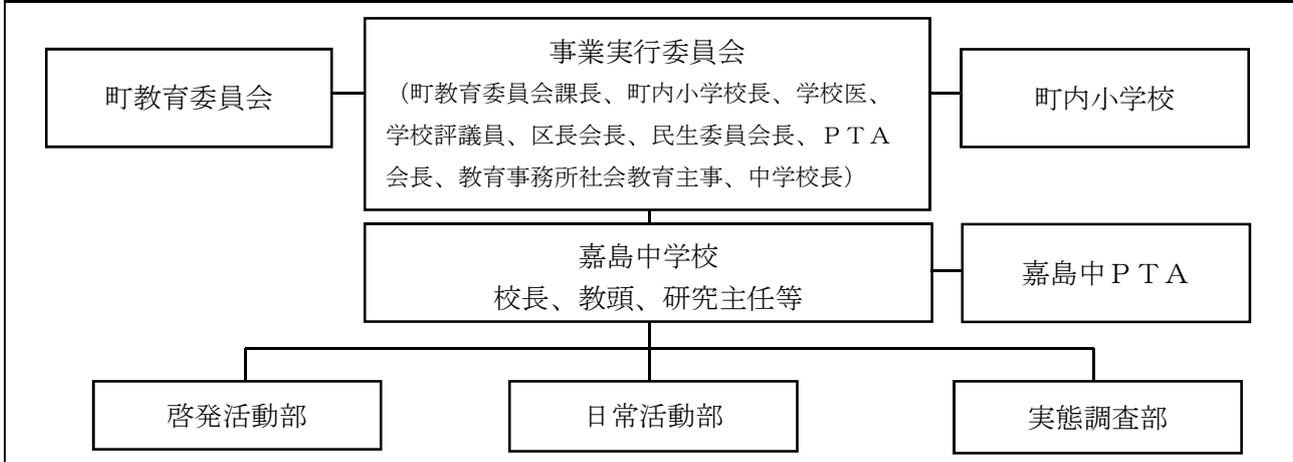


基本的な生活習慣の定着推進事業

(熊本県嘉島町立嘉島中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 生徒・保護者・地域への啓発

(1) 生徒・保護者対象の講演会

- ① 生徒対象講話：臨床心理士による生活習慣、SNS利用等に関する講話を実施した。
- ② 生徒・保護者対象講話：PTA主催による親子講演会で、地元子ども食堂経営者による生活習慣、食の大切さに関する講話を実施した。

(2) 基本的な生活習慣とSNSの利用（生徒会作成の「嘉島中スマホ使用三原則」）に関する横断幕を設置し、保護者・地域へも発信した。

(3) 基本的な生活習慣の定着に焦点化した通信（校内研だより・保健だより等）を発行した。

(4) 生徒会を中心に啓発ポスター「身につけよう！基本的な生活習慣（生活リズム）自ら進んで家庭で地域ぐるみで」を作成し、本校生徒や町内の小学生、民生委員、地域の公共施設等に配付して掲示を呼びかけた。

2. 日常的な取組

(1) 生活の記録を作成し、全校生徒に配付。家庭学習開始の時間の記録欄を設け、継続的に基本的な生活習慣の意識付けを行う工夫を行った。

(2) 生徒会による調査、啓発活動

- ① 生徒会執行部がSNS・ゲーム機利用に関する調査を行い、実態をもとに「嘉島中スマホ三原則」を策定し、横断幕や教室掲示等で啓発した。
- ② 保健委員会が生活リズム調査を行い、生徒集会で結果を発表すると共に、掲示物を作成し保健室前に掲示して啓発した。

(3) 総合的な学習の時間、教科等の学習において、学習指導要領に則り、基本的な生活習慣の大切さについて学習した。

(4) PTAと連携したスマートフォンの利用のルール作りを行ったり、起床時刻、自主学習開始時刻、就寝時刻を固定して守る「3点固定運動」を呼びかけたりして取組を推進した。

3. 実態把握

(1) 年5回の生徒意識調査（「輝け！嘉島中」実践点検シート）を実施。調査結果は教職員で検

証・共有すると共に、前述の通信等を使って生徒・保護者へも情報提供を行った。
 (2) 前述のように、スマートフォンのルール作りに関して、小学校とも連携して調査を行い、モデルとなる事例についてはプリントにまとめ、小中学校の全保護者に紹介した。

4. 地域との連携

(1) 年2回、事業実行委員会を開催し、取組の計画や成果と課題について協議と評価を行った。
 (2) 町内民生児童委員に、生徒の実態や本事業の取組と成果について説明を行った。

3. 成果・効果

1. 生徒意識調査（「輝け！嘉島中」実践点検シート）から

項目	平成31年4月	令和2年1月
携帯電話やスマートフォン（通信機能があるタブレット）の使い方を家の人と約束して、約束を守っている生徒の割合	28.6%	42.81%
毎日朝食を食べている生徒の割合	74.2%	77.0%
家庭学習を始める時刻を決めて守っている生徒の割合	17.9%	37.1%
2時間以上家庭学習をしている生徒の割合	13.1%	38.8%

生活実態調査の主要項目の1回目と5回目の比較をすると、上記の表のようになった。伸び率にはばらつきがあるものの、すべての項目において概ね良好な結果（伸び）となった。特に「スマホの使い方」については、町PTA連絡協議会とも連携して取り組んでおり、今後とも生徒だけでなく保護者の協力も得ながら、さらに高めていきたい。「朝食」に関しては、伸びは見られるものの、全国比ではまだマイナスである。中学生の朝食摂取は、幼児期や児童期の生活習慣の影響を受けるので、今後とも幼保小との連携を密にしていく必要があると考える。「家庭学習の開始時刻」についても、生活の記録で確認を徹底することで、定着率は高まっていった。しかし、実際にその時間に開始しているかどうかまでは確認できていないので、次年度に向けて、生活の記録も改定していく必要を感じた。

2. 家庭（保護者）や地域との連携から

食の大切さに関する講話では、保護者も実感を伴いながら聞かれていて、とても参考になったようである。お弁当の日の取組やジュニア料理コンテストのグランプリにもつながったと考える。啓発ポスターも家庭だけでなく、町の公共施設にも配付したところ、掲示をさせていただいている。小学校を含めた地域全体で基本的な生活習慣に関する意識付けにつながっている。

4. 参考資料

嘉島中学校 SNS 使用三原則
嘉島中学校生徒会

- か** 考えよう SNS の 使用時間
(夜10時から朝6時までは使わない)
- し** 知らない間に傷つけるその言動に気をつけて
(悪口やうわさを書き込まない)
- ま** 間違いだ 個人情報だすことは
(個人情報や画像を送らない・載せない)

令和元年7月17日制定

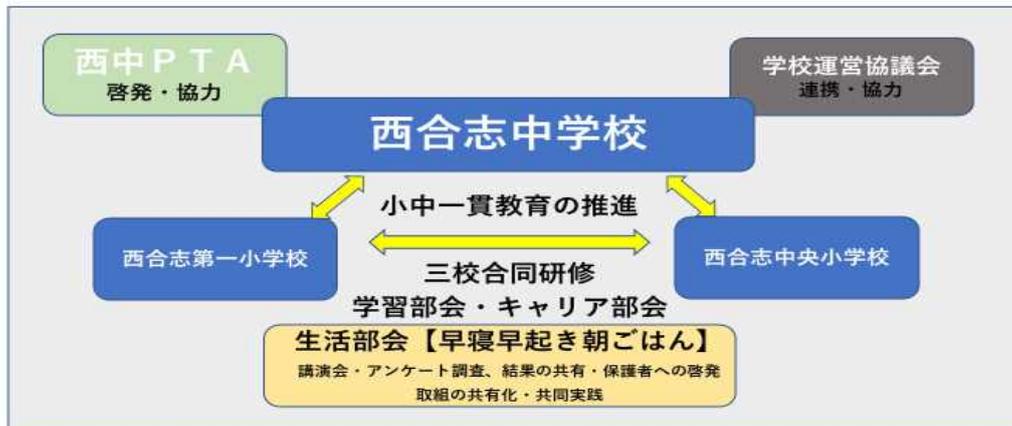
5. 実施団体連絡先

嘉島町立嘉島中学校 TEL 096-237-0014

早寝早起き朝ごはん推進校事業

(熊本県合志市立西合志中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

具体的な取組

1 生徒への啓発による意識の向上及び主体的活動の活性化

- ・地域の病院から医師を招聘し、ネット依存予防についての講話を生徒対象に行った。
- ・「ヘルスチェックカード」を月に1回全生徒に配付し、「睡眠時間、朝食、排便の有無」等について調査し、保健委員会で集計し、その結果を掲示した。
- ・文化祭等の掲示発表を利用し、「ヘルスチェックカード」の集計結果を広報し、保護者・地域へ啓発した。
- ・「早寝早起き朝ごはん」をテーマに総合的な学習で学んだことを、プレゼン、壁新聞、劇として1年生が発表した。

2 保護者や地域への啓発による意識の向上

- ・「早寝早起き朝ごはん通信」の発行
- ・保護者への啓発として、家庭教育講演会で、食育、睡眠をテーマに講師を招き講演会を実施した。
- ・学校運営協議会を開催し「早寝早起き朝ごはん」事業の取組内容を共有し意見交換を行った。
- ・校区の幼保小中で「育ちのものさし」（「早寝早起き朝ごはん」「ノーメディアデー」「学習時間」などの具体的な取組が発達段階で決められている）を作成し全家庭に配付した。

3 教職員の意識の向上及び実践の手立てのための取組

- ・小中一貫教育合同研修会で久留米大内村教授の「睡眠と脳の関係について」の講演会を行った。
- ・先進校視察（佐伯市・つくば市豊里中学校・堺市三原台中学校）で食生活、睡眠、基本的な生活習慣の確立、メディア（スマホ、ゲーム、携帯、テレビ）の使用の方法等について研修した。

3. 成果・効果

実践の成果

1 生徒の啓発による意識の向上及び主体的な活動の活性化

- ・早寝、早起きに関しては、保護者のアンケートから「とても高まった」と「少し高まった」生徒が50%と高い値を得た。一方、「低くなった」と回答した生徒・保護者はともに1.2%

ととても低い値であった。このことから、生徒の意識が高まったことがわかる。ただ、実態の改善にあまり結びついていない面が課題として残った。

- ・朝ご飯に関しては、生徒の実態も良好であり、保護者の意識も高い。また、食事の栄養に対する保護者の意識の向上も見られている。
- ・メディアの視聴や使用に関しては、改善傾向を示している。しかし、一部では視聴や使用が長時間になっている生徒もほんのわずかであるが見られた。
- ・1年生の文化祭での創作劇や保健委員会の壁新聞、保健委員会の夏休みの取組、生徒会執行部の朝のあいさつ運動など生徒の主体的な活動が活性化されている。

2 保護者や地域への啓発による意識の向上

- ・講演会や文化祭等を通じて、保護者への啓発ができた。早寝早起きに対する意識が向上するとともに食事の栄養に関する関心を高めることができた。
- ・学校運営協議会を通じて地域にも協力を呼びかけたり、校区内の二つの小学校や幼稚園、保育園にも「早寝早起き朝ごはん」運動に協力し取り組んでもらったりと校区をあげての取組にできた。

3 教職員の意識の向上及び実践の手立てのための研究

- ・講演会等を重ねることによって睡眠の重要性を再認識し、全職員が本事業の重要性を認め、共通理解のもと事業を推進することができた。
- ・小中一貫教育の重要な柱として本事業を位置づけ推進したことによって、校区の小学校はもとより、校区にある幼稚園や保育園とも連携することができた。
- ・講演会や先進校視察を通して、多くの指導方法や実践を知ることができ、指導力の向上につながった。

4. 参考資料

早寝早起き朝ごはん

くまもと 早寝・早起き いきいきウィーク

早寝早起き朝ごはん〇×クイズ!

2学期からノーメディアデーなどの取組を学校でも本格的に進めて行きます。

「育ちのものさし」 幼保小中連携「子どもたちの育ち」を支援しよう!

生活リズム

	幼稚園・幼稚園の頃	小学1,2年生	小学3,4年生	小学5,6年生	中学1年生	中学2,3年生	
起床時間	9時までに起きる。	8時までに起きる。	7時までに起きる。	7時までに起きる。	7時までに起きる。	7時までに起きる。	
生活リズム	早寝・早起き・朝ごはん						
テレビやゲームの時間	テレビやゲームの時間を決めましょう。メールやスマホは、21時にはやめましょう。毎月15日は、ノーメディアデーです。(ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホ)						
あいさつ・返事	「おはよう」「おやすみなさい」「こんにちは」「ありがとう」「ごめんね」と声をだして「はい」と返事をします。	〇相手を見て笑顔であいさつができる。 〇相手を見て「はい」と返事ができる。	〇自分から進んであいさつができる。 〇相手を見て適切な返事ができる。	〇相手をわきまえたあいさつができる。 〇立ち止まってあいさつができる。 〇相手に合わせて適切な返事ができる。	〇相手をわきまえたあいさつができる。 〇立ち止まってあいさつができる。 〇相手に合わせて適切な返事ができる。	〇相手をわきまえたあいさつができる。 〇立ち止まってあいさつができる。 〇相手に合わせて適切な返事ができる。	〇相手をわきまえたあいさつができる。 〇立ち止まってあいさつができる。 〇相手に合わせて適切な返事ができる。
話す・聴く	〇思っていることを言葉で伝える。 〇話をしている人の方を見て、最後まで話を聞く態度を身につける。	〇自分の気持ちや考えを、「です」「ます」まできちんと話すことができる。 〇相手を見て最後まで話を聞くことができる。	〇相手に合わせて、自分の伝えたいことを話すことができる。 〇相手を見て意思を示しながら最後まで聞くことができる。	〇伝えたいことを、相手に合わせて声の大きさや速さを調整して話すことができる。 〇相手の立場、思いを考えながら目を傾けることができる。	〇伝えたいことを、相手に合わせて声の大きさや速さを調整して話すことができる。 〇相手の立場、思いを考えながら目を傾けることができる。	〇伝えたいことを、相手に合わせて声の大きさや速さを調整して話すことができる。 〇相手の立場、思いを考えながら目を傾けることができる。	〇伝えたいことを、相手に合わせて声の大きさや速さを調整して話すことができる。 〇相手の立場、思いを考えながら目を傾けることができる。
学び方	〇いろいろな遊びを楽しむ。 〇身近な大人と一緒に絵本やゲーム、イマージュを学ぶ。	〇問答や次の口の順番を覚える人に言われなくてもできる。 【家庭学習時間のめやす】 1年20分以上、2年30分以上、3年40分以上、4年50分以上、5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上	〇問題だけでなく自ら半歩も進んでできる。 【家庭学習時間のめやす】 5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上	〇読書の楽しさや面白さを伝える。 【家庭学習時間のめやす】 5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上	〇読書の楽しさや面白さを伝える。 【家庭学習時間のめやす】 5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上	〇読書の楽しさや面白さを伝える。 【家庭学習時間のめやす】 5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上	〇読書の楽しさや面白さを伝える。 【家庭学習時間のめやす】 5年60分以上、6年70分以上、7年80分以上、8年90分以上、9年100分以上、10年110分以上、11年120分以上、12年130分以上

【早寝早起き朝ごはん通信】

【幼保小中連携「育ちのものさし」】

5. 実施団体連絡先

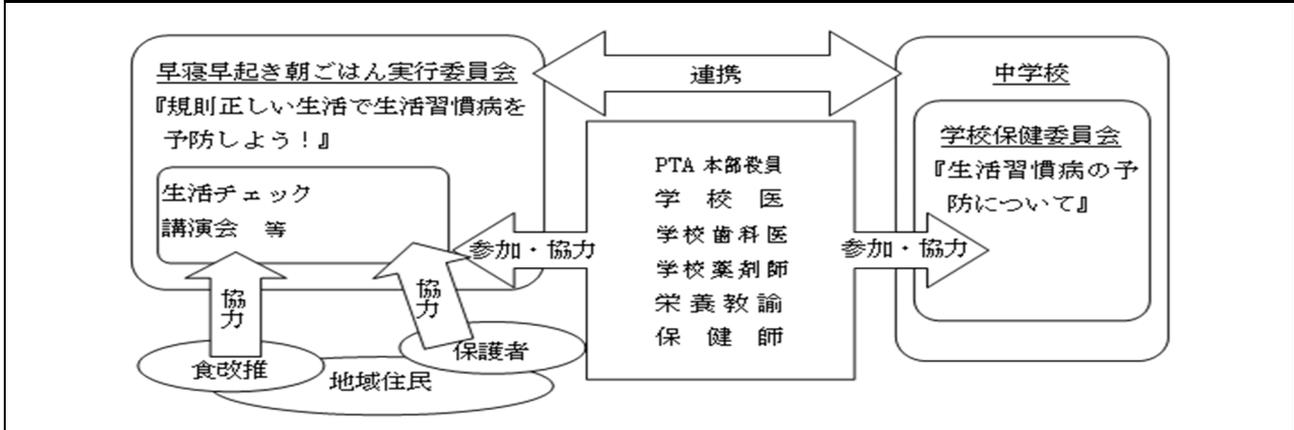
熊本県合志市立西志中学校

熊本県合志市野々島4393-1 TEL 096-242-0100

規則正しい生活で生活習慣病を予防しよう

(群馬県南牧村教育委員会)

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

「インターネットによるトラブル防止とネット依存について」というテーマで講演会を実施。

(3) 元気アップ会議

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. みそ汁づくりに関する取組

(1) 減塩みそ汁づくり実習

全校生徒を3つのグループに分け、グループごとに減塩でも美味しいみそ汁をテーマに調理実習を実施。

(2) 減塩みそ汁チャレンジ

生徒一人一人が自宅で調理実習を生かしたみそ汁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

「減塩みそ汁づくり」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「減塩みそ汁チャレンジ」の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3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元気アップ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、実行委員に配付し、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

もともと生活リズムの崩れのあまり見られない生徒たちであるので、就寝時刻・起床時刻について全体的には大きな問題があるようには見えなかったが、時々、就寝時刻や起床時刻が大幅に遅くなることで生活リズムを崩す生徒もいた。長期休み中も含め、そのような生徒への個別に声をかけるなどの対応をすることができた。

また、「インターネットによるトラブル防止とネット依存について」というテーマで講演会を実施した。子どもたちがインターネットを手軽に利用できる端末が身近にある生活の中で、それらとどのように付き合っていくか考えることができた。メディアに触れている時間については、昨年度に比べ、わずかではあるが改善が見られた。学校でメディアについてどのように付き合っていくか話題にしたり、家庭内でルールを設定したりしたことが効果を生んだのではないかと思う。

2. 減塩みそ汁づくりに関する取組について

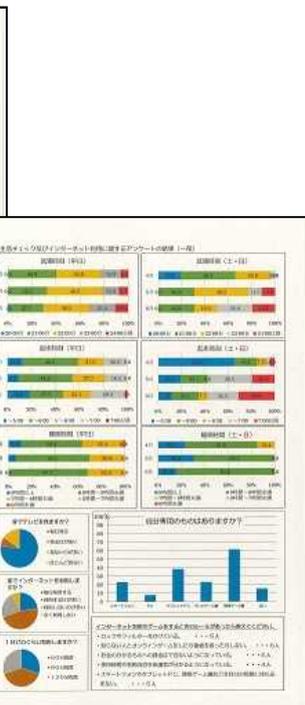
生徒の感想には「にぼし・昆布・かつお節を使ってだしをとるのは大変だったけど、味噌が少なくても味が薄く感じずおいしかった」「少し牛乳が加わるだけでも味が違ったので、アレンジして毎日飲めると思いました」など、減塩みそ汁に好意的な感想がほとんどだった。その他に、だしを取った後の煮干し・昆布・かつお節を使ったふりかけ、野菜がたっぷり入ったドレッシングも作り、試食した。これも生徒たちに好評で、自宅実践しようという声が多く聞こえた。「減塩でも美味しい」ということを実際に味覚で体験し、自分でもやってみたく感じることはできたのは、生徒たちにとって大変有意義なことであった。

また、その実習を生かして生徒が自宅での減塩みそ汁づくりを実践したところ、家庭からは「普段の味が濃いということが分かった」、「出汁をとるのは大変だけど、塩分が控えられるからいい」などの声があり、生徒が学んだことを家族に伝えることができた。「作っている姿を見て感動した」、「ぜひ、また作ってほしい」など、調理を通して家族のコミュニケーションを図ることもできた。

4. 参考資料



「早寝早起き朝ごはん通信」



「減塩みそ汁のレシピ集」



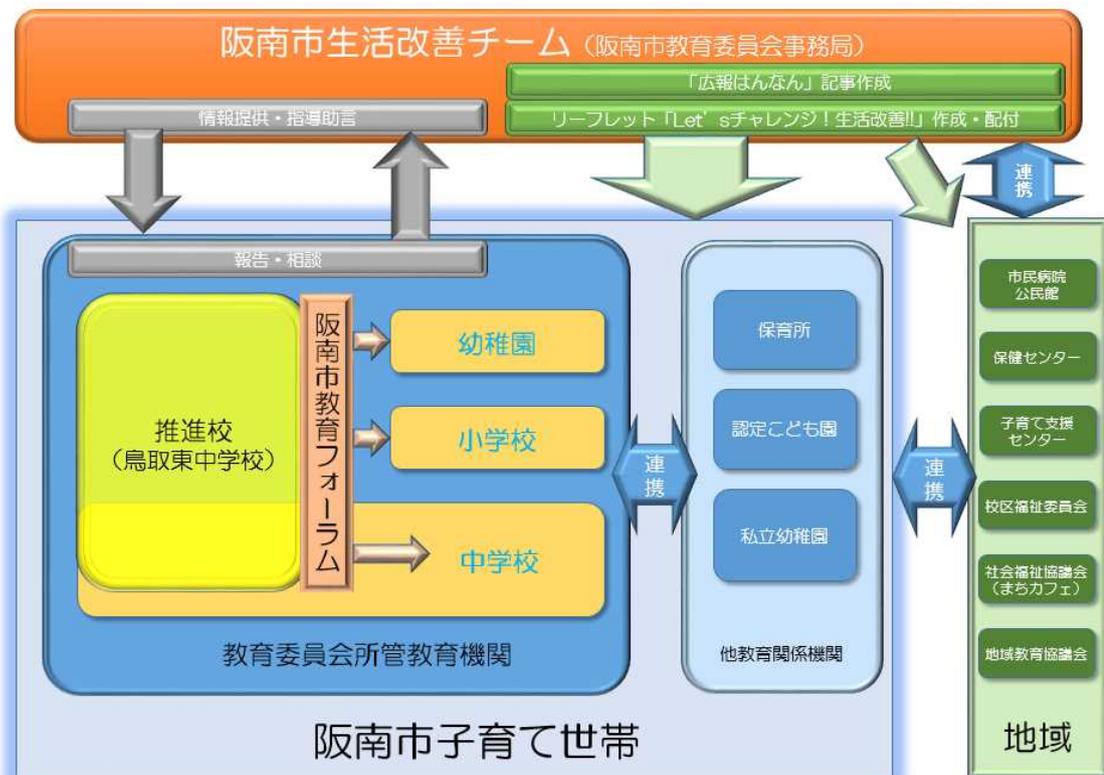
5. 実施団体連絡先

南牧村教育委員会事務局 社会教育係 TEL0274-87-2011

阪南市 カエルとカワル プロジェクト

(大阪府阪南市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

①「自分で作る朝ごはん」

家庭に朝食の用意がなくても、自分で用意し、毎朝、朝食を食べて登校する習慣を身につける。栄養教諭や保健師等の助言のもと、短時間で簡単に作ることが出来る朝食メニューを考え、休日前の放課後に、学校の調理室で調理実習を行う。休日には、実際に家で調理し、保護者にも食べてもらった。

また、長期休業期間中の宿題として、「自分で作る朝ごはん」について取り組んだ。

取組の様子と保護者の感想をその都度学校だよりで発信。

②「早寝早起き朝ごはん教室」(長期休業期間)

長期休業中も規則正しい生活を送れるよう、教室を開放し、自習教室を開く。宿題の補助や単元の復習を設定しての補充学習を行うとともに、生活習慣の点検(朝食喫食・睡眠時間)を行った。

③生徒会・委員会活動による生徒主体の取組

生徒会や委員会による生活習慣改善の啓発活動を行った。

④保護者への啓発

学校だより、保健だより、市教育委員会作成リーフレットを配付。また、個人懇談会でそれらを手渡し、話をすることにより、子どもの生活改善の大切さを発信。

⑤小中連携による取組

校区小学校と取組内容を情報交流をおこなった。

＜市教育委員会の取組＞

①啓発用リーフレット「Let's チャレンジ!生活改善!!」の作成・配付

子どもの生活改善に関する保護者向け啓発リーフレットを作成し、学校園所を通じ、保護者に配付。また、校区福祉委員を通じ、地域にも周知。

②啓発用ポスターの作成・掲示

子どもの生活改善に関する市民向け啓発ポスターを作成し、掲示。

③広報誌「広報はんなん」の活用

市の広報誌を活用し、市教育委員会や推進校をはじめ市内各学校の取組を紹介。

④「早寝早起き朝ごはん全国協議会」と連携

早寝早起き朝ごはん全国協議会が発行する冊子を活用し、公立幼稚園（4園）、公立小中学校（13校）における取組を促進。

⑤阪南市教育フォーラムの開催

市内全教職員の参加による教育フォーラムを開催し、推進校の取組を紹介。また、推進校の取組をモデルとし、市域への普及を促進。

3. 成果・効果



小中学生の生活の様子と比較

（平成30年度と平成31年度のアンケート結果の比較）



アンケート項目	30年度	31年度
学校の授業以外で、「1日にどれくらいの時間勉強をしましたか」（1時間以上、と答えた児童の割合）	36%	45%
「1日あたりどれくらいの時間、ゲームをしたりスマートフォンを使ったりしますか」（1時間以内、と答えた児童の割合）	35%	45%
毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか（肯定的な回答をした児童の割合）	66%	83%
毎日、朝食を食べていますか（肯定的な回答をした児童の割合）	89%	94%

アンケート項目	30年度	31年度
学校の授業以外で、「1日にどれくらいの時間勉強をしましたか」（1時間以上、と答えた生徒の割合）	58%	49%
「1日あたりどれくらいの時間、ゲームをしたりスマートフォンを使ったりしますか」（1時間以内、と答えた生徒の割合）	23%	23%
毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか（肯定的な回答をした生徒の割合）	66%	77%
毎日、朝食を食べていますか（肯定的な回答をした生徒の割合）	84%	81%

○アンケートの結果から、子どもの生活改善に対する意識に変化が見られた。

○各学校園所にて、生活改善の取組を進めるきっかけができた。

○共通のリーフレットを配布したことで、私立の幼稚園を含めた関係諸機関のつながりを深めることができた。

○フォーラムを通し、より良い生活習慣の定着から、学力を向上させることに市内の教員が意識をそろえることができた。

4. 参考資料

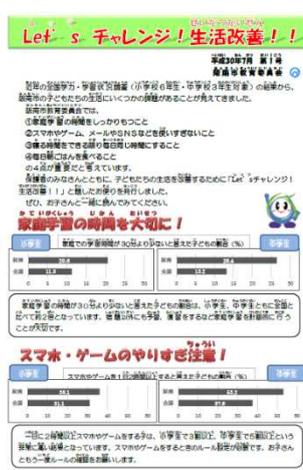


Let's チャレンジ!生活改善!!

阪南市の子どものための課題

課題解決の手立て

各学校園の取組例

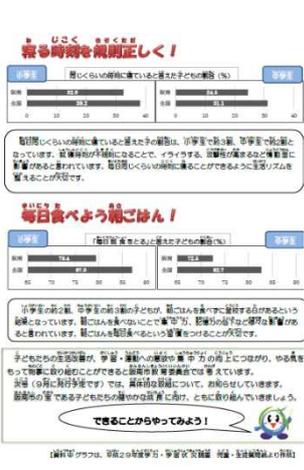


Let's チャレンジ!生活改善!!

毎日の学習時間を大切に!

毎日食べよう給ごぱん!

スマホ・ゲームのやりすぎ注意!



Let's チャレンジ!生活改善!!

毎日の学習時間を大切に!

毎日食べよう給ごぱん!

スマホ・ゲームのやりすぎ注意!



Let's チャレンジ!生活改善!!

毎日の学習時間を大切に!

毎日食べよう給ごぱん!

スマホ・ゲームのやりすぎ注意!

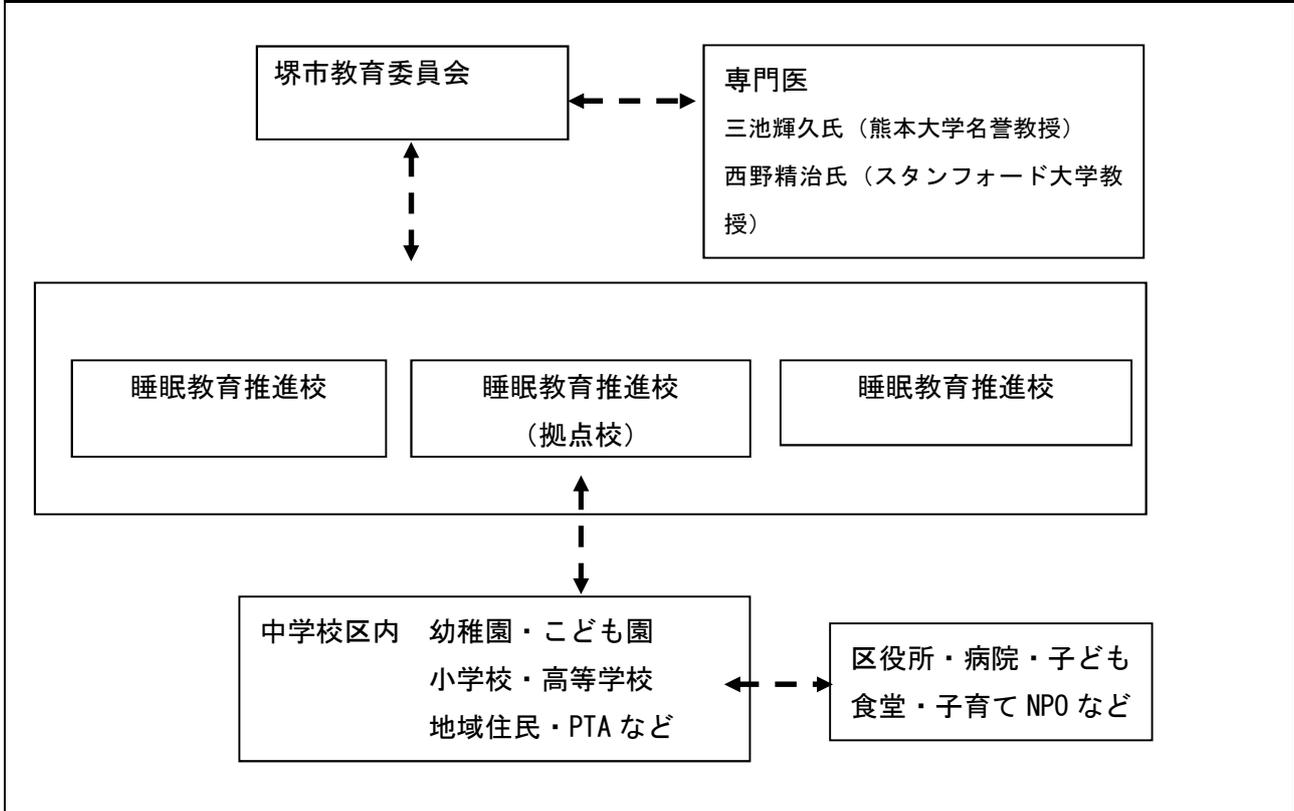
5. 実施団体連絡先

阪南市教育委員会事務局学校教育課 TEL : 072-471-5678

体力向上・睡眠教育推進事業

(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

「体力向上・睡眠教育推進事業」

- ・ 目的：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
- ・ リーフレット配付による保護者への啓発
- ・ 「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どもたちへの個別面談「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
- ・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。
- ・HPで、取組や公開授業について発信
- ・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年度と平成30年度を比較すると不登校生徒数が49%減少し、これは統計的にも有意な減少だった。(p=0.0078*)。
 - ※2 『堺市「子どもがのびる」学びの診断』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%→R1 70.2%) 2年(H26 53.5%→R1 73.1%)、「授業に集中していますか」1年(H26 72.8%→R1 89.1%) 2年(H26 72.5%→R1 91.5%)
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、ポスターの作成
5. 市内の小学校37校、中学校16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。

4. 参考資料

学年	2016年度 (%)	2021年度 (%)
1年	4.00	2.00
2年	4.20	2.00
3年	4.10	2.00
4年	4.00	2.00
5年	3.80	2.00
6年	3.80	2.00
平均	3.90	2.00

学年	2016年度 (%)	2021年度 (%)
1年	28.0	24.0
2年	28.0	24.0
3年	28.0	24.0
4年	28.0	24.0
5年	28.0	24.0
6年	28.0	24.0
平均	28.0	24.0

5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会事務局生徒指導課 TEL 072 - 228-7436

早寝早起き朝ごはん朝うんち～学ぶ力を育む学校と家庭をめざして～

(滋賀県長浜市教育委員会)

1. 事業の実施体制

校内組織および PTA・学校運営協議会を活用し様々な事業を展開した。

特に、学園生が主体的にかかわる事業については、学園生会や委員会で企画を行い、余呉小中学校全体で取り組みを進めた。

2. 実施内容及び実施方法

生徒・保護者への啓発 「早寝早起き朝ごはん朝うんち～学ぶ力を育む学校と家庭をめざして～」

①教育講演会 中島みちる氏（育脳インストラクター）令和元年12月7日(土)

親子で聴く講演会、親子でのワークショップを実施した。

「きちんと寝る」「朝ごはんをきちんと食べる」「適度に運動する」早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣の大切さや、親子で朝ごはんのメニューを考えてみてはなど、無理なく取り組めることについてもお話をいただいた。また、親には、子どもの話を聞く習慣をもつことの大切さも話された。親が子どもの話を聞くことは、社会と協調性をもって生きていく人を育てたり、自分自身が受け入れられているという感情を育んだりする上で、とても重要であると教えていただいた。



②パワフルチェック

毎日の健康観察や生活ノートを工夫し、起床時間や就寝時間の記録、朝ごはんと朝うんちの有無、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した。

よごっこ パワフル チェック		年 番 名 前:				
今週の生活目標		_____				
		()	()	()	()	()
今日の起床時間	今日の就寝時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
今日の朝ごはんの有無	今日の朝うんちの有無	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはんを食べた?		〔有〕	〔有〕	〔有〕	〔有〕	〔有〕

③4者熟議の実施

「よごトーク」令和元年12月7日(土)

「よりよい学校」を作るためにはどう考えていけばいいのか、また、それぞれの立場でどんなアクションにつなげていけばいいかを話し合い、イメージの共有を行った。また、いろんなアイデアを発表しあい、「私ならこう考える」という当事者として具体的なアクションへつながる4者熟議となった。



3. 成果・効果

(1) 生徒の学ぶ力の向上

「パワフルチェック」、「4者熟議」、「標語」、「イメージキャラクター」などの取り組みを通じて、自身の早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣と学習との関連について認識することができた。

特に家庭学習を進める中で、生活習慣と学びを確認した。家庭学習に取り組むことの大切さを認識できた。

また、ICTを活用した家庭学習へも積極的に取り組む姿勢が見えてきた。今後は、実態の調査等を行い、こうした取り組みをさらに進めたい。



(2) 家庭生活を豊かにし、家族の絆を深める

「4者熟議」、「ワークショップ」などの取り組みから、家庭での取り組みが進んだと実感した。保護者も生徒とともに家庭生活を見直し、家庭生活が豊かになり、具体的な取り組みにつながったと思う。



(3) 地域の活性化

今回の「早寝早起き朝ごはん」事業については、学校運営協議会の委員の人たちにも参画していただいた。先進校視察やカレンダーの作成にも積極的にかかわっていただき、地域住民の視点での推進に役立ったと思う。

次年度以降も、この事業を広く地域に発信し、多くの人に関わってもらうために、地域とともにある学校づくりを核に地域の学校(コミュニティ・スクール)として、取り組みを進めたい。

4. 参考資料



「早寝早起き朝ごはん」カレンダー作成

学園生、保護者、地域、学校が一つの方向性に向かって取り組んでいけるように「早寝早起き朝ごはん朝うんち」推進のために、カレンダーを作成し、全戸に配布した。

作成にあたっては、学園生、PTA や学校運営協議会の方々とともにレイアウトを考え、取り組みを進めた。



「早寝早起き朝ごはん」キャラクター作成

保健委員会が中心となり、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」の取り組みを進めていくためのイメージキャラクターを全学園生に呼びかけ作成した。また、学園生会が中心となり、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」の取り組みを進めていくための標語を全学園生に呼びかけ、優秀作品を表彰した。

5. 実施団体連絡先

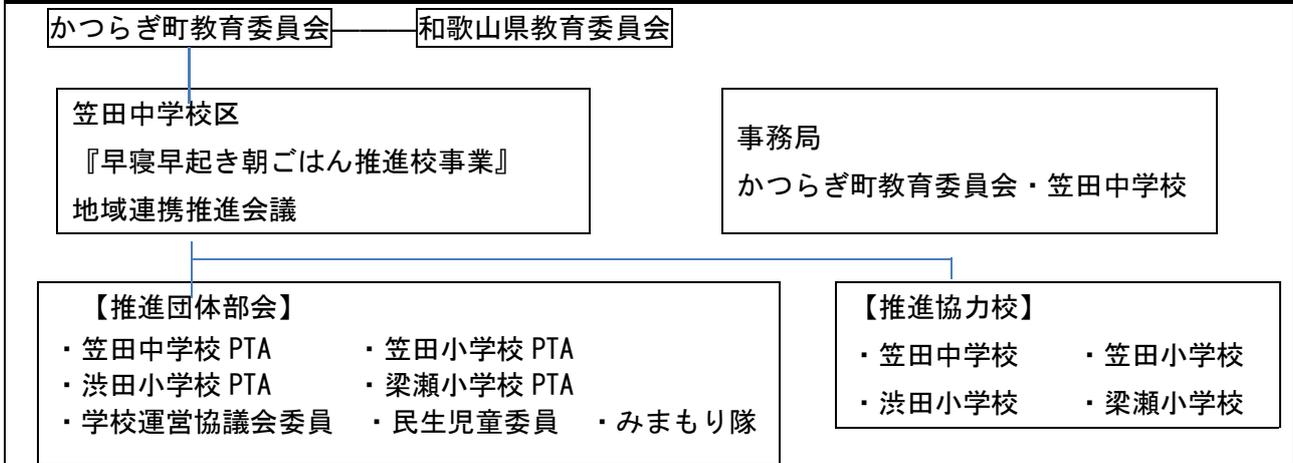
長浜市立余呉小中学校 滋賀県長浜市余呉町中之郷 777 番地 電話 0749-86-2300

URL <http://yogo-es.nagahama.ed.jp/>

笠田中学校区 早寝・早起き・朝ごはん推進計画

(和歌山県かつらぎ町教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 クリアファイル『早寝・早起き・朝ごはん ウンチのすすめ』を作成し啓発を行う。

- 生活リズム（早寝 早起き 朝ごはん）を注視する。
- 習慣化を実現させるために生活ルーティンを意識させる。
 - ア：就寝時刻の固定化 ・早寝・・・夜 10～11 時には就寝する。
 - スマホに家庭のルールを ○夜 8 時以降はリビング管理を ○夜 9 時以降の通信禁止を
 - イ：起床時刻の固定化 ・早起き・・・朝 6～7 時には起きる。
 - 質のよい睡眠を実現
 - ウ：朝ごはん・・・決まった時刻に食事をとる。
 - 決まった時刻に食事をとることで、排便をすませる習慣へと導く。
- 「時間をつくる」・・・同じ時刻に同じことをルーティンとして繰り返す。
 - 「時間をつくる」の実現 ○つくった時間に身体を動かすことをすすめる。
- PTA 役員会、PTA 保護者会、家庭訪問、学年保護者会等を通じてスマホルールを決議
 - 保護者にプリント配布し、協力を求める。 ○生徒会で生徒自らの取組と認識させる。

2 習慣化の確立を目指す。

- 『連絡帳』の活用
 - 毎日つかう連絡帳を活用して生活の流れを可視化させる。
- 『就寝時刻・起床時刻』の 2 点を固定
- 『家庭学習・自主勉ノートの効率化』
 - 連絡帳の項目「振り返り」で、50 分授業の大切なところを端的に連絡帳に記述する。自主勉は 1 日の授業の大切なところを復習するものとして、家庭学習の効率化を図る。
- 『ルーティンに身体を動かす習慣を取込む』・・・リーフレット『学びと身体づくりの「習慣化」』
 - リーフレットをいつも見えるところに掲示して「習慣化」を意識づける。
 - 生活リズムが確立されてきたら、効率のよい家庭学習が実現し、空いてくる時間に身体を動かすことをすすめ習慣化していく。

3 あいさつ運動

- 毎月 1 日・15 日に学校におけるあいさつ運動を行い、学校から地域へも輪を広げる。
 - 生徒会執行部、中央委員、生活委員 OPTA や民生児童委員にも協力してもらう。

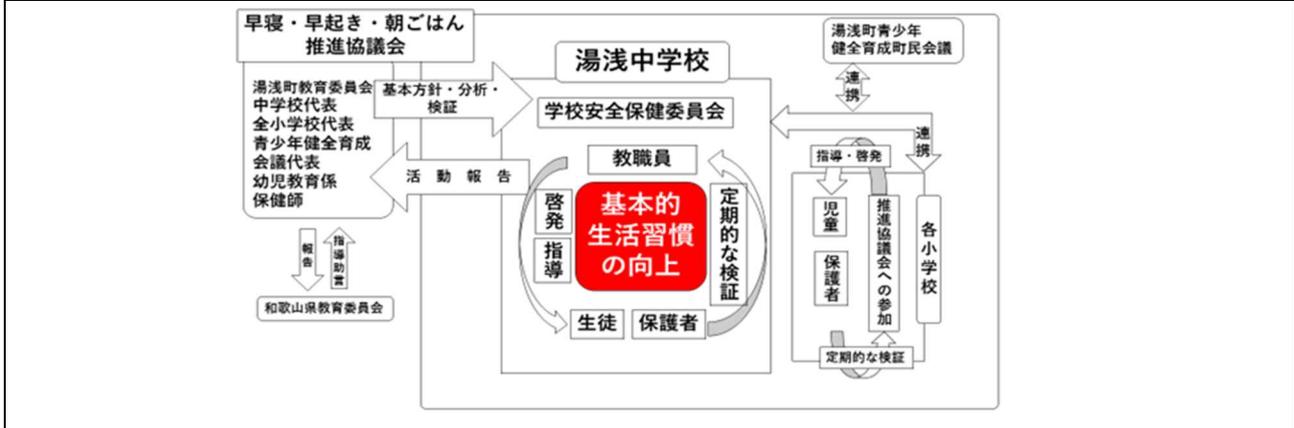
4 教育講演会の実施

- 早寝 早起き 朝ごはんの必要性和効果について理解を深める教育講演会を開催する。
 - 小中高の教職員が講演会に参加する。 ○小中高の連携の機会とする。

早寝早起き朝ごはん推進校事業

(和歌山県湯浅町教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

◎ 早寝・早起き・朝ごはん推進協議会の設置

- 湯浅中学校、湯浅町教育委員会、中学校区内各小学校、湯浅町健康福祉課及び湯浅町母子センターで構成し、本事業の充実に向けて、内容をどうするかといったことについて協議し、取組の考え方をまとめた。また、平成29年度策定の「湯浅っ子生き生きプラン」をもとに、本校の事業内容について分析・評価・検証を行うこととした。

① 生徒への効果的な指導について

- 湯浅中学校の学校保健安全委員会において、全国学力・学習状況調査や学校アンケートの結果、生活チェックの取組等から、生徒全体や一人ひとりの状況をつかみ、どのような指導が効果的かを検討、実行し、定期的に見直すなどして、生徒の変容について検証した。また、生徒が主体となって取組を進める場も設ける。こうした検証サイクルの中でさらに効果的な指導方法について研究を深め、生徒の基本的な生活習慣の向上を図った。
- 学校区内の各小学校の代表者（校長）に湯浅町早寝早起き朝ごはん推進協議会に参加してもらい、実態の交流及び指導方法について共有し、発達段階ごとの課題を整理したり、小学校で取り組むべきこと、中学校で留意する点等を見出したりしながら、小学校から中学校まで9年間の基本的な生活習慣についての系統的な指導の在り方について検討を深める。さらに、青少年健全育成町民会議の代表（会長）にも入ってもらい、保護者や住民への意識づけの広がりを図った。

② 保護者、地域住民への効果的な啓発について

- 懇談会や面談、アンケート等において、生活リズムや保護者の意識についての情報を収集するとともに、効果的な啓発方法について検討した。「湯浅っ子生き生きプラン」や「生活リズムチェックシート」、リーフレットによる啓発、専門家による講演会の開催等を通して、家庭と連携した取組の在り方について探った。
- 専門家による講演会を開催し、生徒の意識、教職員の指導に対する意識を向上させる。専門家による講演会については、実施日を土曜日に設定し、保護者及び地域住民への参加も呼びかけ本年度は青少年健全育成町民会議と連携して共催し、関係機関、地域住民への周知を図り開催した。

3. 成果・効果

① 生徒の基本的な生活習慣の向上について

- 「湯浅っ子生き生きプラン」をもとに、生活習慣について生徒自らが「状況を踏まえ、課題をつかみ、改善のための取組について考え、実行し、振り返る」というサイクルを身に付け、生活改善に向けた意識を向上させていくことをねらいとして「生活リズムチェックシート」に取り組んだ。リーフレットに掲載し、各小学校にも周知されたりすることで、より生徒にとって意識を内

面化する機会となる取組であった。

② 保護者の基本的生活習慣への意識の高まりについて

・保護者アンケートを実施し、生徒の様子の変容が見られたかを尋ね、保護者の意識の高まりについて探った。自由記述欄では、「昨年に引き続き、川島先生（講演して下さった専門家）の話を聞き、生活習慣について、親子ともども強く意識しなければ、と思いました。スマホの利用時間や朝食のことについては、今の学力だけではなく、将来の大学進学や就職にも影響が出てくると聞き、あらためて考えることができた。」といった記述があり、生徒主導のスローガンづくり、リーフレットの配付、講演会の開催等により、保護者の中にも、児童生徒の基本的な生活習慣について考える機会をつくり、意識を高めようとする動きが感じられるなど、一定の成果があったと考える。

③ 小・中学校における基本的生活習慣を身に付けさせるための系統的な指導の確立について

・これまでの取組について、推進協議会において、小中学校の状況や取組を交流し、発達段階ごとの課題を整理して小学校・中学校でそれぞれ取り組むべきことを見出し、系統的な指導の共通理解を図った。「早寝・早起き・朝ごはん」は基本的な生活習慣の要であるという指導については、それ以前からも各学校で行ってきたところである。同じ町内でも、習い事の増加や長時間化、スマートホン・インターネットの普及等の生活の劇的な変化、地域性の違いなどもある。その中で、共通した認識として「湯浅っ子生き生きプラン」を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん」を中心に、児童生徒が一日の生活リズムを整えることの大切さを改めて共通理解し、自ら課題をつかみ、目標を立てて実行し、振り返るというサイクルによって基本的な生活習慣に対する意識を向上させることを最大の目標として取組を進めていくという共通理解のもとに各学校が取組を進めることができることは、大きな成果と言える。

4. 参考資料

生活リズムチェックシート

年 組 番 氏 名

平日		休日	
項目	目 標	項目	目 標
起床時刻	時 分	起床時刻	時 分
起床時刻	時 分	起床時刻	時 分
学習時間	時間 分	学習時間	時間 分
読書時間	時間 分	読書時間	時間 分
メディア時間	時間 分以内	メディア時間	時間 分以内

自分の生活リズムを振り返る

項目	月 日(土)		月 日(日)		月 日(月)		月 日(火)		月 日(水)		月 日(木)		月 日(金)	
	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
起床時刻														
起床時刻														
学習時間														
読書時間														
メディア時間														
運動時間														
手洗い回数														

計算してみよう

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) 振り返り・次の目標 家の人・先生から一言

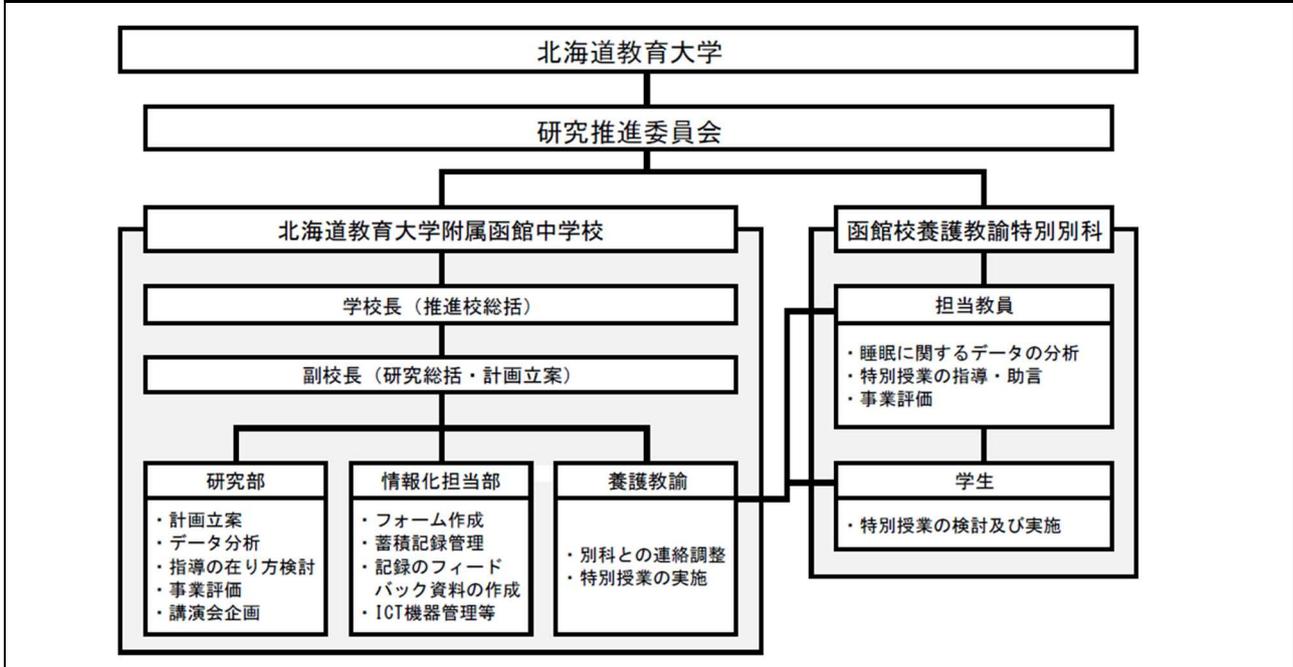
5. 実施団体連絡先

和歌山県湯浅町教育委員会 電話 0737-63-1111

睡眠に関するデータの収集およびフィードバックを含んだ 指導による睡眠に対する自律的な生徒の育成

(北海道教育大学)

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 スプレッドシート」に直接入力する形で実施した。また、記録された情報を処理し、学年および個人の推移や変化を把握した。

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

- ・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、子育て科学アクシススタッフ 藤原一夫氏を講師にお招きし、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。
- ・睡眠が生活や学習等に与える影響を日常の学校生活の中で指導できる体制を構築するために、早寝早起き朝ごはん事業の先進校等を視察した。

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、昨年度と同時期の就寝・起床時刻の平均値と比較するという手法で個々の生徒に睡眠が生活や学習等に与える影響を分析した。それらのデータ等を、生徒や保護者に提示し、フィードバックを行った。

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 サイクルの確立について

- ・「Google スプレッドシート」を活用することによって、データの収集・管理・加工に要する時間を大幅に短縮することができた。
- ・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、第2学年ではおよそ77%の生徒

が、第3学年ではおよそ62%（昨年度調査60%）の生徒が、自らの睡眠の状態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について

- ・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。
- ・本校が所有する毎日の就寝・起床時刻というデータを、グラフ化して個々の課題が見えるような形で提示することで、ICT機器を活用した就寝・起床時刻に関するPDCAサイクルを確立することができた。

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について

- ・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。
- ・昨年度の同時期と比較することにより、睡眠が生活や学習等に与える影響を考えさせる機会を設けることができた。
- ・本校生徒という非常に身近な存在のデータと比較することで、個々の生活習慣を見直す示唆にもなる資料を提示することができた。

4. 参考資料

図1 推進校で取り組んだ調査スプレッドシート

	9月1日(日) 就寝時間	9月2日(月) 起床時間	9月2日(月) 朝食 ○・×	9月2日(月) 就寝時間
記入例 (時間は半角英数で)	25:20:00	6:30	○	22:30
1	27:30:00	7:30	×	26:30:00
2	25:00:00	7:00:05	○	25:00:00
3	21:55	4:45	○	22:00
4	23:00	5:00	○	23:40
5	26:00:00	6:30	○	25:00:00
6	27:20:00	6:58:00	○	27:40:00
7	26:00:00	6:00:00	○	23:00
8	24:30:00	6:50	○	24:30:00
9	24:00:00	7:00	○	25:00:00
10	25:00:00	6:50:00	○	25:00:00
11	25:22:00	6:50:00	○	25:00:00
12	23:50:00	6:58:00	○	25:00:00
13	23:30:00	7:00:00	○	23:30:00
14	25:00:00	7:20	○	24:00:00

図2 生徒に配布した昨年度の平均値と今年度の記録

就寝・起床時間一覧													
月		火		水		木		金		土		日	
2018年度	起床	就寝	起床										
2018/09/01-02													
2018/09/03-09	6:29	22:46	6:29	22:42	6:38	22:38	6:17	21:52	7:17	22:39	7:49	22:43	8:03
2018/09/10-16	6:23	22:38	6:26	22:58	6:26	22:49	6:24	22:49	6:20	22:56	8:36	22:57	8:14
2018/09/17-23	6:36	22:48	7:31	22:58	7:20	22:56	6:29	23:01	6:31	22:52	7:05	22:54	7:12
2018/09/24-30	7:15	22:52	6:52	22:56	6:25	22:59	6:24	22:56	6:28	22:58	7:07	22:56	7:15
【学年別】前年度値14名(注) 前年度値10名(注)・17名(注) 前年度値18名(注)・19名(注)・25名(注) ※：休日は起床時間未記録 ※2018年度は本校生徒の平均値を記録しています													
2018年度 本校生徒の朝ごはん摂取状況 (現3年生)													
①毎日、朝ごはんを食べる人…9名 ②時々、朝ごはんを食べる人…5名 ③ほぼ朝ごはんを食べない人…2名													
月		火		水		木		金		土		日	
2019年度	起床	就寝	起床										
2019/9/1													
2019/09/02-08	7:18	24:30	7:20	23:30	7:25	24:15	7:10	24:10	7:20	24:30	9:10	24:50	8:40
2019/09/09-15	7:15	24:50	7:00	24:20	7:10	24:30	6:50	24:20	7:00	24:30	7:40	23:50	8:55
2019/09/16-22	7:50	24:35	7:15	24:30	7:15	24:10	7:20	24:30	7:20	24:20	7:40	24:30	10:20
2019/09/23-29	7:20	24:30	7:15	24:10	7:10	24:20	7:20	24:35	7:10	20:50	7:30	24:30	9:30
2019/9/30	7:20												
※2019年度は個人の就寝・起床時間を記録しています													
2019年度 本校生徒の朝ごはん摂取状況 (現2年生)													
①毎日、朝ごはんを食べる人…7名 ②時々、朝ごはんを食べる人…2名 ③ほぼ朝ごはんを食べない人…0名													

※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
(https://www.hokkyodai.ac.jp/fuzoku_hak_chu/study/)

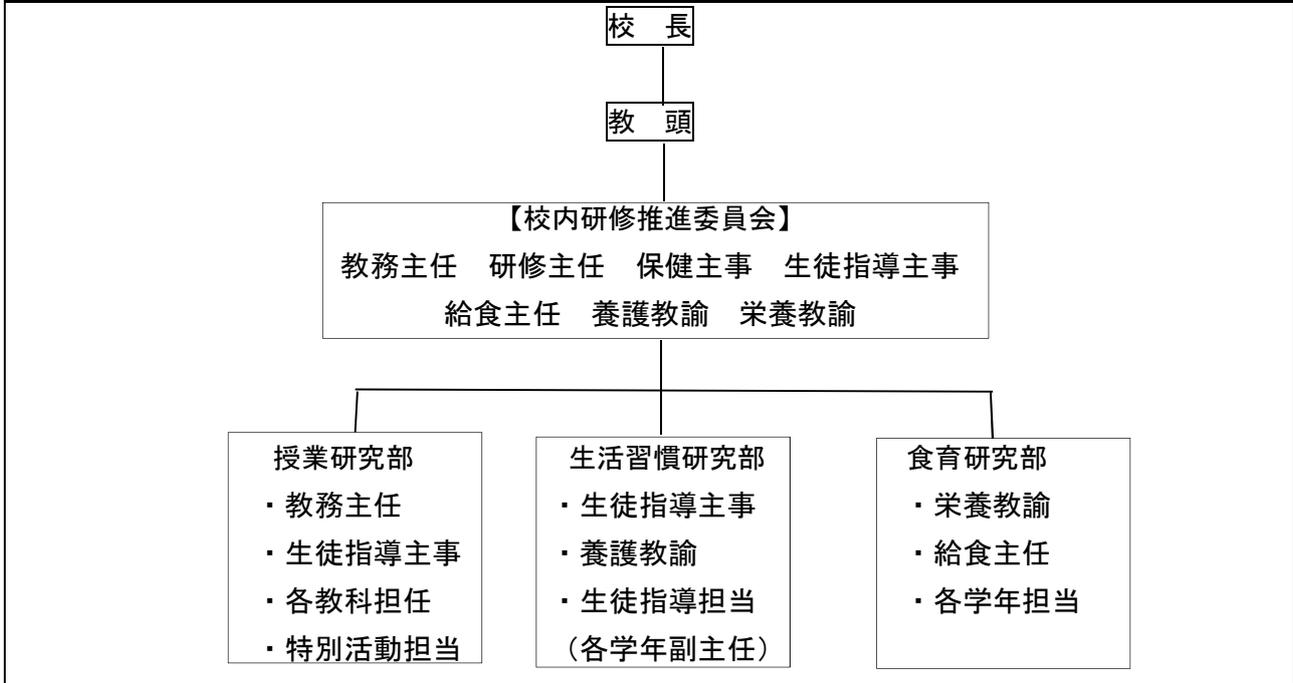
5. 実施団体連絡先

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

結城南中学校 食育・生活習慣プロジェクト

(茨城県結城市立結城南中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 資料による啓発活動

- ・保健指導資料「保健だより」の作成及び配付
- ・食育だより「ランチタイム」の作成及び配付
- ・「早寝早起き朝ごはん新聞」の作成及び配付

2 食育・保健指導

- ・養護教諭による学級担任との保健指導の実施
- ・栄養教諭による給食時の「ワンポイント指導」および学級活動での指導の実施

3 生徒主体の啓発活動

- ・「早寝早起きしっかり朝ごはん」推進のための啓発ポスター作成
- ・家庭科で、つくろう料理コンテストにおける「Myホリデー朝食メニュー」(県事業)に参加

4 学校保健委員会及び家庭教育学級と連携した「早寝早起き朝ごはん運動」の推進

5 専門家による講演会

- ・生徒と保護者を対象に食育講演会、睡眠に関する講演会の実施

6 生活習慣改善のための睡眠チェックシートの活用

- ・生徒一人一人の目標設定と10日間の生活習慣の記録及び振り返り(年3回)

7 家庭・地域との連携による「早寝早起き朝ごはん運動」の推進

- ・ノーメディアデーの推進
- ・睡眠時間を含む生活習慣の改善に関する調査等の実施
- ・学校だより、ホームページ等での取組の紹介

3. 成果・効果

1 平日の睡眠時間の変容について

睡眠の必要性について6月に授業をしたことにより、7月は睡眠時間を確保しようという意識が高まり、8時間以上睡眠をとる生徒が6月の40%から45%に増えた。理由として、「午前0時前に寝るようにしている。」「仮眠をやめて、夜早めにやることをやって寝るようにしている。」「仮眠をやめたことで寝付きがよくなった。」「成長ホルモンの分泌や病気の予防等を考え、睡眠時間が多くなるように心がけている。」などが、多く挙がっていた。睡眠の必要性について、科学的根拠にもとづき睡眠の重要性を理解する生徒が増え、よい睡眠習慣を身に付けようとする意識が高まった。

しかし、夏休み明けの9月には8時間以上睡眠をとる生徒が39%に減少した。背景には、長期休業中における生活習慣の乱れがある。そのため、冬休み前の12月に生徒・保護者を対象にした睡眠に関する講演会を行い、12月の数値は42%となった。3年生において、塾で帰宅時間が遅くなることや受験に向けて夜遅くまで勉強するため睡眠時間が減るなどの理由から、1学期に比べやや全体の数値が下がった。

2 日中感じる眠気について

授業中に「眠気を感じる事がよくある」という生徒が40%から20%と大幅に減り、「時々感じる」程度の生徒が増えた。就寝時刻が午前0時を過ぎ、且つ睡眠時間が7時間未満の生徒においては、養護教諭による個別の保健指導を継続している。

3 全体の変容について

年間3回、睡眠チェックシートを活用した家庭での生活習慣改善のための実践を通して、各学年とも朝の生活習慣（「毎日、決まった時間に起きる」、「朝食を規則正しく摂る」）において、達成率が高く、よい習慣を身に付けることができた。「帰宅後、仮眠をしない」こと、「午前0時前に寝床に入る」という習慣が身に付き、夕方、仮眠をせず午前0時前に就寝する生徒が増えている。

一方で、「寝る前の携帯電話やゲームの使用」については、課題が残った。学年が上がるにつれ携帯電話の利用時間が多くなる傾向があり、家庭と連携を図る必要がある。携帯電話・インターネットの使用については、茨城県からの通知を受け、12月に「家庭向け資料」を配付して、家庭における問題意識の高揚を図った。また、「話し合いシート」を配付し、通信機器等の安全な使用について生徒と保護者が、使用の目的や条件、マナー等について話し合う機会を設けるよう協力を依頼した。今後も継続して、協力を呼びかけていきたい。

4. 参考資料

食育だより「ランチタイム」（結城南中学校ウェブページ URL）

http://www.portal.city.yuki.ibaraki.jp/data/tayori/1577245259_doc_33.pdf

5. 実施団体連絡先

結城市立結城南中学校 所在地 茨城県結城市大木1123番地

TEL 0296-35-0345

学校・家庭・地域で創る「心と体と頭の健康づくり」

「志に生きる」久喜中学校生徒の育成を目指して

(埼玉県久喜市立久喜中学校)

1. 事業の実施体制

中学生の基本的な生活習慣の維持・向上・定着を図るためには、全教育活動を通じて「生命尊重」「健康増進」「食育」等の学習を意図的・計画的・継続的に推進・充実させるとともに、小学校や高等学校、家庭、地域との連携を一層強め、校区内総ぐるみで取り組む必要がある。

このことを踏まえ、目指す生徒像を「望ましい生活習慣を身に付け、節度を守り、節制に心掛け、心身の調和のある生活の実現を図る生徒」とし、久喜中学校を中心に校区内を巻き込んで、以下の4つの視点から実践研究を推進することとした。

- 視点 1 生徒が主体となった取組
- 視点 2 全教育活動を通じた学習
- 視点 3 家庭・地域との協働
- 視点 4 講演会

2. 実施内容及び実施方法

視点 1 生徒が主体となった取組

(1) 校内健康会議

主体的に考え行動できる生徒を育成するため、全校生徒による話し合い活動を実施した。

(2) 生徒会・保健安全委員会

生徒一人一人の考えを包括し、取組の具体的方向性を示すため、生徒会活動等を積極的に活用した。

視点 2 全教育活動を通じた学習

健康づくりの基礎を培うため、教科等横断的な学習を展開した。

(1) 保健体育科

(2) 技術・家庭科

(3) 道徳、総合的な学習の時間、特別活動

視点 3 家庭・地域との協働

(1) P T A 活動

個々の家庭や子供の問題を解決していくため、社会の生活様式の変化を P T A 全体が自分事としてとらえ、共に支え合い、推進していく活動を展開した。

(2) 地域健康会議

視点 1 (1) の「校内健康会議」を地域全体に広めるために、校区内小学校や高等学校、家庭、地域の代表者とともに考え、話し合う機会を設定した。

(3) 健康だより

共通理解・共通行動による地域総ぐるみの取組を推進するため、校内健康会議や地域健康会議で話し合った内容を「健康だより」としてまとめ、校区内全家庭に配布した。

視点 4 講演会

実践に向けた動機づけをもたせることで児童生徒一人一人が自ら進んで行動に移すことを目指し、食育や眠育の専門家による講演会を実施した。中学生全員と校区内の小学 6 年生が一堂に会し、講演を聞くことで、健康を自分自身の問題として、児童生徒一人一人が捉えられるようにした。

3. 成果・効果

視点1 生徒が主体となった取組

(1) 校内健康会議

異学年でのグループで話し合いを行った。様々な意見の中で、それぞれが考えを深めることができた。「メディア・ルール」が制定され、「自分たちのことは、自分たちで決めて守る」という自己の健康づくりに主体的に取り組もうとする姿勢が見られるようになった。

(2) 生徒会・保健安全委員会

小・中学校合同で自分の睡眠時間を記録する「睡眠日誌」を実施した。これにより自分の睡眠時間を「見える化」し、自分の生活を自分で改善しようとする意識を高めることができた。

視点2 全教育活動を通じた学習

(1) 保健体育科

「食事バランスガイド（農林水産省）」を用いて、日ごろの食生活について振り返り、食生活が乱れていないか、必要な栄養素に過不足はないかなどを確認させることができた。

(2) 技術・家庭科

家庭分野において、自己の食生活の自立に向かうため、一食分の献立を作成させた。自分自身で食生活を管理したり、食生活の計画を立てることへの関心を高める一助となった。

(3) 道徳、総合的な学習の時間、特別活動

道徳：職員はローテーションで実施し、人生をより豊かにする生き方について深めている。

総合：1年生…学校栄養士による「朝食の大切さについて」

2年生…ヤクルトの管理栄養士による「おなか元気教室」

3年生…学校栄養士による「食生活と健康～受験期の食生活に大切なこと～」

特活：視点1(1)の校内健康会議を実施した。

視点3 家庭・地域との協働

(1) PTA活動

生徒が必ず朝食を摂取でき、成長期に必要な栄養を取ることを目指し、保護者と教職員で簡単朝食レシピを作成し、生徒や保護者に提供した。朝食の重要性に対する意識が向上した。

(2) 地域健康会議

自らメディアコントロールできるができる児童生徒の育成を目指し、小学生・中学生・高校生・地域住民・教職員計19名で実施した。様々な立場からの意見が交わされることで、それぞれが深い学びに繋げることができた。

(3) 健康だより

地域健康会議の内容を校区内全家庭に広げることで地域全体の意識を高める一助となった。

視点4 講演会

講演会に参加したことで、日常会話の中にも健康を意識した発言が聞かれるようになり、健康を自分自身の問題として、児童生徒一人一人が捉えられるようになってきている。

4. 参考資料

研究紀要（久喜中学校ウェブページ URL）

<https://www.kuki-city.ed.jp/kuki-j/home/index/kenkyuu>

5. 実施団体連絡先

埼玉県久喜市立久喜中学校

〒346-0005

埼玉県久喜市本町4-1-1

TEL 0480(21)0162

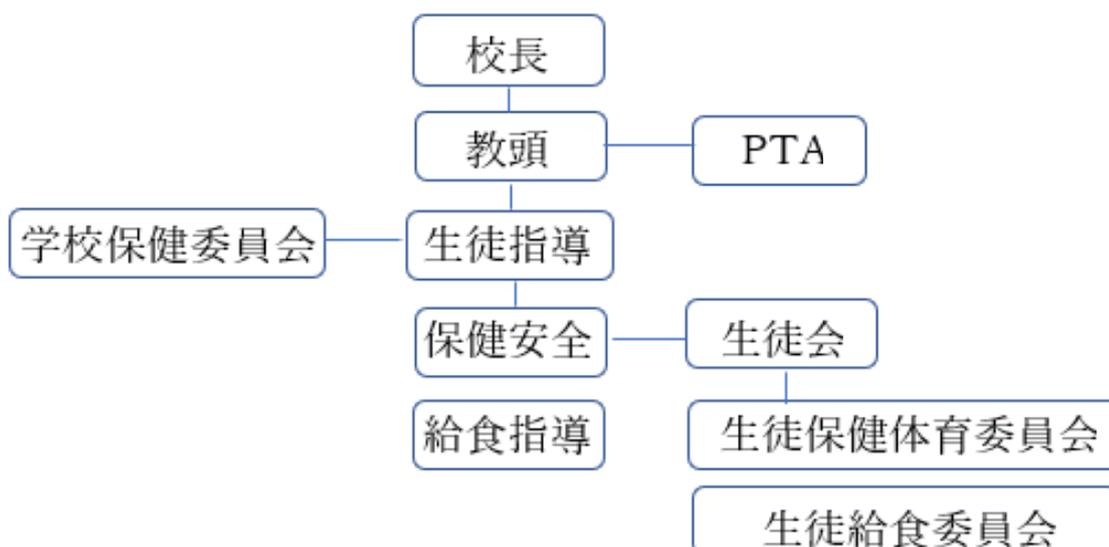
Fax 0480(24)1775

Email kuki-j@kuki-city.ed.jp

豊かな心と健やかな体を育む早寝早起き朝ごはん運動

(兵庫県西宮市立今津中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

- 1 生活習慣アンケートを全校生徒に実施し、生徒の生活習慣の実態を探った。アンケートの集約結果は、グラフの一覧にして全校生徒・保護者・教職員に配布した。
- 2 保健体育委員会の生徒を中心に、早寝早起き朝ごはん標語コンクールを実施した。優秀な標語をいくつか選定し、全校生徒で投票を行った。最も優秀な標語2つは、横断幕を作成し、学校の北門と南門の2か所に掲げた。その他に各学年の優秀作品を選び、各学年の廊下・保健室前に掲示した。
- 3 保健体育委員会の取り組みとして、10月に「早寝早起き朝ごはん強化週間」を2週間設け、①早寝早起き朝ごはん ②SNSの時間 ③家庭学習の時間 ④学校の忘れ物について各自目標を設定した。期間内は毎日朝学活で、目標が守れたかどうかチェックシートに記入した。強化週間の取り組みを終えて、全校生徒のチェックシートに目を通し、早寝早起き朝ごはんだよりで振り返りを行った。
- 4 随時、啓発資料（早寝早起き朝ごはんだより）を作成し、各家庭に配布した。
- 5 関西学院大学の小谷教授にご協力いただき、11月に生徒・保護者・教職員対象の睡眠講演会を開催した。
- 6 西宮市教育委員会社会教育課からの依頼により、本校の早寝早起き朝ごはんの取り組みを、1月26日（日）に行われた「元気ひょうご！早寝早起き朝ごはんフォーラム」で掲示ブースを設け取り組みの紹介をした。
- 7 PTA保健部にも働きかけ、PTA総会での呼びかけを依頼した。また、保護者への学校メール配信により、早寝早起き朝ごはん強化週間での家庭の協力を依頼した。
- 8 3学期に実施後のアンケートを実施した。取り組み前のアンケートから変容した生徒の生活習慣を検討し、全校生徒・保護者・教職員に周知した。

3. 成果・効果

- 事前・事後の生活習慣アンケートの結果を比較すると、11時までに就寝している生徒の割合が53%から45%に減ってしまいました。これは1学期に比べ、遅くまで学習に取り組む3年生生徒が増えたからだと考えられる。家庭学習に1時間以上取り組んでいる生徒の割合は、43%から57%へと増加した。その中でも、2時間以上家庭学習をしている生徒の割合が9%から22%に増えたことは大きな成果である。また、家庭学習を全くしない生徒の割合も20%から13%に減っていた。まだまだわずかな変化ではあるが、来年度も引き続き早寝早起き朝ごはん運動に取り組むことで、生徒・保護者に正しく意識付けをしたい。
- 授業への集中力アップ、居眠り生徒の減少、学習意欲の向上については1年間の取り組みでは大きな変化は見られなかったが、生活改善を行おうという意識づくりから、授業に落ち着いて取り組めるようになってきた。
- 前年度と今年度の生徒指導件数を比較すると、生徒のイライラ感から来ると考えられる生徒同士のトラブルは、10件から4件へと減少した。しかし、いじめ事案は増えており、中にはネットを使ったいじめも含まれているため、次年度以降はSNSのルール作りなどに力を入れて取り組んでいく必要があると考える。
- 体力テストの記録において、前年度と今年度の平均値を比較したところ、1年女子の握力、2年男子の握力・長座体前屈、2年女子の握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・持久走・50m走・ハンドボール投げにおいて、前年度よりも良い結果が見られた。しかし学校全体として、早寝早起き朝ごはんの取り組みから体力が向上したとは言えない。

4. 参考資料

早寝早起き朝ごはんだより 2019.9.11 今週中

標榜コンクールの投票の結果、以下の2つの標榜が選ばれました！この2つで横断幕を作り、北門と南門に掲げたいと思います。

「**早寝×早起き+朝ごはん=元気100倍**」
3-□ ○○さん

「**朝食ももりもり よく寝て元気もりもり 笑顔大盛り**」
2-☆ △△さん

○○さんと△△さんが書いてくれたとても素敵な標榜です！この2つの標榜を合言葉に、これからもみなさんは毎日規則正しい生活を心がけてほしいと思います。横断幕が完成したらまたみなさんにお見せします。

学年代表選考結果

1年組	「睡眠中 元気と笑顔のチャージ中」	1-○ △△さん
2年組	「朝ごはん しっかり食べて 学力向上」	2-△ □□さん
3年組	「1に早寝 2に早起き 忘れちゃいけない朝ごはん」	3-□ ☆☆さん

※優秀作品は各学年の廊下に掲示する予定です！

▼詳しくも選ばれませんが、他にもたくさん素敵な標榜を書いてくれました。その中でも、投票の結果、投票数が多かった標榜をご紹介します。

- ★【早寝早起き朝ごはん 笑顔の1日ここから始まる】
- ★【早寝早起き朝ごはん 1人ひとりが意識して 毎日元気の3原則！】
- ★【学力アップの鍵は朝ごはん 早寝早起き朝ごはん】
- ★【朝食は「元気」の源 いただきます】
- ★【早寝と おいしいごはん で スイッチON】
- ★【早く寝たら 目覚めスッキリ 気分爽快】

みなさんご協力ありがとうございました。今後、専門委員会などいろいろな取り組みを考えています。中学生 卒業で、体づくりの向上を目指しましょう★

早寝早起き朝ごはんだより 2019.10.4 今週中

横断幕が完成しました

先日お伝えした通り、横断幕が2つ完成しました。北門と南門の通路に掲示しています。ぜひまた見てください。この横断幕に動かないよう、会中全員で「早寝早起き朝ごはん」に取り組みましょう！規則正しい生活を心がけよう！

▲北門 ▲南門

▼早寝早起き朝ごはん知識クイズ ～睡眠編～

Q1 帰宅した後、夕方に仮眠をとると朝の勉強の効率が上がる？

→ 答えは **X**

夕方仮眠をとると勉強時間が短くなり、体内時計のリズムが乱れるとともに、夜の眠りが浅くなり、結果的に不足を招きます。その結果、翌日の目覚めに疲れが生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を覚める場合には、早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

Q2 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる？

→ 答えは **○**

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトなどの強い光を目に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが乱れるに連れて目が覚めやすくなります。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

保護者様へ

10月3日(水)～18日(金)の2週間を「早寝早起き朝ごはん強化週間」として、関係委員会や取り組みを進めています。①起床時間②勉強時間③朝ごはん④SNSの利用時間⑤家庭学習の時間⑥読書の時間 ⑦の項目を各自が目標を立て、その目標を守れたかどうか毎日朝学習でチェックします。ぜひおうちでもお子様が規則正しい生活を過ごしているかどうか、感じチェックの励みをお願いします。

5. 実施団体連絡先

西宮市立今津中学校 TEL 0798-34-6622