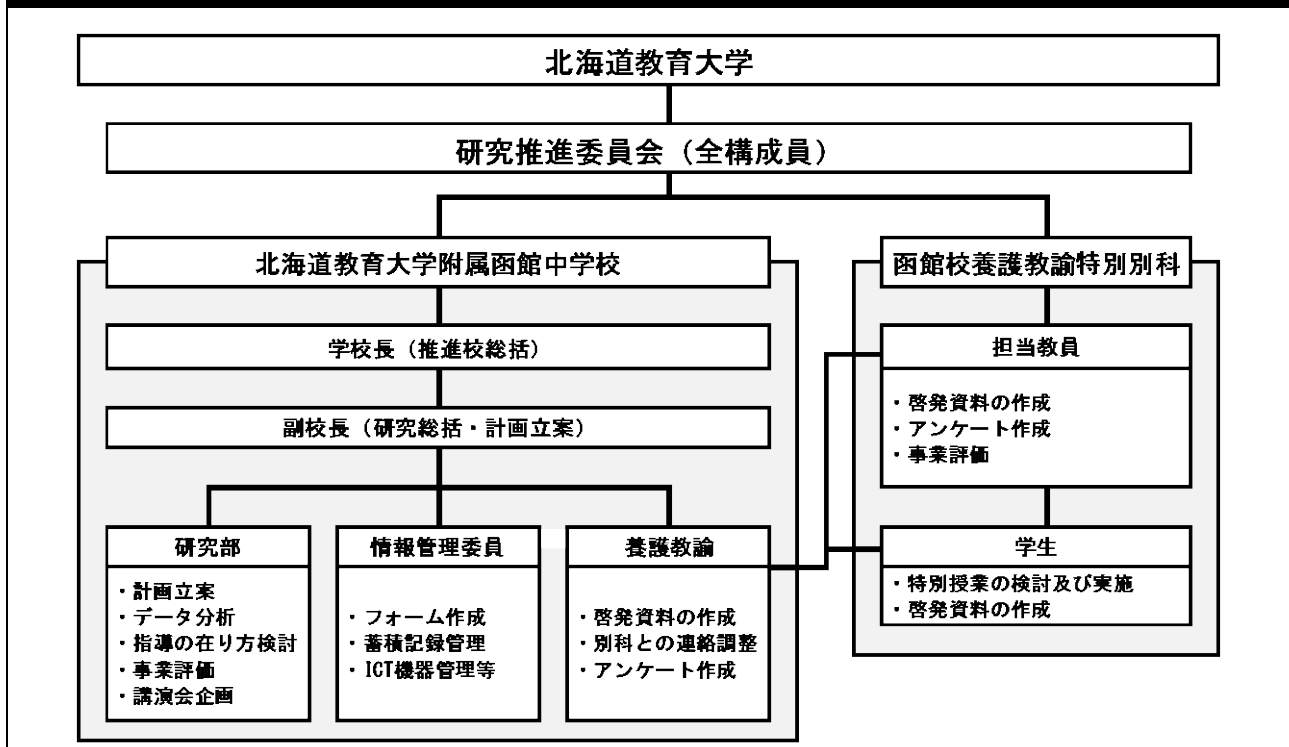


1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 ICT 機器を活用した就寝・起床時刻に関する PDCA サイクルの確立

- ・推進校の ICT 環境（生徒が一人一台、自身のコンピュータ端末を常時所有する BYOD 環境）の下で G suite for education の「Google フォーム」を活用して、以下の情報を生徒に入力させた。
 - ①毎日の就寝・起床時刻
 - ②目標とする就寝・起床時刻目標
 - ③自らの睡眠を振り返るための具体的な手立てとしての「睡眠に影響を与えた出来事」

2 睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会や、専門家の指導による啓発資料の作成

- ・推進校が実施する総合的な学習の時間における「探究的な学びを創るためのリレー講演会：ツキイチプロジェクト」を実施している。この中の一つとして、江戸川大学社会学部人間心理学科 福田一彦教授を講師にお招きし、睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会を開催した（外部から近隣校の養護教諭等およそ 10 名程度が参加）。
- ・推進校が毎年 8 月から 9 月の 1 か月間実施する教育実習において、「養護教諭特別別科」の教育実習生による睡眠に関する特別授業を開発・実施した。授業開発・実践や啓発資料の作成には、推進校養護教諭および特別別科担当の大学教員による指導・助言を行った。

3 生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導計画の検討

- ・1 で収集した生徒の睡眠に関するデータを蓄積し、学校行事やテストなど、生徒の睡眠に関する時刻に変化を与える事象との関連を分析した。

3. 成果・効果

1 ICT 機器を活用した就寝・起床時刻に関する PDCA サイクルの確立

- ・生徒が自らの睡眠に関する時刻を入力することによって、およそ 56%の生徒が、自らの睡眠の状態を客観的に振り返る機会とすることができた。
- ・およそ 60%の生徒が、自分の睡眠を見直すきっかけとすることができた。

2 睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会や、専門家の指導による啓発資料の作成

- ・睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会は、生徒にとって睡眠に関する正しい知識を得る上で大変効果的であった。これは、生徒を対象にしたアンケート調査での「睡眠に関する知識を得られた取組」として、「ツキイチプロジェクト（福田一彦教授）での睡眠に関する講演会」を選択した生徒が 84.3%であったことから明らかである。

3 生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導計画の検討

- ・平均睡眠時間の不足や平日と休日による起床時刻の大きな差、定期テスト 1 週間前からの睡眠時間の減少など、本校生徒の睡眠に関する課題を明らかにすることができた。
- ・上記のような本校生徒の実態に応じた指導を検討することができた。

4. 参考資料

図 1 推進校で取り組んだ調査のフォーム例

就寝時間・起床時間 入力フォーム

間違わずに記録シートを写しましょう！

*必須

出席番号を半角入力*

回答を入力

名前を入力*

回答を入力

10日の起床時刻は？(24時間表記で)*

時刻
:

10日の就寝時刻は？(24時間表記で)*

時刻
:

図 2 自動的に反映された表計算ソフトのシート（例）

イムスタンプ	出席番号	名前を入力	10日の起床時刻は？(24時間表記で)*	10日の就寝時刻は？(24時間表記で)*
2018/09/13 7:06:14	17		6:00:00	23:00:00
2018/09/21 12:41:19	14		5:30:00	22:00:00
2018/09/21 21:42:14	3		6:23:00	22:49:00
2018/09/21 22:19:26	9		6:32:00	22:52:00
2018/09/21 22:23:30	24		6:30:00	17:50:00
2018/09/21 22:28:15	6		6:39:00	22:34:00
2018/09/22 13:27:52	21		6:30:00	23:40:00
2018/09/24 16:06:38	10		6:50:00	23:15:00

図 3 就寝・起床時刻に関わる目標の設定

イムスタンプ	出席番号	名前を入力	今週の起床時間の目標	今週の就寝時間の目標
2018/11/20 23:06:44	21		6:30:00	23:00:00
2018/11/23 15:01:20	12		6:40:00	23:30:00
2018/12/09 10:44:31	30		6:30:00	22:30:00
2018/12/09 15:12:29	29		7:00:00	23:20:00
2018/12/09 15:47:18	10		6:45:00	23:00:00
2018/12/09 17:46:05	16		7:00:00	23:00:00
2018/12/09 21:17:43	31		6:30:00	22:30:00

※推進校である北海道教育大学附属函館中学校 web ページに研究成果報告書が掲載されているので参照されたい (<https://www.hokkyodai.ac.jp/files/00002800/00002868/20190307115705.pdf>)。

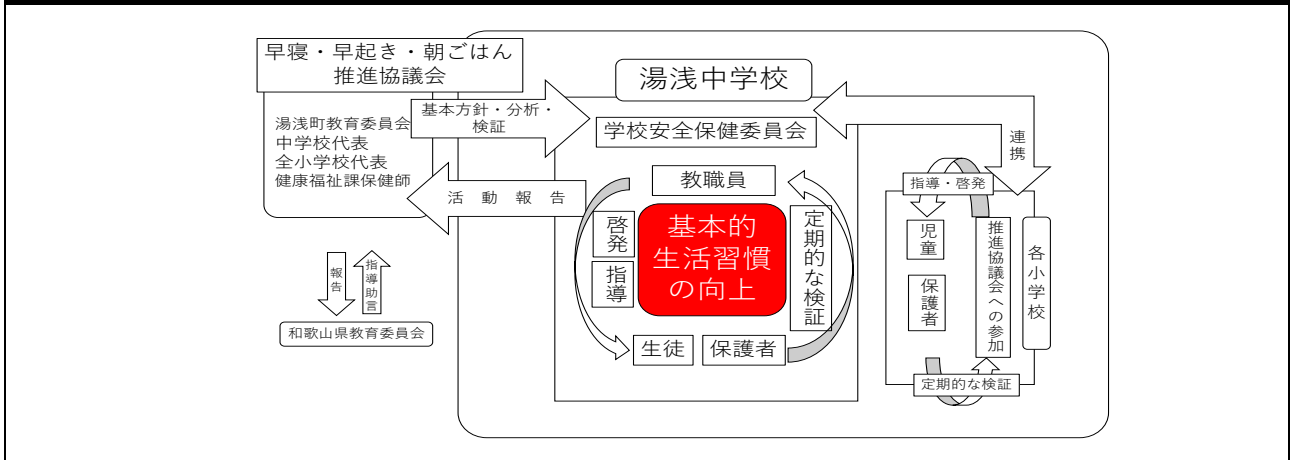
5. 実施団体連絡先

北海道教育大学総務部附属学校室附属学校グループ TEL 011-778-0305

「早寝早起き朝ごはん推進校時事業」

(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

- ・湯浅中学校代表、湯浅町教育委員会、中学校区内小学校長、湯浅町健康福祉課、湯浅町母子センターで構成。
- ・「湯浅っ子生き生きプラン」をもとにした取組の分析・評価・検証を行う。
- ・事業における生徒への効果的な指導方法や保護者への啓発方法の協議を行う。

2 生徒への効果的な指導

- ・「生活リズムチェックシート」により、生徒が自らの生活を振り返り、目標を定めて取り組めるように工夫。
- ・保健体育科や学級活動等における日常からの指導。
- ・専門家（東北大学・川島隆太教授）による講演会の開催（6月開催、生徒305名、小中学校教職員41名、養護教諭15名、保護者50名参加）。
- ・学年ごとに「早寝早起き朝ごはん」スローガンを決定し、生徒総会で発表。
- ・昨年度募集した標語や、今年度学年で決定し取り組んだスローガンも載せた「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に関するリーフレットを作成し、生徒をはじめ小学校児童や保護者に啓発。
- ・「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に関するイラスト入りのクリアファイルを作成し、生徒をはじめ小学校児童にも配付し、常に意識できるよう啓発。
- ・学校保健安全委員会を中心として、生徒の実態把握の方法や効果的な指導方法の開発を協議。生徒に「課題の認知→向上計画の立案→実行→検証」のサイクルを身に付けさせることを教職員間で共通理解し、小学校とも共通理解を図る。

3 保護者への啓発

- ・昨年度募集した標語や、今年度学年で決定し取り組んだスローガンも載せた「早寝早起き朝ごはん推進校事業」に関するリーフレットを配付し啓発。
- ・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、生徒自身が考える現状や課題を中心に、家庭での取組について話し合うとともに、学校における取組について周知。
- ・町の子育て情報誌に講演会の様子や学校の取組、「早寝早起き朝ごはん」に関する記事を掲載し、周知及び啓発。

3. 成果・効果

- ・講演会を聴いたことにより、専門的な視点から「早寝早起き朝ごはん」の大切さを改めて実感した生徒や保護者が多く、意識の向上がうかがえた。

・「生活リズムチェックシート」の継続により、大きな改善がなされたとは言えないが、実態を把握し今後の検討材料とするとともに生徒自らが自分の生活を見つめなおすきっかけとなっている。

・生活リズムチェックシートの実施前後比較及び年度比較 調査時期 7月→1月

	中学1年生	中学2年生	中学3年生
「朝、時刻を決めて起床している」	H30 73%→85%	H30 83%→84% H29 83%→95%	H30 92%→92% H29 85%→84%
「朝、自分で起床している」	H30 70%→72%	H30 70%→74% H29 73%→77%	H30 72%→75% H29 70%→69%
「夜、時刻を決めて就寝している」	H30 60%→60%	H30 70%→65% H29 63%→71%	H30 72%→66% H29 48%→43%
「睡眠不足にならないようにしている」	H30 78%→74%	H30 75%→75% H29 80%→74%	H30 72%→75% H29 65%→70%
「朝食をきちんと食べている」	H30 85%→88%	H30 91%→91% H29 93%→94%	H30 86%→90% H29 98%→90%

中学校期においては、学年が上がるにつれて生活の様態が変容し、身体的・心理的成長も進むことから、生徒自らが生活実態をつかみ考え実行できるように指導を積み重ねていくことが大切である。(国)全国学力・学習状況調査や(町)標準学力調査「生活行動・学習活動調査」(東京書籍)の全国平均と比較すると、「朝は、自分で起きている」「夜は、時刻を決めて寝ている」「睡眠不足にならないようにしている」の3項目については、1年生・2年生ともに数字は全国平均よりも高くなっていた。反対に、前後比較で数値が上がっている項目でも、全体的には、まだまだ基本的な生活習慣を見直す余地のある項目もあることも明確になった。

・生徒のスローガン、リーフレットの配付、子育て情報誌による周知、講演会等により、基本的な生活習慣について考える機会を作ったことで、保護者の中にも意識を高めようとする動きなどがあつた。

・保護者へのアンケート結果 7月→1月

「子供は朝、時刻を決めて起床している」	H29 81%→85%	H30 85%→85%
「子供は朝、自分で起床している」	H29 65%→68%	H30 65%→70%
「子供は夜、時刻を決めて就寝している」	H29 62%→56%	H30 62%→60%
「子供は朝食をきちんと食べている」	H29 92%→92%	H30 90%→90%
「中学校の取組を知っている」	H29 25%→56%	H30 62%→67%

保護者の意識の高まりが昨年度以上にみられた。特に、学校の取組を知っている割合が上がったことは、取組が保護者に認知されることで、保護者の意識向上につながったことを示している。

・推進協議会において小中学校の状況や取組を交流し、系統的な指導の共通理解を図った結果、小学校においても児童生徒が自ら自分の生活に目を向け、改善していこうとする姿勢を身に付けていくことを第一に目指していくことを共通理解し、生活習慣への意識の向上を図ることができた。

4. 参考資料

The reference materials section contains four items:

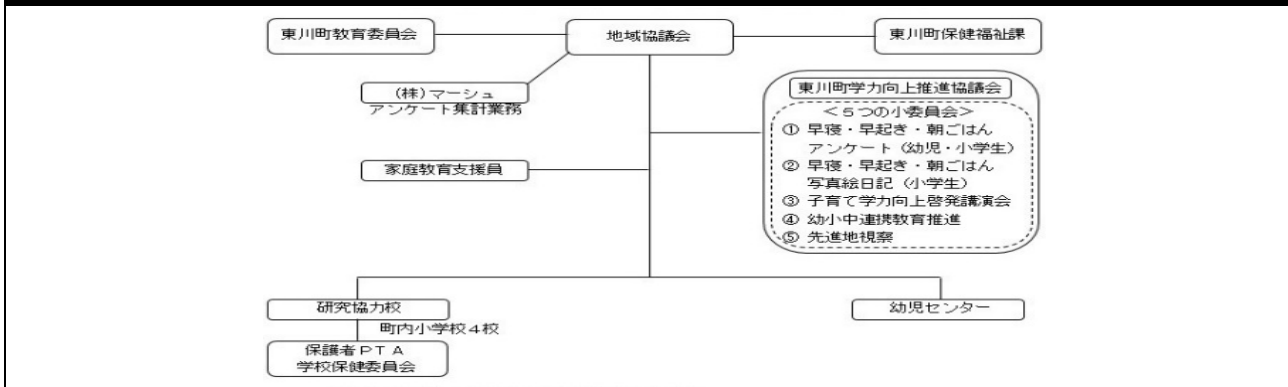
- 早起朝ごはん:** A colorful poster promoting early morning meals, featuring illustrations of children and a clock.
- 生活習慣改善スローガン:** A poster with various icons and text promoting lifestyle improvements, including '早起朝ごはん' and '健康的な生活'.
- しっかり図そう生活生きたる! 滝浅っ子生きたるプラン:** A detailed poster with a circular flow diagram showing the relationship between '生活リズムチェックシート' (Life Rhythm Check Sheet), '生活習慣改善スローガン' (Lifestyle Improvement Slogan), and '生活習慣改善リーフレット' (Lifestyle Improvement Leaflet).
- 生活リズムチェックシート (小中学校高学年・中学校用):** A form for tracking daily life rhythms, including sections for '平日' (Weekdays) and '休日' (Holidays) with columns for '起床' (Waking up), '就寝' (Sleeping), and '朝食' (Breakfast).

5. 実施団体連絡先

滝浅町教育委員会 TEL 0737-63-1111

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」
(北海道東川町教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

(1) 生活リズム・チェックシートによる実態調査の実施

就寝・起床時間、朝食摂取の有無、テレビ・ビデオ等の視聴時間、家庭学習時間などの基本的な生活習慣の実態調査により課題等を把握する。

(生活リズム・チェックシート等の活用)

- ① 実施校 東川中学校
- ② 学 年 1年～3年 (全員)
- ③ 実 践 1回目 (H30. 6. 15～21) 2回目 (H31. 1. 28～2. 3)

(2) 付随した取組

- ① 地域協議会の開催
- ② 東川町学力向上推進協議会との連携・協働
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」に関する標語の募集
- ④ 講演会 (規則正しい生活習慣の定着) の開催
- ⑤ スマホ使用に関するルールづくり
- ⑥ 生徒自身が主体となった課題解決の取組

3. 成果・効果

(1) 生活リズム・チェックシートによる実態調査の実施

- ① 生徒及び保護者を対象とした生活習慣に関する実態調査の実施により、生活習慣の実態にする詳細なデータを取得することができ、そのデータを様々な教育関係機関・団体で情報共有することができた。
- ② 睡眠時間、学習時間、テレビ・ゲームの時間等の集計により、生活習慣の乱れが深刻で、個別指導が必要な生徒を把握することができ、生徒及び保護者に対して、規則正しい生活や学習の定着の必要性について意識付けを行うことができた。
- ③ 実態調査の結果に基づき、専門知識を有する講師を招聘した学習会を開催することができ、睡眠や規則正しい生活習慣の定着に向けた正しい知識を修得することができた。
- ④ 講演会や学習会等で学んだことを踏まえて、生徒会が主体となった取組が実施され、「早寝・早起き・朝ごはん」の実行宣言や生徒宣言に基づくキャンペーンの実施に結びつくなど、具体的な活動へと発展し、生活習慣の改善や成果に繋がった。
- ⑤ 事業実施期間を通じて、生徒及び保護者、教員等に対して、生活習慣に関する様々な学習資料を提供することができた。

(2) 付随した取組

① 地域協議会の開催

(3回開催された地域協議会では、主に以下の内容の意見が出された。)

- 健全な子どもを育むためには、幼児段階から規則正しい生活習慣を身に付けさせることが重要であり、幼小中での継続した取組をすべきである。

●早急にスマホルールを作成し、児童・生徒及び保護者等に配布し、ルールの徹底を図るべきである。

●スマホの全てが悪いわけではなく、正しく使えば非常に有益なものであり、学習面においても効果があることが証明されているので、使う前に子どもと保護者の話し合いが重要である。

② 東川町学力向上推進協議会との連携・協働

5つの小委員会が実施した様々な取組との連携・協働を図ったことで、お互いの事業が相乗効果を発揮し、全町的な取組として展開した。

<5つの小委員会>

- I 早寝・早起き・朝ごはんアンケート小委員会
- II 夏休み写真絵日記・標語小委員会
- III 子育て学力向上啓発講演会小委員会
- IV 幼小中連携教育推進小委員会
- V 先進地視察小委員会

③ 「早寝・早起き・朝ごはん」に関する標語の募集

【テーマ】「生活リズムの向上」～早寝・早起き・朝ごはん～

【応募件数】160件

【審査方法】審査は、東川町内の教育関係者により、審査基準に基づいて応募のあった作について投票を行い、投票数が多い順から金賞・銀賞・銅賞各1点及び佳作7点を決定した。

④ 講演会（規則正しい生活習慣の定着）の開催

【早寝早起き朝ごはん啓発講演会】

- ・講師 大谷徹英氏 薬師寺（奈良県）副執事長
- ・演題 「幸せの条件」
- ・日時 平成30年6月27日（木）18：30～

⑤ スマホ使用に関するルールづくり

平成30年8月に東川町内の全小中学生を対象に「スマートフォン・インターネット等の利用に関するアンケート」を実施。東川町学力向上推進協議会・東川町PTA連合会・東川町教育委員会が主体となり、スマホの正しい使い方を啓蒙するために、東川町メディアルール（小学生低学年、小学生高学年、中学生・高校生、保護者向け）を作成し、それぞれ配付した。

⑥ 生徒自身が主体となった課題解決の取組

【早寝早起き朝ごはんキャンペーンの実施】

- 1回目の調査結果の分析から、特に就寝時刻が遅いことに課題が見られた。
- 2回目の調査に向けて、就寝時刻に課題が見られたことを職員会議で確認した。
- 生徒会から早寝早起きを呼びかける取組を行った。

【生徒会・生活常任委員会】

- ・月初めに各月の生活目標の呼びかけ及び話し合い活動の実施
「規則正しい生活・早寝早起き朝ごはん！テストに向けて頑張ろう！！」
- ・朝、教室を回ってあいさつ運動

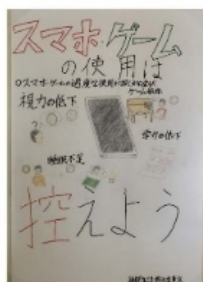
4. 参考資料

早寝早起き朝ごはんキャンペーン

- 1回目の調査結果の分析から、特に就寝時刻が遅いことに課題が見られた。
- 2回目の調査に向けて、就寝時刻に課題が見られたことを職員会議で確認。
- 生徒会から早寝早起きを呼びかける取組を行った。

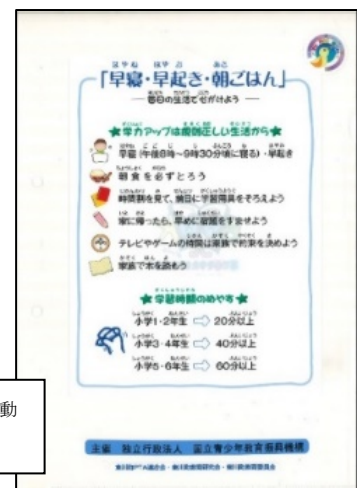
【生徒会・生活常任委員会】

- ・月初めに各月の生活目標の呼びかけ
「規則正しい生活・早寝早起き朝ごはん！テストに向けて頑張ろう！！」
- ・朝、教室を回ってあいさつ運動



早寝早起き朝ごはんキャンペーン活動
(東川中学校生徒会主催)

早寝早起き朝ごはん運動
啓発クリアファイル

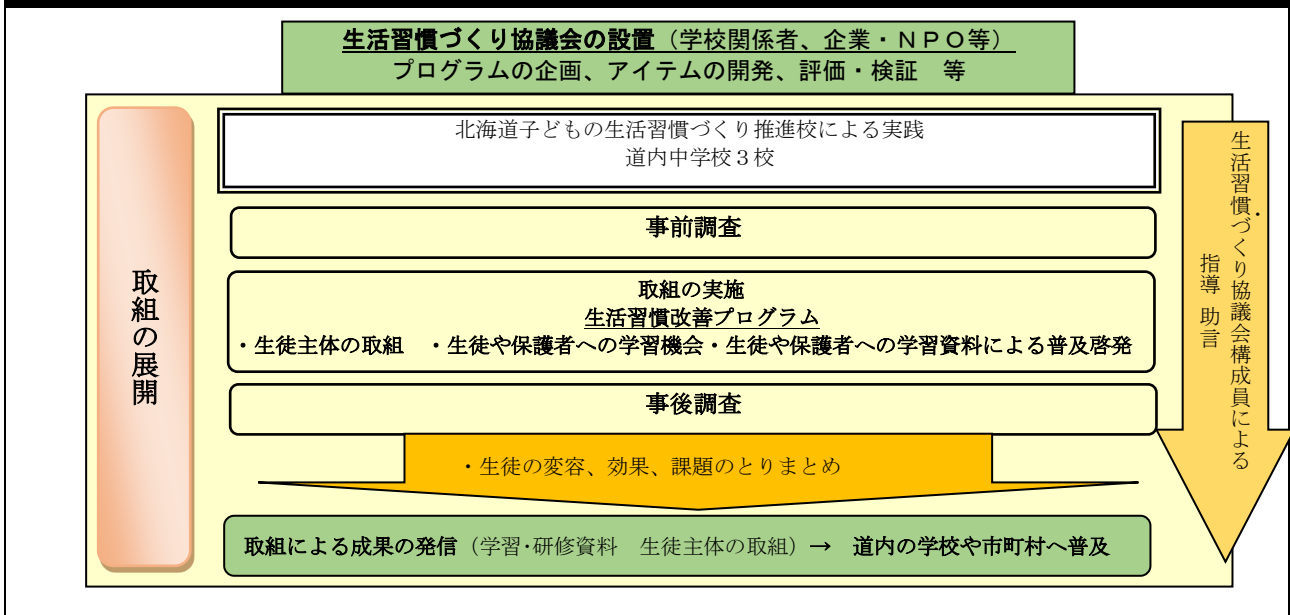


5. 実施団体連絡先

北海道東川町教育委員会 学校教育課 TEL 0166-82-2111

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」
(北海道教育庁)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

(1) 事業推進校の選定

- ・事業推進校の選定にあたっては、道内 14 教育局 (教育事務所) を通じて各市町村教育委員会 (各市町村立中学校) あてに通知を発出し、公募を行った。

(2) 事前調査

- ・事業推進校 (以下、推進校) 決定後、各推進校に実態調査 (事前調査) の実施を依頼した。

(3) 生活習慣づくり協議会

- ・有識者による「生活習慣づくり協議会」において、本事業の内容等についてご意見をいただいた。
- ・協議会は、3 回開催した。

(4) 事業推進校による取組

- ・各事業推進校では、自校の現状を踏まえて特色ある取組を行った。

(5) 生徒意見交換会の開催

- ・各推進校から代表生徒が集まり、各校の取組を一層深めるため、これまでの取組や今後効果的に取組を展開するためのアイデア等の意見交換を行った。
- ・当日は、各校の取組発表、意見交流に加え、管理栄養士による講評・講話を行った。

(6) 普及啓発資料の作成

- ・各推進校の取組を掲載したポスターを作成した。
- ・ポスターは、道内各市町村教育委員会や中学校等に幅広く配布するとともに、道教委ホームページに掲載した。
- ・各推進校が作成した資料 (ガイドブック、朝食レシピ、啓発ポスター) は道教委ホームページに掲載し、学習教材として活用可能としている。

3. 成果・効果

○調査のまとめから、次のような成果や効果が見られた。

- ・睡眠時間や朝食摂取には、大きな変化が見られなかったが、メディアに接する時間について、本事業を取り組む前と取り組んだ後で変化が見受けられた。

「2時間以上テレビをみる生徒の割合が減り、2時間以下や全くなし生徒の割合が増えた」

- ・「ネット等の使いかたなど自分でルールを作ることについて、どう感じるか」について、「大切に思う」と回答した生徒の割合が増えた。

★生徒の意識が高まるとともに、メディアなどとの接触時間が減った

- ・保護者については、「食事の大切さについて」、「ネット等の使用について」、「生活習慣の大切さについて」を、家族で考える機会が増えた。

- ・保護者からみた子どもの生活習慣に関する意識の変化が見られた。

★「朝ご飯をしっかりたべるようになった。」「意識的に早く寝るように心がける日が増えた」、

「自らの体調管理をある程度まで意識して行えるようになった」など

- ・保護者自身の生活習慣に関する意識についても、「個別ではなく家族全員と一緒に過ごす」、「子どもの生活スタイルをより良いものに導くためには、親である私たちが意識することはたくさんあるのだとあらためて見直す機会になった。」といった声が聞かれた。

○各推進校においては、次のような成果報告があった。

- ・生徒会の生徒が早寝早起き朝ごはんについて他の生徒へ教える場面が見られた。
- ・早寝早起き朝ごはんに対する意識が高まり、生活習慣の改善に取り組んでいる生徒も見られた。
- ・生徒会が作成した掲示物に目を向けるようになり、多くの生徒が睡眠の大切さについて着目するようになった。
- ・全校的な取組を通じて、生徒だけではなく、教職員や家庭など、それぞれの立場で意識の向上が見られた。

4. 参考資料



5. 実施団体連絡先

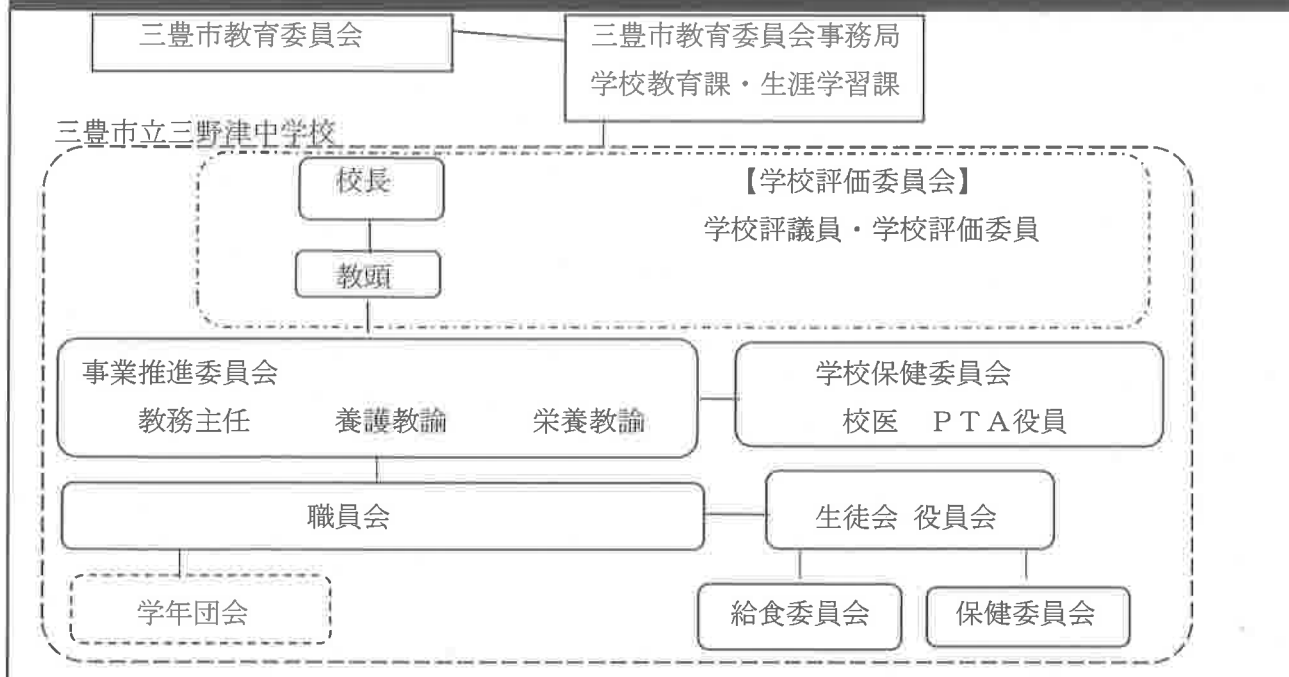
北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課 担当：長岡、藤森

札幌市中央区北3条西7丁目 011-204-5744

「にこにこ三野津っ子育成事業」

三豊市立三野津中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

- 生徒の学習意欲と学力の定着度の調査
 - ・学習アンケート調査と全国学力・学習状況調査結果の対比
 - ・香川県学習状況調査の経年比較
- 生徒・保護者への生活実態調査
 - ・生活習慣アンケート（就寝・起床時間、朝食摂取の有無 等）
 - ・生活習慣への意識調査
- 望ましい生活習慣についての授業
 - ・学活の時間への位置づけと短学活を活用した継続指導
 - ・総合的な学習の時間を活用した生活習慣づくり授業の実践
- 生徒会組織を活用した啓発運動
 - ・生徒会給食委員会の生徒による朝食調べ
 - ・生徒会保健委員会の生徒による基本的な生活習慣についての啓発
- 外部講師を活用した講演会の開催
 - ・毎年開催する学校保健委員会で、外部講師を招き、生活習慣病についての講演を実施
- 長期休業期間に生徒の朝食作りの実践
 - ・夏休みを活用して、生徒自身が朝食作りを実践
 - ・おすすめの朝食レシピまとめ
- 地域への広報活動
 - ・生活習慣づくりの取り組みを掲載
 - ・簡単朝食レシピの掲載

3. 成果・効果

- ライフスタイルの多様化により、家庭の価値観や生活習慣も多様化し、心身共に成長期にある生徒の生活習慣にも大きな変化と影響を及ぼしている。義務教育の最終である中学校では、個々のライフスタイルを尊重し、自立するための知識や技術を習得し、よりよい生活習慣が身につけられるよう働きかけることが大切だと考え、一年間取り組んできた。
- 学級活動では、よりよい生活習慣づくりを考えたり、朝食カレンダーを作成し、地域に発信したりする活動を通して、自身の生活を振り返ったり、朝食への興味・関心を高めることをねらいに授業実践ができた。このことは、生徒に生活習慣を意識させる貴重な機会となった。
- 給食委員会・保健委員会等の生徒会組織を活用した啓発活動は、生徒目線での情報発信となり、身近で具体的に情報提供することができた。生徒自身が自発的に活動を推進する原動力となった。
- 生活習慣カレンダーを使用し、毎日、各委員会の生徒が呼びかけることで、その月の重点目標について関心を持ち、意識した生活を行うことができた。取り組みの継続を意識させることができ、有用な手段であった。
- 夏季休業中に3年生が作成した生活習慣カレンダーに、朝ごはんを自分でつくる日を設定し、課題として『チャレンジ！朝ごはんづくり』を実施したことで、家庭を巻きこんだ朝ごはんづくりをすることができた。取り組みを家庭との連携に広げる効果があった。
- 近隣の県外に、「学校朝食」の取り組みを視察できたことは、価値ある機会であった。家庭の生活実態に大きな変化が出始めているこの頃ではあるが、児童生徒が充実した学校生活を過ごすために、きちんと朝食を食べておくことの効果を体感できた。
- 生徒は、「よりよい生活習慣こそが学力をアップすること」について知識として理解しているが、実際の生活に生かすのは難しい現状である。取り組みを主導する学校側の学校行事や部活動等が生活習慣に影響を与えることもあり、アンケート調査結果にも多少の誤差があると考えられる。
- 生活習慣と学力の相関関係については、今回の単年での取組では、明確にならなかった。しかしながら、朝食をしっかり食べて1日をスタートさせ、しっかり睡眠をとる規則正しい生活が、学校生活の充実や学習への意欲の継続となることが、生徒・保護者とともに共有できた。
- 「早寝早起き朝ごはん」という家庭が主体となる生活習慣づくりには、長期にわたって家庭や地域と連携を図った地道な取り組みが必要である。特に、小中連携等での取り組みが重要であると考えられた。

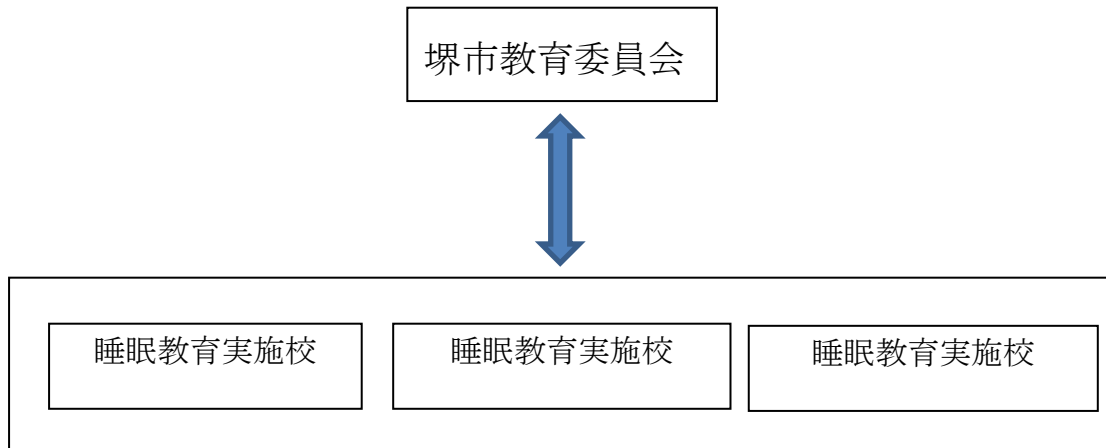
4. 参考資料

「学校給食」 2016.4月号 ～ 2019.3月号

5. 実施団体連絡先

三豊市立三野津中学校 〒767-0032 香川県三豊市三野町下高瀬 720 番地
電話 (0875) 72-5209 FAX (0875) 56-2317
E-mail : minotsujh@city.mitoyo.lg.jp

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>

「睡眠教育を軸とした家での7つのやくそく推進事業」

- ・ 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。
- ・ 睡眠教育教員研修「みんなリーダー研修会」の実施（別添1）
- ・ みんなフォーラム等、講演会等の実施
- ・ 啓発チラシ、リーフレット等の配付

<実施校の取組>

- ・ 睡眠教育公開授業、講演会の実施
- ・ 学期に一度の学級担任による「みんな授業」を実施。その際に、推進校が作成した「新・睡眠を考える本」を使用 ※「新・睡眠を考える本」は作成済み
- ・ 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どもたちへの個別面談「みんな面談」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「みんな地域づくり推進委員会」を組織し、地域全体で「みんな」を推進
- ・ HPでの取組や公開授業での発信
- ・ 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。

3. 成果・効果

みんなく実施校において、取り組み始めた平成27年度から4年間で、不登校生徒数の割合が43%減少しています（図1）。

その背景には、小学校での睡眠改善があげられます。図2は、みんなく実施校における平成29年度入学生（中1）の過去2年間の0時以降の就寝割合を示しています。平成29年度の中1は、小学5年生からみんなくをはじめ、0時以降の就寝が小6で、みんなくを始める前の小6と比べ約3分の1に減少し（9.0%→2.4%）、その後中学校に入学してからも維持されています（17.5%→6.3%）。このように小学校でのみんなくが、中学校入学後に大きな恩恵をもたらすことが分かってきました。

堺市「子どもがのびる」学びの診断結果では、「授業中は学習に集中している」「自分には良いところがある」が年々増加しています。

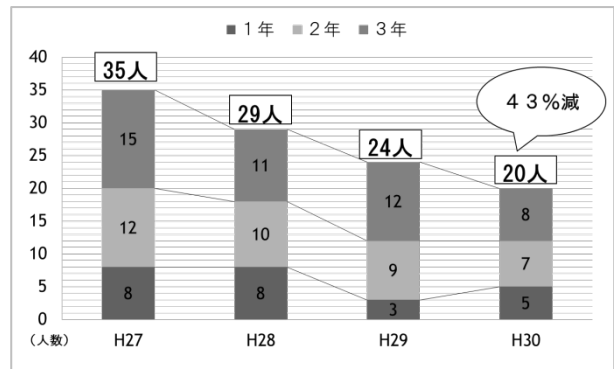


図1 みんなく実施校 不登校生徒数経年比較

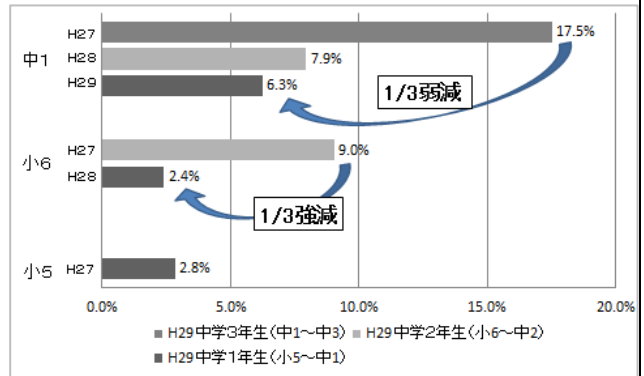


図2 睡眠に関するアンケート結果①

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つでも欠けるときは、危険信号、生活を見直しましょう。

- 1 睡眠時間帯 (タイミング)** ……夜7時から朝7時までの間に寝ましょう。(朝7時半以降の起床は遅すぎです)
- 2 睡眠時間(量)** ……途中で目覚めたりすることなく、ぐっすり深く寝るよう、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→8～10時間、高学年→9時間
 中学生：8時間以上、が目安
 (起床をするなら起床3時まで5～10分程度)
 休日だけ寝だめをしても効果はありません。
- 3 リズム(質)** ……寝る時間、起さる時間、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ことで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「みんなく」の取組 睡眠の大切さは誰でも知っているつもりですが、学校で改めて学び、自分自身を大切にすることにつながります。

保護者のみなさまへ

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

「みんなく」のすすめ

いろいろな不調は、体内時計の乱れが原因がみられるかもしれません。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。「みんなく(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。

0時以降に寝る子の減少 17.5% (H27) 7.0% (H28) 6.3% (H29)

中学校の不登校生徒数の減少 H27 12.1% H28 12.1% H29 6.3%

小中一貫に校区全体で3年連続「みんなく」に取り組んだ学校は…

睡眠改善 (11時までに寝る子の増加、0時以降に寝る子の減少)

毎日学校楽しいよ

注意されることが少なくなったよ

授業中の立ち歩き、暴言、暴力の減少

夜ぐっすり寝れる!

休みがな子どもたちの欠席の減少

自然めがっつきり!

午前中のぐっすり、不眠、体調不良の改善

自然に自然の眠るよ

放課後の行き来、遅刻の改善

やる気が出て成績もアップ!

堺市「子どもがのびる」学びの影響より「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

監修 三池 隆久 堺市立大学 教授
 行政実務番号：1102-17-0205

Good Sleep Education みんなく 堺市教育委員会

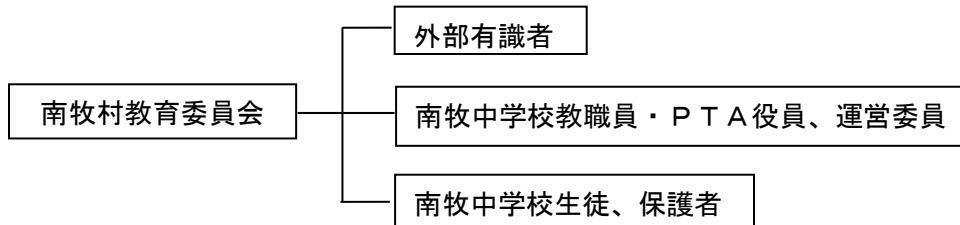
5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会生徒指導課 TEL 072 - 228-7436

「早寝・早起き・朝ごはん・ノーメディア運動」

(南牧村教育委員会事務局)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 生活習慣改善に関する取組

(1) 「生活チェックウィーク」及び「ノーメディアチャレンジ」の実施

4月～6月の各月に1週間の「生活チェックウィーク」を設け、起床・就寝時刻、メディアの利用時間、朝食の有無、起床時の気分をチェックシートに記録。

(2) 講演会の実施

「学力向上と健康な体」というテーマで講演会を実施。

(3) 生活習慣改善会議

生活チェックウィークの結果を踏まえ、生徒の生活習慣の改善を図るための会議を実施。

2. 朝食づくりに関する取組

(1) 朝食づくり実習

全校生徒を3つのグループに分け、グループごとに朝食づくりを行った。メニューについては、1・2年生グループが「部活動を頑張る中学生のための朝ごはん」、3年生グループが「受験生のための朝ごはん」というテーマで調理実習を実施。

(2) 朝ごはんチャレンジ

生徒一人一人が自宅で朝食づくりにチャレンジし、タイトルやメニュー、おすすめポイント、調理しての感想、家族からの感想を1枚のカードにまとめた。

(3) レシピ集の作成

「朝食づくり」実習で作成した各グループのレシピと生徒が各家庭で取組んだ「朝ごはんチャレンジ」のレシピ、学校保健委員会で保健委員が提案したレシピを一つにまとめた。

3. 活動の啓発について

(1) 「早寝早起き朝ごはん通信」の発行（全6号、教育委員会事務局発行）

生活チェックウィークの結果や本事業に係る講演会及び生活習慣改善のための会議の様子等を伝える「早寝早起き朝ごはん通信」を発行し、全校生徒や学校職員、実行委員に配付、活動の啓発に努めた。

(2) 早寝早起き朝ごはん&ノーメディアコーナーの設置

中学校の階段の踊り場に、養護教諭がデザインした「早寝早起き朝ごはん&ノーメディアコーナー」を設置。早寝早起き朝ごはん通信や活動に関わる情報を、年間を通して提示し活動の啓発に努めた。

3. 成果・効果

1. 生活習慣改善に関する取組について

生活チェックウィークにおける「生徒の振り返り」には、自分たちの生活リズムの乱れを自覚し、さらに見直そうという意識の変化が伺えた。また、講演会「学力向上と健康な体」の感想を見ると、生活リズムを整えることの重要性を改めて強く感じている記述が多くあった。子どもたちにとって非常に重要で身近な健康問題について意識の高揚を図ることができた。さらに、有識者や保護者を交えての生活習慣改善会議では、有識者の方から専門的な見地で様々な意見をいただくとともに、保護者と一緒に話合えたことで、家庭内で生活習慣についての話題がのぼる頻度が上がるなどの効果が見られた。

2. 朝食づくりに関する取組について

「朝食づくり実習」では、養護教諭や給食センター栄養教諭のアドバイスを受けながら、グループごとにメニューを考えた。栄養バランス、材料の分量や調理方法、調理時間、彩りなどについて友達と話し合うことで、生徒たちの調理実習に向けての意欲向上と主体的な取組につながった。また、いろいろな食材の量感や調理方法を理解するとともに、調理の楽しさを実感できたことが伺え、各家庭での朝食づくり「朝ごはんチャレンジ」につながる取組ともなった。

「朝ごはんチャレンジ」では、グループでの「朝食づくり実習」を生かし、生徒一人一人が自宅で調理実践を行った。実習のメニューのアレンジ、自分のオリジナルレシピの考案、夕食の残り物の活用など、全生徒が積極的に朝食づくりに取組むことができた。その結果、生徒自身の調理に対する自信につながるとともに、各家庭の朝食メニュー数の増加、栄養バランスへの意識の高揚、さらには家族間のコミュニケーションが豊かになる等の効果が生まれた。

4. 参考資料

The reference materials are organized into two rows of four items each:

- Top Row:**
 - 1. **早寝早起き朝ごはん通信** (Newsletter): Includes a table of survey results and a bar chart showing the number of breakfast menus created by each class.
 - 2. **早寝早起き朝ごはん通信** (Newsletter): Features a table of survey results and a bar chart showing the number of breakfast menus created by each class.
 - 3. **朝ごはんレシピ集** (Recipe Book): A collection of breakfast recipes with photos and instructions.
 - 4. **朝ごはんチャレンジ** (Challenge Card): A card with instructions and examples for the breakfast challenge.
- Bottom Row:**
 - 1. **早寝早起き朝ごはん通信** (Newsletter): Includes a table of survey results and a bar chart showing the number of breakfast menus created by each class.
 - 2. **早寝早起き朝ごはん通信** (Newsletter): Features a table of survey results and a bar chart showing the number of breakfast menus created by each class.
 - 3. **朝ごはんチャレンジ** (Challenge Card): A card with instructions and examples for the breakfast challenge.
 - 4. **朝ごはんチャレンジ** (Challenge Card): A card with instructions and examples for the breakfast challenge.

「早寝早起き朝ごはん通信」

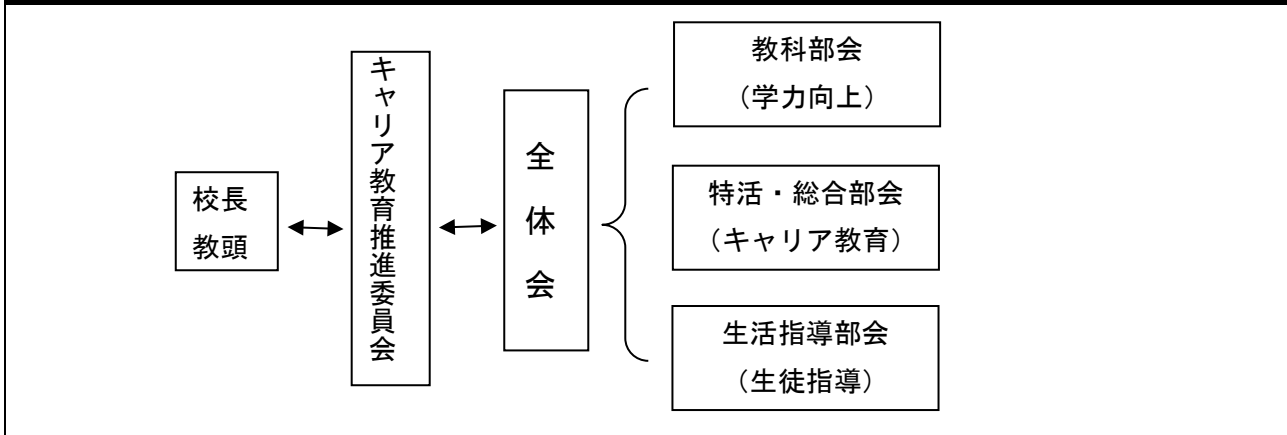
「朝ごはんレシピ集」

5. 実施団体連絡先

南牧村教育委員会事務局 社会教育係 TEL0274-87-2011

「『早寝早起き朝ごはん』～キャリア教育的視点からのアプローチ～」
(岡山県玉野市立荘内中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

本校では、「キャリア教育の推進」をテーマとして研究に取り組んでおり、その取組の柱の1つを「生徒が取り組む『基本的な生活習慣の定着』」として推進校事業に取り組んだ。

(目的)

- ・タイムマネジメントができる生徒の育成（早寝早起き）
- ・健康と食に関心をもち、主体的に行動できる生徒の育成（健康的な食生活）

(具体的な取組)

◆実態把握

就寝・起床時刻、朝食の摂取状況・朝食の内容、朝食を食べない理由や家庭環境調査等のアンケート調査をすると共に、川崎医療福祉大学保野孝弘教授のアドバイスを得ながら本校の生徒や家庭の課題を明らかにした。

◆実施内容

○講演会

- ・映画「はなちゃんのみそ汁」を体育館で上映し、招待した荘内小学校の5・6年生や保護者と視聴した。視聴後に原作者の安武信吾さんによる「食べることは生きること」をテーマにした講演会を聴き、今後の取組について興味関心をもたせると共に生徒と保護者に課題意識をもたせた。
- ・川崎医療福祉大学保野孝弘教授に睡眠についての講演をしてもらい、眠りと食事の習慣や眠りと生体リズムの関係について学習した。

○啓発活動

- ・啓発ポスターを作成し、学区内の小学校や幼稚園、公民館、図書館、市役所などに掲示してもらった。
- ・保健員会が中心となり、スローガンの作成、夏休みや冬休み中の早寝早起き朝ごはんのチャレンジ週間の取組や早寝早起き朝ごはんのローマ字の頭文字からネーミングした『H2A運動』の取組を行った。

○体験活動

- ・夏休みに「自分で作る朝食」という課題で各自朝食作りをした。その中で参考になるものを集めて『朝食レシピ集』を作成し、各家庭、学区内の小学校や幼稚園、給食センター、図書館などに配布した。
- ・家庭科の授業で、1年生は「自分で作る朝食」に向けて1学期に味噌汁作り、3年生は2学期に夏休みの課題で作った朝食を調理実習で作って紹介し合った。

3. 成果・効果

○人間関係形成能力

- ・生徒会執行部や保健委員会を中心とした食生活に関する啓発活動により、望ましい生活習慣（タイムマネジメントやSNSの利用等）の定着につながった。
- ・「自分で作る朝食」に取り組むことにより、食生活について考えるようになり、豊かな食生活により気持ちが安定して、健康的で落ち着いた生活を送れるようになった。

○情報活用能力

- ・「食生活と生きること」や「睡眠」についての講演会を聴くことにより、将来の職業生活との関連の中で、食生活や規則正しい生活の重要性を理解することができた。
- ・朝食作りで得た食生活についての情報を活用して、現在の自分の生活に創意工夫して活かすことができた。

○将来設計能力

- ・朝食作りを通して、日常生活の中での自分の役割や将来のライフステージに応じた家庭や社会の中での役割や責任を理解することができた。
- ・活動を通して工夫して課題を解決する力を身に付けたり、将来の自律した生活への基礎を確立することができた。

○意思決定能力

- ・メディアの使用やタイムマネジメントの取り組みを通して、自分の意思と責任でよりよい選択・決定をしようとする力をつけることができた。

○アンケート結果

- ・6月の講演会後に取ったアンケート、10月の早寝早起き朝ご飯（H2A）チャレンジ週間後に取ったアンケート結果を比較すると、7時よりも前に起床する生徒の割合は、60.3%から65.4%に、11時よりも前に就寝する生徒の割合は55.6%から60.1%になった。
- ・12月に行った学校評価では、今年度から「早寝早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい生活をしている。」という項目を加え、そう思う・少しそう思うという肯定的評価が生徒80.0%、保護者69.0%、教職員92.6%であった。

4. 参考資料



平成30年度 生徒製作献立（夏休み課題、調理実習より）

目次	主食	主菜	副菜	汁物
NO.1	ご飯	鮭のムニエル	ほうれん草のごまおろし	みそ汁
NO.2	ご飯	卵焼き	野菜炒め	豚汁
NO.3	ご飯	卵焼き	きんぴらごぼう	みそ汁
NO.4	おにぎり	卵焼き、ウィンナー	オクラ、キャベツ	みそ汁
NO.5	チャーハン		サラダ	みそ汁
NO.6	トースト	オムレツ、ウィンナー、ベーコン	ポタージュスープ、ブルド、マスカット	ポタージュスープ
NO.7	ピザトースト	スクランブルエッグ		野菜スープ
NO.8	韓国チヂン	白玉焼き	サラダ	コーンポタージュ
NO.9	フレンチトースト	卵で焼くウィンナー	サラダ	コーンポタージュ
NO.10	ホットケーキ	ウィンナー	レタス トマト	コンソープ
NO.11	サンドイッチ	卵で焼くウィンナー	サラダ	コンソープ



朝食レシピ NO.1



おすすめポイント
みんなが好きな鮭をムニエルにしました。
ごまあえもおいしいです。
栄養バランスもよいと思います。

主食 ご飯

主菜 鮭のムニエル

材料 分量 (1人分)
鮭 80g(一切れ)
塩 1g
こしょう 少々
小麦粉 4g
サラダ油 4g(小1)
バター 4g(小1)

作り方

- ①魚の表面に塩、こしょうをふり、約10分おく。
- ②両面に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れて広げる。
- ④盛り付けたとき上になる方を下にして、はじめは強火で焼き色をつけ、その後は弱火で約5分焼く。
- ⑤裏返してバターをのせ、約5分焼き、中まで火を通す。

副菜 ほうれん草のごまあえ

材料 分量 (1人分)
ほうれん草 75g(3株)
すりたま 5g(大1/2強)
しょうゆ 5ml
砂糖 4.5g

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰させ、ほうれん草を根の方から入れて、ゆでる。
- ②ゆであがったら冷水でさまし、水気を切って3cm幅に切る。
- ③すりたまにすりたま、しょうゆ、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ④③をほうれん草に入れて、混ぜる。

汁物 みそ汁

材料 分量 (1人分)
わかめ 少々
油揚げ 1/4枚
だし汁 200ml
みそ 大2/3

作り方

- ①だしをとる。
- ②油揚げをたんざく切りにする。
- ③だし汁に油揚げを入れて煮る。
- ④みそをといて入れ、わかめを入れる。

朝食レシピ集



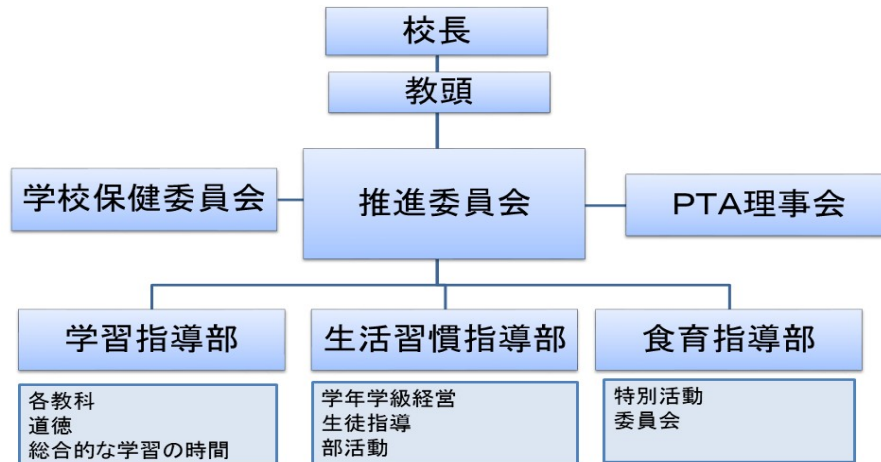
啓発ポスター



5. 実施団体連絡先

玉野市立荘内中学校 岡山県玉野市木目 1 3 7 3 TEL 0863-71-1049

1. 事業の実施体制



推進委員会構成メンバー

体育主任, 給食主任, 家庭科主任, 保健主事, 養護助教諭, 各学年主任, 生徒指導主事, 進路指導主事, 学区内小学校生徒指導主事, 市内栄養教諭, 潮来市管理栄養士, 学校医

2. 実施内容及び実施方法

【学校での取組】

- 1 **栄養教諭と管理栄養士による食に関する栄養指導の実施（朝食に対する関心を喚起）**
 - ・ 1年生テーマ「朝食のレベルをアップしよう」→毎朝の朝食の見直しと朝食のレベルアップ
 - ・ 2学年テーマ「食事がカギ！引き出せ！君の力！」→部活動で勝つための体作りと、効果的な食事内容と理想的な栄養の摂り方
 - ・ 3学年テーマ「受験を健康に過ごすために食生活を考えよう」→自分の生活習慣として「食事面」「生活面」を振り返り、自分の課題把握と改善策の考案
- 2 **みんなで作る朝食講習会（潮来市の食材をメインにして）**
 講師：田野島 万由子 氏（フードコーディネーター, 野菜ソムリエプロ）
 栄養教諭と管理栄養士が実施した栄養指導の各学年のテーマを継続し、潮来市の旬の食材を活用した朝食講習会及びワークショップを実施
- 3 **食に関する講演会の実施**
 講師：サカイ 優佳子 氏（社会派レシピスト, 乾物エヴァンジェリスト FOOD ACTIVIST（社） DRY&PEACE 代表理事）
 講演会テーマ「未来の社会は私たち一人一人が創る」
 食品ロス削減の観点から、食について考える
 対象：全生徒・保護者・教職員
- 4 **生徒会, 給食委員会による食に関する啓発活動**
- 5 **保健体育の授業と関連させた食事や睡眠に関する指導の実施**
- 6 **生活習慣定着強化週間の実施**
- 7 **学校行事（文化祭）で様々な取組について成果を発表**

【地域との連携】

- 外部有識者を含めた推進委員会の設置。推進委員会の実施（年間3回実施）

【家庭と連携した取組】

- 1 家庭での時間の使い方についてのルール作り
- 2 ノーメディアデー, ノーゲームデーによる生活習慣改善（メディアダイエット）
- 3 生活習慣定着強化習慣の実施（学校と連携して実施）
- 4 親子で朝食作り（潮来市の食材を使って）→朝食講習会で学んだことを活用し、家庭で実践

3. 成果・効果

○学校での取組の成果

1 食に関する講演会の実施

- ・食の大切さについて考えるようになった(94.2%)
- ・日頃の生活改善ができるようになった。(85.6%)

※食品ロスが及ぼす悪影響について理解が深まった。また、実際に食べ残しをしないように気をつけたり、賞味期限を意識したりするなど、自分ができることを実践し、生活改善ができるようになった。

2 みんなで作る朝食講演会（潮来市の食材をメインにして）

- ・朝食の大切さについて考えるようになった(83.5%)
- ・日頃の生活改善ができるようになった(77.7%)

※栄養のバランスを考えて朝食を食べるようになったり、朝食の効果について理解したりすることができた。また「旬」の食材や潮来市で生産されている食材を使用したことで、それらの良さがわかり、地元の食材に興味をもったり、バランスを意識して朝食を摂る意識が高まったりするなど、食の大切さについて考えることができた。

○地域と連携した取組の成果

1 外部有識者を含めた推進委員会の設置

- ・栄養教諭、保健センター職員、地域ボランティアの方々（食生活改善推進員）、専門家（食の講演会、メディア講演会の講師の方々）の協力により、専門的な詳しい知識を得ることができた。
- ・調理実習の際は、生徒の活動をサポートしてもらったことで、生徒はスムーズに無駄なく活動することができ、学習に集中してより深くねらいに迫ることができた。

○家庭と連携した取組

1 家庭での時間の使い方のルールづくり

- ・望ましい生活習慣を心がけることができた(82.6%)

2 ノーメディアデー、ノーゲームデーによる生活習慣改善

- ・メディアの適切な使用について意識が高まった(72.5%)

3 生活習慣定着強化週間（学校との連携）

- ・規則正しい生活ができるようになってきた(71.0%)

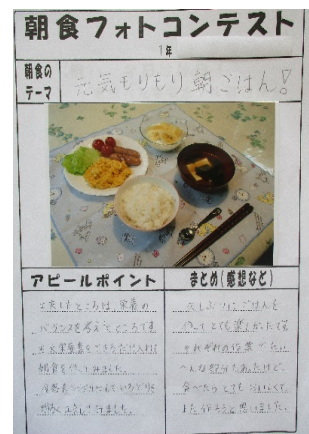
4. 参考資料



【朝食啓発ポスター】



【早寝・早起き・朝ごはんコーナー】



【朝食フォトコンテスト】

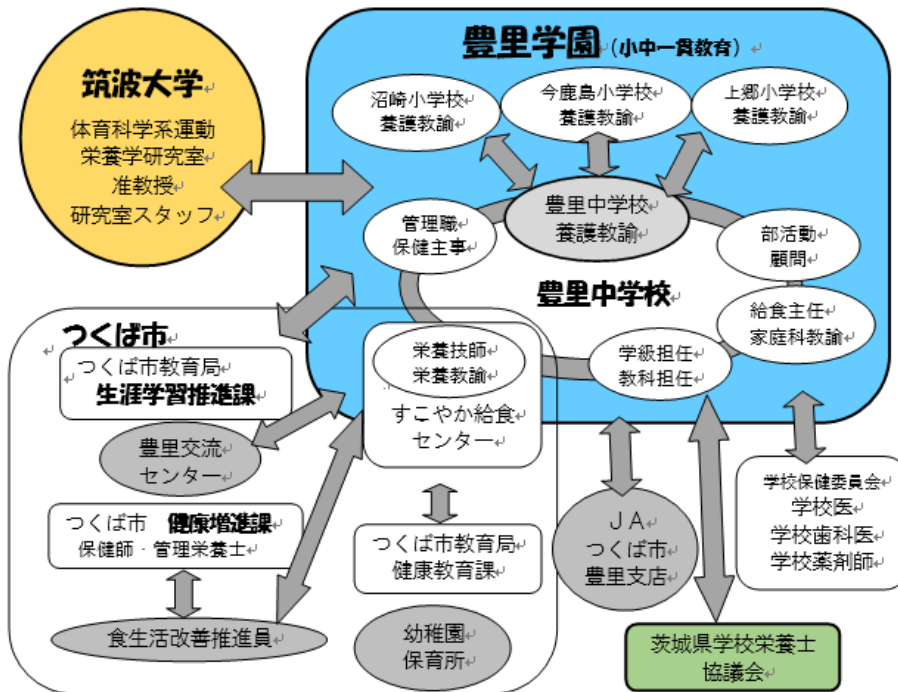
5. 実施団体連絡先

茨城県潮来市立潮来第二中学校

茨城県潮来市新宮 1868-1 TEL0299-66-2344

「生活習慣の確立から始める“夢”実現プロジェクト」
(茨城県つくば市立豊里中学校)

1. 事業の実施体制



平成 25 年度より、豊里学園（施設分離型小中一貫校：小学校 3 校・中学校 1 校）として、基本的な生活習慣の定着を目的に「早寝早起き朝ごはん」推進活動を継続中である。



2. 実施内容及び実施方法

身体測定 体組成測定
【筑波大学との連携】

食事調査・食意識調査(年 4 回)
【筑波大学との連携】

Sports Day
体力テスト(部活動単位)
食育講演会(生徒向け)
【講師】筑波大学体育学専攻 麻見直美准教授
スポーツ選手の食生活等に関する研究、発育期の子どもの健康支援(身体活動・食生活支援)を実施。
“なりたい自分”になるために… どう食べるか?

食育講演会 (小学校・中学校の保護者・関係者向け)
【講師】WATSONIA 代表 管理栄養士 川端理香先生
【協力】日刊スポーツ新聞社
日刊スポーツ新聞の毎週木曜日にジュニアアスリートを応援する「勝ごはん」を連載中。元日本オリンピック委員会強化スタッフ。
トップアスリートに学ぶ 成長期の食事

生活習慣の実態把握
*体力テスト生活調査の利用
小学校からの経年変化追跡
*健康生活調査の実施(年 2 回)
*生活習慣チェックカードでのセルフチェック実施(年 4 回)

栄養指導・保健指導
*給食訪問指導(栄養士)
*学校行事での指導(養護教諭)

食育講習会(部活動単位)
(講話と調理実習)夏季休業中の部活動単位で、2日間計 4 回実施。朝ごはんの重要性、成長期に必要な食品の選び方、地産産物の農産物を使った朝食メニューを学ぶ。
【講師】野菜ソムリエプロ 田野島万由子先生
【協力】市食生活改善推進員 JA つくば市豊里支店

意識の定着化
*横断幕・のぼり旗の作成展示
*スローガン標語の作成掲示
*学園挨拶運動時の呼びかけ
*校内放送
【生徒会・小学校との連携】

推進校だより 学園保健だより ホームページ 啓発ポスター クリアファイル リーフレット
*「早寝早起きしっかり朝ごはん」推進活動の啓発
【小学校・家庭・地域との連携】

推進委員会(年 3 回)
【外部有識者】協議・助言 本校職員・小学校養護教諭・保健師・管理栄養士・社会教育主事・筑波大学准教授・県学校栄養士協議会会長

学校保健委員会(年 2 回)
本校職員・栄養士・スクールカウンセラー・学校医・学校歯科医・薬剤師・PTA 役員・PTA 常任委員

3. 成果・効果

○小中一貫教育の効果

小学校と共通した活動を中学校でも継続して実施することに加えて、豊里学園として、「のぼり旗」「学園保健だより」「ポスター」「リーフレット」を作成配付することで、家庭・地域への啓発につなげることができた。また、食育講演会には小中学生保護者を含め、関係機関への参加を呼びかけ、多くの参加者に「早寝早起き朝ごはん推進」を啓発する機会になった。

○スポーツ栄養・研究機関との連携の効果

地元の筑波大学体育科学系運動栄養学研究室との連携により、本校の推進活動に科学的な視点を獲得することができた。筑波大学准教授の講演会では、「早寝早起き朝ごはん」推進＝生活習慣の確立は「夢」実現の手段であることを生徒達に伝えることができた。また、食事調査「バランスアップシート」では、研究室の科学的分析に基づいた結果を利用し、生徒が自分自身の食行動実態を客観的に理解することができた。間近に茨城国体、東京オリンピックが迫り、各種スポーツに注目が集まる中、「スポーツ栄養」の視点を推進活動に加えたことにより、生徒の興味関心の高まりを感じることができた。

○自己管理能力の育成

1年間の推進校活動の中で生徒が参考になったと回答している活動は、第1位が「バランスアップシート」193名(42%)、第2位が「生活習慣チェックカード」160名(35%)、第3位が「食育講習会」96名(21%)、第4位が「栄養士による栄養指導」84名(18%)、第5位が「保健だより・推進校だより」80名(17%)の順番であった。この結果から、より具体的で直接的な指導や自分自身のことと捉えることができる活動が効果的であった。第3位の部活動ごとの食育講習会では、事前課題として材料と調理方法を指定した朝食メニューをテーマとしたため、生徒自身が書籍やネットで調べたり、保護者に相談したり、自宅で試作した生徒もみられ、より能動的に取り組む生徒が多くみられた。また、部活動単位で実施することにより、競技力を向上させるためには、「練習(運動)」だけでなく、「食事(栄養)、休養、睡眠」の大切さへの理解も深まり、普段の授業とは異なる和気あいあいとした中にも、部活動ならではの整然とした雰囲気でも臨むことができた。

○部活動朝練習廃止と今後の早寝早起き朝ごはん推進活動

最終的な数値としては、平成30年10月より部活動の朝練習が廃止された影響、冬季の調査であることもあり、本校の目標とする「早起き＝午前6時半前に起床」ができていない生徒の割合が61.4%から34.7%と半減した。それに伴い、「早寝＝午後11時前に就寝」では7年生54.9%は、昨年度第2回調査51.9%及び今年度第1回調査66.3%と比較してあまり差がないのに比べ、8年生では昨年度7学年時の51.9%から27.0%、今年度の第1回調査43.8%と比較しても半減しており、放課後の部活動練習も短い時間の時期にもかかわらず、就寝までの時間の使い方に問題があると考えられる。

部活動の朝練習が廃止になったため、「早起き」の実践が難しくなる生徒もみられるが、今後とも基本的な生活習慣の定着に向けて、朝の時間を有効活用する「朝活」の推奨など工夫した推進活動を継続していきたいと考えている。

4. 参考資料

推進校だより(活動報告)最終版 本校ホームページ【<https://www.tsukuba.ed.jp/~toyosato/>】

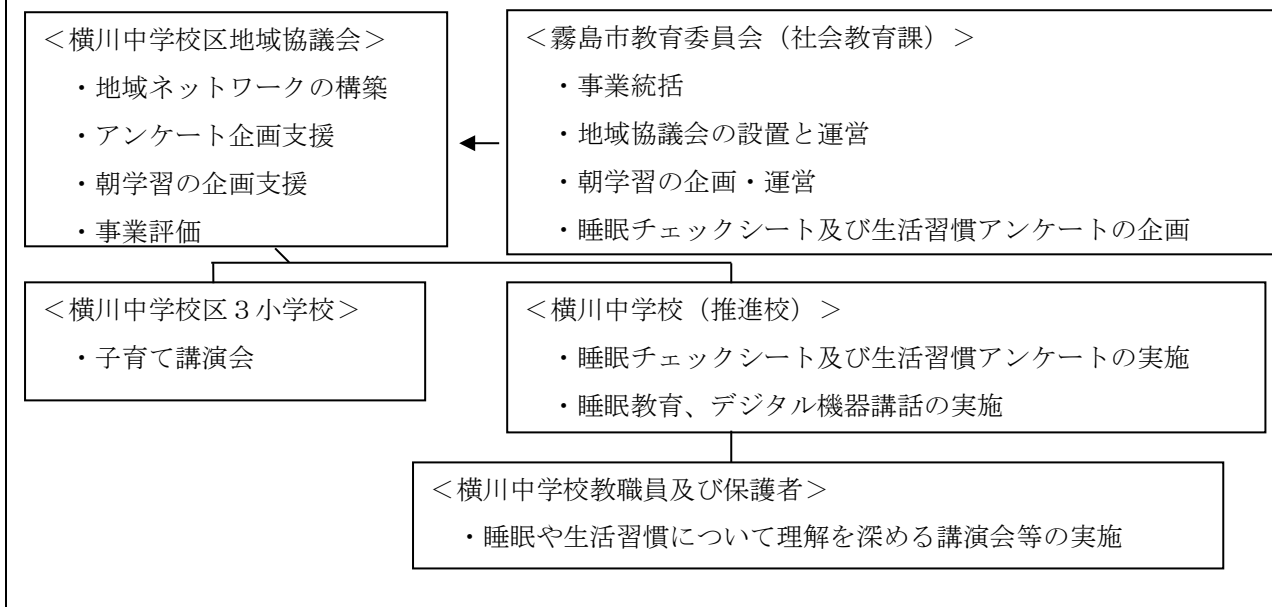
5. 実施団体連絡先

つくば市教育局生涯学習推進課・つくば市立豊里中学校【TEL】029-847-2307

「霧島市立横川中学校区「早寝早起き朝ごはん」推進事業」

(霧島市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 横川中校区地域協議会の開催

関係学校長、PTA会長、医療関係、行政などで構成した横川中校区地域協議会を開催し、本事業の周知を図るとともに実施に向けたアドバイスを受けた。

2. 生活習慣アンケートの実施（年2回）

横川中学校全学年及び横川中学校区小学校3校の5・6年生を対象に、事業実施前（5月）と実施後（2月）に生活習慣アンケートを実施し、睡眠状況及び生活習慣の把握を行った。

3. 睡眠チェックシートによる睡眠調査の実施（年3回・6月、9月、1月）

各生徒が自分の睡眠をよりよくするための努力目標を3項目設定し、自分の睡眠状況をセルフチェックした。睡眠チェックシートの結果については、個別カードを作成、生徒1人1人に配布し、自分自身の睡眠の傾向や今後の生活習慣の改善点について、本人と保護者の意識が高まるようにした。

4. 生徒、保護者、教師を対象とした各種講演会の実施

横川中学校生徒に対し睡眠教育（6月）、デジタル機器に関する講話（11月）を実施し、睡眠の大切さ、デジタル機器との付き合い方を学び、生活習慣改善への意識を高めた。横川地区小中学校保護者に対しては、子育て講演会（3回・7月、8月、11月）を実施し、生活習慣改善への意識を高めた。また、横川地区小中学校の教職員に対し、睡眠や生活習慣について理解を深めるための講話を実施（8月）した。

5. 朝学習の実施（夏休み期間中の9日間）

規則正しい生活を行うことで、生活リズムを整えて新学期に臨めるようになるとともに、基本的な学習習慣を身に付かせることを目的として、学習支援員を派遣して「夏休み朝学習」を実施した。

6. 啓発チラシの作成

スマホの使用に関する啓発チラシを作成し、市内小中学校の保護者へ配布し、生活習慣改善への意識を高めた。

3. 成果・効果

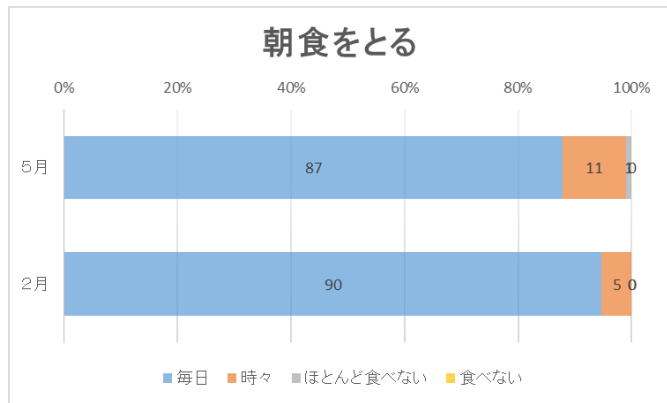
1. 生活習慣アンケートによる生活改善が見られた成果

横川中学校において、実施対象である中学1～3年には事業説明および睡眠教育の授業を実施し、本事業への参加意識の高揚を図った。同時に、保護者に対しても同様に事業の趣旨や保護者として取り組まなければならないことなどを研修し事業効果を高めた。

朝食を毎日とる生徒の割合

87.9%（5月） → 94.7%（2月）

※生活習慣アンケートより



2. 生活習慣に関係した子育て講演会及び教職員等を対象にした講話の実施

子どもたちにとって教育環境である保護者や教職員を対象に講話等を実施することで、睡眠や生活習慣及びスマホ・ゲームの影響について理解を深め、現在の状況について危機意識を持ち、生活改善に取り組む意識を高めた。また、中学校と各小学校の保護者が情報を共有することで、中学校入学前からの取組を行うことができた。



- 横川中学校をホスト校として、横川中学校区内の横川小学校・安良小学校・佐々木小学校が本事業に関わり、児童・保護者を対象とすることで事業の継続性が図られた。また、学校・PTAが主体的に取り組む、具体的目標に向かって小中連携が図られ、その他の事業にも良効果が波及した。

4. 参考資料

子どもの「スマホの使い過ぎ」に注意！

霧島市児童生徒インターネット利用状況（インターネット利用等実態調査より）

- 「フィルタリング」や「家庭内ルール」の設定状況は増加傾向
- 小学生のインターネット利用時間の増加とともにトラブルも急増
 - ⇒ インターネットをめぐる問題の低年齢化！

「長時間使用」による心配されることがから

睡眠時間	体力	コミュニケーション能力
書読むと睡眠不足になり、体内時計が狂いやすくなり、集中力が低下しやすくなります。	体が動かさないと、骨も筋肉も弱ちません。	人の言葉を聞き取れなくなります。
脳機能 脳にもダメージが!!	●体や心の問題 睡眠障害 体力低下 うつ状態 低栄養 感情をコントロールできない 音密度低下	●家族的・社会的問題 家族関係の悪化 遅刻 不登校 成績不振 退学

家庭でのルール作りの参考例

（ルール作りのポイント）

持たせる前に…

- ① 使用する時間・場所・金額を決める
- ② 決めたルールを目に付くところに貼る
- ③ 厳守する

（例）スマホはリビングで使います。夜9時以降は、電源を切ります。

作成：霧島市教育委員会 霧島市早稲早稲地区こども推進事業「主催 独立行政法人国立青少年教育振興機構」

睡眠教育の取組の中で、スマホやゲームについての取組が注目され、左記チラシを作成し、市内全ての小・中学校へ配布を行った。

5. 実施団体連絡先

霧島市教育委員会 社会教育課 電話：0995-64-0708

3. 成果・効果

【大阪府】

- 研究交流会の開催による泉大津市の取組み成果の普及
- 府域での基本的生活習慣の改善《「全国学力・学習状況調査『生徒質問紙』」の「就寝時刻」「起床時刻」の数値が前年度よりも改善》

【泉大津市】—推進校（泉大津市立小津中学校）及び泉大津市の成果・効果—

(1) 「生徒」に係る成果

- 生徒が「睡眠」の重要性を意識したことにより、睡眠時間が増加したり朝食摂取率が向上した
- 睡眠時間の増加や朝食摂取率の向上は、生徒の学習意欲の向上や精神的安定にもつながった
- 「睡眠チェックシート」の活用により、生徒の生活習慣の改善にもつながった
- 放課後学習支援教室の開室により、参加した生徒の家庭学習習慣の定着・改善につながった

(2) 「家庭・地域」に係る成果

- 1年生の全家庭を家庭訪問したことにより、よりきめ細かく家庭状況を把握することができ、生徒や保護者の状況改善につながった
- 「泉大津市『生活習慣フォーラム』」で参加者が昨年度よりも増えたことで、より多くの保護者や地域の人々に啓発することができた

4. 参考資料

睡眠チェックシートの書き方

【例】 11月4日は、23時から11月5日の7時半まで寝ていました。
 11月5日は、22時半から11月6日の7時半まで寝ていました。
 (11月6日の5時に一度目が覚めて5時半にまた寝ました。)
 11月5日と6日は、朝食を食べました。

1 最初に、毎日何時に寝て何時に起きたかを記録します。
 その日に寝ていた時間のところを塗りつぶします。睡眠チェックシートの時間は、24時間で書かれていますので、【例】を参考に書くようになります。記入開始日の前日(例では11月4日)の24時(夜の12時)までに寝た人は、記入し始めた日の0時から起きた時間までを塗りつぶしてください。24時(夜の12時)を過ぎてから寝た人は寝始めた時間から起きた時間までを塗りつぶしてください。夜中に起きた場合は、何時に目が覚めて、何時にまた寝たのかが分かるように(覚えている限り)塗ってください。

2 次に、朝ごはんを食べたかどうかをチェックします。
 朝ごはんを食べた日は、朝食の欄に“○”と記入してください。

11月	午前	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	朝食	目標①	目標②	目標③	目標④
5日(月)																										○						
6日(火)																										○						

3 続いて、生活習慣チェックリストで△(頑張ればできそう)と記入した項目の中から目標を3つ選び、それら目標①～③について達成度を○、△、×で評価します。

11月	午前	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	朝食	目標①	目標②	目標③	目標④
5日(月)																										○	○	△	×			
6日(火)																										○	○	○	△			

4 これを2週間連続して記録してください。合計で14日間の記録をしても、連続した14日間でない正確な記録になりません。

5 自由記入欄には記録している時にふだんと違う生活をした(旅行で夜ふかしをしたなど)ことや体調(風邪をひいたなど)のことを記入してください。

自由記入欄(寝るのが遅くなった理由や、体調について書いてください)

- 7日 風邪をひいていた

- 8日 塾に行ったため寝るのが遅くなった

睡眠
チ
ェ
ッ
ク
シ
ー
ト

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

「早寝早起き朝ごはん推進校事業」
(広川町立広川中学校)

1. 事業の実施体制

山口 浩史	広川中学校	校長
下川 泰伸	広川中学校	教頭
綾戸 晴規	広川中学校	研究主任
三木 周作	広川中学校	研究部委員
黒木 真海	広川中学校	栄養士
野中 昭彦	広川中学校	P T A 会長
内藤 浩樹	広川中学校	P T A 副会長
跡部 正徳	広川町教育委員会	参事

2. 実施内容及び実施方法

期日・内容・実施方法

- 6 月 1 2 日 (火) 「早寝早起き朝ごはん」推進講義 (教職員対象)
場所: 広川中学校会議室
講師: 久留米大学副学長 内村 直尚先生
- 7 月 2 日 (月) 第 1 回「早寝早起き朝ごはん」講演会 (生徒・保護者対象)
演題「子供の成長・発達・学習と睡眠のかかわり」
場所: 広川中学校体育館
講師: 久留米大学副学長 内村 直尚先生
- 夏休み「早寝早起き朝ごはん」の取組 (全生徒対象)
- 9 月 1 8 日 (火) 「早寝早起き朝ごはん」の取組状況アンケート (全生徒対象)
- 1 1 月 9 日 (金) 第 2 回「早寝早起き朝ごはん」講演会 (生徒・保護者対象)
演題「早寝・早起き・朝ご飯ですっきりさわやかな学校生活を！」
場所: 広川中学校体育館
講師: 久留米大学副学長 内村 直尚先生
- 1 2 月 1 4 ・ 1 5 日 (金・土) 視察研修 (広川中学校教員・P T A)
 - ・ 大阪府堺市立三原台中学校
 - ・ 大阪府常磐会短期大学付属いずみがおか幼稚園
- 3 月上旬実践報告書配布

3. 成果・効果

(1) 事前指導講義

① 教員の授業力の向上

- 生徒自身が睡眠・食に関する課題を見つけ、主体的に「睡眠」「食」に関する問題解決に向けて、多くの生徒が取り組むことができた。
- 「睡眠」「食」に関する正しい知識の習得により、主体的に自身のよりよい生活を実践できるようになった。特に勉強や部活動において、調子が良かったというアンケート結果が多数得られた。

(2) 基本的な生活習慣に関する意識向上を図るための実践前講演・啓発の取組

①生徒・保護者を対象とした講演会の実施により

○基本的な生活習慣（早寝早起き朝ごはん）と子どもの成長（学力も含む）との関連から、自分たちの生活習慣の見直しの機会となった。

②指導を受けた教員や栄養士による「眠育」「食育」の啓発により

○啓発資料を各家庭に配布することで、理解を深めることができ、保護者の協力を得ることができた。

○日常から生徒・保護者に対する「眠育」「食育」に関する啓発が進み、早寝早起きの実施、朝食摂取率の向上等の改善がみられた。

(3) 取組結果報告及び事後講演の取組

①早寝早起き朝ごはんの実施、生活習慣の改善等があった生徒の発表により

○実践できなかった生徒の意識の向上や早寝早起き朝ごはんの継続的实施への意識付けができた。

②生徒自身のアンケートを基にした講演により

○データを基に、自分たちの生活習慣（早寝早起き朝ごはん）を見直す機会となった。

○保護者も生徒の実態を把握することができ、原因やその解決策を学ぶことができた。

(4) 実践報告書の取組

①実践報告書の発行により

○講演会へ参加できなかった保護者との情報共有を図ることができた。

○来年度も継続的に「眠育」「食育」を実施していくための啓発資料となった。

4. 参考資料

平成30年度「早寝早起き朝ごはん」
推進事業 実践報告 広川町立広川中学校

1 はじめに

子供たちの健やかな成長を促していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、充分な休養・睡眠が大切です。しかし最近、ライフスタイルの多様化などにより、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして取り上げられるようになってきました。

そこで、広川中学校では、中学生の「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための調査研究に取り組みました。基本的な生活習慣の中で、「睡眠」に焦点を当てて、研究・実践されている久留米大学副学長内村直尚先生から指導及び助言を受けながら、睡眠がもたらす学習意欲や体力、気力の向上の取組を行いました。その実践を紹介します。

2 「早寝早起き朝ごはん」推進事業の内容

期 日	内 容
6月	「早寝早起き朝ごはん」推進講座（教職員対象）
12日（火）	場所：広川中学校会議室 講師：久留米大学 副学長 内村 直尚先生
7月2日（月）	第1回「早寝早起き朝ごはん」講演会（生徒・保護者対象） 演題「子供の成長・発達・学習と睡眠のかかわり」 場所：広川中学校体育館 講師：久留米大学 副学長 内村 直尚先生

夏休み	「早寝早起き朝ごはん」の取組（全生徒対象）
9月18日（火）	「早寝早起き朝ごはん」の取組状況アンケート（全生徒対象）
11月9日（金）	第2回「早寝早起き朝ごはん」講演会（生徒・保護者対象） 演題「早寝早起き朝ごはんですっきり支えあふ学校生活を！」 場所：広川中学校体育館 講師：久留米大学 副学長 内村 直尚先生
12月14・15日（金・土）	視察研修（広中教員・PTA） ・大阪府堺市立三原台中学校 ・大阪府常盤会短期大学付属 いずみがおか幼稚園
1月	広報誌作成

3 「早寝早起き朝ごはん」推進事業の実践報告

○「早寝早起き朝ごはん」推進講義（教職員対象）＜6/12＞

- ・中学生の睡眠の実態
- 平日必要な睡眠時間を確保できていない生徒の増加
- ・睡眠時間と成績との関係
- 充分な睡眠時間を確保している生徒ほど、A評価の割合が高い。【資料1】

推進校事業実践報告書

5. 実施団体連絡先

福岡県八女郡 広川町教育委員会事務局 0943-32-0093