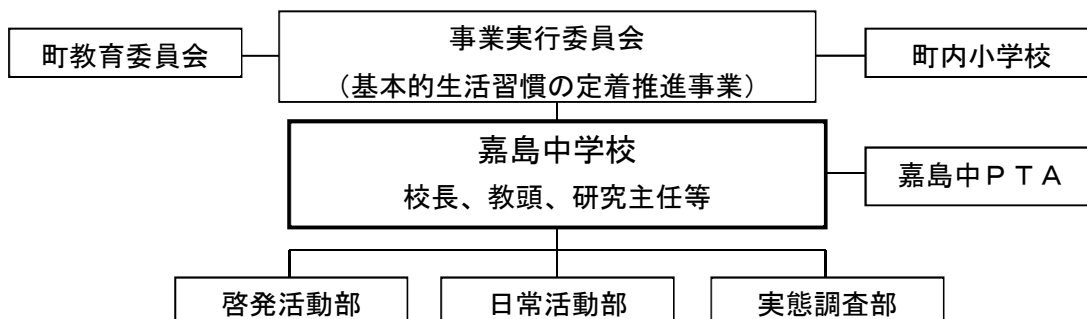


基本的な生活習慣の定着推進事業

(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・保護者等への啓発

① 教育講演会・通信

東北大学加齢医学研究所長（東北大学教授）川島隆太様をお迎えして「基本的な生活習慣が君たちの未来を決める」と題して講演を行ったほか、通信を発行し啓発した。

② 啓発ポスターの配布・掲示

生徒会保健委員会が早寝早起きについて、給食委員会が朝食について、生徒会執行部がSNSの使用について、それぞれ調べた結果をもとに基本的な生活習慣の必要性を呼びかけるポスターをA2判の大きさで作成し全校生徒と小学生や地域の機関等に配布した。

③ お弁当の日による食育

校内では、「お弁当の日」を設けた。これは、生徒の食に関する関心や意欲、感謝の心を育み、自分の食を自らが担う力を培うことをねらい設定したものである。

(2) 日常的な取組

① 「生活の記録」の冊子作成・配布及び生活指導

本年度は特に、新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校期間があり、基本的な生活習慣の乱れが懸念された。そういった中で、分散登校日にも提出させたが、学校再開後も継続して基本的な生活習慣の維持や学習計画作成等への助言を、一人一人に伝えることにも役立った。

② 生徒会活動（各種健委員会）生徒会執行部による調査、啓発活動

昨年度、生徒会が作成した「嘉島中学校SNS使用三原則」を継続して啓発した。

本年度は更に、生徒会からの意見や実態調査を踏まえ、スマートフォンやタブレット等の使用について家庭内でのルールづくりや使用についての指導をお願いする「啓発リーフレット」を、スマートフォン画面風のレイアウトで作成し配布した。また、給食委員会が朝食標語コンクールを実施し、「朝ごはん」摂取率向上への啓発を行った。

その他、保健委員会では生活リズム調査等を行い、その結果を各教室に掲示するなどして啓発に努めた。

③ PTAと連携した運動（起床時刻、自主学習開始時刻、就寝時刻の固定）

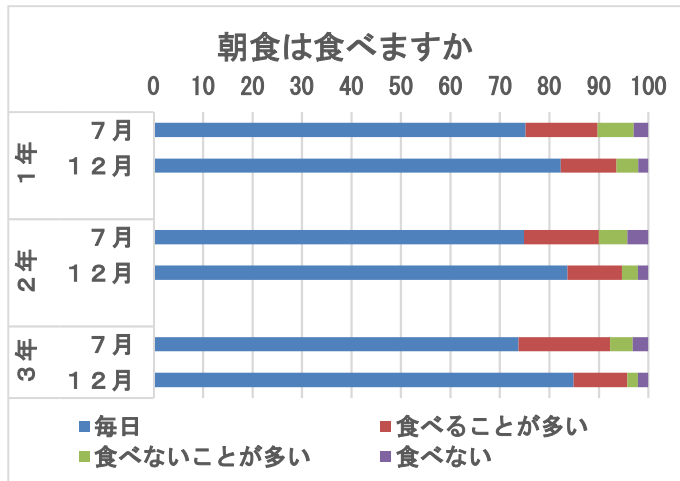
本年度も継続して、「三点（起床時刻、自主学習開始時刻、就寝時刻）固定運動」を推進した。PTA役員会等の各種会議で保健委員会が実施した生活リズム調査を提供するなどして啓発に努めた。

3. 成果・効果

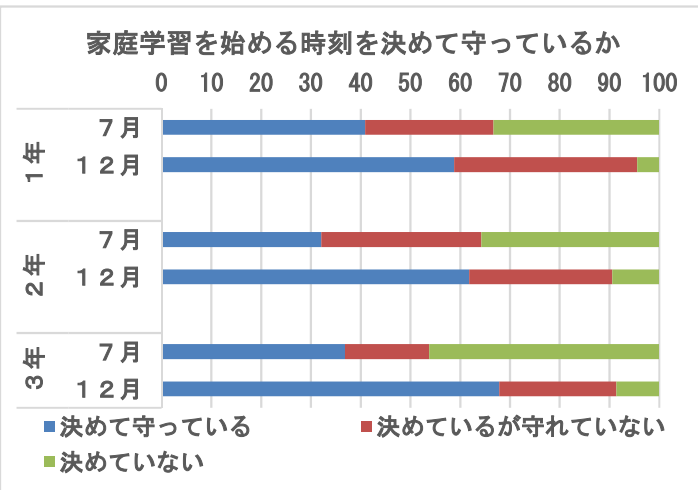
(1) 朝食習慣

「朝食は食べますか」の質問に対する各学年の7月及び12月の回答結果を右に示す。

全学年とも改善傾向にあり、取組の成果は表れている。特に、3年生では、「食べることが多い」と回答した生徒が7月18.5%から12月10.9%となり、「毎日食べる」と回答した生徒が7月73.8%から12月84.9%となった。ある程度の摂取習慣のある生徒の摂取確立に特に効果があった。この傾向は、1、2年生でも同様の傾向があり、生徒会活動をはじめとする取組の成果がうかがえる。今後も家庭と連携し、家庭への啓発と併せて取り組んでいきたい。



(2) 就寝及び家庭学習習慣



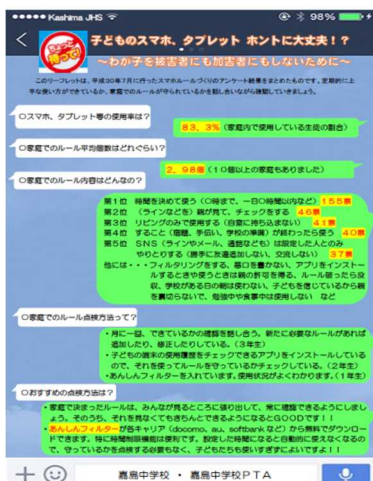
「家庭学習を始める時刻を決めて守っていますか」の質問に対する各学年の7月及び12月の回答結果を左に示す。

学習開始時刻を決めている生徒は、全学年で90%を超え、大きな成果が表れた。

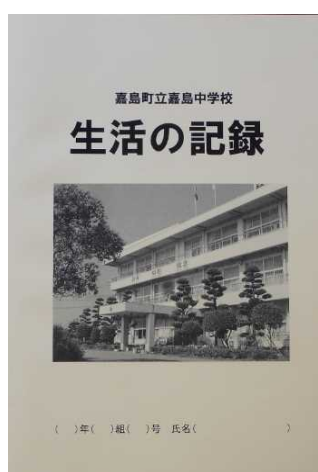
これとは別に就寝時刻も継続して調査しているが、0時過ぎに就寝する生徒は7月20.2%が、12月10.8%となり約半減した。特に2年生では、午前1時過ぎに就寝する生徒が12月調査で0人となった。

これには、日常的な取組等の成果も表れている。

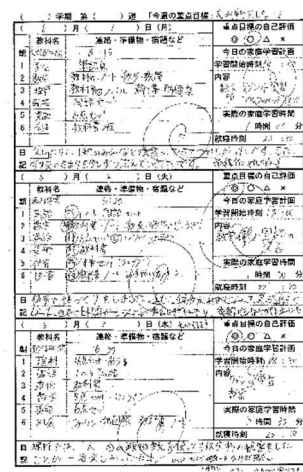
4. 参考資料



スマートフォンやタブレット等の使用についての啓発リーフレット



生徒が記入した生活の記録



5. 実施団体連絡先

嘉島町立嘉島中学校

〒861-3106 熊本県上益城郡嘉島町上島 887

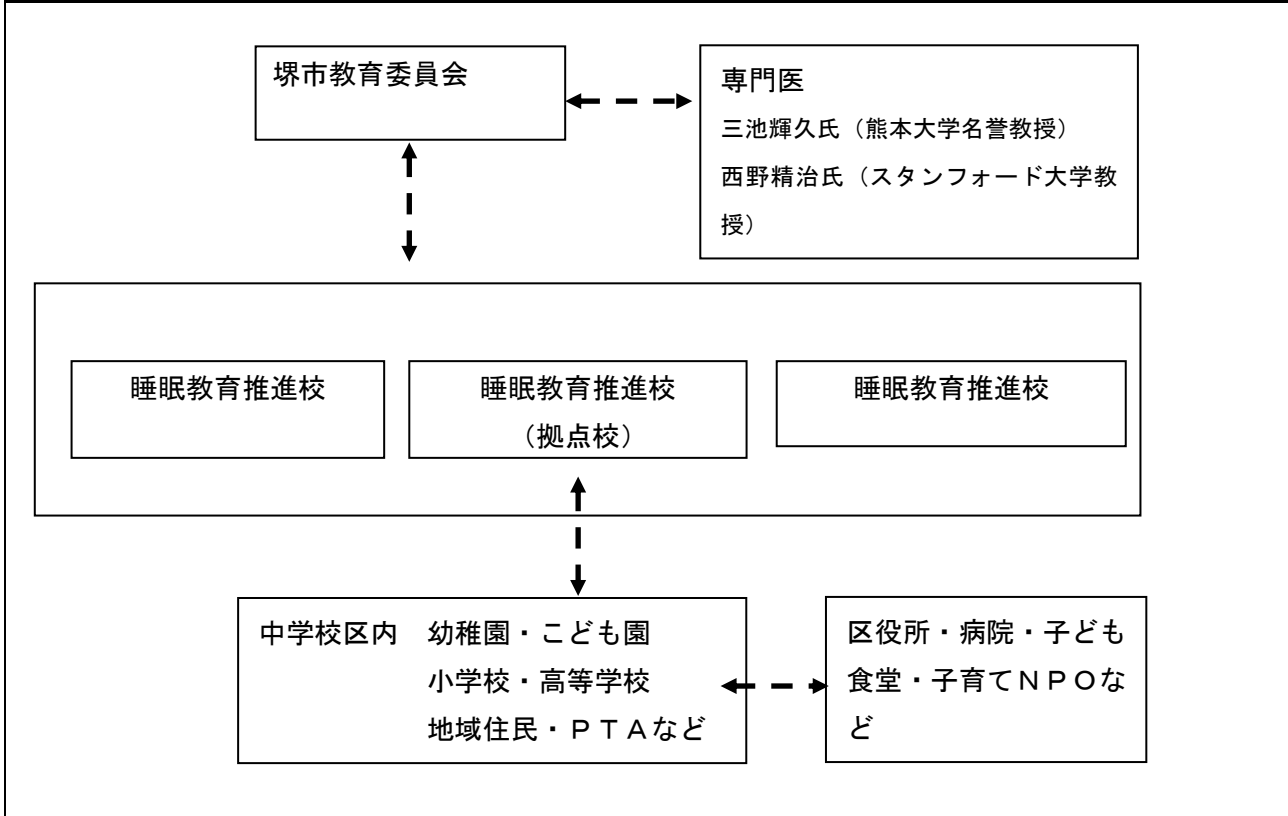
TEL (096) 237-0014

FAX (096) 237-0190

体力向上・睡眠教育推進事業

(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、不登校や子供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
- ・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。また、教員・保護者を対象に絵本講座を開催。
- ・休校期間中に、希望する家庭を対象に「みんなく A I アプリ」を活用して生活リズムの向上を図った（NHK「おはよう日本」令和2年8月26日放送）。
- ・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年度と令和元年度を比較すると不登校生徒数が49%の減少し、これは統計的にも有意な減少だった。（ $p=0.008^*$ ）。

※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%→R2 69.7%）2年（H26 53.5%→R2 69.7%）、「授業に集中していますか」1年（H26 72.8%→R2 86.5%）2年（H26 72.5%→R2 88.3%）

2. 幼小中、PTA、地域の子ども会や青少年健全育成協議会、地域住民などが参加する「みんなく地域づくり推進委員会」を組織し、地域全体でみんなくに取り組んだ。地域づくり推進委員会が令和元年度「家庭教育支援チーム」の活動の推進に係る文部科学大臣賞を受賞。
3. アンケートによる実態把握、結果をもとに啓発。
4. 啓発リーフレット及びDVD、ポスター、絵本の作成。
5. 市内の小学校42校、中学校17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



啓発リーフレット



啓発DVD



啓発絵本

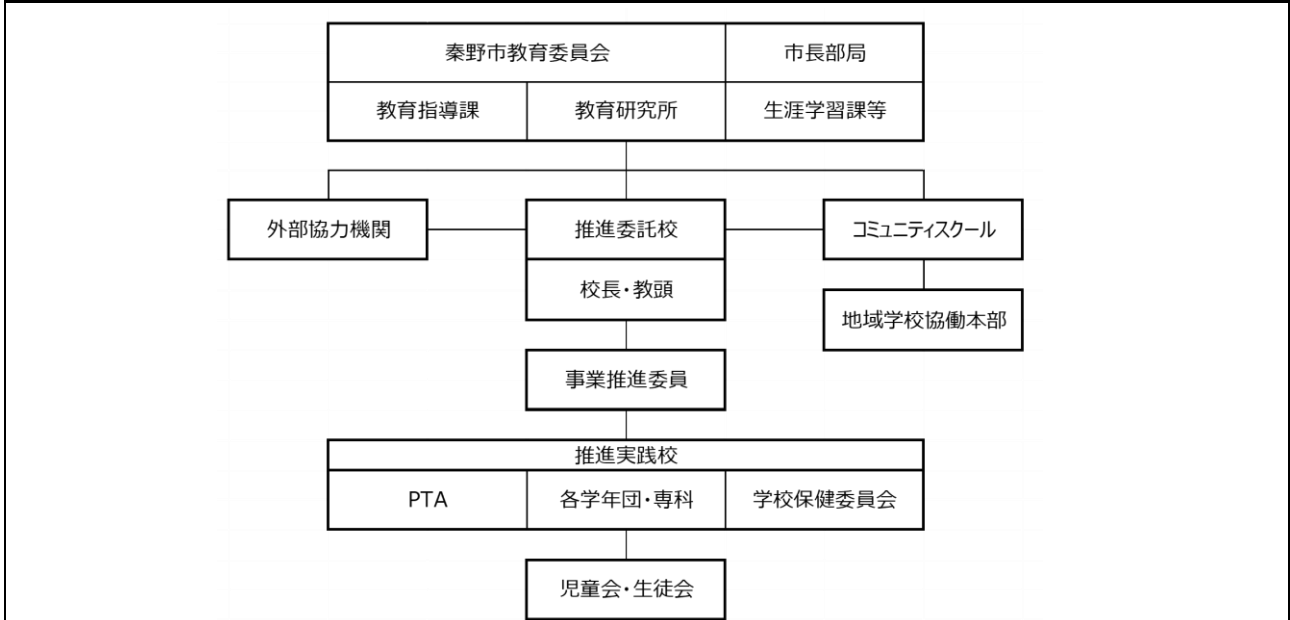
5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会事務局生徒指導課 TEL 072-228-7436

考え表現する秦野っこプラン 早寝早起き朝ごはん北っ子プロジェクト

(秦野市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 生活習慣改善を目的とした講演会の開催

- (1) 日時 : 令和2年11月12日(木)
- (2) 対象 : 市内教職員・保護者
- (3) 講師 : 東海大学健康マネジメント学科 森 真理 准教授
- (4) 講演テーマ : 【豊かで楽しいGO(ご)FAN(はん)生活】

2. 食育アンケートの実施による生活習慣上の課題の把握

秦野市で作成した食育アンケートを実施し、生活習慣上の諸課題についての把握に努めた。アンケートからは、「生徒の朝食喫食率が7割程度であること」「朝食を摂る生徒であっても8割程度が主食と主菜のみであり野菜を摂取していないこと」「平日テレビやゲーム、スマートフォンといった機器の利用時間が長いこと」が生活習慣上の課題として明らかになった。

3. 生活習慣改善を目的とした食育授業の実施

中学2年生を対象に、東海大学健康マネジメント学科 森 真理 准教授によるZOOMを用いた食育授業を実施した。食育アンケートの結果を基に、主に朝食摂取の重要性や適切な摂取の仕方(時間や量等)、野菜を摂ることのメリット等について学習する授業を行った。

4. 尿検査の実施

塩分摂取量及び野菜の摂取量を把握し、適切な食育指導が実施できるようナトリウム及びカリウムの値を測る尿検査を実施した。より専門的な見地から分析するため森准教授に御協力いただき、結果用紙に望ましい数値や改善方法等を具体的に標記したうえで返却し、フィードバックを行った。

5. 取組についての広報物の作成

本事業での取組や生活習慣の定着に向けてのポイントを周知するため、広報物を作成し配布した。

6. 家庭学習ノート・保護者向けリーフレットの作成・配布

秦野市教育研究所の設置した家庭学習ノート研究部会と連携し、望ましい生活習慣の定着に向けて重要となる内容について研究し、令和元年度に作成した家庭学習ノートに位置づけることで、児童生徒の生活習慣改善への意識の啓発を図った。

同時に保護者に向けて配布を行ってきたリーフレットについても、生活習慣改善の視点から改定を加え、家庭にも働きかけることができるよう取り組んだ。

改訂作業にあたっては、上記1～5の取組を踏まえることで子供たちに求められる内容についても明らかになったことから、監修を森准教授に依頼し、本市の実態にあったものの作成に努めた。

3. 成果・効果

1. 食育アンケートの取組から

生徒の生活習慣上の傾向や課題を捉えることができたこと点が成果として挙げられる。特に令和3年度からGIGAスクール構想により一人一台端末の整備に伴い、健康に留意した活用の仕方についての指導が求められるが、本事業を通して生徒の情報機器に関わる実態と課題を捉えられたことは、教職員の意識の変化のみならず、次年度の取組の方向性を定めていく上で大きな成果となっている。

2. 生活習慣改善を目的とした講演会の開催から

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

3. 食育授業の取組から

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

4. 尿検査の取組から

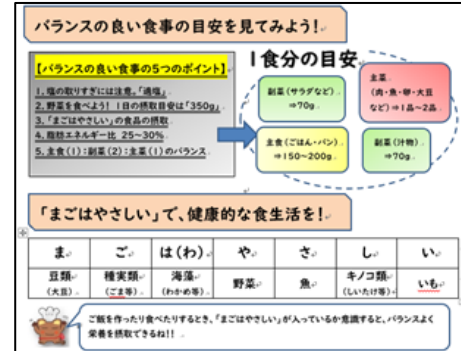
ナトリウムやカリウムの摂取状態について、適正値といわれる数値と自身の結果を比較することで、現在の食習慣について見直すきっかけとなった。健康に配慮した塩分の摂取の仕方について具体的な方法も明記された結果の返却があり、今後の家庭での食習慣の改善につながる取組となった。

4. 参考資料

○本事業で作成した家庭学習ノート及び保護者向けリーフレットは、秦野市ホームページに掲載
秦野市ホームページURL：

<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1581729289062/index.html>

※左から順に、「生活習慣アンケート」秦野市が発行した広報物の一部



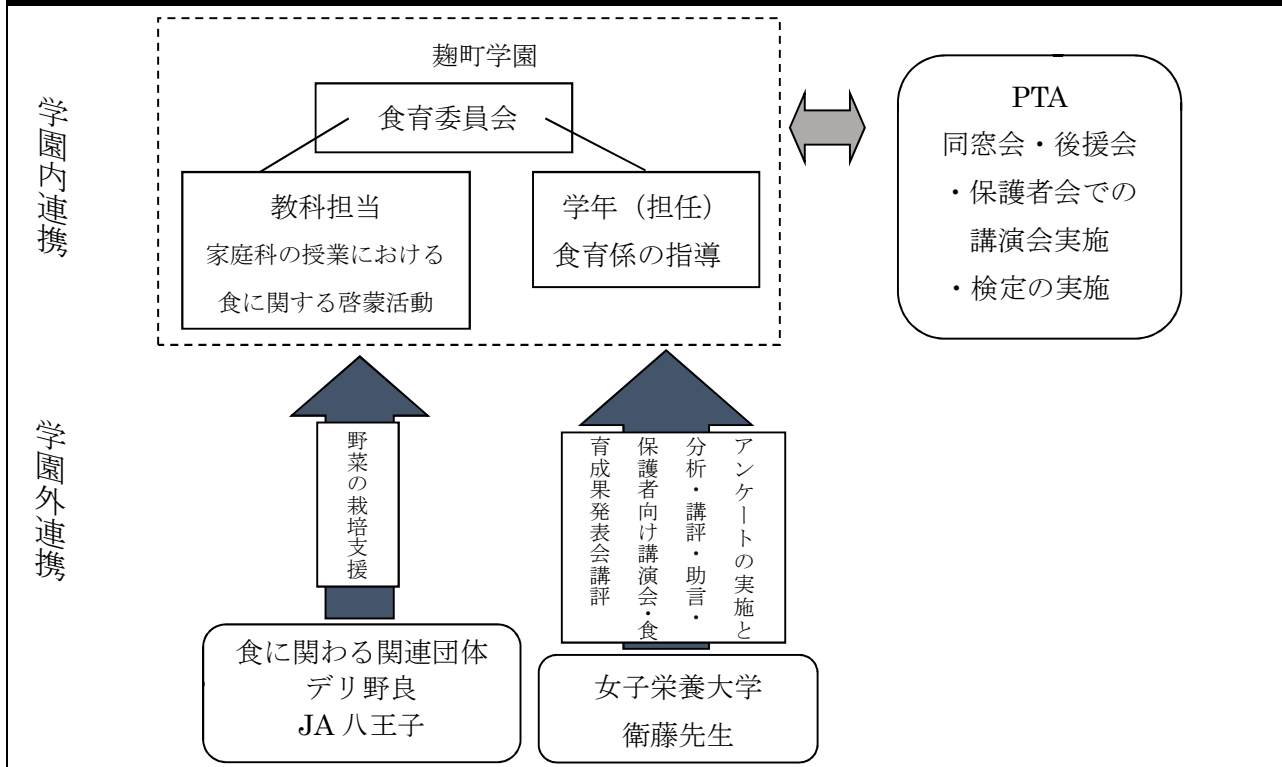
5. 実施団体連絡先

秦野市教育委員会 TEL : 0463-84-2786

「朝ごはん 自分でつくって 健康美人」

(麴町学園女子中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

<前年度（2019年度）からの食生活に関する実態>

1. 学年が上がるにつれ、朝食を食べて登校する割合が減っていること
2. 朝食の時間がとれないほど起床時刻が遅いなど、生活リズムが崩れていること
3. 思春期で自分の体型を気にするようになり、朝ご飯を食べない方が痩せるという間違った考えを持っていること
4. 保護者が朝ご飯を作れない状況、保護者が朝ご飯を食べない習慣があること
5. 野菜や果物を食べるのが苦手な生徒がクラスに3分の1程度いること
6. 朝食を毎日食べている生徒でも、食事内容はシリアルのみ、ミルクティーのみなど偏ったメニューであること
7. 便秘等で午前中に腹痛に悩んだり、肌が荒れたりする生徒がいること
8. 朝食の重要性に関する意識が低いこと

<上記の1～8について、少しでも改善できるような取り組みを実施した。>

A. 朝食をきちんと摂取する生活リズムを整えるために「1週間の生活記録チェック」の実施と個人内の振り返りを7月と11月と2月に実施。項目は、起床・就寝時刻、朝食の摂取状況、朝食の食事内容、排便状況、睡眠時間である。記録をつけている1週間だけではなく、これをきっかけとし食生活のリズムを整えようとする機会になった。最終に行った2月の結果では、「前回（11月）に比べて、健康的な生活になった」「栄養のバランスがよくなっていると思う」「排便が毎日あって良かった」などの気づいた点の記述が見られ、生活のリズムが整ってきたと感じた生徒が1年生に多く見られた。

B. 11月14日、大学の講師による「思春期における食生活」をテーマに、思春期の食生活の特徴、バランスのよい食事、朝食習慣の重要性、健康的なダイエット等についての講演会を保護者対象に開催した。当日の感想からは「自分も改めて食に対して考えるきっかけとなった」という感想もあるなど、保護者として食育に協力していく意識を高めるきっかけとなった。

C. 野菜や果物を好きになるように菜園をつくって、野菜を栽培し、栽培した野菜を使って試食をする取り組みをした。具体的には小カブを9月に種から育成し、12月に収穫をして家庭に持ち帰り試食させた。自分たちで作った野菜を用いることでより野菜への関心を高めるよう工夫し、その結果をまとめた。また、野菜嫌いな子でも野菜料理を楽しめる野菜を使ったメニューの工夫や、野菜の栄養的効果について気づかせることができた。各クラスにいる食育係2名を中心に、クラスメイトへの食育について呼びかけを行うことやポスターを作成して貼るなど、生徒自身が自ら環境を整えたため、教師が伝えるよりももっと、食べることが健康につながり健康的な美しさにつながるということを伝えることができた。

3. 成果・効果

1. 「1週間の生活記録チェック」の記録の成果として、生活のリズムが整い、安定し、元気に登校でき、朝から気持ちに余裕があり、健康的になったと感じる生徒は少し増えた。
2. 1年生と3年生を比べると、3年生の方が朝食の摂取率は低いが、11月に比べると上がった。家庭科の教科担当だけでなく、日々、保護者、食育係、クラス担任、管理職などがことあるごとに声掛けに協力してくれたため、少しでも口に入れてから登校しなくてはいけないという、朝食に対する意識は高まった。学校全体で朝食摂取の重要性について協力できた結果である。起床時刻と朝食率は、そこまでの関連性はみられず、朝食への意識の問題が大きいと感じた。
3. 小カブの栽培と試食によって、野菜を身近に感じる事ができ、野菜嫌いを少し減らすことができた。自分で栽培をすることと、自分で調理し試食することにより、生徒の意欲が高まった。

4. 参考資料

<生徒の作品>・食育推進ポスター（食の大切さ・おすすめの朝ごはんレシピ）、標語など

朝ごはんを食べることは良いことがたくさんあります

- ①血糖値を上げて脳から活性化できる
- ②胃腸が活発になり便秘解消になる
- ③体温を上げて体が活動的になる
- ④正しい生活リズムを迎えることができる

【3つの目覚ましをオンにして元気になろう！】
 ★黄色い食品は頭の目覚まし…脳に栄養を送られる⇒勉強に集中できる
 ★赤色の食品は体の目覚まし…体温が上がる⇒元気に活動できる
 ★緑色の食品はお腹の目覚まし…お腹が動き出す⇒朝のトイレがすっきりに

【朝ごはんは何を食べたいのか?】
 ★栄養をバランスよくとるのが理想です
 ★食事バランスガイドをもとにメニューを組み立てましょう

ご飯・パン⇒デンプンが消費されエネルギー源になる
 肉・魚・卵・大豆製品⇒眠っている間に低下した体温を上げる
 海藻・きのこ・野菜⇒消化を助ける食物繊維が多い
 野菜・果実⇒体の調子を整え、ビタミンを含んでいる
 小魚・牛乳(乳製品)⇒不足しやすいカルシウムを補給してくれる

食生活で大事なこと

- ・朝食を取る

朝ごはんは1日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整える。

- ・栄養バランスを考える

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなることが報告されている。

【食育を通じて分かったこと感じたこと】

朝ごはんは生活リズムを整えてくれて、栄養バランスも気をつけることで体には嬉しいことがたくさんあることを改めて深く知ることができました。なので自分も栄養バランスの管理などに気を使っていきたいなと思います。またこの食育を通じてたくさんの人に朝ごはんは大切だということを知ってほしいと思いました。そしてみんなが健康で過ごせる日々を送ってほしいなと思いました。

【朝ごはん手軽メニュー】

しらすトースト

材料

- ・食パン
- ・バター
- ・しらす
- ・チーズ
- ・海苔

理由:手軽に食べられ、カルシウムとタンパク質がとれるからです。

朝ごはんの手軽メニュー

いくら丼のメニュー

いくら:大さじ2

醤油:大さじ1

お米:一杯

理由はいくらにDHAやEPAが含まれているからです

朝ごはん

食べることで

気分変わる

※ 7・11・2月に生徒が取り組んだ「1週間の生活記録チェック」シートはこちらです。各クラスの食育係が配付・回収・点検を担当しました。

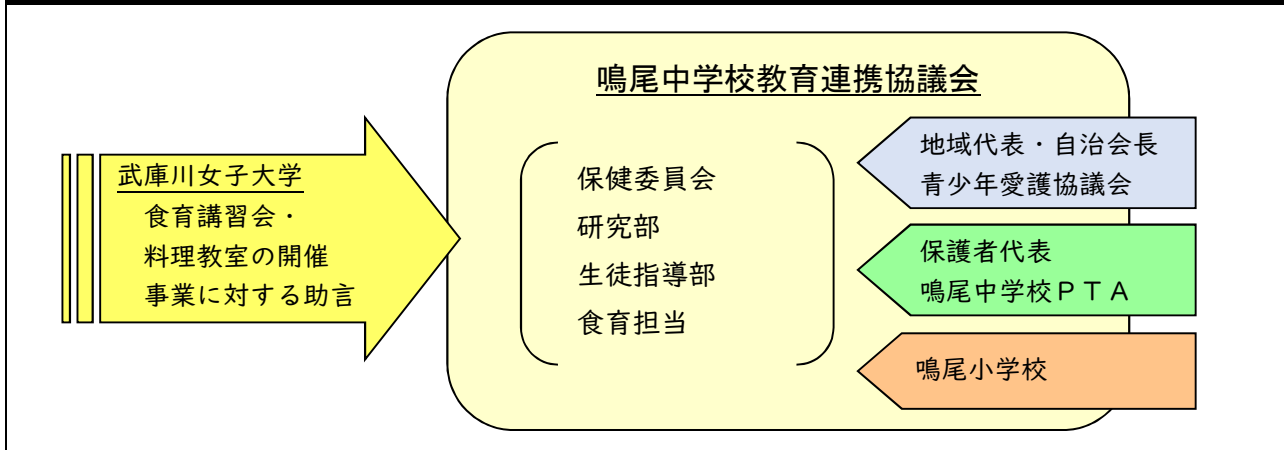
5. 実施団体連絡先

魏町学園女子中学校（事務室） TEL : 03-3263-3014

朝からエンジン全開 Naruo Kids

(西宮市立鳴尾中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

(1) 中学生対象アンケート調査の実施

- ・ アンケート調査を実施（5月、2月）
- ・ マークシート方式（SQSシステム）を利用しアンケートを全校生で実施

(2) 調査結果のフィードバック

- ・ 教育連携協議会での課題共有（6、11月は書面によるものとなった。）
- ・ 3月25日に教育連携協議会を実施し今年度の総括と次年度の取り組み等について評価を得る予定
- ・ 保健委員会の取組を掲示板で活動報告（毎月）
- ・ ホームページにアンケート結果を公表
- ・ 保健委員会の取組や活動報告、アンケート結果等を、中学校の正門前に掲示
- ・ コロナの関係で、委員会活動が再開できたのは、7月以降になった。

(3) 「かんたん朝ご飯」料理教室の実施

- ・ 文科省の指導もあり、校内で保護者対象の料理教室は開催できなかったため、保護者向け朝食簡単レシピを、動画などにより武庫川女子大学（食物栄養学科）の協力のもと公開した（8月）

(4) 私にもできる朝ご飯レシピ

- ・ 臨時休業中の課題として、自宅で「私がつくる朝ごはん」をレポートとして提出。ホームページや掲示板に掲載した。

(5) SNS講演会

- ・ 家庭生活のアンケートでは、インターネットやTV・ビデオを見る時間が、1日4時間以上の生徒が約30%をこえるなど、早起きできない理由の一つと考えられる。このため、11月13日（金）に、全校生徒向け『e-ネット安心講座』を開催するとともに、保健委員会を中心に、SNSのルール作りを行った。
- ・ 2学期終了式（12月）では、生徒会本部役員が、『鳴中SNSルール』を発表し、全校生に、SNSの使い方や、早寝などの呼びかけを行った。

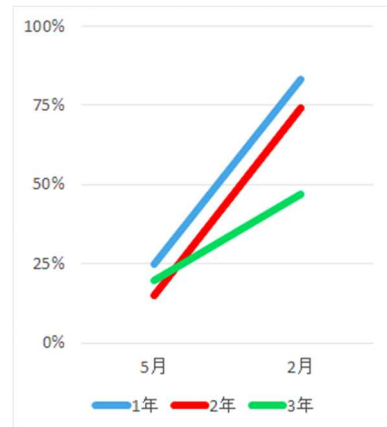


3. 成果・効果

家庭生活のアンケートより見られる生徒（生活）の変容

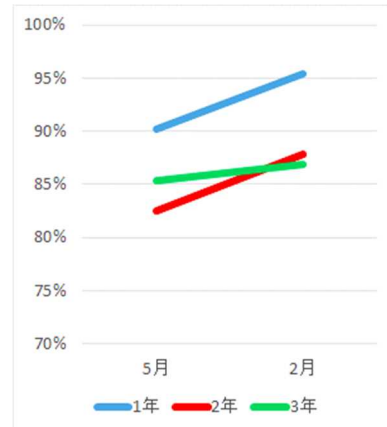
(1) 7時までに起きる生徒が増加

- ・ 5月は臨時休業中のアンケートなので、単純に比較はできないが、朝早く起きることができる生徒は増加している。
- ・ 特に1・2年生は、部活動の朝練習があるため起きる時間が早くなっており、75%をこえる生徒が7時までには起きる習慣が身につけている。



(2) 朝ごはんを食べる生徒が増加

- ・ 朝ごはんを食べてから登校する生徒が、どの学年も5%近く上昇している。
- ・ 臨時休業の課題で朝ご飯を作ったことは、生徒・保護者にとってもインパクトの大きいことになっており、朝ごはんづくりや朝ごはんを食べる習慣作りにつながっている。
- ・ 武庫川女子大学脇本先生にも、提出された生徒のレポートを見ていただき、高い評価をいただくとともに、動画作成をしていただいた。



4. 参考資料

- 本校ホームページに生徒がつくった朝食を紹介

私がつくる朝食

長かった臨時休業期間中に、生徒たちが、家庭で朝ご飯をつくりました。自分一人で作った生徒、家族のフォローを受けた生徒、兄弟姉妹でつくれた生徒、「家族から喜ばれた。」とか、「毎日作ってくれる朝食がこんなに大変だということが分かった。」「家族に感謝です。」というコメントが多かったです。
◆画像をクリックすると、レポートが表示されます。



鳴尾中学校ホームページ <http://kusunoki.nishi.or.jp/school/naruoj/index.html>

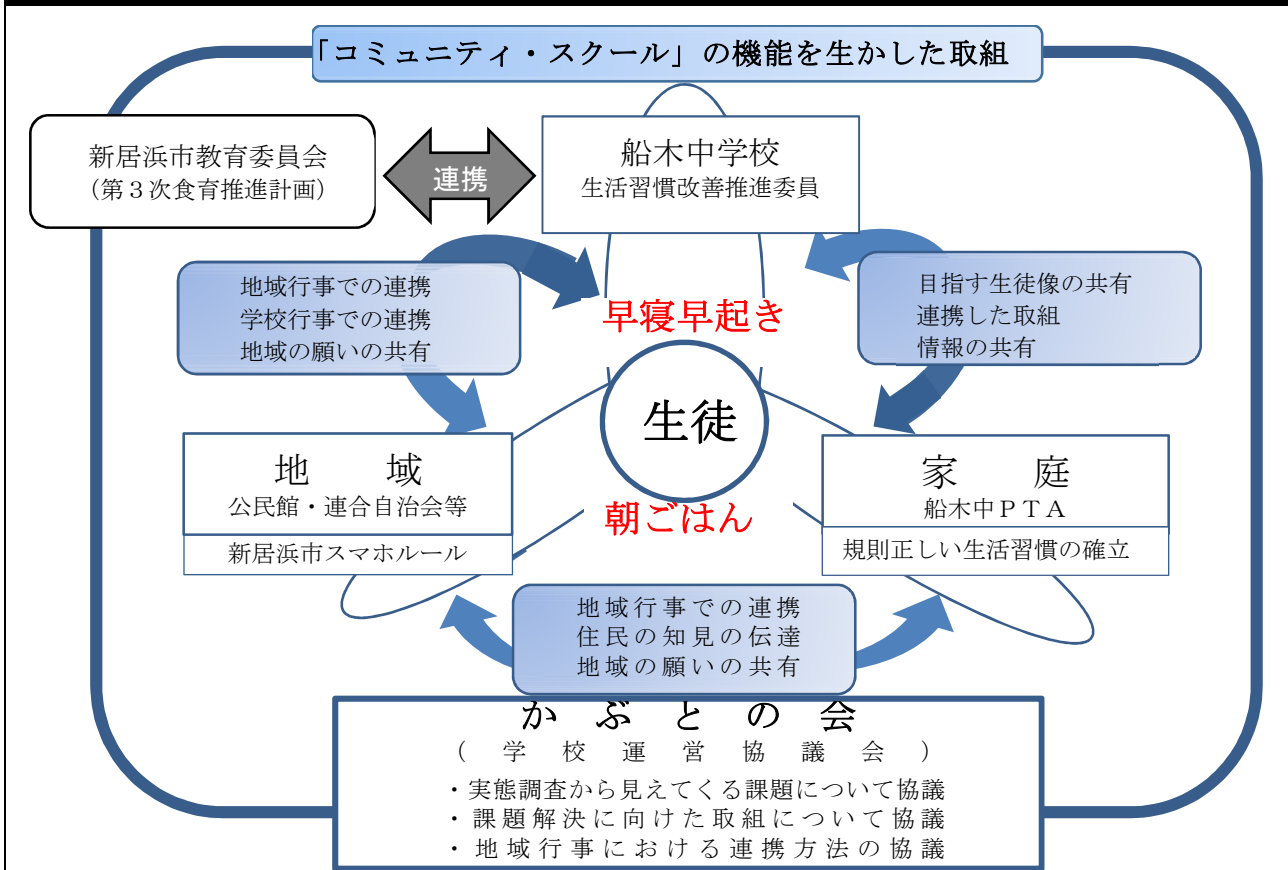
5. 実施団体連絡先

西宮市立鳴尾中学校 TEL : 0798-47-0976

「早寝早起き朝ごはん」～コミュニティ・スクールの機能を生かして～

(新居浜市教育委員会)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 船木中学校区学校運営協議会（かぶとの会）の開催

学校、PTA、公民館、自治会などで構成する「かぶとの会」を開催し、子供たちの生活習慣の改善に向けた取組内容を周知し、地域との連携方法について協議した。

2. 生活習慣アンケートによる実態把握とアウトメディアへのチャレンジ

- (1) 全校生徒を対象に、年4回の生活習慣アンケートを実施し、生活習慣の実態把握を行った。また、分析結果を「学校だより」や「ほけんだより」等で生徒、保護者、地域へ啓発した。
- (2) 毎学期の定期テスト期間中にアウトメディアチャレンジを実施し、就寝前の電子メディア利用時間の短縮を意識付けさせた。

3. 生徒、保護者、教員を対象とした教育講演会の実施と学校保健委員会の開催

生徒、保護者、教員を対象に「スマホ教室」(7月)、「食育講演会」(7月)、「睡眠講演会」(10月)、学校保健委員会(1月)を開催し、朝食と睡眠の大切さと、スマホ等の電子メディアの睡眠に与える影響や使用上のルールについて学び、生活習慣の改善への意識を高めた。

4. 標語、朝食レシピづくりと掲示・広報による啓発

標語や朝食レシピを校内に掲示したり、学校のHPや「学校だより」、「公民館報」へ掲載したりした。また、公民館のロビーを活用しての展示を行い、地域への啓発を行った。

3. 成果・効果

1. 生徒・保護者への啓発による生活習慣の改善への意識の向上

- 「学校だより」や「ほけんだより」等での啓発により、生活習慣改善への意識が高まった。
- 教育講演会や標語づくり、朝食レシピづくりを通して、家族と一緒に「食の大切さ」や「睡眠の大切さ」について考える機会を作ることができた。
- 長期休業中に取り組んだ朝食レシピづくりでは、同居する家族だけではなく地域に住む祖母のアドバイスを受ける生徒や、休日に自分で考えた朝食レシピで家族の朝食を作る生徒が多く見られるなど、この取組が家族間のコミュニケーションの場を作り出すことにつながった。

2. 地域とのかかわりによる生活習慣改善への意識の向上

- CSを通じた地域との協働により、小学校や幼稚園にも「早寝早起き朝ごはん」運動に協力いただき、校区あげでの取組とすることができた。
- 標語や朝食レシピの審査や作品へのコメント、スマホの使用に関するルールづくり等生活習慣の改善に関わる提言や取組に連携して取り組み、地域一体で事業に取り組むことができた。
- 学校・家庭・地域での子供たちの健全育成についての考え方やルールづくりを共有でき、一体的な健全育成の機能を向上させることができた。

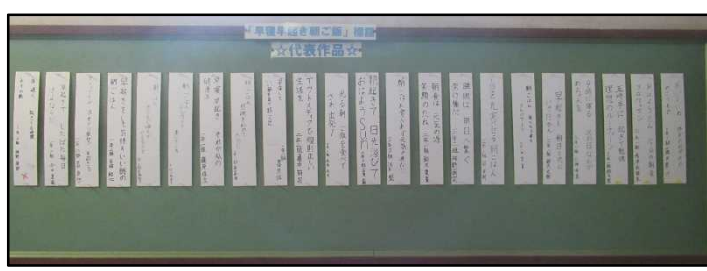
3. 成果指標

- 平日の生徒の朝食摂取率が、7月の96.2%から12月の97.1%に上昇。
- スマートフォンや通信ゲーム等の休日の使用時間が60分未満の生徒の割合が、7月の25.3%から12月の33.2%に改善。
- 休日に7時より前に起床する生徒の割合が、7月の31.2%から12月の45.0%に改善。
- ・ 次年度以降も、地域・家庭・学校が連携して「早寝早起き朝ごはん」運動に取り組み、生徒・保護者に正しく意識付けを行うとともに、ICT環境の下、タブレット等を活用して就寝や起床時刻、朝食の有無等を継続して把握し、学年および個人の推移を分析するなど生活習慣改善に向けた取組を進めていきたい。

4. 参考資料

【ほけんだより】

【学校だより】



【早寝早起き朝ごはんに関する標語】

【生徒作成の朝食レシピ】

5. 実施団体連絡先

新居浜市教育委員会事務局学校教育課 TEL 0897-65-1301

豊かな心と健やかな体を育む早寝早起き朝ごはん運動

(西宮市立今津中学校)

1. 事業の実施体制

- (1) 研究推進委員会に早寝早起き朝ごはん推進チームを新しく組織する。
- (2) 今年度の小中連携の取り組みとして、地域の3小学校と連携して実施する。
- (3) 生徒会が主体となり自発的な取り組みになるようにプロジェクトを進める。
 - ①小中連携担当者会議の開催（年度初めに開催）
 - ②アンケート作成・実施・集計（年2回、担当：養護教諭）
 - ③スマホルール作り（担当：生徒指導主任、生徒会担当）
 - ④早寝早起き朝ごはん標語コンクール（担当：食育担当、生徒会担当、養護教諭）
生徒保健体育委員会、生徒給食委員会、生徒会執行部員の指導を含む
★地域の3小学校の小中連携担当者
 - ⑤横断幕作成（担当：管理職、地域の3小学校の小中連携担当者）
 - ⑥オリジナルファイル作成（担当：管理職、地域の3小学校の小中連携担当者）
 - ⑦生徒会主導プロジェクト（担当：生徒会担当、風紀委員会担当、養護教諭）
 - ⑧指導用資料の活用（担当：管理職、食育担当、養護教諭、保健体育科教員、3小学校小中連携担当者）
 - ⑨講演会の開催（担当：管理職、食育担当）
 - ⑩小中連携の取組み（担当：管理職、研究担当、地域の3小学校の小中連携担当者）

2. 実施内容及び実施方法

1. 小中連携の組織づくり

- (1) 年度当初の小中連携ブロックの担当者会（校長と担当者）で今年度の重点の一つに「早寝早起き朝ごはん運動」を掲げ、各校での取り組みを推進した。

2. 生活習慣アンケートの実施（事前・事後）

- (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調査した。アンケートの集約結果を昨年度と比較し、学校だよりで生徒や保護者に配布した。
- (2) 3学期に事後アンケートを実施し、取り組み前のアンケートと比較して評価と課題を考察し、次年度の取り組みを検討した。

3. 授業での指導

- (1) 早寝早起き朝ごはん全国協議会の資料を取り寄せ、小中連携の取組みとして授業で活用して指導にあたった（別紙参照）。

4. 生徒会の取り組み

- (1) 生徒会を中心に、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て校内に掲示した。
- (2) 地域の3小学校でも早寝早起き朝ごはん標語コンクールを実施し、代表作品を横断幕にして校庭に掲げた。
- (3) 生徒会保健体育委員会・生徒会給食委員会の取り組みとして、「早寝早起き朝ごはん強化週間」を設定した。

期間内は毎日の朝学活の中に、達成状況を記録用紙に記入して振り返った。

強化週間の取り組みを終えたな成果について、全校生徒・保護者に発信した。

- (4) 「SNSの使い方」について、生徒会本部・生徒会風紀委員会を中心にルールを決め、強化週間を設けた。
- (5) 生徒指導部と生徒会が連携して全校生徒でSNSについて考える機会を設け、生徒会を中心にスマホルールづくりを進め、「IMACHU スマホルール5つの誓い」を作成した。

4. 外部講師による指導

- (1) 広島国際大学の山口光枝教授を講師として、早寝早起き朝ごはん講演会を1・2年生を対象に実施した。小学校の教諭や市内の栄養教諭も多数参加した。
- (2) 西宮警察少年サポートセンターによるスマホ安全教室をTV放送で実施した。

5. 啓発活動

- (1) 早寝早起き朝ごはん運動のオリジナルのクリヤファイルを作成し、小中学校の標語やスマホルールを掲載し、校区内の小学生、本校生徒・保護者・地域に配布した。
- (2) 学校だより・保健だより・PTAだよりで取り組み状況や家庭での依頼事項などを随時発信した。

3. 成果・効果

- (1) 生活習慣の改善を図ったり、取り組む意識づけをしたりできた

取り組みを通して生活習慣が改善した生徒が多かった。特に朝ごはんの摂取と早起きに関しては大きな成果が得られた。また、行動変容の確立までには至っていない生徒についても、意識付けができた。

- (2) 家庭と連携した取り組みに発展できた

「早寝早起き朝ごはん」という基本的な生活習慣の確立は、幼少期からの積み重ねが大切である。この取り組みを小学校に広げたことにより、保護者や兄弟姉妹と一緒に家庭の取り組みとして実践することができた。小学生でも中学生でも取り組める内容であるので、小中連携として取り組みやすかった。

- (3) 知的理解を深めて実践することができた

発達段階に応じた早寝早起き朝ごはん全国協議会のリーフレットを小中学校の授業や保健指導で活用し、知的理解のもとに取り組むことができた。特に中学校では、家庭科や保健体育の授業での学習を基礎に、専門家による講演会を実施することで、早寝早起き朝ごはんの重要性について理解を深め、取り組みを強化することができた。

- (4) 啓発活動により児童生徒の関心を高め、取り組みを保護者や地域に周知できた

早寝早起き朝ごはん標語コンクールを実施することで、児童生徒の早寝早起き朝ごはん運動への関心を高めるとともに、横断幕やクリヤファイルを作成したり、学校だよりやPTAだよりで紹介したりすることで、保護者や地域に取り組みを周知させることができた。

- (5) スマホルールづくりが生徒の意識改革へとつながった

SNSの使い方について生徒指導の課題となっていたが、生徒会を中心に全校生の手でスマホルールを作成したことによって、SNSの使用に関する生徒の意識に変容が見られた。また、スマホ安全教室の実施により、情報モラルの学習を深めることができた。

- (6) 生徒の主体的な取り組みへと発展できた

保健体育委員会で、3年生の生徒が立案し作成した『保健だよりプラス』を全校生徒に発信することで、生徒の目線で課題意識を持って取り組むことができた。

①生活習慣アンケート（事前・事後）の比較考察と児童生徒の感想より

朝ごはんを毎日食べていない生徒の割合は、事前アンケートでは18%だったが、事後アンケートでは13%に減っており、大きな成果が出たと考えられる。また、89%の生徒が早起きができていると回答していることでも成果があったことがわかる。

生徒の感想に「早寝早起き朝ごはんの大切さがわかった」「これからも早寝早起き朝ごはんを意識して続けたい」という前向きなものが多くある事や、「早寝早起き朝ごはん運動に取り組み生活が改善した」「体調が良くなった」など、生活習慣が改善した生徒がいた事は取り組みの成果と言える。しかし、「最初はできていたけど、続けるのは難しかった」など、粘り強く継続することが課題である。

朝ごはんについては13%の生徒が毎日摂れていないが、感想からは食生活の改善を図ろうとする記述も多かった。また、朝ごはんを誰と食べているかという質問に対して、49%の生徒が一人で食べていると回答しており、その理由を調べてみる必要がある。

小学生は中学生よりも早寝早起きができている割合が32%と低く、朝ごはんを毎日食べない児童も18%と中学生よりも多かった。また、朝ごはんを一人で食べている児童が29%いることも驚きであり、早寝早起き朝ごはん運動を小学校で一層の取り組む必要性も強く感じる結果であった。

小学校の感想から、「生活リズムを整えられた」、「この運動に参加して早起きが得意になった」などの成果が得られた。しかし、「朝ごはんを作ってくれたり、誰かと食べたいと思った」「朝ごはんは家族いっしょに食べたい」などの気になる意見もあった。

小中学校ともに孤食の問題が浮き彫りとなる結果であり、これは来年度の課題である。

②生徒会による強化週間等の振り返りと今後の課題

約2週間実施した強化週間についての生徒の感想では、意識して実践できた生徒が多く2年間の積み重ねの成果を感じた。しかし、「強化週間の期間は意識できるが、すぐにしなくなってしまう」という感想もあり、年間を通じた取り組みへと発展させていく必要がある。また、生徒が自分たちの目線で内容を考えた『保健だよりプラス』を保健体育委員会から全校生徒に発信したことは取り組みの成果と言える。

③スマホルール作りによるSNSトラブル発生件数の変化

SNSによる生徒指導発生件数を昨年度と比較したところ、少しではあるが減少している。これはスマホルール作りによる成果とは断言できないが、生徒たちが主体的にスマホの使い方について考え、ルールを作ったことで意識が高まってきたと考えられる。

④小中連携に関する校長と担当者の意見

早寝早起き朝ごはんはとても大切なことであり、小学校と中学校が連携して9年間を見通して取り組んだことは大きな意味がある。小学生でも中学生でも実践できる取り組みで連携しやすかった。保護者の協力も得られやすかったので、この取り組みを是非とも継続させたい。また、啓発活動として標語コンクールに小中学校が連携して取り組み、横断幕やクリヤファイルとして形に残せたことは、今までにない取り組みであり小中連携を進めることができた。

早寝早起き全国協議会の資料を取り寄せ、それを小学生・中学校ともに授業で活用し、知的理解のもとに強化週間等に取り組めたことはとても良かった。

⑤啓発活動の効果

生徒の感想に「標語コンクールをやってみて、標語を意識して過ごそうと思った」「標語コンクールをすることで『早寝早起き朝ごはん』という単語が頭に残って良かった」とあり、標語コンクールを実施した効果があったと言える。

クリヤファイルを校区内の全小中学生の家庭と地域団体に配布したことで、取り組みを周知させ、家庭での取り組みを促すことができた。

⑥ P T A の意見

学校で早寝早起き朝ご飯運動やスマホルール作りなどに取り組んだ事は、保護者の立場からもとでも評価できる。特に朝食の摂取については保護者の責任が大きいので、今後も P T A から呼びかけていきたい。

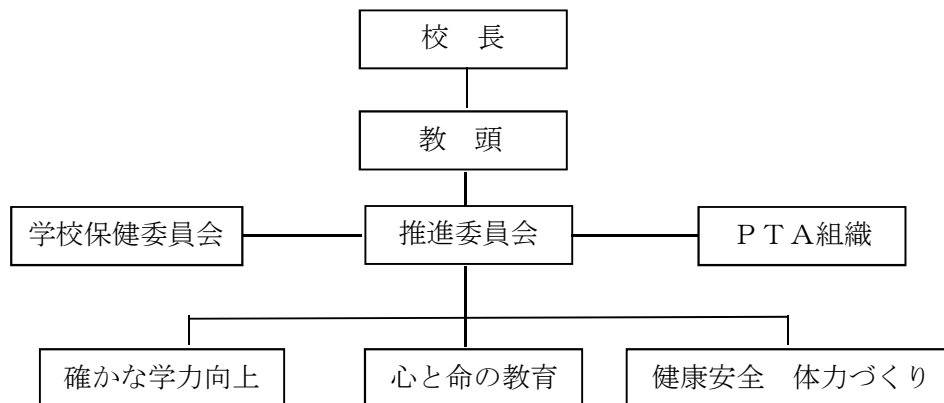
5. 実施団体連絡先

西宮市立今津中学校 〒663-8228 西宮市今津二葉町 5-15 T E L 0798-34-6622

よく寝て元気！鹿野中生、リフレッシュ大作戦！！

(鹿嶋市立鹿野中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 生活習慣に関するアンケート

起床時刻、就寝時刻、朝食摂取状況、睡眠などについてアンケートを実施した。結果については、配付物で各家庭に知らせた。

2 生活習慣記録カードの実施

生活習慣記録カードに、一週間の生活の様子を具体的に記録した（各学期一週間ずつ実施）。就寝時刻や起床時刻、学習時間などについて目標を決めて取り組んだ。

3 外部講師による講演会等の実施

生活の質を高めるには、質の良い睡眠が必要である。睡眠について学び、心身の緊張をほぐして質の良い睡眠を得るために、外部講師による講演会や講話、演習を行った。

(1) 講演会「睡眠と健康～眠るってどんなことだろう～」を開催した。

(2) 外部講師を招いて、自律訓練法に関する講話と演習を行った。

ア 「自律訓練法～休みたい時休むために～」 対象：1年

イ 「自律訓練法～心と体を整えるトレーニング～」 対象：2年

ウ 「自律訓練法～リラクセスとセルフ・ケアのために～」 対象：3年

(3) ヨガのインストラクターを講師として招き、呼吸法とヨガについて講話と演習を行った。

4 食に関する取組

(1) 全学年で、栄養教諭による食育指導を行った。

ア 「朝食はなぜ大切か考えよう」 対象：1年

イ 「ファストフードを利用した上手な昼食の取り方を考えよう」 対象：2年

ウ 「元気のもと食から～食生活を見直して受験期を乗り切ろう～」 対象：3年

(2) 食育委員会の取組として、朝食調べを行った。8～12月の各月1週間、朝食の摂取状況と食事内容について調べた。

5 健康づくり委員会の取組

- (1)「早寝早起き朝ごはん」活動推進のスローガンを公募し、選定後校内に掲示した。
- (2)今年度の取組について新聞形式にまとめ学区の公民館に掲示し、地域に向けて発信した。

3. 成果・効果

- 午前6時半前に起床する生徒の割合
事前事後のアンケート結果から、午前6時半前に起床する生徒の割合が増えた。
(1年 48.0%→58.1%、2年 35.1%→53.3%、3年 38.1%→46.0%)
- 午後12時前に就寝する生徒の増加
事前事後のアンケート結果から、午後12時前に就寝する生徒が増えた。
(1年 90.7%→94.6%、2年 90.5%→92.0%、3年 65.1%→71.4%)
- 朝食摂取状況
どの学年も朝食摂取率が90%を超えており、2・3年生が増加した。
(1年 98.7%→97.3%、2年 94.6%→96.0%、3年 90.5%→92.1%)
- 日中の眠気の改善
日中の眠気について、「ほぼ毎日」「週2、3回」眠気を感じていた生徒の割合が減った。
(1年 70.2%→62.3%、2年 79.8%→63.6%、3年 82.8%→77.0%)

4. 参考資料

よく寝て元気！鹿野中生、リフレッシュ大作戦！！

鹿野中 保健室
2020.12.21

自律訓練法を体験しました

10月12日(月)に1年生、11月6日(金)に3年生、11月13日(金)に2年生が自律訓練法の講話と演習を行いました。公式を覚えながら深く長い呼吸を心掛けて、短時間でリラックス法で、ほとんどの人が初めての体験でした。
学校では椅子に座って行いましたが、仰向けに寝た姿勢で行っても良いそうです。やり方はとても簡単ですが、気持ちが悪くなる、頭がスッキリするなどの効果があります。自律訓練法を行ったときは、最後に必ず消去動作を行います。消去動作をしないとぼーっとしてしまうので、必ず忘れないようにしましょう。(寝る前に行うときは、消去動作をしないでも良いそうです。)



自律訓練法の練習の進め方

- 背景公式：「気持ちが悪くなる」
- 第1公式：「両腕両脚が重たい」
- 第2公式：「両腕両脚が温かい」
- まとめて：「気持ちが悪くなる、両腕、両脚が、重くて、温かい」

感想の一部を紹介します！

- ・私は、自律訓練法をやってみてとても落ち着いたので、少しいららしてしまったり不安な時は自律訓練法をやってみて自分の感情をコントロールしていきたいと思いました。
- ・今回「自律訓練法」をやってみて、本当にスッキリして驚きました。私は毎日目覚めが悪く、スッキリしない朝だったので、今回教えてもらった訓練法や消去動作をやってみようと思いました。
- ・とてもよかった。気持ちを落ち着かせたりする方法がよくわかった。家でも実践していきたい。
- ・「人は考えたおりに感じる」と言うことを学べたので、ポジティブな思考で過ごしたいです。また、自律訓練法を普段から実践して、心を落ち着かせたいと思いました。

自分で練習するときは・・・

- ①姿勢を整えて目を閉じる
- ②「気持ちが悪くなる」と心の中で数回唱える
- ③「両脚が重たい」と心の中で数回唱える
- ④消去動作を行って目を開ける
(①～④までを数回繰り返す)

学校だより

よく寝て元気！鹿野中生、リフレッシュ大作戦！！

2021.2.16



前号に続いて、アンケート結果についてお知らせします。

平均的なスマホやインターネットの使用時間ですが、7月は1時間半から2時間未満が多く、③時間以上が合計で一番多くなっています。12月も合計では3時間以上が一番多いのですが、7月と異なり、1、2年が減り、3年が多くなっています。全体として、なだらかに使用時間が増加しています。

また、③時間どころではない、もっと長時間使用しているという声も聞かれています。生活リズムが大きく崩れてしまうと元に戻るのが大変です。睡眠時間が確保できるよう、自分で気を付けられるといいですね。

☆あなたの家のスマホルールを教えてください！

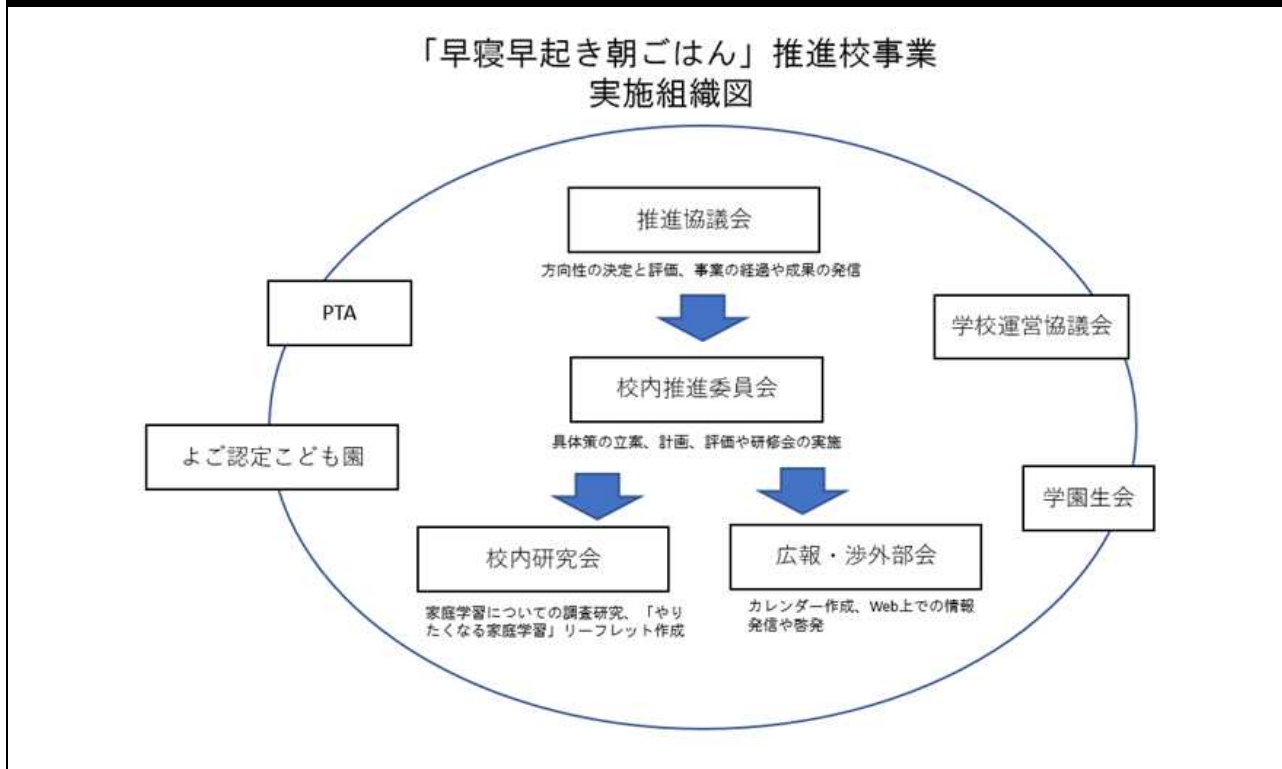
家庭で、スマホやインターネット利用のルールはありますか？あったら、その内容について具体的に教えてください。また、こうすれば良かったという意見があれば、書いてください。

5. 実施団体連絡先

鹿嶋市立鹿野中学校 所在地 茨城県鹿嶋市城山4-7-10 TEL 0299-83-6621

早寝早起き朝ごはん朝うんち
～学びに向かう力を育む学校と家庭をめざして～
(長浜市立余呉小中学校)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

児童生徒・保護者への啓発

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

今年度は、感染症対策のため、親子で聴く講演会、親子でのワークショップ、調理実習教室の実施は中止したが、12/5に脳育インストラクターの中島みちる氏を講師に迎え、保護者対象の講演会を実施した。滋賀県が考えている「すまいるアクション」の取り組みと、「早寝早起き朝ごはん」が子どもの育ちや学びに大きな影響を持つということのお話をいただいた。昨年に引き続いてのお話で、とても好評であった。



②「早寝早起き朝ごはん朝うんち～学習する家庭をめざして～」

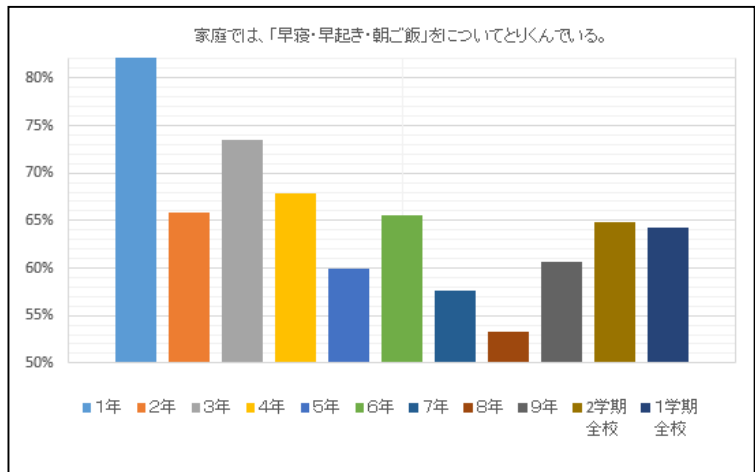
毎日の生活チェックで起床時間や就寝時間の記録、朝ごはんと朝うんちの有無、家庭学習の時間と内容について記録をとることで児童生徒の自覚を促すとともに、家庭との連携の資料とする。(パワフルチェック) 子供たちの年次ごとのデータを比較し、今の取り組みに活かすことができた。

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

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

3. 成果・効果

今年度は長期にわたる臨時休校があり、「早寝・早起き・朝ご飯」の実態についてはかなり低い数値が予想できた。実際、保護者アンケート集計結果では、「家庭では、『早寝・早起き・朝ご飯』についてとりくんでいる。」に関する数値は、前年の64%から68%へと向上してきているが、他の観点項目に比べるとまだまだ低い数値である。ここ数年で、少しの改善はみられているが、



まだまだ目標値（80%）とは大きく離れている。やはり、今年度は、新型コロナウイルス感染症予防に対する長期休業で子どもだけの時間が多く、規則正しい生活習慣が保てなかったことも大きな要因と考えている。保護者への協力等の啓発も行ったが、一度下がった意識を高めることはとても難しいと実感している。

そういった意味で、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止で実施できなかった「4者熟議」は、学園生、保護者、地域、教職員の思いを共有することができるいい機会である。学校運営協議会でも、早寝早起き朝ごはんに関する話題も多く出た。学園生、保護者、地域、学校が思いや願いを共有する場が不可欠であるという意見もあった。今年度は実施できなかった「4者熟議」については、「自分の生活習慣を見直そう！」を考え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思いを共有する場として、次年度ぜひ実施していきたいと意見が出た。

地域とともにある学校づくり(コミュニティ・スクール)として、この取り組みを広く地域に発信し、多くの人に「早寝・早起き・朝ご飯」に関わってもらうことも大切だと実感している。

また、様々な方々に関わっていただいた早寝早起き朝ご飯カレンダーの取り組みを通じて、地域全体の啓発にも努めていきたいと考える。

4. 参考資料



早寝早起き朝ご飯推進カレンダー



教育講演会 PR 版



イメージキャラクターの制作

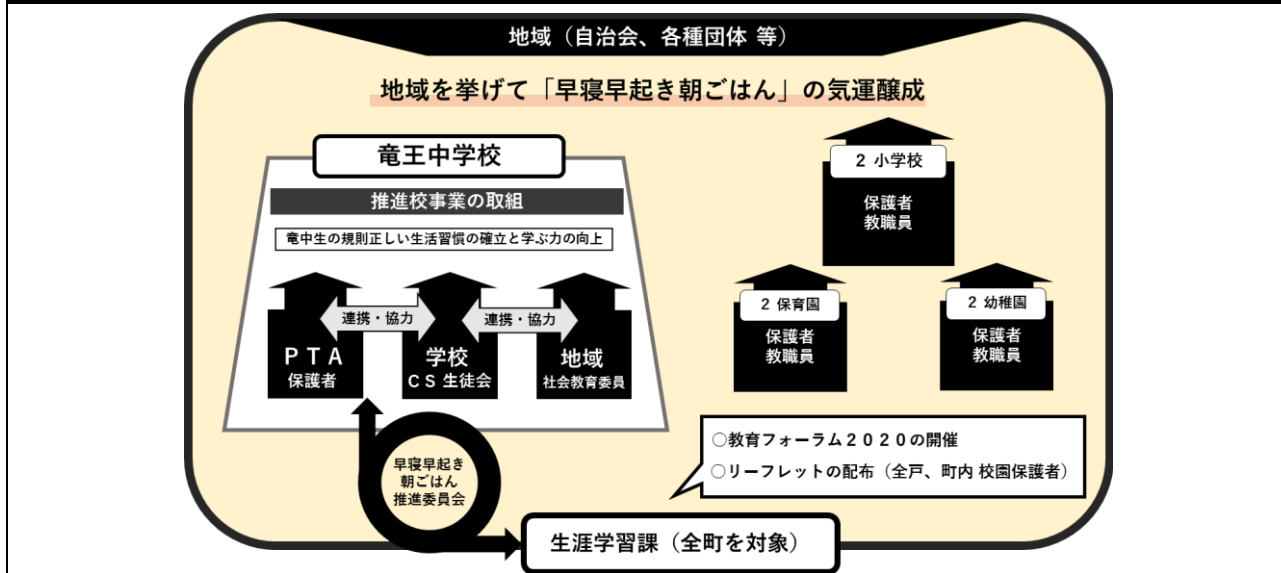
5. 実施団体連絡先

滋賀県長浜市立余呉小中学校 〒529-0515 滋賀県長浜市余呉町中之郷 777

TEL 0749-86-2300 WEB <http://yogo-es.nagahama.ed.jp/>

『読書・ベル着・ヘルメット+食育』の推進による生きぬく力の醸成
～学校の役割・家庭の役割～
(竜王町)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

竜王中学校での取組

「読書、ベル着、ヘルメット」に加え、「食育」面からの推進を基本とした以下の事業を実施した。

- ① 「ヘルメット」により命を守り、早寝早起き朝ごはんの推進を図る取組。
 - ・啓発看板3種類を作成し、常に目のつく中学校校内各所に設置し、生徒への意識付けを行った。
- ② 「読書」による心情面での取組。
 - ・毎日朝8分間の「朝読書」を実施した。
- ③ 「ベル着」による学習規律の確立、学びに向かう集団づくり。
 - ・啓発と共に授業規律の確立をめざすため、生徒のベル着と共に教職員もベル着授業を行った。
- ④ 「食育」の推進による朝ごはんから始まる健康推進と脳の活性化。
 - ・う歯予防を図りつつ、生活習慣病予防等の健康啓発を展開した。
- ⑤ 保護者との連携による取組。
 - ・学校だより、保健だより等、HP、研修会、PTAとの連携、コミュニティスクール推進による啓発を実施。

教育委員会(生涯学習課)での取組

家庭はもとより地域の理解と協力が不可欠であることから、関係者を中心に町を挙げて子供達の「早寝早起き朝ごはん」の気運を醸成するため以下の事業を実施した。

- ① 「教育フォーラム2020」の開催を開催した。
 - ・講演：「基本的な生活習慣が子ども達の未来を守る。」講師 東北大学 教授 川島隆太 氏
- ② 「早寝早起き朝ごはん」啓発リーフレットを全町民向けに配布した。
 - ・早寝早起き朝ごはん通信を10月と3月に全戸配布し、地域全体への啓発を行った。

3. 成果・効果

①「早寝早起き朝ごはん」推進を、初めて町内に広く訴えられた。

初めて町内全戸に向け「規則正しい生活習慣の大切さ」について、啓発リーフレットを作成し配布した。従来、子供のいる家庭だけに留まりがちだったテーマについて、広く課題提起できた。また、「家庭・学校・地域」それぞれに求めたいことを訴えられた。

②地域活動の際に「早寝や早起きの励行」を促す光景も見られた。

子供達の存在を「地域の宝」と位置付け、声掛け等の見守り活動への更なる協力を呼びかけた。

③「当事者の気づきから行動」へと繋がった。

「教育フォーラム 2020」の参加者のアンケートでは参加者の82%（127人）が「基本的な生活習慣を見直そう」と思われ、行動変容を促すことができた。

また、「教育フォーラム 2020」に参画した中学校生徒会役員が、自らの日常を顧みてスマホとの関係に危機感を抱き、自発的に生徒会新聞号外を作成配布し全生徒および教職員に警鐘を鳴らした。また、一部生徒には実生活で実践に移す行動変容が伺えた。

4. 参考資料



啓発パンフレット



掲示用看板



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