランティア活動に積極的になった」「家庭学習を進めるには繰り返しの指導とともに家庭との連携が欠かせないが、本校は有意義な取組をしている」などの意見があった。

（課題）

- ・家庭学習の継続性が課題であり、年間を通したモチベーションの維持について工夫が必要である。
- ・教師の負担を軽減し効率的・効果的に行うという視点を検討する必要がある。

4. 参考資料

かつらぎ町立妙寺中学校の取組

豊かな人間育成

確かな学力育成

夢や希望を語り、その実現に向かって努力する生徒の育成

健康・安全育成

地域との関わり

妙中 学びの礎づくり

かつらぎ町立妙寺中学校

家庭での学びのすすめ

■ どうして勉強は必要か？

- より良いひとりの立ちのたため
- 社会に出て自分の力で生きていく力をつけるために

そのために家庭でお願いしたいこと

学習環境

- 規則正しい生活リズム
- 基本は「起床・早起き・朝ごはん」
- ルールのある生活
- 我が家のルールを！
- 認め励ます（意欲づけ）
- 小さな成長大きくほめて！

意欲づけ

家庭を学びの場に

～自分で学び力を育てるために～

① 落ち着ける生活環境を

- 寝...夜10～11時には寝る
- 早起き...授業が始まる2時間前には起きる
- 朝ごはん...決まった時間に家族と一緒に
- ※ 1時間前からは中力アップ

② 生活にルールを

- スマホに家庭のルールを
- スマホに設定して使わせない
- 使わないときは勝手に管理を
- テレビ・ゲームの時間を決める
- ※ 勉強時間確保のために
- 勉強中はテレビを消す

③ 認め・励ましの声掛けを

- がんばる姿・努力する姿をたくさんほめて
- 話が通らう、生きる姿を！
- 「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」のある生活を

妙寺中学校 生活マネジメントの取組み

生活実態調査

生活リズムチェック

生活リズムチャレンジシート

個人懇談

夏休み生活リズムチェック

振り返り改善

健康の自己管理能力

5. 実施団体連絡先

かつらぎ町教育委員会 TEL : 0736-22-0159