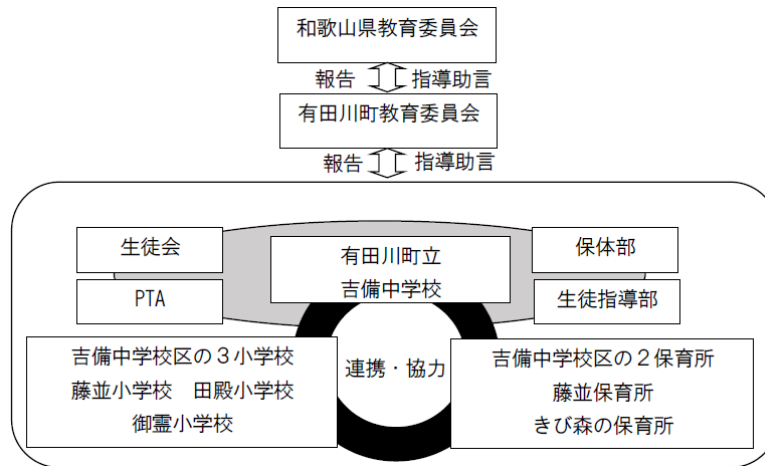


「事業名」早寝早起き朝ごはん推進校事業

実施団体名 有田川町教育委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

①きび学園協議会の開催

きび学園（吉備中学校区の2つの保育所、3つの小学校、1つの中学校で構成される）協議会を開催し、保育所、小学校及び中学校の子供たちの生活習慣の改善に向けた取組やその内容、連携方法について協議し、進捗状況等を確認した。外部有識者として、星野恭子先生をお招きし、指導助言をいただいた。

②生活状況アンケートによる実態把握とその分析

9月と1月の年2回、子供向けに生活状況アンケートを実施し、結果を分析し、その変容を考察した。長期休業で生活リズムが崩れやすいと仮説を立て、休業前に生活リズムの調整を促す声掛けを行った。

③先進校視察

「令和4年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けた、新潟県十日町市「下条エコメディア運動」の取組を学ぶために、管理職と教育委員会担当が訪問した。メディアとの上手な付き合い方について学び、地域とともに取り組むシステムの実践の成果と課題について聞かせていただいた。

④瀬川記念小児神経学クリニック 院長 星野 恭子 氏による講演会の実施

生徒及び教職員等を対象に実施。

- ・人間の生体リズムに関する講演をいただいた。よい睡眠と脳のはたらきや成長ホルモン等について科学的に学び、考えることを目的として実施した。
- ・生徒や教職員等を対象に、ゲームやSNSが与える脳や睡眠への影響に関する講演をいただいた。インターネットと上手に付き合いながらよりよい生活リズムを考える生徒の育成を目指して実施した。

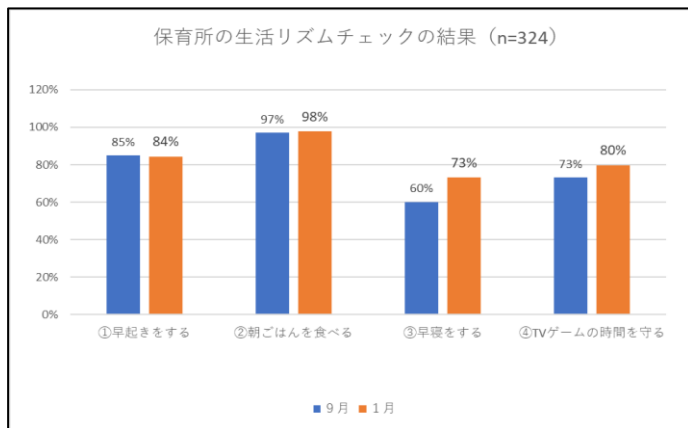
⑤望ましい生活習慣を意識させる授業の実施と、保育所、小学校への訪問

吉備中学校の第3学年の生徒が、総合的な学習の時間を活用して、早寝早起き朝ごはんについて学んだ。星野先生の講演会を受けて、自主的に調べたいと意識が向上し、それぞれの学びに深みが出た。そして、中学校区の保育所、小学校を訪問し、早寝早起き朝ごはんについて学んだことを、保育所や小学校の子供たちに伝えに行った。

⑥取組についての啓発活動

生徒会等が「早寝早起き朝ごはん標語コンクール」を行った。優秀作品に選ばれたのは、『おはよう』と『おやすみなさい』は お早めに!!』で、生徒の考案したイラストを入れて、クリアファイルやのぼり、ポスターを作成し、学校や保育所、家庭や地域に啓発活動を行った。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

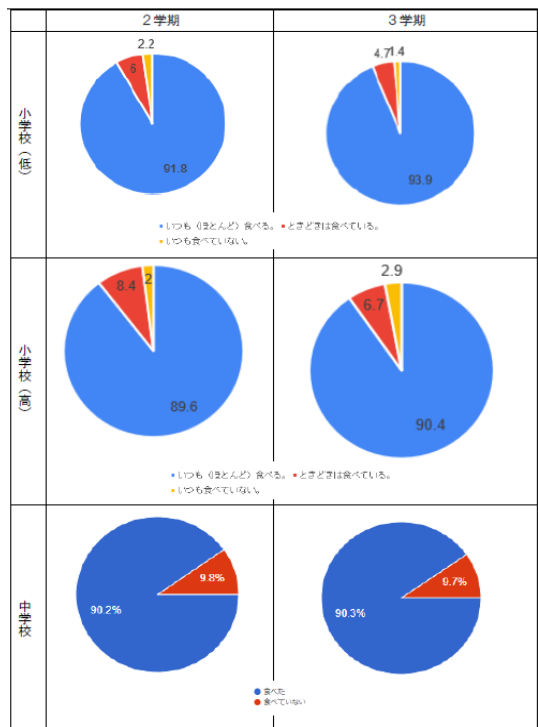


＜図1＞保育所の生活リズムチェックの結果（9月・1月）

星野先生の講演を聞いた大人の感想を見ると、「家族みんなで早寝早起きの環境を整えることが大切だと思いました。」と、寝る環境を子供も保護者も整えることの大切さに気付いた様子が多く見られた。

新潟県視察で学んだ発達段階に応じた生活リズムのチェックを行い、保小中で統一したメッセージを発信することができた。保育所では9月より1月の調査の方が概ね得点が上がっており、本事業の取組の効果がうかがえる＜図1＞。小学校、中学校では、朝ごはんについて、肯定的な回答が多く、その割合も上昇している傾向が見られた＜図2＞。

生活習慣について保育所、小学校、中学校、それぞれで学んでいるが、中学生が保育所、小学校に伝えに行くことで、より深く、より広く浸透させることができ、自主的な活動となった。そして、保・小・中の学びの接続、連携を強固なものにする取組となった。生徒たちが考え、選んだ標語『おはよう』と『おやすみなさい』は お早めに!!』とイラストによる、クリアファイル＜図3＞やのぼり、ポスターも効果的であった。今後は、きび学園以外の保育所、小学校、中学校にも早寝早起き朝ごはんに対する意識の向上を図るため啓発していきたい。



＜図2＞小・中学校の生活リズムチェックの結果「朝ごはんは食べましたか」（9月・1月）



＜図3＞標語とイラストを入れたクリアファイルで取組普及

4. 参考資料

特になし。

5. 実施団体連絡先

有田川町立吉備中学校

和歌山県有田郡有田川町下津野 1 2 2 3 - 1 0 7 3 7 - 5 2 - 2 0 5 9

有田川町教育委員会こども教育課

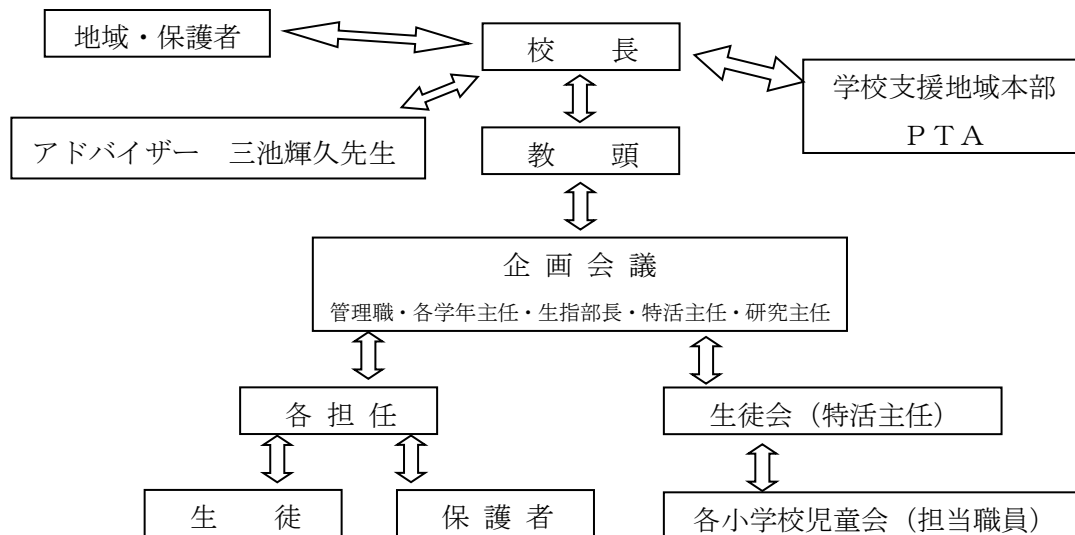
和歌山県有田郡有田川町中井原 1 3 6 - 2 0 7 3 7 - 2 2 - 4 5 1 2

令和4年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

「事業名」睡眠ログ（みんなくAIアプリ）による生活リズム向上プログラムYM式の
有効な活用について ～小中連携から不登校の減少を目指して！～

実施団体名 京都府八幡市立男山第三中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

< 1年間の主な取り組み内容 >

1 睡眠道德による学習会

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

1年：6月7日（水） 3年：6月5日（月）

2 みんなくAIアプリによる睡眠ログの実施

【1回目】

- ・三中生（438名） 6/5（月）～6/19（月）
- ・さくら小・橋本小生（765名） ”

【2回目】

- ・三中生（407名） 10/24（火）～11/7（火）
- ・さくら小・橋本小（725名） 11/6（月）～11/20（月）

3 教職員の研修（三中キャンパス合同研修会）

- （1）日時 8月1日（火） 13:30～16:30
- （2）場所 男山第三中学校
- （3）参加者 三中キャンパス教職員 約100名
- （4）内容 講演会「睡眠教育：眠育」が必要である医学的背景



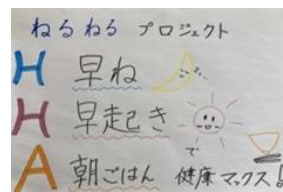
「睡眠教育：眠育」が必要である医学的背景

京大大学医学部
日本睡眠学会
2022年10月11日
三池輝久
京大大学医学部

4 児童会・生徒会交流会の取り組み

三中生徒会と各小学校の児童会とが協力・連携し、「三中ねるねるプロジェクト」の取り組みを実践した。

- ① 「三中ねるねるプロジェクト」の取り組みを三中生だけでなく小学生にもわかりやすく伝えるために、ポスターや動画を作成した。
- ② 第1回三中キャンパス児童会生徒会交流会（7／10（月））生徒会本部としての前期活動内容報告と合わせて6月に行った「三中ねるねるプロジェクト」の様子を報告した。
- ③ 第2回三中キャンパス児童会生徒会交流会（11／27（月））「三中ねるねるプロジェクト」の取り組みがより広く認知されるために何をすればよいのか話し合った。



5 リーフレットによる啓発活動

今年度の主な取り組み内容、睡眠ログの結果分析、プロジェクトの成果や課題について、リーフレットを作成し、小・中学校の各家庭および地域の方々に配布した。

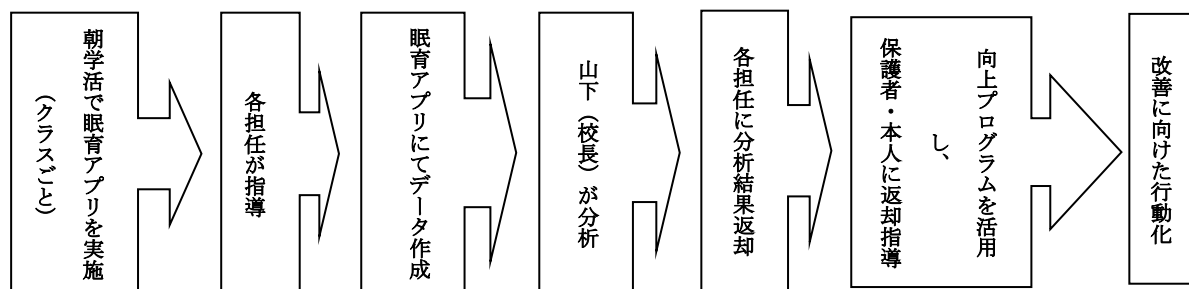


<みんなくAIアプリによる睡眠ログの具体的な取組内容について>

1 取組のねらい

- (1) 個々の睡眠状態を可視化した「睡眠ログ」を活用することで、家庭・地域への啓発・行動連携を効果的に展開する。
- (2) 睡眠を健全なリズムへと改善し「朝すっきりと目覚める」状態を作ることが「早寝・早起き・朝ごはん」を実質的・効果的に実現し、子どもの望ましい生活習慣の確立へとつながる。
- (3) 睡眠リズムの改善により、児童生徒の睡眠障害や小児慢性疲労症候群の発生に対する未然防止につながり、結果として不登校児童生徒の減少につながる。

2 取り組みの具体的な流れ



3 みんなくAIアプリケーションの活用について

みんなくAIアプリケーションを用いて、校区内児童生徒の生活実態調査（2週間の具体的な睡眠

時間・朝摂取状況等の調査)を行い、「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」を活用し、三者面談等を通して学校と家庭の共通の問題として捉え、生活リズムの改善に結びつける。また、調査結果を分析・追跡して生活リズムに課題のある児童生徒の早期発見と早期対応、及び医療連携を見据えた指導までつなげた取組である。

4 みんなくA Iアプリケーションとは

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



5 「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」とは

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

6 問題のある睡眠の特徴について

(1) パターン1: 休日補填型(注意信号)

- ① 午前0時に近い就寝が出てくる。② 土日の睡眠補完が見られる。

(2) パターン2: 不規則型(危険信号1)

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

(3) パターン3: 帰宅後睡眠型(危険信号2)

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

(4) パターン4: 中途覚醒型(危険信号3)

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

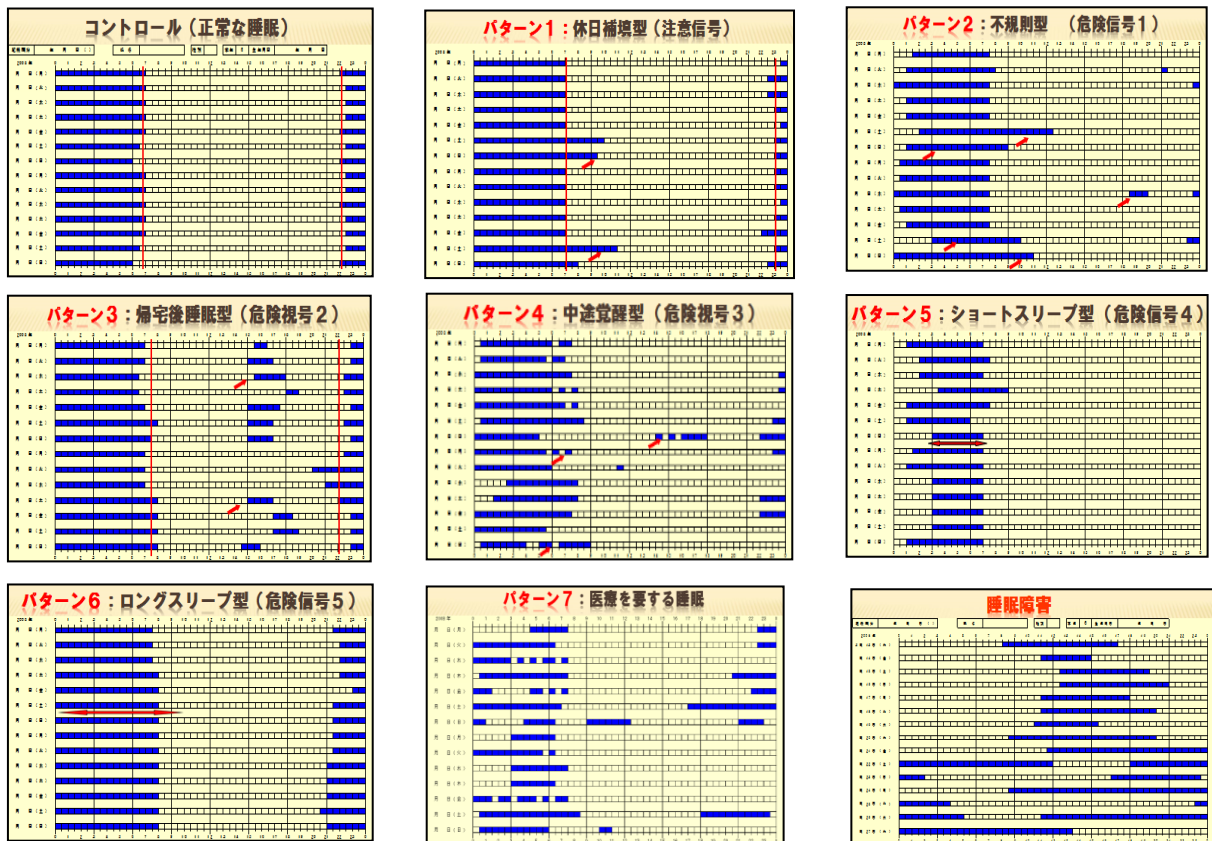
(5) パターン5: ショートスリープ型(危険信号4)

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

(6) パターン6: ロングスリープ型(危険信号5)

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

(7) パターン7：医療を要する状態（危険信号6）



3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1 検証内容について

- 1 平均睡眠時間、平均就寝時間、平均起床時間、問題睡眠の有無
- 2 平均睡眠時間の割合、問題睡眠の割合（学校便り、校内研修等で報告及び啓発）
- 3 「睡眠ログによる小・中学生生活リズム向上プログラムYM式」を活用した支援（三者面談等にて）
- 4 1回目と2回目の追跡調査（学校便り、リーフレット、校内研修等で報告及び啓発）

2 分析結果について

<令和5年度睡眠ログの分析結果から>

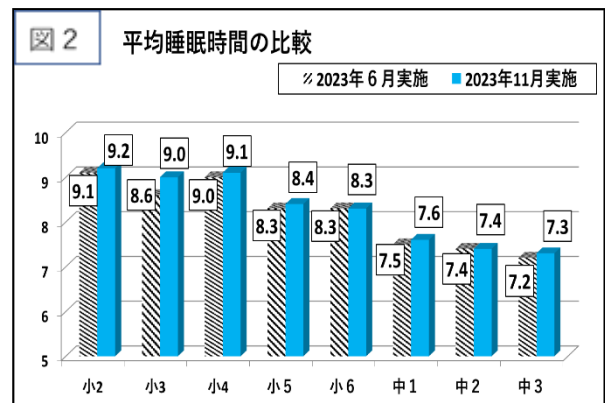
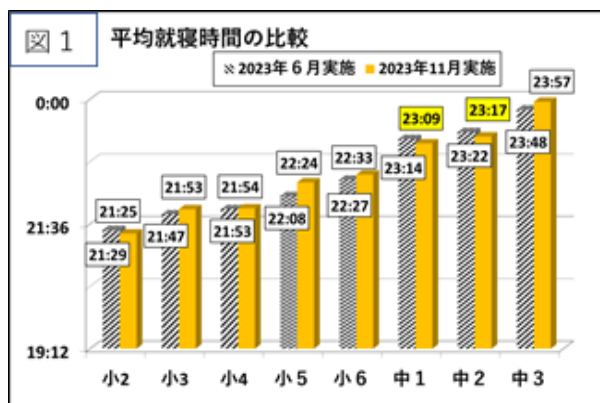


図1・図2は、平均睡眠時間と平均就寝時間の1回目（中学校全学年対象・小学校2～5年生対象、計1203名）と2回目（計1132名）のデータ（図3～図7も同様のデータ）を学年毎に比較したものである。平均睡眠時間は、小学2年から4年で9時間以上、小学5・6年で8時

間以上の睡眠をとることができていた。また、中学生はどの学年も7時間以上の睡眠がとれており、三中キャンパスの児童生徒がしっかり睡眠時間を確保できていることが分かった。平均就寝時間は、学年が上がるにつれて遅くなる傾向にあることが分かっている。しかし今回、中学1・2年で、1回目よりも2回目の方が早く就寝（約5分）しているのは、この取り組みの大きな成果の一つだと思われる。中学3年の就寝時間が遅くなったのは、部活動がなくなったことと受験勉強の影響があるのではないかと考えられる。

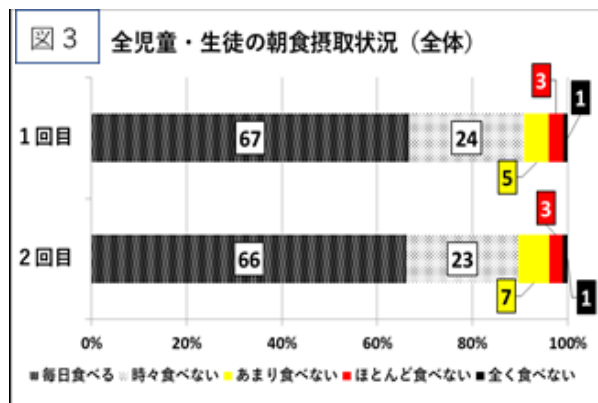
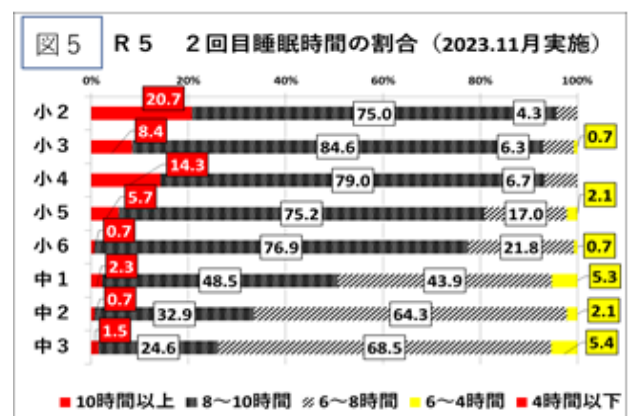
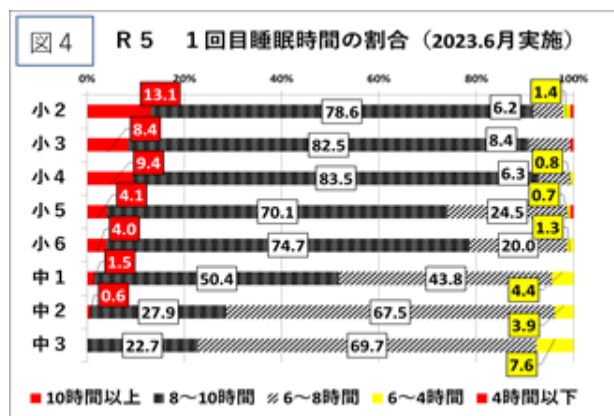


図3は、全児童生徒の「朝食の摂取状況」を比較したものである。1回目「毎日食べる」「時々食べない」が91%、2回目が89%であり、ほとんどの児童生徒がしっかりと「朝ごはん」を食べていることが分かった。しかし、「あまり食べない」「ほとんど食べない」「全く食べない」が、1回目で94名・2回目で102名もあり、しっかり朝食をとれていない児童生徒が多くいる事が分かった。文部科学省が行っている全国学力・学習状況調査の質問票からも、朝食と学力の関係が深いと指摘されており、学校だよりやリーフレット等を活用して、保護者に対しての啓発活動を積極的に行う必要がある。

図4・5は、睡眠時間の割合を示すグラフである。6～10時間の睡眠をとっている児童生徒



（小学6年98.7%～小学2年82.3%まで）が大多数を占めていることが分った。10時間以上の睡眠（ロングスリープ型）は、小学2年で1回目13.1%、2回目20.7%見られた（小学校低学年の10時間以上の睡眠は問題ではない。）が、学年が上がるにつれて減少した。しかし、中学生になっても10時間を超える睡眠を必要としている生徒が若干名いることが分かり、注視していく必要がある。また、6時間以下の睡眠は、1回目で計28名いたのが、2回目で計22名に減少した。そのほとんどが中学生であり、非常に心配な状況であり、継続して生活リズム向上に向けた指導を行う必要があると思われる。

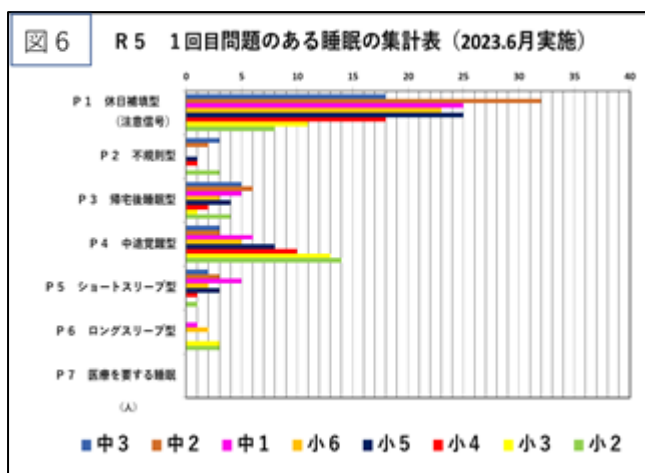
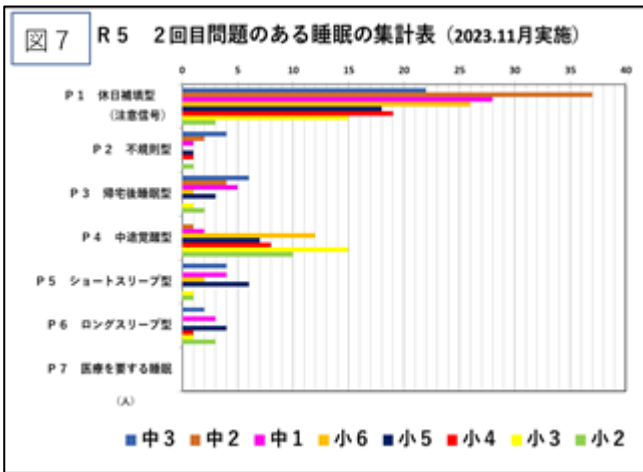


図6・図7は、問題のある睡眠の1回目と2回目の集計を示したグラフである。問題のある睡眠の発現率は、1回目25.0%から、2回目26.3%と増加した。ほとんどの問題睡眠は、平日の睡眠不足を土・日曜日に補填する「休日補填型（注意信号）」であり、問題睡



眠全体に占める割合は、1回目が55.6%、2回目が58.5%であった。この型は、平日の就寝を、ほんの30分早くするだけで解消されるので、家庭での指導を強く勧めている。今年度の取組で特筆すべき事は、危険睡眠群（不規則型・帰宅後睡眠型・中途覚醒型・ショートスリープ型・ロングスリープ型の危険な睡眠状態群）の生徒が、1回目の10.0%から、2回目の9.3%に減少したことである。（これまでの過去5年間の取組では、2回目は1回目より危険睡眠群が増加していた）こ

れは、この5年間の取組のもっとも大きな成果だと考えている。しかし、まだまだ早急に改善が必要だと思われる多くの問題睡眠を抱えた児童生徒がいるので、今後も学校と家庭との連携を深めて、指導していく必要がある。

3 成果と課題について

(1) 成 果

- ① 「睡眠道徳」(眠育の指導)により、生徒達が睡眠の大切さを理解できるようになってきた。
- ② 自分の睡眠の状態(生活習慣)を「可視化」でき、改善にむけた行動を興す生徒が増えてきた。
- ③ 「学校だより」「リーフレット」の配布等で、各家庭や地域の方々へ取組の啓発を行っているので、学校の取組として幅広く認識されるようになってきた。
- ④ 「睡眠ログによる小中学生生活リズム向上プログラムYM式」を有効に活用し、三者面談等で情報を共有することで、学校と家庭の行動連携を行うことができた。
- ⑤ 小中一貫教育三中キャンパス(男山第三中学校・さくら小学校・橋本小学校)の取組の大きな柱の一つとして「睡眠ログの取組による生活習慣の確立」を掲げ、小中連携・協力のもと、この取組を実践できたことは大きな成果であり、意義のあることである。

(2) 課 題

- ① 眠育指導者がいない多くの学校では、専門家の指導・助言を受けることができない状況がある。専門的な知識がなくても簡単に組み立てるシステム(AIアプリ)の構築が重要な課題だと考えている。
- ② 中学生になると、生活習慣の固定化が進んでいるので、今後も低年齢層(小学校低学年)へのアプローチが必要である。したがって、来年度は、小学1年生からこの取り組みを実施したいと考えている。

4 課題の解決方法について>

- (1) これまでは、手作業で集計・分析等を行っていたが、このAIアプリを使用することで、より丁寧・的確で専門的な指導や助言を行うことができるようになった。来年度も、このAIアプリを使用し、専門的な知識がなくても簡単に組み立てるシステムの構築を更に推進し、将来的には市内の他の学校でも実施できるようにできればと考えている。
- (2) 日本は、もともと睡眠を削って働く(学修面も同じ)ことを美德とする傾向の強い国民性があるので、この睡眠に関する取り組みも、すぐに成果(数字)が現れるかという点必ずしもそう上手くいかないのが現状である。しかし、本校では5年前からこの取組を年2回継続して実

施しており、保護者の意識も高まり、改善にむけた行動を興す生徒が増えてきている。来年度以降も継続して実施し、不登校の未然防止対策の柱の一つとしたいと考えている。本校の不登校発現率は、H30:34名(6.1%)であったが、この取組を始めた令和1年度以降、R1:24名(4.2%)、R2:23名(4.4%)、R3:29名(5.7%)、R4:35名(7.3%、コロナの影響大)、R5:25名(5.4%、12月現在)と大きな増加を抑えることができており、この取組が大きな要因の一つであると考えている。

(3) 今年度は、小中一貫教育三中キャンパス(男山第三中学校・さくら小学校・橋本小学校)の取組の大きな柱の一つとして「三中ねるねるプロジェクト～睡眠ログの取組による生活習慣の確立～」を掲げて活動してきた。これまで男山第三中学校のみで実施していた取組であったが、さくら小学校・橋本小学校の2年から6年生でも実施することができたのは大きな成果であった。また、今年度の状況から考えて、生活習慣の固定化が進む前の段階である、より低学年層からのアプローチが必要であると考えられるので、来年度は小学1年生からこの取組を導入し、小中9年間の長いスパンで取組を進めていきたいと考えている。

4. 参考資料

この取組の趣旨や目的を分かり易く説明している動画です。

是非ご覧ください。

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

「睡眠自己マネジメントシステムの必要性

～子どもたちが危ない！睡眠不足が招く危機」

企画・制作

(株)H I イニシアティブ、熊本大学名誉教授 三池輝久

(株)モンタージュ



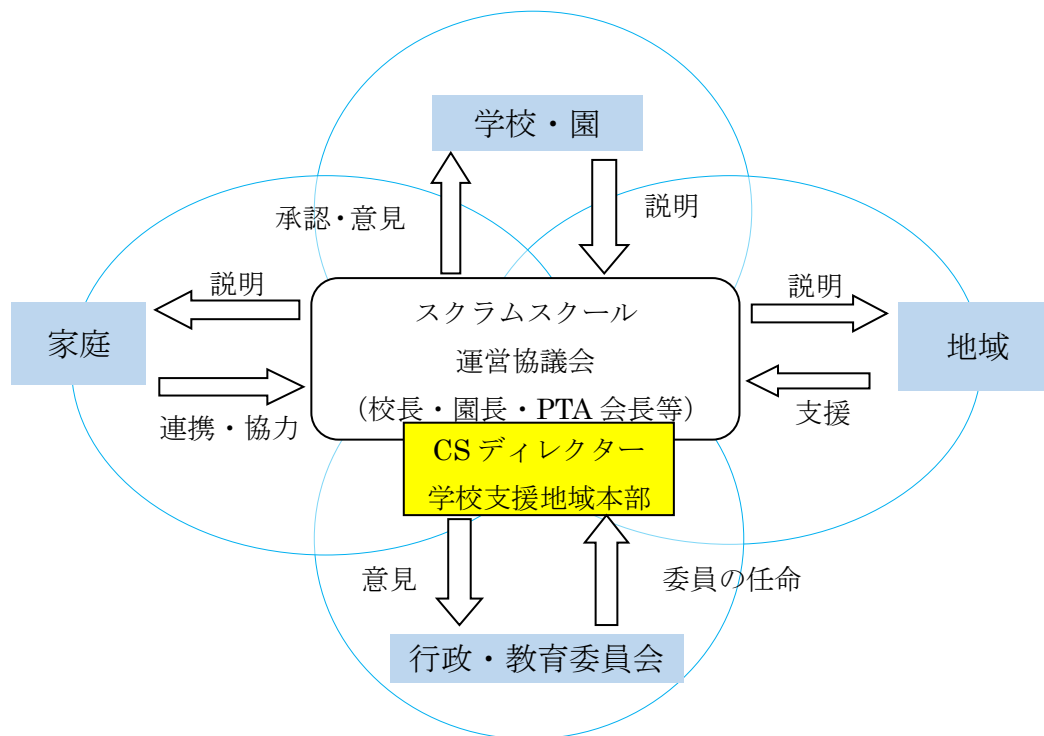
5. 実施団体連絡先

- | | | |
|---|------|--|
| 1 | 所在地 | 〒614-8372 京都府八幡市男山笹谷3番地 |
| 2 | 団体等名 | 京都府八幡市立男山第三中学校 |
| 3 | 代表者 | 校長 山下 信之 |
| 4 | 連絡先 | T e l 0 7 5 - 9 8 2 - 8 5 5 5 F a x 0 7 5 - 9 8 2 - 8 5 8 3
E-mail yamasita-no@mail.yawata.ed.jp |

「学校・家庭・地域・行政が一丸となった「早寝・早起き・朝ごはん」の推進」

御前崎市スクラムスクール運営協議会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. スクラムスクール運営協議会での継続的な「早寝早起き朝ご飯運動」の推進

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

- 講話「学校スクラムスクール運営協議会への期待」静岡大学 島田桂吾教授
- 分散会「子どもの自己管理能力を育むためには」

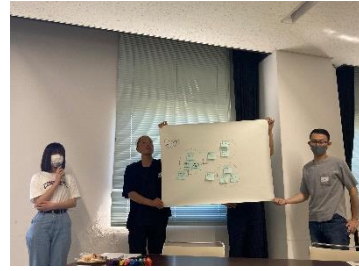


2. スクラム御前崎の集い

令和5年7月29日 参加者 25人

- ・「学びの航海図を使ったワークショップ」

静岡大学 地域創造教育センター長 阿部耕也氏



3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

アンケートなどの効果検証

「22 時前に寝る生徒の割合」（市独自調査 i-check）

R5	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	94.3	90.7	80.9	51.7
全国	85.2	78.3	49.4	32.1 (%)
差	9.1	12.4	31.5	19.6 (ポイント)

R4	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	93.1	94.8	76.9	46.2
全国	85.4	78.9	48.5	31.4 (%)
差	7.7	15.9	28.4	14.8 (ポイント)

御前崎市の結果を R4 と比較すると、小学5年生以外の学年で数値が高い結果となった。また全国との差を比較すると、小学5年生以外の学年で差が大きくなった。全国と比較しても早寝に関する項目では、良好な結果となった。

「平日に1日に2時間以上テレビや動画を見たり、インターネットを使ったり、ゲームをしたりしている児童生徒の割合」(市独自調査 i-check)

R5	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	61.1	67.3	84	88.5
全国	54.2	60.4	73.1	78
差	6.9	6.9	10.9	10.5

(%)

(ポイント)

R4	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	61.8	63.9	78.8	91.0
全国	52.2	58.3	70.0	75.1
差	9.6	5.5	8.8	16.0

(%)

(ポイント)

御前崎市の結果を R4 と比較すると、小学4年生と中学2年生は割合が減少した。一方で小学5年生と中学1年生は割合が増加した。いずれの学年も、全国と比較すると5ポイント以上割合が高い結果となった。

早寝に関しては、全国と比較しても良好な結果である。一方でメディアの長時間利用は今後の課題となる。睡眠時間だけでなく、睡眠の質に対する意識を向上させることで、メディアの利用について改善に向かう意識が働くことも考えられる。「早寝・早起き・朝ごはん」に「メディアの利用」の視点を踏まえ、自律的な生活習慣の定着を図る。

4. 参考資料

令和4年度全国学力・学習状況調査等の概要

御前崎市教育委員会

「学習」に関する調査結果

御前崎市の平均正答率(全国平均との比較)

項目	御前崎市	全国平均
国語	61.1	54.2
算数	67.3	60.4
理科	84	73.1
社会	88.5	78

全国平均正答率と比較して
○ 5ポイント以上
△ 3ポイント以上～5ポイント
△ 1～2ポイント
● 1ポイント未満

国語の結果分析

〈小学校〉
良好 「読むこと・書くこと」に関する問題
例) 読み手の感情を推察する
課題 読者の感情を推察する問題
例) 登場人物の感情を推察する問題

〈中学校〉
良好 「読むこと・書くこと」に関する問題
例) 読者の感情に注目して文章を書く問題
課題 「書くこと」に関する問題
例) 引いて文章を書く

算数・数学の結果分析

〈小学校〉
良好 基礎的な知識・技能に関する問題
例) 計算過程を正確に解く問題
課題 割合の割合に関する問題
例) 割合の割合に関する問題

〈中学校〉
良好 計算問題(算式・方程式)
課題 数量関係を正確に読み取り、適切な式を立てて解答する問題
例) 数量関係を正確に読み取り、適切な式を立てて解答する問題

理科の結果分析

〈小学校〉
良好 「生物」の領域に関する問題
例) 生物の体のつくりを説明する問題
課題 生物の体のつくりを説明する問題
例) 生物の体のつくりを説明する問題

〈中学校〉
良好 化学反応でモデル化したものを化学反応式で表す問題
課題 化学反応式でモデル化したものを化学反応式で表す問題
例) 化学反応式でモデル化したものを化学反応式で表す問題

「生活」に関する調査結果

「早寝・早起き・朝ごはん」に関する項目

【スクラムスクール運営協議会重点項目「早寝・早起き・朝ごはん」】

項目	本市	全国	本市	全国	本市	全国
小学4年	77.3%	81.5%	90.1%	90.4%	89.0%	84.9%
小学5年	81.0%	79.9%	94.3%	92.2%	84.3%	79.9%

10項目に答えている児童生徒の割合は全国より数値が高いこととがわかります。睡眠の重要性への理解が高まっています。また、朝ごはんの摂取割合も全国より高いです。家庭や地域の方の支えが成果として表れています。

「ゲーム障害・ネット依存」に関する項目

【スクラムスクール運営協議会重点項目「ゲーム障害・ネット依存」】

①平日1日以上2時間以上ゲームを利用している
②平日2時間以上学習時間やスポーツで活動している

項目	本市	全国	本市	全国
小学4年	49.5%	49.2%	4.8%	3.2%
小学5年	52.3%	50.8%	4.8%	3.2%

メディアの長時間利用は今後の課題です。睡眠時間を確保し、学習の質を高めることが重要です。また、朝ごはんの摂取割合も全国より高いです。家庭や地域の方の支えが成果として表れています。

5. 実施団体連絡先

御前崎市スクラムスクール運営協議会

御前崎市教育委員会 教育長 吉村紳治郎

(事務担当者連絡先)

御前崎市教育委員社会教育課

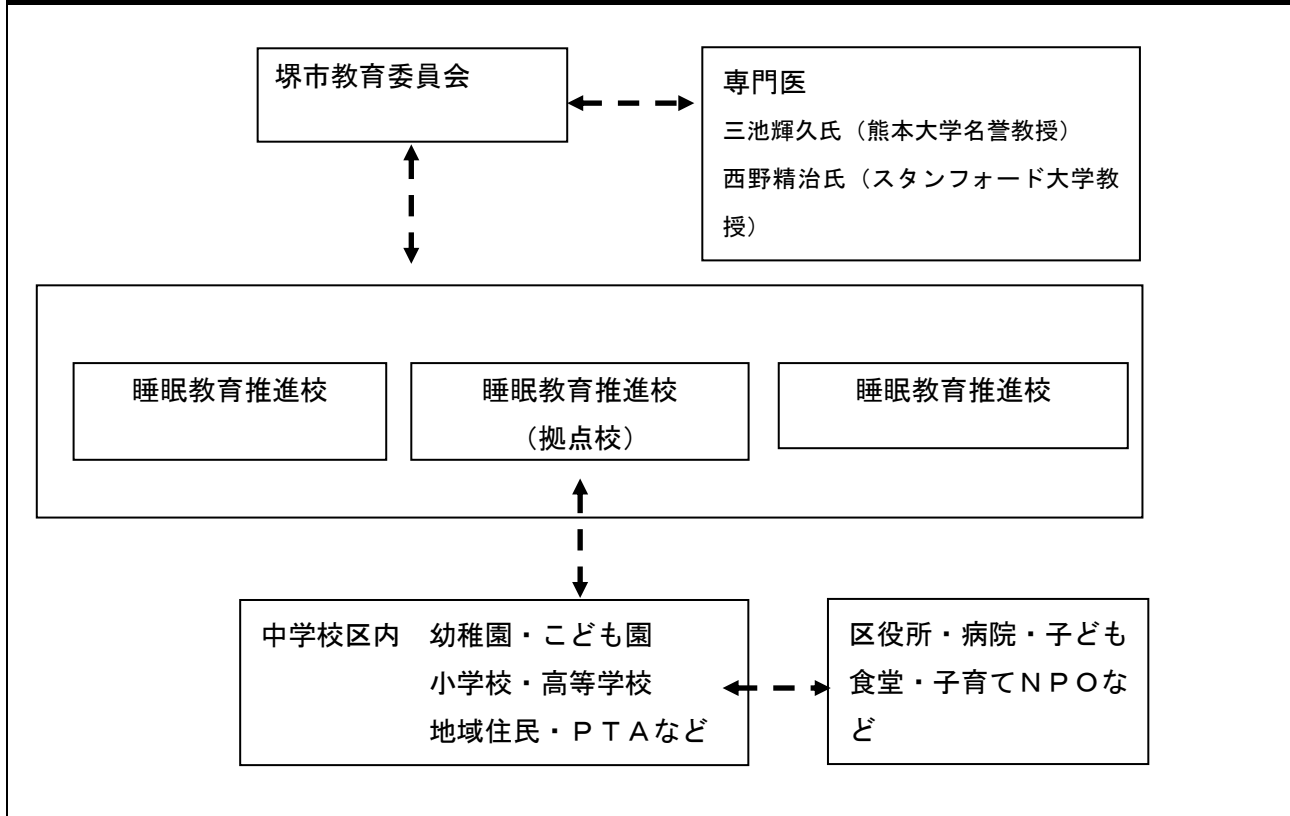
〒437-1692 静岡県御前崎市池新田 5585 番地

TEL 0537-29-8735 FAX 0537-29-8737

「生徒指導支援事業」

実施団体名 （堺市教育委員会）

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

「生徒指導支援事業」

- ・ 目的：幼児児童生徒が、早寝早起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、みんなく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のみんなく面談の実施
- ・ 「睡眠教育」の継続的な教員研修（みんなくリーダー研修会）の実施
- ・ みんなくフォーラムを開催し、市内外に啓発を行う。
- ・ 市内外の学校園、教育委員会等の要請に応じて、研修会等を実施する。（年間6回）
- ・ 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

- ・拠点校の中学校区内の幼保こども園、小学校、中学校、高等学校、保健センター、地域住民、健全育成協議会、子ども会等と「みんなく地域づくり推進委員会」を組織し、地域全体で「みんなく」を推進
- ・中学校区内の幼保こども園、小学校、中学校、高等学校に睡眠に関するアンケート調査を実施。
- ・幼稚園ではみんなく絵本の読み聞かせを通じて、園児へ睡眠の重要性を伝える。
- ・みんなく AI アプリ（AI が算出した専門医のアドバイスを受け取ることができるアプリ）を活用して、子どもたちの生活習慣の改善やセルフコントロール力の向上を図る取組の実施。
- ・みんなく HP を作成し、取組や成果について発信
- ・年度末に成果報告会を実施し、市内外に発信
- ・医師と連携し、実践ならびに評価を行う

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1. 中学校区にある小学校、幼稚園こども園でみんなくに取り組み、不登校の改善※1、子どもたちの自尊感情等の改善※2が出てきた。

※1 平成27年度と令和4年度を比較すると不登校生徒数が43%減少した。(H27 35人→R4 20人)

※2 『堺市学習・生活状況調査』結果によると「自分にはよいところがあると思いますか」
1年 (H26 61.4%→R5 80.3%) 2年 (H26 53.5%→R5 74.9%)

2. 幼小中、PTA、地域の子ども会や青少年健全育成協議会、地域住民などが参加する「みんなく地

域づくり推進委員会」を組織し、地域全体でみんなくに取り組んだ。

3. 睡眠に関するアンケートによる実態把握、結果をもとに啓発を行った。
4. 啓発リーフレット及びDVD、ポスター、絵本による啓発を行った。
5. 市内の幼稚園4園、小学校54校、中学校21校、高等学校1校、支援学校1校で「みんなく」に取り組むようになり、活動が広がっている。(R4 幼稚園0園)
6. 新たにみんなく HP を作成し、みんなくの取組や効果について広く啓発を行った。
7. 他府県からの視察や研修会等の依頼が多数あった。

4. 参考資料

5. 実施団体連絡先

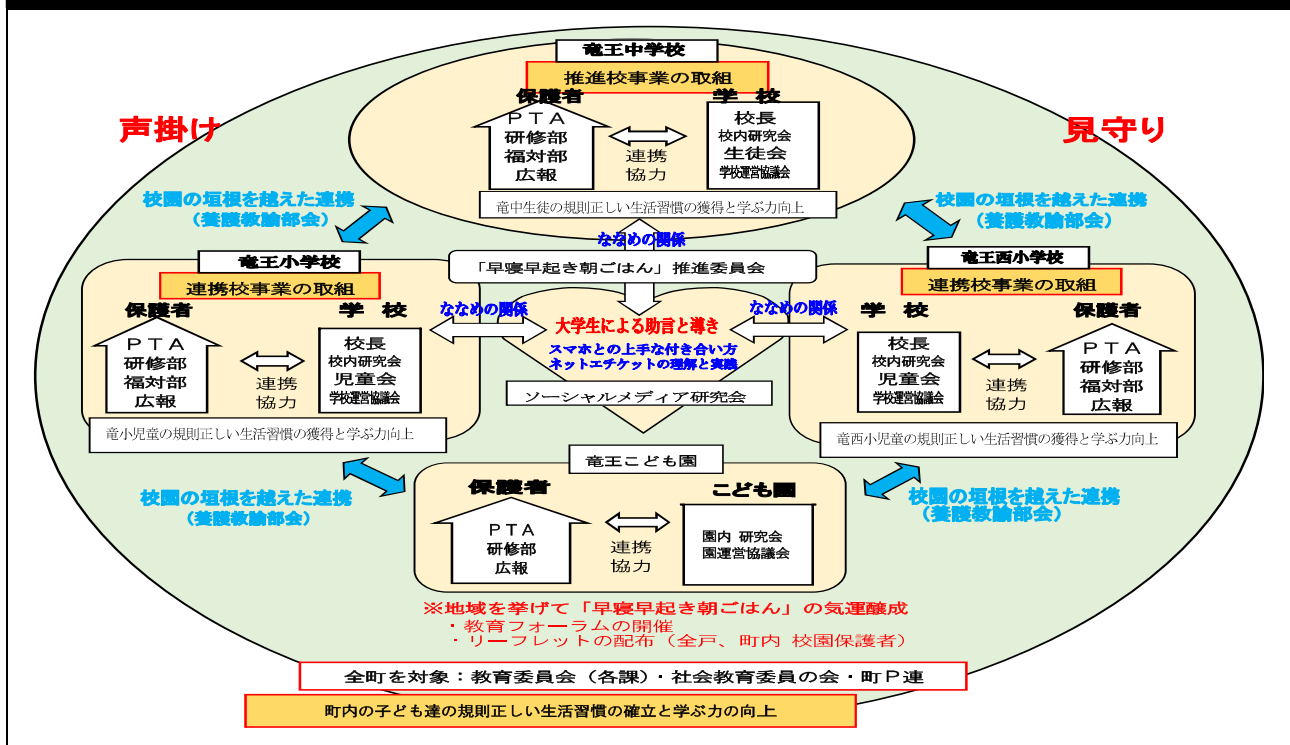
堺市教育委員会学校教育部生徒指導課 TEL:072-340-3478

令和5年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

小さな町の大きな挑戦！！園児・児童・生徒 みんなで頑張る「早寝早起き朝ごはん」

(滋賀県竜王町教育委員会、竜王町立竜王中学校・竜王小学校・竜王西小学校・竜王こども園)

1. 事業の実施体制



2. 実施内容および実施方法

【竜王中学校での取組】

①生徒会研修会と年間を通した生徒会活動

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

②課題把握と自己啓発

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

③集団の課題に即した研修の実施

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

④朝食の効用の啓発と質の改善

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

【竜王小学校・竜王西小学校・竜王こども園での取組】

①生活習慣の確立に向けた「けんこう日記」「できたかな」の活用

家庭で「生活チェック」を行い、学校・園とともに基本的な生活習慣の早期確立を期することで、発達段階に応じた注力点を明確化して取組の効率化を図った。また、実情に応じた対応で「早寝早起き朝ごはん」の確立に努めた。

②歯口等の歯科指導を窓口にした基本的な生活習慣づくり

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

③児童会保健委員会の取組

児童会保健委員会で「早寝早起き朝ごはん」の啓発活動を展開し、子どもたちの「横の関係」の発信として主

体的に取り組んだ。また、毎月「0」のつく日のノースマホデーの呼びかけを児童の声で町防災行政無線を利用して全戸へ行った。

④啓発看板の設置

こども園園児と保護者を対象にした啓発看板を作成し、設置した。(2ヶ所)

【養護教諭部会による「こ・小・中」の縦の連携による取組】

①紙芝居を活用した「早寝早起き朝ごはん」推進

- ・児童、生徒から「早寝」「早起き」「朝ごはん」に因んだマスコットキャラクターのデザインを募集し、優秀作品に賞状を付与し、顕彰した。
- ・優秀作品を用いて「早寝早起き朝ごはん」啓発の紙芝居(2組)を作成した。
- ・これを活用して、各校園で養護教諭を中心に中学校生徒会・小学校児童会が啓発活動を展開した。

【竜王町教育委員会(生涯学習課)での取組】

①規則正しい生活習慣の確立に向けた教育フォーラムの開催

※竜王こどもスマホサミット～教育フォーラム2023～

進 行 兵庫県立大学 環境人間学部 教授 竹内 和雄 氏

②啓発リーフレット等の配付

関係者・町民を対象に啓発リーフレット(早寝早起き朝ごはん通信)を作成し、配付した。(第7号:保育園、こども園、小・中学校の保護者、教職員、町民向け全戸配付)

3. 成果・効果(生徒の変容など)

①「当事者の気づきから行動」へとつながった

「竜王こどもスマホサミット～教育フォーラム2023～」では、当町の子どもたちのアンケート結果から導き出されたネット依存傾向は、コロナ禍の影響が大きいと推測されるものの小学生(小4～小6)17.7%、中学生27.9%と2018年の全国の中学生の平均12.4%を大きく超えており、講師は危機的状況の深刻化と会場の参加者に訴えられ、参加者が『喫緊の課題』として改めて受け止める場となった。参加者へのアンケート結果では、子どもたちの生の声を聞き早速家庭で話し合うことや基本的な生活習慣を見直すきっかけにしたいという声が聞かれ、家庭での基本的な生活習慣の改善やスマホのルール作りへの取組の大切さを改めて認識する機会となった。

②「早寝早起き朝ごはん」と「ノースマホデー」を推進・啓発することができた

早寝早起き朝ごはん通信(第7号)では、「親子や友だち同士での納得できるスマホのルール作り」や「規則正しい生活習慣の大切さ」、「スマホ等の及ぼす影響」について、子どものいる家庭にとどまることなく、全戸配付を行ったことにより、町民に課題を広く提起することができた。また、ノースマホデーの町防災行政無線を利用した小・中学生の声による全戸への呼びかけは、児童・生徒が自分の考えを自分の声で伝えることによって、教育委員会職員等が行うのと比較にならない効果があったと考える。教育フォーラムにおいて、小・中学生から納得できるルールを作りたい、生徒会新聞等で啓発したい等の提言があり、保護者などが決めたルールではなく、自分たちが決めたルールをみんなで守りたいという思いとも相まって、すぐに効果が表れる特効薬ではないが、ゆっくりでも漢方薬のように効果が表れることを期待したい。

4. 参考資料



「早寝早起き朝ごはん」マスコットキャラクター



5. 実施団体連絡先

竜王町教育委員会事務局 生涯学習課

T E L 0748-58-3711

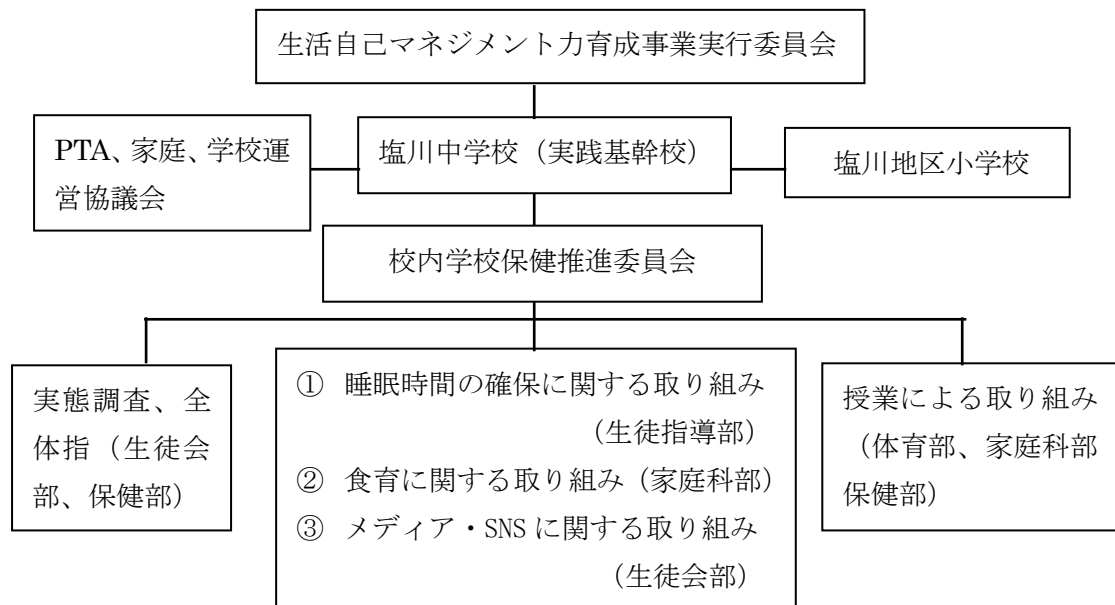
F A X 0748-58-2655

M A I L syogaku@town.ryuoh.shiga.jp

「早寝早起き朝ごはん」～生活自己マネジメント力育成事業～

喜多方市立塩川中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1. 児童会、生徒会が主体となった取組

- 生徒会が中心となって作成した「塩中スマホルール」の周知と呼びかけを行ってきた。
- 保健委員会が中心となり、生活習慣を呼びかける標語の募集をした。
- 生徒会が中心となり「スマホルール強化週間」を実施した。
- 地区小学校では保健委員会が給食の際に放送を使って就寝時刻や朝食摂取の呼びかけを継続してきた。

2. 授業による取組

- 食育領域では、マイランチデー（自分で作るお弁当）に備えて、家庭科の授業において栄養士を招いて弁当作りに関する授業を実施した。
- 校区4校の小学校では、学級活動の時間に担任と栄養士によるTTの食育授業を行った。
- 保健領域では、1年「食と睡眠」に関する領域、2年「生活習慣病」に関する領域、3年では「生活リズムと食生活」に関する領域において、下記の通り医師による授業を行った。
 - ・ 1年望ましい生活習慣～睡眠編～河本竜太氏（会津西病院医師）
 - ・ 2年望ましい生活習慣～がん予防編～樋口光徳氏（会津医療センター附属病院医師）
 - ・ 3年望ましい生活習慣～感染症予防編～武田仁氏（喜多方市地域家庭医療センター医師）

3. 全校的な取組

- 塩川中では全校生徒を対象に養護教諭が「夢を叶えるための保健指導」を2回実施した。
- 基本的な生活習慣に関するアンケート調査を小中共通で6月と11月に実施した。

- 校区４校の小学校では、長期休業の前や発育測定の実施時など、機会を捉えて望ましい生活習慣について保健指導を行った。
- 姥堂小学校では小規模校のよさを活かして、必要な児童の保護者と養護教諭の対面指導を行った。

４．家庭との連携

- 朝の具だくさんみそ汁週間の実施
毎月１～７日を「塩川地区朝の具だくさんみそ汁週間」と位置づけ、朝食で汁物を摂取するよう呼びかけてきた。
- 弁当の日の取組
食への関心や意欲を高め、食を自らが担う力を培うためにマイランチデー（自分で作るお弁当の日）を７月と１１月に実施した。
マイランチデーは小中共通の取り組みとして実施し、小学校ではそれぞれの学校の実情を踏まえて年間１～２回実施した。駒形小学校では中学校と同日にマイランチデーを設定し、兄弟姉妹で取り組めるようにした。
- 堂島小学校では、年４回メディアセレクト週間を実施した。

５．学校運営協議会との連携

- 地区小学校４校で ①帰宅時刻(１７時)②児童の就寝時刻(低学年２１時まで、高学年２２時まで)③毎月１～７日は朝の具だくさんみそ汁週間④メディア利用時刻は２０時まで の４項目を共通事項として指導していくことを確認した。

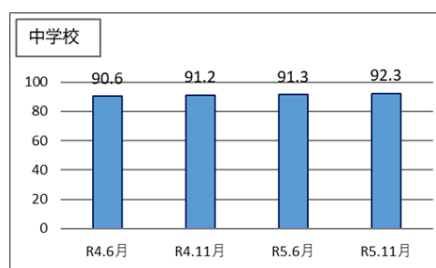
６．保護者・地域への学習機会の提供、情報の発信

- 児童・生徒及び保護者、地域住民への啓発として、外部講師を招いて講演会を実施した
 - ・「“食”で叶えた南極への夢」第５７次南極地域観測隊員 渡貫淳子氏(塩川中)
 - ・「基本的生活習慣が君たちの未来を決める」東北大学加齢医学研究所 川島隆太氏(塩川中)
 - ・「インターネットの安心安全な使い方」総務省東北総合通信局 大本修平氏(姥堂小)
 - ・「メディアが心やからだにどのような影響があるか」いちかわクリニック 市川陽子氏(駒形小学校)
- 各講演会、保健講座の内容をまとめたリーフレットを作成し、地区全戸へ回覧板で配付した。
- 実行委員会だよりを作成して保護者及び塩川地区全戸へ配布（４回）し、学校での取り組みを知らせたり、早寝早起き習慣を呼びかけたりした。
- 昨年度作成した「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を促すのぼり旗等を地区の主要地区へ掲げ、啓発活動を行った。

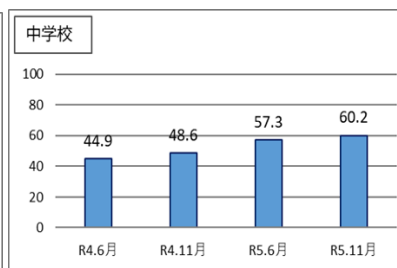
3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1. 朝食に対する意識の向上

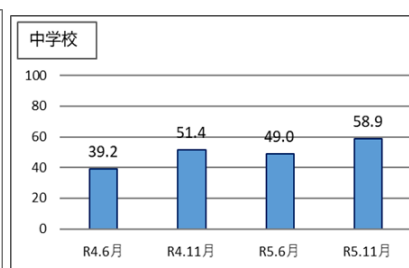
朝食摂取率は事業を始めた昨年度から 90%以上という高い摂取率を維持し、更に少しずつ伸び続けている。また、朝食時の野菜摂取率や具材入り汁物摂取率も大幅に上昇し、朝食内容の改善が図られた。



【朝食摂取率】



【朝食時の野菜摂取率】



【朝食時の汁物摂取率】

2. 食に関する自立心の向上

自分で作るお弁当の日「マイランチデー」の実施を通して、生徒たちの感想やふり返りから、積極的に「マイランチデー」に参加した生徒が多かったことが分かった。家族の役割について考え、感謝の気持ちを持つきっかけにもなった。

また、弁当作りに携わること、食事を準備することが「楽しい」と感じた生徒が多数存在したことは、マイランチデーの成果である。

一部取り組みをしなかった生徒の中に、「みんなの作った弁当を見たり話を聞いたりしたら、やらなかった自分が恥ずかしくなった」と感想を残した生徒もいた。

3. 講演会や保健講座の効果

川島隆太氏によるメディアに関する講演会では、川島氏の膨大なデータから脳とメディアの関係について学び、これからのメディアとの向き合い方について深く考える機会となった。それと同時に、タブレット学習について考えを深めた生徒もいた。

渡貫氏による食育講演会では、渡貫氏の南極での調理師としての経験談を通して、食事の担う役割や重要性、更にはフードロスなど、食に関すること全般について学んだ。特に今年度の食育講演会は例年よりも保護者の参加者が多かったことから、保護者の食への関心の高まりを実感した。

各学年で実施した保健講座は保健体育で学んだ既習内容を更に専門的に学び、今後の生活へ役立つものとなった。

4. メディア利用についての意識の変化

昨年度作成した「塩中スマホルール」は生徒へ浸透しつつあり、スマホ使用時の約束として本校のスタンダードとなりつつある。生徒会総会でルールの確認や呼びかけを行ったり、「スマホルール強化週間」を設けて全生徒に取り組みを促すなど、生徒会から自発的に行う活動も出てきた。

〈塩中スマホルール〉

- ① スマホ使用時間 ≤ 学習時間
- ② 学習する時近くに置かない
- ③ 使用は寝る 30 分前まで

- ① 帰宅時刻は１７時まで
- ② 児童の就寝時刻(低学年２１時まで、高学年２２時まで)
- ③ ③毎月１～７日は朝の具だくさんみそ汁週間
- ④ メディア利用時刻は２０時まで

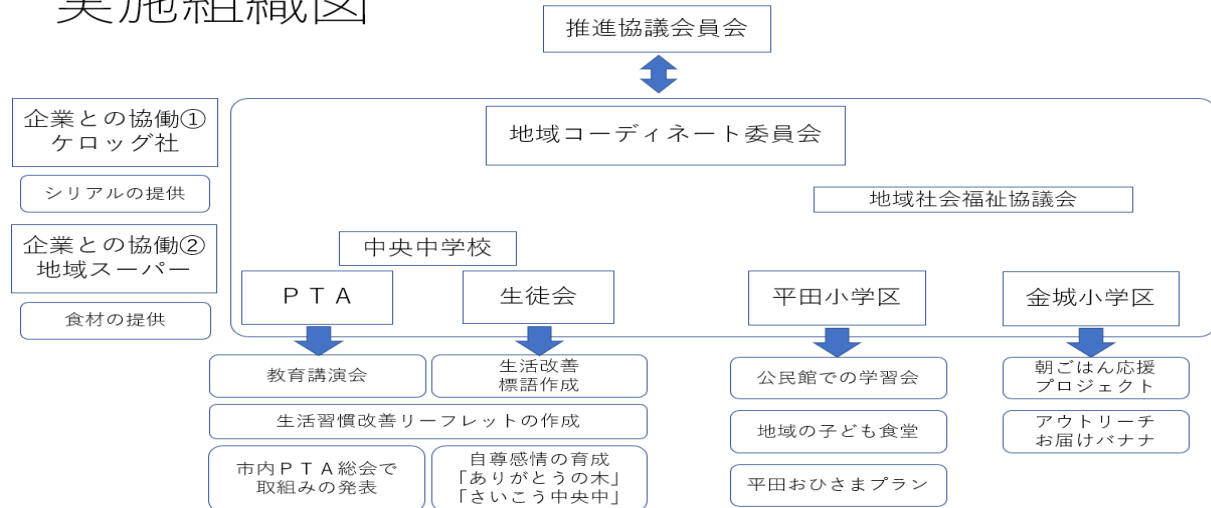
〒969-3532 喜多方市塩川町字高道 1551 TEL0241-27-2021 FAX0241-27-2170

「事業名」中央中学区 朝ごはんプロジェクト

実施団体名 滋賀県彦根市立中央中学校

1. 事業の実施体制

実施組織図



2. 実施内容及び実施方法

●中学校を中心とした取組

・講演会（PTAとの連携）

① 講師 楽育のたね主催 中島みちる 氏

演題 「やる気の芽を伸ばす人 自分で摘み取る人」 ～その差は生活習慣にあり！！～
早寝早起き朝ごはんを含めて、「生活習慣の大切さ」や「子どもの自尊感情を高める親の関わり方」について研修した。（保護者対象）

② 講師 九州大学 横田晋務 氏

演題 「学力を支える生活習慣」 ～便利さと引き換えに失うものを取り戻すために～
スマホを使っているときの脳の状態や長時間使用することによる影響について、脳科学の専門的な立場から分かりやすく説明していただいた。

パネルディスカッション 「メディアからの自立を実践するために」

講師の先生、先生、生徒と一緒に保護者もパネラーとして参加し、日常のスマホなどの使用のあり方についてそれぞれの立場から発言し意見交流した。

・生徒会による啓発のぼり旗の作成・設置

昨年度生徒会が作成した標語のぼり旗を継続設置した。また新規に地域事業所にも設置依頼し、睡眠・朝食・メディア使用の地域啓発につなげた。今年度の生徒会では、全校生徒から募集した標語の中から6つを選び、生徒昇降口に看板を設置し生徒の意識向上につなげた。

●学区ステーションの取組

・昨年度に引き続き、地域の自治会で「創る朝ごはん」・数軒の親子の参加で「集う朝ごはん」・来所できない時は「届ける朝ごはん」を展開した。地域の方からの「愛着保障」と「朝ごはんづくりは家庭から」のきっかけ作りになった。「届ける朝ごはん」では、昨年度はSSWが地域の方と一緒に朝ご飯を届けていたが、信頼関係を築くことで地域の方だけでもお届けができるようになった。

り、地域の人材による持続可能な取組みとなってきた。

・地域公民館における夏休み勉強会・生活応援活動を展開した。早寝早起き朝ごはんの呼びかけと「勉強応援・翌日朝食応援」（ケログ社と提携）を提供し、地域の方とのつながり強化にもつなげた。このことが発展し、地域の飲食店で子ども食堂の開設につながった。

●福祉ステーション

・障害のある方のリハビリでバナナバック作成、ひきこもりの若者がメッセージカードを作成し、福祉法人の社会貢献でバナナと食糧寄付等を展開した。（共助と相互のエンパワメント）

3. 成果・効果（子供の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

・PTAとの連携が進み、講演会を柱として生活習慣を見直すための情報を発信し、子どもと保護者とが話し合うきっかけ作りが進んだ。

・生徒会中心に生徒の自己管理の大切さについて発信し、行動化へとつながつつある。

・「朝ごはんプロジェクト」の取組みでは心身が充足でき、登校促進や多世代交流の機会になった。

・地域スーパーマーケットの本事業に対する理解が得られ、定期的に朝ごはんプロジェクトの食糧寄付を得られるようになった。スーパーマーケットも地域社会への貢献につながっている。

・夏休みの「集う学び」は、生活習慣の見直し、地域との交流強化促進につながった。そこから地域の飲食店の理解が進み、子ども食堂開設へとつながった。

・子どもの笑顔や成長（変化）が、全ての大人に元気と笑顔を提供し、大人（親・教員・支援者・地域）の笑顔が子どものウェルビーイングの実現を促進している。

・学校がプラットホーム（架け橋機能）を果たすことで、既存の連携では出会わない組織の人同士がつながり、モノの提供、リユース、シェア等、有機的な協働が見えてきた。

・新時代を拓く、豊かで新たなソーシャルキャピタル（相互信頼関係）が醸成されている。

4. 参考資料



講演会 パネルディスカッション



地域貢献活動 子ども食堂でもボランティア活動



地域飲食店で子ども食堂



企業連携 朝ごはんリアルディスプレイ



集う朝ごはん

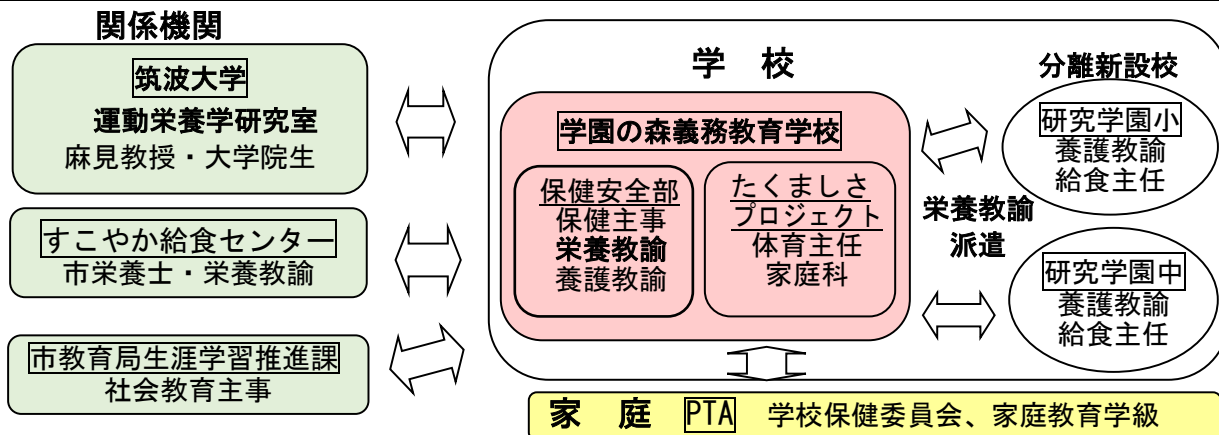
5. 実施団体連絡先

滋賀県彦根市立中央中学校 TEL 0749-26-0200

「夢実現のための元気もりもりプロジェクト」

実施団体名 つくば市立学園の森義務教育学校

1. 事業の実施体制



※ 7年生（中学1年生）、8年生（中学2年生）、9年生（中学3年生）

2. 実施内容及び実施方法

(1) スローガン・横断幕作成

事業概要を説明後、Microsoft Forms でスローガンを募集し、美術部が横断幕を作成した。

(2) 食事アプリを用いた指導

① 7・8年 学級活動「自分に合った食事量」

1週間の食事を振り返り、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品、果物の摂取量を給食と比較し、アプリに入力した。診断結果から自分の課題を見つけ、目標を設定した。結果と目標を家庭で話し合い、1週間改善に取り組んだ。

② 9年 学級活動「自分のライフスタイルに合わせた食事のとり方」

中学生用食育教材（文部科学省）とアプリを活用して実施した。

7・8年学級活動「自分に合った食事量」



挑戦王になるために



(3) 専門家の活用

① 食育講座「夢実現のための食事」

講師：筑波大学 麻見先生（7年生以上）

② 睡眠講座「脳を育てる正しい睡眠」

講師：文教大学 成田先生（5年生以上）

③ 筑波大学の体育授業および部活動サポート

講演「脳を育てる正しい睡眠」講師：文教大学 成田奈緒子先生



理想的な睡眠は、小学生は9時間、中学生は8時間以上。十分な睡眠は体の成長、心の安定、記憶の定着につながる！

(4) 元気もりもりウィークの実践

給食委員会が主体となり、学校全体で取り組んだ。5年生以上は、「睡眠チェックシート」※を用いて食事や睡眠の目標を設定し、1週間改善に取り組んだ。朝の時間に前日を振り返り、睡眠時間と目標を達成できたかを記入した。1～4年生は、「早寝早起き朝ごはんチェックシート」※を家に持ち帰り、保護者と取り組んだ。 ※ 出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP

(5) 元気もりもり朝ごはんメニュー

5年生以上が家庭科で地場産物を使った朝ごはんメニューを考えた。レシピブックを作成して家庭に配付し、8,400人が給食で味わった。

3. 成果・効果

(1) 毎日主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べる学園生の増加

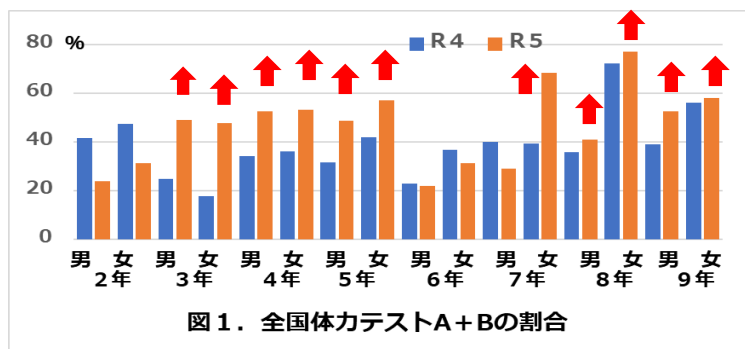
11月調査の結果、5年生は+35.9%、6年生は+15.2%、7年生は+23.3%、8年生は+24.3%、9年生は+9.2%、事前よりも増加した。特に、5月の睡眠と食育講座後に増加した。

(2) 体力テストA+Bの学園生が増加

3・4・5・8・9年生の男女と7年生女子で昨年度より増加した。

(3) 9年生で健康な割合が増加

12月に9年生で「スマホ利用時間が2時間以内」は12.5%、「体や心で気になることはない」は17.5%増加した。「元気もりもりウィーク」実施後の感想に、「生活改善に取り組み、風邪をひかないで受験に挑めた。」とあった。



4. 参考資料

挑戦王になるために！
パーフェクト栄養型の朝ごはん

令和5年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業
主 催：独立行政法人国立青少年教育振興機構
委託団体：つくば市
実施団体：つくば市立学園の森義務教育学校
つくば市立研究学園小学校・中学校
協 力：筑波大学体育系運動栄養学研究室

早寝早起き朝ごはん
夢へ踏み出す第一歩
元気もりもり朝ごはんレシピ

児童生徒が考えた
朝ごはんメニューが給食に！
学園の森義務教育学校、研究学園小学校・中学校が
令和5年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に採択され、取り組みました。家庭科の授業で、地場産物を使った朝ごはんメニューを考えました。10月から給食で提供され、8,400人が味わいました。早寝早起きをして、朝ごはんをつくってみたいいかがですか。

学園の森義務教育学校
公式キャラクター「ふくもり」

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！～

5. 実施団体連絡先

つくば市教育局生涯学習推進課 TEL：029-883-1111 内線：4525

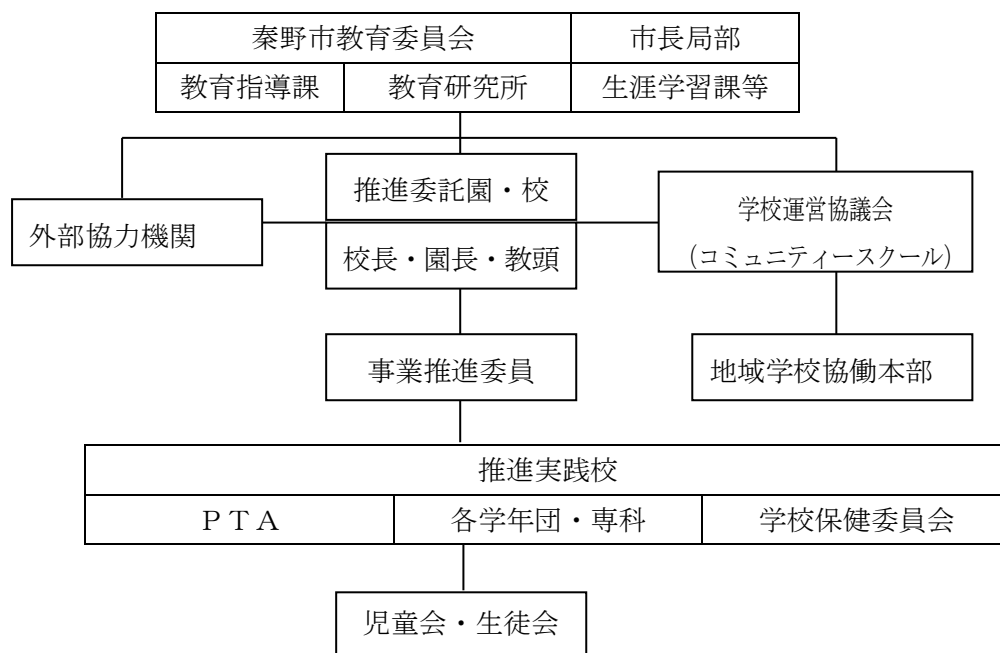
つくば市立学園の森義務教育学校 E-mail：gaku01@tkb.ed.jp TEL：029-846-3115

「2025 はだの元気っ子プラン

～発達段階に応じた規則正しい生活リズムづくり～

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

【推進中学校Aにおける取組】

(1) 令和3年度の取組で作成したリーフレットを活用した取組
令和3年度に委託を受け研究に取り組んだ際に作成し、令和4年度に改良を加えたICT機器の扱い方チェックリストやルール作りに関連する内容を盛り込んだリーフレットを夏季休業前の保護者面談で活用し、各家庭でのICT機器使用のルール決めや正しい扱い方について親子で向き合う取組を進めた。

(2) 「GIGA ワークブックはだの」を活用した取組

LINE みらい財団と連携して作成した、ICT機器の活用に関する授業実践例等をまとめた「GIGA ワークブックはだの」を活用し、生徒が自己のICT機器利用状況の把握をしたり、健康に与える影響について授業実践を通して学んだりすることで、意識の啓発を図った。

(3) ソフトバンク社と連携した生徒が自ら考えるノーメディア Day

ソフトバンク株式会社のCSR(社会貢献)事業を活用して、取組

(1)(2)についての御意見をいただき、その結果を生かしてノーメディアDAYの実施に繋げることとした。



(4) 学校運営協議会/コミュニティー・スクール(以下「CS」という)を活用した取組

推進中学校区は平成29年度よりCSの取組をスタートしており、地域との連携が強いことからCS(令和5年度4回)の中で、(1)～(3)の取組について進捗の報告を行い、取組への御意見を協議会委員からいただいた。

(5) 外部講師を活用した取組(推進園Aと共同開催)

当初予定していた単体の講演会ではなく、同じ中学校区にある推進園Aで実施した(2)の講演会との共同開催とした。近隣小中学校、市内公立幼稚園の教職員が参加するとともに、学校・保護者・地域の協働体である子どもを育む懇談会への情報発信を行った。

【主に推進園Aにおける取組】

(1) 日本遊育研究所専任講師 藤原明美氏、湘北短期大学准教授 小笠原大輔氏による園児の運動意欲・体力の向上について職員向け研修の取組

推進園をはじめとする公立幼稚園では、園小接続プログラムの策定を進めており、プログラムの内容とも関連させながら園児の運動意欲・体力の向上について研修会を実施した。具体的には、藤原氏からは「友達と一緒に体を使って動くことを楽しむ」ことをテーマに、小笠原氏からは「36の動きを意識した運動遊びを通してのびのびと体を動かす楽しさを感じる」ことをテーマにした園児向けの運動遊びの研修会を実施し、教職員も補助者となりながら学んだ。

(2) 國學院大學教授鈴木みゆき氏による「子どもの発達と生活リズムの獲得」について地域及び教職員向けの講演会の取組

生活習慣の獲得と子ども達の成長についての講演会を実施した。講演会は二部制とし、一部は地域の保護者並びに民生委員向けとして推進校Aと共同して広報活動を行った。二部は推進中学校Aを含めた学校の教職員(園・小・中)並びに秦野市各幼稚園教職員を対象とした。

(3) 地域と協同した交流の取組「ラジオ体操」と運動遊び交流会

夏休み終盤(8月21日～8月28日)に、幼稚園の生活リズムに取り戻すとともに、地域の子育て支援の役割を果たすことを目的として、「夏だ!元気だ!ラジオ体操だ!」を実施した。実施に向けてラジオ体操第1の実演動画を作成し、秦野市のYouTubeチャンネル「はだのモーピク」に動画をアップすることで、各家庭や地域に対する情報発信を行った。また、推進中学校Aの協力により生徒がボランティアでラジオ体操に参加し、体操終了後に園児と保護者や地域の方が運動の楽しさを共に味わう機会を設定した。

(4) 「早寝早起き朝ごはん」ダンスの秦野版を制作する取組

地域、保護者、園児に運動の楽しさを一層伝えていくために、幼児期に大切とされる36の基本動作等を取り入れたダンスの制作を検討し、香川県が作成した「生活習慣☆リズム感♪オリジナルダンス」の推進園Aバージョン」を制作し、秦野市のYouTubeチャンネル「はだのモーピク」に動画をアップして発信を行った。

(5) 園児の運動習慣や健康についてのアンケート(年度始と年度末に行う)による集計・分析による運動、生活習慣改善の取組

園児の運動習慣や健康についての保護者アンケートを実施し、(1)(2)と関連付けながらデータとして分析・記録を行うことで、体力向上に向けた取組の評価とした。

(6) 36の動きを参考とした運動遊びの環境を作る「めざましチャレンジタイム」の実施

幼児の発達に応じた身体を使った運動遊びを園で意図的に計画し、毎日朝登園後の30分間動かすことで生活リズムを整えるとともに、多様な体の動きを経験し意欲や満足感や友達とのコミュニケーション力をつける「めざましチャレンジタイム」を年間通して実施した。

【推進園Bにおける取組】

(1) 元常葉大学准教授/現(有)気のいい羊達代表取締役 磯谷 仁氏、FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による園児の運動意欲と体力の向上に向けた職員向け研修の取組

令和4年度の課題であった「複合的な動きで構成される遊びをとおして、動きづくりの基礎を養うこと」を目指して、磯谷氏からは「力強さ」や「投能力獲得」をテーマに、飯田氏からは楽しみながら巧みな動きを養う鬼ごっこの実践をテーマに、園児向けの運動遊びの研修会を実施し、教職員も補助者を通して学んだ。また、今年度は、園小の学びの連続性を踏まえ、磯谷氏による運動指導の日を隣接の北小学校の先生方に参観してもらう機会を設けたり、隣接する推進小学校Aの1年生と合同で実施する会を設けたりした。

(2) 園独自の体力テストと連携した取組

令和4年度に引き続き「走・投」の運動動作について独自に体力テストに取り組み、昨年度の課題として挙げた「投能力」を意識した運動遊びを磯谷氏に指導を受けながら保育に取り入れた。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

【推進中学校Aにおける取組】

(1) 令和3年度の取組で作成したリーフレットを活用した取組

長期休業前の保護者面談で各クラス担任が活用したところ、担任への聞き取りによれば保護者から「リーフレットがあると直接子どもと話せる機会が作りやすいので助かる」「学校でどのようなことを指導しているかわかる」「親も考えないといけないと思った」という建設的な意見が多かったとのことであった。また、市内各校へ電子データ配付を行ったところ夏休みの課題として取り入れたという報告も受けている。

(2) 「GIGA ワークブックはだの」を活用した取組

「GIGA ワークブックはだの」を活用して、自己の ICT 機器利用状況の記録することで使用時間が可視化され、健康に与える影響について考える時間を設けることに繋ることができた。また、ここで得られたデータは現状把握だけに留めず、生徒会から全校生徒に向けた発表にも生かされ、ICT 機器の適切な使用に関する意識の啓発が行われ、スローガン作成に生かすことができた。

(3) ソフトバンク社と連携した生徒が自ら考えるノーメディア Day

当初は「ノーメディア DAY」の実施を令和5年度のゴールに設定していたが、ソフトバンク株式会社のCSR(社会貢献)事業部から専門家としての意見を伺うことで、推進中学校Aの生徒の実態に合わせた活動に修正することができた。また、データによるエビデンススペースで生徒会から発信したことは、生徒にとって自分事としやすかったのではないかと推察している。

(4) CSを活用した取組

年4回のCSを通じて(1)～(3)の取組について進捗報告を実施してきたが、協議会委員からは「多種多様な家庭環境があり、学校内だけで指導することは難しい内容であるが、学校として取組として生徒の自立を促す内容となっていて良いこと」「生徒の主体性を生かすことで、『やらされた活動』としないことが重要」「次年度について、スローガンを達成するような具体的な行動になっていくことが期待できる」という評価であった。

【年間計画】

5月30日(火) 早寝早起き朝ごはん概要説明

7月11日(火) 夏季休業前の保護者面談について

9月26日(火) 保護者面談概要報告並びに今後の生徒会の活動について

11月22日（水）生徒会による全校生徒に向けたプレゼンとスローガンの報告

3月22日（水）今年度の早寝早起き朝ごはんについて総括

（5）外部講師を活用した取組（推進園Aと共同開催）

講演会は講師との日程調整により、2学期末の開催となったが、推進中学校Aからは保健体育担当の教職員が10名参加をした。その後、参加者及び担当者でミーティングを行った結果、「モラルやルールとしてのアプローチ以上に、質の良い睡眠を得るためのICT機器利用時間の調整という視点の方が重要であり、生徒に響くのではないか」との仮説に至った。

【主に推進園Aにおける取組】

（1）日本遊育研究所専任講師 藤原明美氏、湘北短期大学准教授 小笠原大輔氏による園児の運動意欲・体力の向上について職員向け研修の取組

「友達と一緒に体を使って動くことを楽しむ」をテーマとした藤原明美氏の研修では、明るい音楽に合わせて全身をのびのびと動かす運動遊びで心と体をほぐしたり、園児が二人組になり、先生がめくった絵カードの動きをしたりする運動遊びなどを実施した。活動を通して友達と協力あって挑戦し、できた時には喜び合う姿が印象的であった。



「36の動きを意識した運動遊びを通してのびのびと体を動かす楽しさを感じる」をテーマとした小笠原大輔氏の研修では、スポンジでできた棒（浮力スティック）を使い、当たらないようにしゃがんだり、飛び跳ねたり、身を低くしたりするといった、自分の体を巧みに操作する遊びを学ぶことができた。これらの研修会を通して学んだ運動遊びについては、その後の保育でも継続して実施したが、初めは自信をもって楽しむことができなかった園児も次第にのびのびと楽しむ姿が見られるようになり、園児同士で登園後の自由時間等にこれらの運動遊びに自ら取り組む姿が見られるようになった。



（2）國學院大學教授鈴木みゆき氏による「子どもの発達と生活リズムの獲得」について地域及び教職員向けの講演会の取組

生活習慣の獲得と子ども達の成長についての講演会を実施した結果、講演会1部2部合計で、100名程の参加者であったことから推進地区を中心に、たくさんの方に質の良い睡眠が子どもの発達や生活に好影響を与えるかを伝える機会とすることができた。また、推進園Aにおいては冬季休業の生活チェック表に親子で実践する「はやねはやおきあさごはん」のめあてを示し、行動変容を促した。



【参加保護者の声】早寝早起き朝ごはんアンケート結果より一部抜粋

- ・早めに布団に入れるようにする為に夕飯を前より早く食べるように意識した。
 - ・講習を受けてから、早寝の大切さを知りより意識することができるようになった。
 - ・早寝をすると翌日自分で起きてきて、その後の身支度や準備がスムーズに進むことが多いと感じたので意識するようになった。
 - ・冬休みの取組で寝る時間を子どもが決め、成果を可視化したことで親子ともに意識が高まったと思う。
- 鈴木みゆき先生の講座も一つでも心配事をなくすためのお守りみたいな感覚ですが、早寝を意識するきっかけになった。

（3）地域と協同した交流の取組「ラジオ体操」と運動遊び交流会

夏休み終盤（8月21日～8月28日）に、実施したが毎日参加する園児も多く、また保護者や祖父母と参加する園児の姿も見られた。また、推進中学校Aに通う生徒が体操ボランティアとして継続して

参加するとともに、体操後に園児との運動遊び交流会にも参加したところ、園児からは、「一緒に遊んでくれて楽しかった」「また来たい」という声が多く聞かれた。さらに休業明けの登園状況を観察したところ例年と比較して泣いてしまう園児や登園しぶりをする園児の報告がほとんどなかったことから幼稚園の生活リズムに取り戻してスムーズに新学期を迎えることができたと捉えている。

（４）「早寝早起き朝ごはん」ダンスの秦野版を制作する取組

「生活習慣☆リズム感♪推進園Aバージョン」を作成し、秦野市のYouTubeチャンネル「はだのモーピク」に動画をアップしたところ、夏季休業中に家庭で踊っているとの声が聴かれた。ラジオ体操と併せて踊ったり、運動会で踊ったりすることで園児にとって大好きなダンスのひとつとなった。

生活習慣☆リズム感
推進園Aバージョン
二次元コード



ラジオ体操第一
二次元コード



（５）園児の運動習慣や健康についてのアンケート（年度始と年度末に行う）による集計・分析による運動、生活習慣改善の取組

年1回のアンケート調査を実施したところ、22時以降の就寝が3～4ポイント減少することとなった。また、子どもが自分で起きられるかについては、15ポイント向上したことから規則正しい生活することへの家庭の意識と子ども自身の行動変容が見られたと捉えている。

（６）36の動きを参考とした運動遊びの環境を作る「めざましチャレンジタイム」の実施

これまでも推進園Aでは、「めざましチャレンジタイム」を取り入れてきたが、今年度は研修会で学んだことを盛り込んだ遊びを多く取り入れることができ、より多くの動きを取り入れた遊びの実施や環境構成を行うことができた。また、今年度講師から学んだ園児への働きかけの方法や支援の仕方を意識した保育を実施することができた。

「投げる」的に向かって紅白玉を投げる



【推進園Bにおける取組】

（１）元常葉大学准教授/現（有）気のいい羊達代表取締役 磯谷 仁氏、FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による園児の運動意欲と体力の向上に向けた職員向け研修の取組

磯谷氏から「みんなで守れ☆」では大きなマットを先生に取られないように、引っ張ったり、上に乗ったりと全身の力や頭も使って考えながら園児が運動遊びをすることができた。さらにこれまでも実施してきたパンチング遊びで投げる動作を自然に身に付けたり、自然と肘が上がる高さに設定した的にボールを投げて倒したりする遊びに継続的に取り組んだ結果、投能力の向上につなげることができた（定量的数値については後述の（２）に記す）。運動会の玉入れでは全員がかごの高さまで玉を投げることができるようになった。



飯田氏から、様々なルール（単純から複雑）や要素（人数の増減、道具の活用）が含まれた鬼ごっこを年間通して経験させていただき、巧みに体を動かして鬼ごっこができるように子どもが成長していった。また、隣接の推進小学校Aに通う1年生と合同で「スポーツ鬼ごっこ」を実施した際には、初めての環境や年長者にも臆することなく、鬼ごっこを楽しんだり友だちと協力したりする姿が見られた。



(2) 園独自の体力テストと連携した取組

6月に実施した体力テストの結果から4歳児においては全国評定の平均よりも低い項目が3つあり、生活習慣の改善に向けて特に体力の向上が必要な集団であることが明らかになった。その内、園で遊ぶ様子について担任を中心に定性的評価（観察により、どのような遊びをしているか、遊ぶ時の様子はどのようなかを把握）したところ、「テニスボール投げ（投能力）」については、遊ぶ頻度も少なく日常生活の中で獲得していくには、特に課題があることがわかり、(1)で述べた「力強さ」や「投能力」を意識した遊びを園全体で継続して実施するに至った。数値による定量的評価と普段の見取りによる定性的評価を重なり合わせることでより園児の課題に適した環境設定や遊びの構築に気づくきっかけとなった。

その結果、「テニスボール投げ（投能力）」については、6月と1月に実施した体力テスト「テニスボール投げ」の結果において、4歳児で2.9→3.5ポイントへ向上、5歳児で3.4→3.7ポイントへ向上させることができた（全国平均評定3.0）。「25m走」については2.9→3.1ポイントへ向上し、鬼遊び様子でも「かわす」「止まる」「駆け抜ける」など自分の体を巧みに操作する様子が園児それぞれに見られるようになっていった。



【6月の体力測定の評定点平均】3.0が全国平均
25m走 (▼2.9)、テニスボール投げ (▼2.9) ↗
立ち幅跳び (3.1)、両足連続跳び越し (3.1) ↗
体支持 (▼2.7) □□□□□□□□□□ 4歳児 ↗

【1月の体力測定の評定点平均】3.0が全国平均
25m走 (3.1)、テニスボール投げ (3.5) ↗
※25m走とテニスボール投げのみ実施 □□ 4歳児 ↗

【6月の体力測定の評定点平均】3.0が全国平均
25m走 (3.2)、テニスボール投げ (3.4) ↗
立ち幅跳び (3.3)、両足連続跳び越し (3.1) ↗
体支持 (3.2) □□□□□□□□□□ 5歳児 ↗

【1月の体力測定の評定点平均】3.0が全国平均
25m走 (3.5)、テニスボール投げ (3.7) ↗
※25m走とテニスボール投げのみ実施 □□ 5歳児 ↗

4. 参考資料

- ・平成29年改訂幼稚園教育要領
- ・幼児期運動指針ガイドブック
- ・小学校学習指導要領（平成29年告示）
- ・【体育編】小学校学習指導要領（平成29年告示）解説
- ・中学校学習指導要領（平成29年告示）
- ・【保健体育編】中学校学習指導要領（平成29年告示）解説
- ・「改訂『生きる力』を育む小学校保健教育の手引」（小学校）
- ・「改訂『生きる力』を育む小学校保健教育の手引」（中学校）

5. 実施団体連絡先

秦野市教育委員会教育指導課

神奈川県秦野市桜町1-3-2 秦野市役所教育庁舎2F

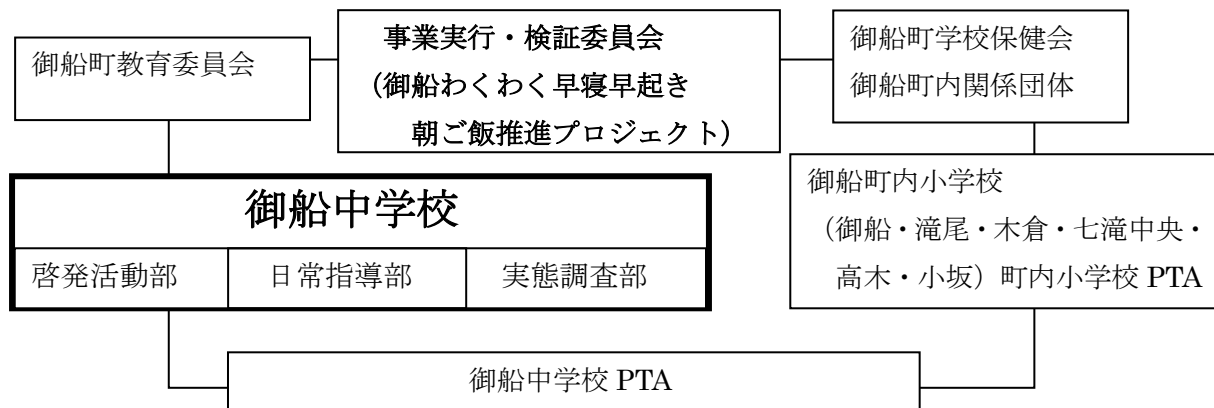
0463-84-2786

「御船わくわく早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト」

実施団体名 御船町立御船中学校

1. 事業の実施体制

御船町には、小学校6校と中学校1校があり、御船町の全小学校から御船中学校へ入学する。



基本的な計画等は、御船中学校で計画し、生徒保健委員会による活動やPTA家庭教育委員会で協力して活動の実施や啓発を行った。事業実行・検証委員会（基本的生活習慣推進実行検証委員会）を行い、実践の進行状況を説明し評価・意見をいただいた。また、御船町学校保健会を利用して、町全体の保護者が参加できるよう睡眠についての講話を実施し啓発を行った。

2. 実施内容及び実施方法

1 講演会の実施

- (1) 生徒対象の講話 令和5年7月7日（金）
会場 御船町カルチャーセンター
対象 御船中学校生徒 471名 職員40名
演題 「学力、運動の能力を伸ばす睡眠法
～生活リズム健康法～」

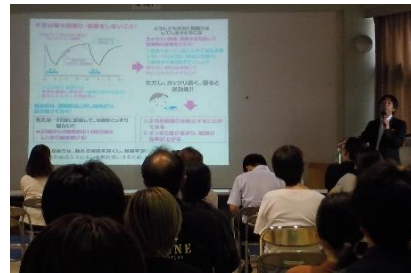
～感想一部～睡眠をとることは「脳を休める」「体を回復させる」「記憶を定着させる」「免疫力の向上」「精神の安定」等につながる事がわかった。病気にもならないように睡眠時間をしっかり確保しようと思いました。



【生徒への講演会の様子】

- (2) 保護者等対象の講話 令和5年8月22日（火）
会場 御船町立御船中学校 多目的ホール
対象 御船町小中学校関係保護者 御船町学校保健委員会 御船小中学校職員

～感想一部～睡眠の大切さは知っているつもりでしたが、改めてその重要性を学ぶことができました。家庭の協力の大切さも啓発しながら、生徒にとってよいパフォーマンスで学習ができるように取組を進めていきたいと思ひます。



【御船町学校保健会の講話の様子】

2 生徒保健委員会による啓発活動

保健委員会では、「凡事徹底チャレンジ生活」として、健康のために10項目の凡事徹底項目を保健委員会で決め、学期に1回の生活振返りを2週間実施し、点数評価をすることにした。項目は、①朝自分でおきた②朝食を食べた③朝歯磨きをした④ハンカチを持っている⑤ティッシュ

を持っている⑥爪を切っている⑦自主学習をした⑧メディアの決まりを守った⑨夜歯磨きをした⑩就寝時刻を守れた、の10項目として行った。⑧と⑩は、自分の目標を決めさせ、目標が守れたかを確認した。点数化することで自分ができていないところを確認でき、反省や今後に生かす振り返りを行い生活習慣を自分でコントロールできるよう自立に向けた取り組みを行った。

3 啓発カレンダーの作成

令和4年度に引き続き「御船中わくわくカレンダー」を作成した。

カレンダーの中には、夏休みに取り組んだ「わくわく朝食コンテスト」で、工夫されていた作品を、学校栄養士や家庭教育委員会と選び掲載した。また、10月に生活習慣についての健康標語の募集を呼びかけ、良かった標語を12作品選び掲載した。これらの作品を、カレンダーに掲載することで、生徒が生活習慣改善に生かすことができるように考えた。また、年間の行事等も掲載することで、学校の実践や生徒の活躍を地域に広く発信できるようにした。

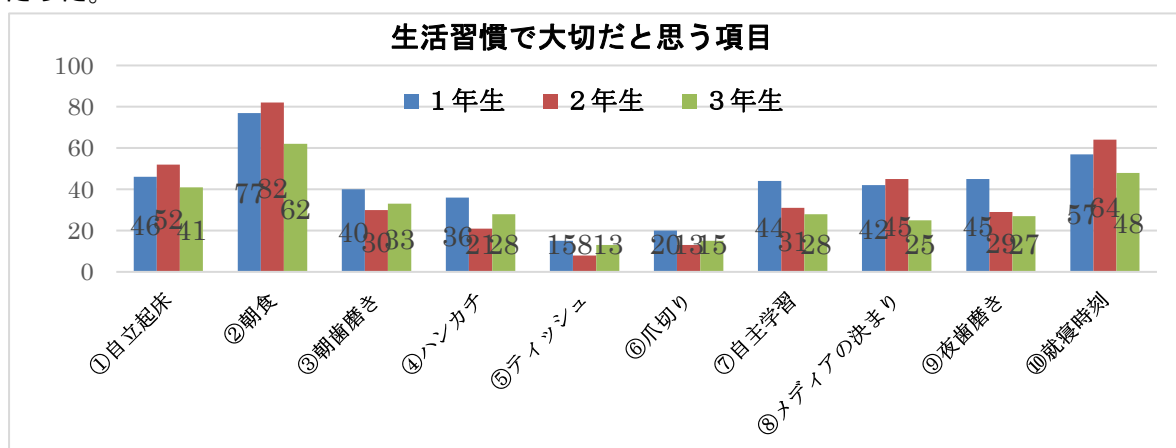


【御船中カレンダー】

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

1 生徒の生活習慣の意識調査

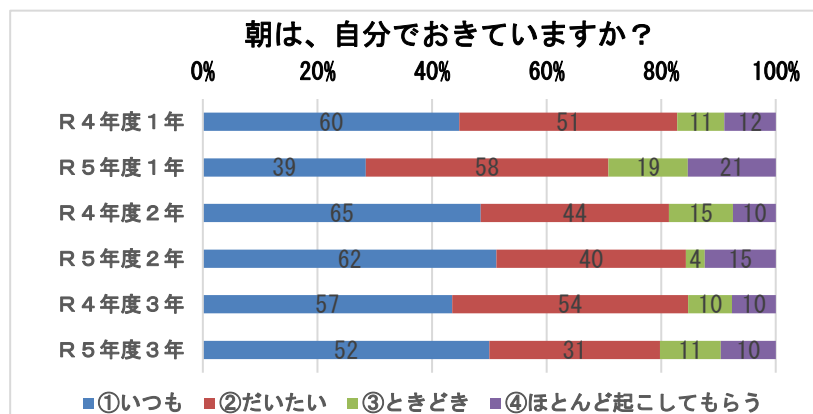
保健委員会で「凡事徹底チャレンジ生活」として、健康のために10項目の凡事徹底項目を保健委員会で決め、学期に1回の生活振り返りを2週間実施し、点数評価を行った。この活動を年3回行うことで、どのような生活習慣が大切なのか考える機会をもたせた（複数回答あり）。生徒の意識の中では、①朝食を食べること②就寝時刻を守ること③自立起床の順に大切さを感じているようだった。



2 自立起床

朝、自分で起きることについても、昨年度の1年生より本年度の方が自分で起きていない生徒が多かった。

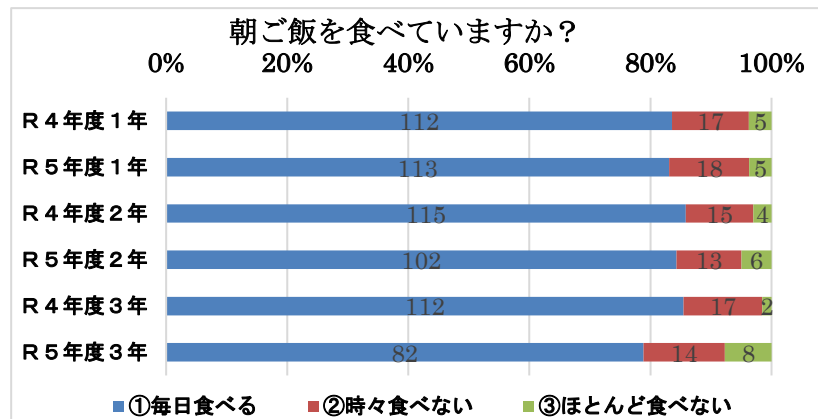
2年生、3年生になると、①いつも自分で起きる②だいたい自分で起きると答えた生徒が、増えている。学年が上がるにつれ自分の生活を自分でコントロールできており、自立した生活習慣が身につけられていく傾向にあると感じ



られる。しかし、1割～2割が自分で起きられていない生徒もいるため、継続して呼びかける必要があると感じている。

3 朝食摂取

朝食摂取については、多くの生徒が「朝食を食べている」と答えており、どの学年も8割程度と安定していることがわかる。しかし、「ほとんど食べない」という生徒が、どの学年にも数名いる。朝食を食べる習慣のない家庭環境も関係しているようだった。生徒自身に、朝食の大切さを確認させながら、自分で準備することを勧めていく必要があると考える。

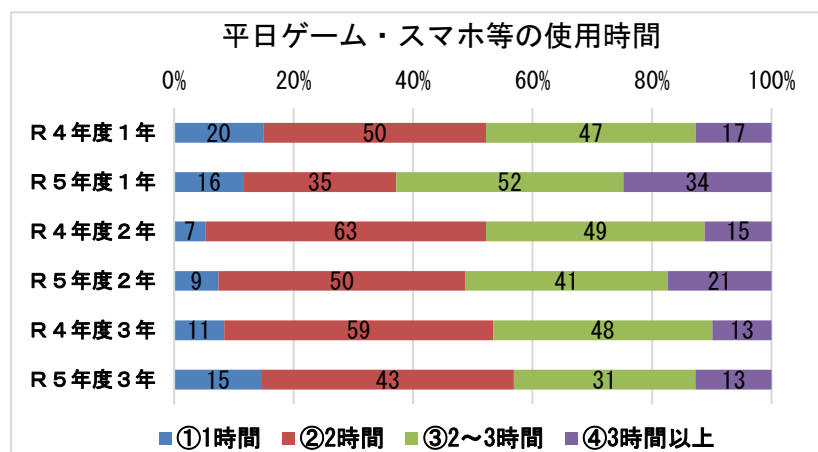


4 平日のメディア使用時間

平日のメディア使用については、自分で時間を決めることを勧めている。1年生が長時間使用している生徒が多いことがわかった。

2年生でも3時間以上使用している生徒が増加傾向にある。しかし、3年生になると受験もあり、メディア使用については、制限しなくても、長時間使用にならない生徒が増えている。

どの学年もメディア使用については、課題が大きい。メディアに依存しない生活習慣を身につけられるような支援が必要だと思われる。



4. 参考資料

○学力・運動能力を伸ばす睡眠法生活リズム健康法～よい眠りとは脳とこころの栄養～

(広島国際大学 健康科学部心理学科 田中秀樹教授)

○早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～ (文部科学省)

5. 実施団体連絡先

御船町立御船中学校

〒861-3206 熊本県上益城郡御船町辺田見55番地

TEL096-282-0002

Fax096-282-1591

Email mifunejh@tsubaki.higo.ed.jp

早寝早起き朝ごはん
～調和のとれた生活～
(安芸高田市立八千代中学校)

1. 事業の実施体制

大学講師
や各方面
の専門家
(食事)
(運動)
(睡眠)
(SST)
(対人関係
構築)

事業の具
体的な実
施とアン
ケートの
分析・講評
及び助言

＜八千代中学校食育協議会＞

- ・生徒委員会
(各種委員会)
- ・生徒指導部(教職員)
- ・教務研究部(教職員)
- ・各教科担当
(国語科、保健体育科、
技術家庭科【家庭分野】など)

○八千代中学校 PTA

- ・PTA 研修会での講演会の
実施
- ・保護者への協力依頼
- 学校運営協議会
- ・地域への協力依頼や助言
及び協力
- 安芸高田市教育委員会

2. 実施内容及び実施方法

(1) アンケート調査の実施

・生活習慣についてのアンケート

起床時刻、睡眠時刻、朝食摂取の有無、朝食の内容、運動時間などについてアンケートを実施した。

・人間関係についてのアンケート

ハイパーQU を行い、生徒の実態を把握した。夏休みに職員研修会を開き、ハイパーQU の活用方法を研修し、取り組んだ。

(2) 外部講師による講演会等の実施

・食

料理研究家、福岡女子大学客員教授の村上祥子先生による朝食講演会を実施した。村上先生の講話後、各学年の生徒1名ずつが代表でレンジでの料理を行った。PTA 講演会の中で行ったため、保護者へも啓発することができた。冬休みには、講演会で教えていただいたレシピを課題として1・2年生が実際に調理をした。また、PTA 講演会の日に合わせて、Challenge! My 弁当の取組を行った。

・運動

株式会社アザー代表取締役米澤和洋さんを招き、全学年で授業を行った。

近畿大学附属高等学校中学校のダンス部によるダンスの体験を全学年で行った。

・睡眠

広島国際大学の田中秀樹教授を招き、全学年を対象に睡眠講演会を実施した。また、講演会の中で紹介された生活リズム健康法に取り組んだ。

フィットネスインストラクター枝美穂さんを招き、学年ごとに多目的室でヨガの体験を行った。

・人間関係づくり

株式会社フレスタフホールディングス海老園店店長植野文詞さんを招き、学年ごとに人の価値観の違いや協働することの大切さについての授業を行った。

(3) 授業（総合的な学習の時間）に関する取組

栄養教諭と学年会の教員で生活習慣についての授業を各学年で夏休み前と夏休み明けに行った。

夏休み前には、生活リズムが崩れやすい長期休暇で規則正しい生活をおくためにどのようなことが必要か食事、運動、睡眠の面から考えさせ、夏休みの1日の過ごし方について考えた。

夏休み明けには、夏休み中の生活について振り返らせ、長期休暇中には、朝食の欠食率が上がることに触れて誰もが朝食を食べるための方法について、食事、睡眠、運動の面から考えさせた。また、平日の過ごし方について計画をたて、手帳に貼らせた。

(4) 委員会活動での取組

各委員会の中で「早寝早起き朝ごはん」に関する取組を考えた。ポスター作成や川柳の募集を行い、生徒がよく目につく生徒玄関に掲示した。

(5) 外部への啓発

- ・保護者、地域、学校評議員等に対して、学校だよりに活動の様子や成果を記載し、配布することで啓発を行った。また、食に関わる内容については、食育だよりを発行し、保護者へ配布した。また、HPにのせることで、幅広く普及させた。
- ・学校での委員会活動のなかで、「早寝早起き朝ごはん」に関するポスターを制作し、八千代中学校区の小学校で掲示してもらうように依頼した。
- ・八千代町学校保健委員会のなかで、学校医や学校薬剤師、PTA会長、小学校職員に「早寝早起き朝ごはん」の取組の報告を行った。
- ・八千代中学校区教育推進会体力づくり部会で毎年行っている取組の中に朝食摂取についての内容を加え、啓発資料を作成するとともに、朝食摂取を促した。
- ・八千代小学校3年生に対して、栄養教諭が担任と食事の重要性についての授業を行った。

3. 成果・効果（生徒の変容など） ※継続の場合は、過年度との比較を記載。

【人間関係づくり】

- ・「自分のよさを周りから認められている」80.9%(7月) 82.8%(12月) 93.0%(2月)
- ・「周りの人は自分の考えや気持ちをよく聞いている」94.0%(12月)
- ・「人の気持ちを考え行動することができている」87.0%(7月) 93.0%(12月)

QUの結果を用いて職員研修を行った。研修では、教員がスクールカウンセラーからQUの見方や活用の仕方を教えていただき、各学年に分かれ、生徒の実態を把握、生徒への具体的な関わり方について共通認識し取り組んだことで、自己肯定感をあげることができた。人間関係づくりでは、外部講師を招き、企業での人間関係づくりやコミュニケーションの取り方等を教えていただいたことで、仲間を尊重し、認め合い、自分の思いを表現できるようになった。

【食事】

- ・「朝食を食べることは大切だと思うか」91.0%(6月) 96.0%(2月)

- 朝食に関する授業や講演会、委員会活動での啓発、小学校と連携した朝食調査により、朝食の重要性を理解し、毎日摂取する生徒が増加した。また、主食、おかず、汁のそろった朝食を摂取する生徒は、増加したが、全体で半数を下回っており、栄養バランスを取ることに課題が残った。

- ・「自分にあった運動を理解しているか」 67.0% (2 月)
- ・「自分で決めた内容の運動を日々の生活の中で行っているか」 72.0% (2 月)
- ・「日曜日に 30 分以上の運動を学校以外で行っているか」 23.0% (6 月) 49% (2 月)
- ・「毎日運動が必要だと思うか」 85.9% (12 月)

- ・「毎日決まった時間に寝ている」 72.3% (7月) 83.2% (12月)
- ・「毎日決まった時間に起きている」 88.3% (7月) 90.3% (12月)
- ・「自分に最適な睡眠時間を理解している」 76.0% (2月)
- ・「0時過ぎに就寝している」 13.0% (2月)

どの取組においても生徒の意識の変容は見られたが、一部の生徒は行動に繋がっていないため、継続的に行えるような取組を仕組む必要がある。

[illegible]

〒731-0303 広島県安芸高田市八千代町佐々井 11438-1 TEL : 0826-52-2007 FAX : 0826-52-3885