

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。

◇人間関係づくりについてのアンケート

hyper-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、hyper-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

◇食事

料理研究家、福岡女子大学の村上祥子客員教授による朝食講演会（電子レンジ調理実習）を学年ごとに実施した。事前に朝食講演会のお知らせをしたことで、保護者も参観した。冬休みには、1・2年生が今年度と昨年度に村上先生から教えていただいたレシピや保健給食委員会が村上先生の著書であるレシピ本の中から選んだ料理の中から1つ選択し、実際に調理をした。また、PTA 講演会の日に合わせて、Challenge! My 弁当を計画していたが、休校となったため、実施することができなかった。しかし、一部の生徒は、自分の決めたコースを行った。

◇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。

近畿大学附属広島高等学校・中学校東広島校のダンス部によるダンスの体験を全学年で行った。

地域の方や保護者、校区内の小学校5年生を対象にした体力測定を計画し、中学生が委員会に分かれて企画、運営をした。

◇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、講演会后

には、生活委員会が睡眠時間のチェックシートに取り組んだ。

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

株式会社フレスタホールディングス海老園店店長の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

未来チャレンジ探求学習（PBL）のテーマ設定に早寝早起き朝ごはんを加え実施し、自己の生活習慣を振り返るきっかけにした。

(4) 委員会活動での取組

保健給食委員会

朝食講演会の司会や村上先生から寄贈していただいたレシピ本の中から各学年で1つずつ朝食におすすめの料理を選び、おすすめポイントをまとめ、掲示を行った。また、体力測定において、担当の種目の計測や地域や保護者の方、小学生と共に体力を向上させる運動を行った。

生活委員会

睡眠講演会の司会を行った。また、田中先生に来ていただいた睡眠講演会の実施後に睡眠の調査を行った。また、体力測定において、担当の種目の計測や地域や保護者の方、小学生と共に体力を向上させる運動を行った。

福祉委員会

睡眠講演会（ヨガ体験）の司会進行を行った。また、体力測定において、担当の種目の計測や地域や保護者の方、小学生と共に体力を向上させる運動を行った。

図書文化委員会

早寝、早起き、朝ごはんについてコーナーを設置し、ポップを作成した。また、朝食講演会で村上先生から寄贈していただいたレシピ本の紹介を行った。そして、体力測定において、担当の種目の計測や地域や保護者の方、小学生と共に体力を向上させる運動を行った。

学級委員会

お話の広場を掲示し、様々なテーマで生徒が意見を交流する場を設定することで、人間関係づくりについての取組を行った。また、体力測定において、担当の種目の計測や地域や保護者の方、小学生と共に体力を向上させる運動を行った。

体育委員会

健康体力向上に関わる講演会の司会進行を行った。また、地域や保護者の方、小学5年生を対象に行った体力測定において、企画、運営（全体の進行、種目の測定、補強運動や準備体操など）を行った。

(5) 外部への啓発

- ・保護者、地域、学校運営協議会委員等に対して、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。さらに、HPに掲載したことで、幅広く普及させた。
- ・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。
- ・地域や保護者の方、校区の小学生を対象とした体力測定を実施したことで、自らの運動能力を振り返り、体を動かすことの必要性について広く啓発することができた。
- ・近畿大学附属広島中学校・高等学校東広島校のダンス部に来ていただいた取組に中国新聞の記者を招き取材していただいた。
- ・村上先生に来ていただいた朝食講演会の内容を村上先生が投稿されている月刊誌「学校給食」へ掲載をしていただいた。
- ・全校生徒を対象に、一年間の振り返りとして作文を書かせ、一部の生徒の作文を中国新聞のヤングスポットへ投稿した。

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。

本校において、多くの体験活動を行うことで、食の大切さ、とりわけ基本的な生活習慣及び朝ごはん摂取を以下の項目で事業実施を行った。

◇人間関係づくり

hyper-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 hyper-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、生徒の実態を把握し、生徒への具体的な関わり方について共通認識したことで学級づくりの方向性を決めることができた。その結果、学校生活不満足群の人数が各学年減少した。また、外部講師を招き、生徒が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からお互いの状況や状態を理解する力の重要性を学んだ。その結果、認め合い、自分の思いを表現できるようになった。

※学校生活不満足群…いじめや悪ふざけを受けていたり、不適応になっていたりしている可能性の高い子どもたちのこと

◇食事

食に関する講演会、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、主菜、副菜、汁のそろった朝食をとっている生徒が増加し、主食だけとっていた生徒もそのほかの主菜や副菜、果物などを追加した朝食をとるようになった。一方で、栄養バランスを意識しているかどうかについては、64%と変化がみられず、栄養バランスの面で課題が残る。全体的な啓発活動の実施とともに個に応じた対応が重要である。

昨年度は、朝食を毎日食べていない生徒が少数いたが、今年度は0人であった。また、1日や2日食べている生徒も減少しており、朝食摂取率や内容について変化がみられる。

食育だよりでの講演会実施のお知らせを行ったが、保護者の参加は少数であった。昨年度は、PTA講演会の中で実施したため、保護者の参加率が高かったが今回は授業の中で行ったため、参加しにくかったのではないかと考えられる。そのため、保護者や地域の方も参加しやすい雰囲気を作る必要がある。

◇運動

第1回健康体力向上に関わる講演会で運動の大切さや運動の定義を確認することができた。昨年度は、運動がスポーツをすることという印象が強く生徒にあったが、今年度は、自転車で登下校する、階段を上るなども運動に含まれることを知り、学校以外で運動する時間が増えた。また、第2

回健康体力向上に関わる講演会で、近畿大学附属広島高等学校・中学校東広島校のダンス部によるダンス体験を通して、今までダンスが苦手であっても楽しく運動する姿が見られ、体を動かすことに対する抵抗感が低くなっていた。

今年度は、初めて地域や保護者の方、小学5年生を対象とした体力測定を中学生が運営を行った。この取組を通して、運動を行うことが今の自分にも将来の自分にも影響を与えると感じたことで、73%の生徒が体を動かすようになった。また、総勢45名の地域の方と保護者、小学5年生を対象に体力測定を実施し、その後、補強運動を行った。地域や保護者の参加者の感想の中には、「どの測定も生徒さんがたくさん声をかけてくれました。励ましの言葉をもらったので力が出ました。」「年々体が硬くなって、動く範囲が狭くなっていると感じているが、実際に測定して、よく実感することができた。日々、少しずつでも負荷をかけて動くように気を付けていかなければと思いました。」という意見を得ることができた。小学生の感想の中では、「長座体前屈の結果が前回より下がっていて、硬くなったとわかり、柔軟を頑張っていこうと思いました。体を動かし、前よりも楽しいと思いました。」や「中学生の人がやさしくしてくれて楽しかったです。」という意見を得ることができ、生徒の変化とともに地域にも広く普及することができた。

◇睡眠

睡眠講演会を通じて、睡眠をとることの効用や良い睡眠をとるためのコツを学んだ。それにより、自己の睡眠時間について振り返り、見直そうとする姿が見られた。

ヨガ体験では、体がすっきりするなどの変化を90%の生徒が感じており、寝る前に実施したいと思っている生徒がいた。

自分の最適な睡眠時間を理解し、行動に移せている生徒の割合は、3学年が最も高くなった。2年間の取組を行った結果がつながっていると考えられる。3年生においては、6時30分までに起床している生徒が昨年度より多くなっている。

4. 参考資料

学校だより

学校教育目標「自己を見つめ、仲間を尊重し、表現する態度の育成」

学校だより

前へ 前へ

〒731-0303 広島県安芸高田市八千代中学校
TEL 0826-52-2007 FAX 0826-52-3885 E-MAIL: info@hkd.hkd.ac.jp

学校長 島田 剛

副校長 島田 剛

教務主任 島田 剛

生活指導主任 島田 剛

体育主任 島田 剛

音楽主任 島田 剛

美術主任 島田 剛

保健体育主任 島田 剛

図書主任 島田 剛

情報主任 島田 剛

総務主任 島田 剛

庶務主任 島田 剛

事務主任 島田 剛

学芸主任 島田 剛

生活指導主任 島田 剛

体育主任 島田 剛

音楽主任 島田 剛

美術主任 島田 剛

保健体育主任 島田 剛

図書主任 島田 剛

情報主任 島田 剛

総務主任 島田 剛

庶務主任 島田 剛

事務主任 島田 剛

学芸主任 島田 剛

「早寝早起朝ごはん」推進事業

12月10日に八千代中学校5年生と保護者、地域のみなさんをお招きして、体力測定を行いました。中・高生は、運動場になるということで、これまで様々な施設に搬入していた運動器材の大半は、この日、運動場へ運ばれてきました。また、初めての運動場になる生徒も多い中でしたが、決めた役割で頑張ったり、夢加藤が先頭に立つような声援を行ったりする姿も多く見られました。最後は全員で集合写真を撮りました。

〇体育委員会主催の事業実施
・ラジオ体操、たるまさんが転んだ
〇運動会
・対戦練習・長距離練習、5m歩行
・大人・小学生間競争、400mから立ち上がりテスト
・対戦練習・長距離練習、500mから立ち上がりテスト
※体操練習は無し
〇運動会
・短距離練習としてラジオ体操、座って行うことができるストレッチ

《生徒の学んだこと、大切に思ったこと、疑問に思ったこと、感想》

- ・コミュニケーションが大切だと思い、もっとコミュニケーション能力を鍛えようと思った。
- ・今回思ったことは、短距離練習でも声援を付けてもらっていたので、今後あった時に教えてあげようと思った。
- ・運動場は、「みんなが安全に楽しくできる」や「みんなの今後にどうつながるの」ということを考えるのが大切だということを知ることができた。
- ・最初から最後までやりきったので、自分から頑張ることができたのが嬉しかった。
- ・運動場の人から教わったこと、自分から頑張ることができたのが嬉しかった。
- ・先輩方の地域の人との絆を築いてほしいコミュニケーションのとらえ方がとてもよく分かった。





文部科学大臣表彰について

この度、「早寝早起朝ごはん」推進事業において、文部科学大臣表彰を頂きました。これもひとえに保護者の皆様、地域のみなさんのおかげだと感謝申し上げます。これからも、生活習慣の確立を目標として努力をしていきます。今後ともよろしくお願いいたします。

Challenge! My 弁当

令和6年10月16日
早寝早起朝ごはん推進事業
島田剛校長

**早寝早起朝ごはん推進事業
Challenge! My 弁当の取組実施について**

1 目的
〇弁当づくりを通して、食生活や健康についての関心を高める。
〇弁当づくりを通して、食生活や健康についての関心を高める。
〇弁当づくりを通して、食生活や健康についての関心を高める。

2 日 時 令和6年11月2日(土)の登校日のお弁当作り

3 方 法
生徒と保護者で相談し、次のコースを選び実施する。

コース	チャレンジ内容
例にしようかな	献立を家のひとと一緒に考える。 または、一緒に買い物をします。
仕上げは自分で	お弁当などをお弁当箱に詰める。
チャレンジ	お弁当を1品以上作る。
チャレンジ	お弁当を作る。
一人立ちコース	全て自分で作る。

4 指導事項
【事前】
①10月17日(木)まで生徒用資料を配布し、生徒は保護者の方とコースについて相談するように促す。
②コースを決めた後、11月2日(土)の実施までにワークシートの提出をコースに記入するように促す。
【事後】
Challenge! My 弁当を行った評価と感想をいただいたものを11月6日(水)に提出する。

5. 実施団体連絡先

広島県安芸高田市立八千代中学校

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

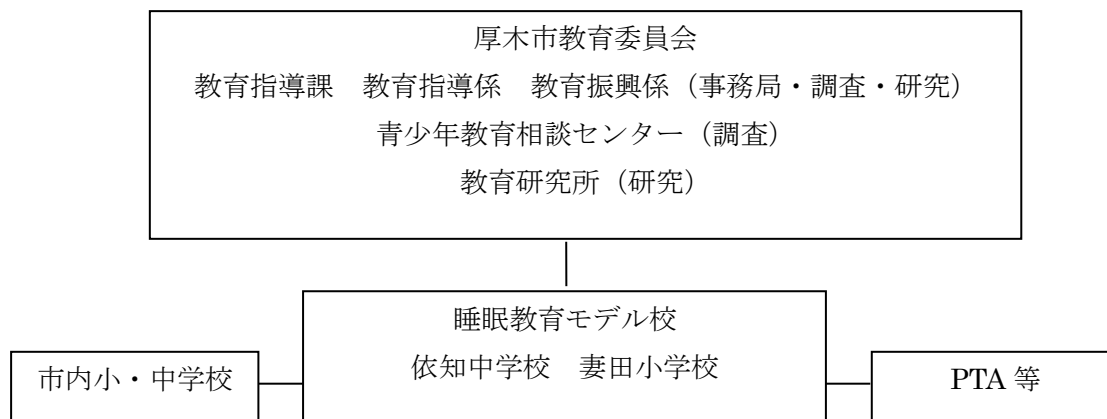
FAX : 0826-52-3885

「眠育」を通した子どもの主体的な生活習慣づくりと

学校生活の充実に向けた取組

厚木市教育委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

睡眠教育

①睡眠・生活に関するアンケート及び睡眠朝食調査（7月と12月に実施）

- ・簡単なアンケートを睡眠教育実施前と実施後にとり、児童・生徒の意識の変化について把握。
- ・「睡眠」「朝食喫食」「当日の気分」等の調査をオンライン上で14日間実施。
小学校では「みんなくAIアプリ」（株式会社 HI イニシアティブ）、中学校では、本市青少年教育相談センターが独自に作成した「こころの健康観察※」で回答をし、睡眠などの実態を把握する。

※当日の気分や睡眠時間に関するアンケートフォーム。児童・生徒の心の状況を把握し、教職員が、児童・生徒のSOSに早期に気づくことや、児童・生徒がSOSを発信しやすい仕組みとなることを目指し、令和6年度からスタートしている。

②眠育面談

- ・①を実施し、睡眠や生活習慣が乱れている子どもを中心に個別面談を実施し、保護者との連携を図る。

③眠育授業

- ・1回目（7月）の睡眠朝食調査の結果を経て、児童・生徒が課題を見つけ、今後の改善につなげる取組ができる授業を担当が実施。
- ・授業では、自分の睡眠を振り返り、睡眠に関する知識を習得して改善案の検討をし、生活改善に向けた目標を設定した上で、実践。

④職員研修

- ・教育委員会が主催し、睡眠教育の考え方、実践する授業についての知識を得るため、教職員に向けた研修（講師：堺市教育委員会指導主事）を実施。

⑤市内小・中学校（教職員）及び地域への啓発

- ・中学校が主催者となり、全校生徒、市内小・中学校の養護教諭、保護者にむけた睡眠教育の考え方、知識、実例等に関する講演会（講師：堺市教育委員会指導主事）開催。

⑥保護者向けちらし（参考資料）

- ・睡眠教育の目的や今後、学校が行っていく取組、家庭でお願いしたいこと等を掲載したちらしをモデル校の全児童・生徒を通して保護者へ配付。

3. 成果・効果（子供の変容など）

*調査対象：小学校（中学年・高学年）、中学校（各学年）において分析

*調査時期：事前（7月）、事後（12月）に実施

○睡眠・生活に関するアンケートから

・睡眠時間について

就寝時間について、小学校においては、事前アンケートで就寝時刻が夜10時という児童が57%（高学年）を占めていたが、事後アンケートでは9時に就寝する児童が増加した。中学校においては、事後アンケートで就寝時刻が23時を超える生徒が増えた。ただし、生徒の意識として、「寝る時間を早めよう意識した」という問いには78%の生徒が「そう思う、どちらかと思う」と答えており生活習慣の改善への意識は高まったと考えられる。

さらに、寝る時刻や起きる時刻のリズムが同じになるようになったという児童が86%、生徒が81%となり、睡眠時間を意識して生活する姿が見られた。

児童・生徒からは「寝る時間を増やそうという意識が増えた」「寝る時間を同じにしようとしたので、土日祝の休みに遅く寝ないようにした」「自分から早く寝よう意識することができたので、これからも続けていきたい」という感想が多く挙がった。

・朝食の喫食について

事前アンケートで「毎日食べる」と答えたのは、小学校では81%、中学校では70%であり、事後アンケートでも同等または少し増加であった。また、「食べない、食べない日が多い」と答えたのは、小学校では事前アンケートで6.3%であったが、事後アンケートでは小学校で3.2%に減少した。小学校においては「朝食を食べる」ということについて意識が高まった様子が見られた。しかし、中学校では事前アンケートでは10%であったのが13%に増加した。特に3年生で「食べない」という生徒が増えた。生徒からは、受検に向けて睡眠時刻が遅くなり、寝る時間を確保したいという様子が見られた。

・心の変化について

「学校に行くことは楽しいか」について、「とても思う、まあ、そう思う」と答えた肯定的な意見は、小学校では89%（事前）→91%（事後）、中学校では84%（事前）→87%（事後）%で、わずかだが向上した。また、「自分にはよいところがあるか」について、小学校では75%（事前）→77%（事後）、中学校では事前・事後共に75%となった。さらに、「自分を大切にする気持ちを持つようになった」について、小学校では82%、中学校では77%が肯定的な意見であった。

児童からは、「日曜日（休みの日）にいつもよりも早く寝てみたら、朝気持ちよく起きることができた」「頭痛があまりしなくなった」「眠育入力のために、時計をよく見るようにして過ごしたから、実はもうこんな時間だった！っていうことがあり、時計を見ながら過ごすことができた」「たくさん寝たら授業に集中できるようになった」

生徒からは、「睡眠を取ることで『ハキハキする』『元気になる』『気分がよくなる』『スッキリする』という経験ができた」「睡眠を取ることで、朝は自分で起きられるようになり、アラームで起こされるストレスがなくなった」「しっかり睡眠を取ることで、体が軽く、優しい気持ちになれ、イライラしない」「しっかり睡眠を取ることで、朝の目覚めが良くなった」という感想が得られた。

眠育授業や講演会、アンケートを通して、子どもたち自身が認識した課題について解決方法を学び、生活習慣を改善していこうとする意欲的な姿が見られた。

*調査対象：小・中学校の教職員

*調査時期：事後（12月）に実施

○児童・生徒の実態把握

「子どもたちの睡眠の実態について把握することができたか」では「そう思う」が41%、「どちらかといえばそう思う」が59%で肯定的な意見が100%であったが、「睡眠が乱れている児童・生徒を中心に個別に面談や声かけ等ができた」については「そう思う、どちらかといえばそう思う」の肯定的な意見が77%、「思わない、どちらかといえばそう思わない」の否定的な意見が23%であった。先生方からは、子どもたちの調査について、個人集計がリアルタイムで確認できないことや、調査終了時に個別の実態把握の方法がデータ上ですぐに行えないなど意見があり、声かけが適宜できるような情報提供ができるように、改善していきたい。

○児童・生徒の変化について

「睡眠への意識を向上することができたと思うか」では「そう思う」が25%、「どちらかといえばそう思う」が75%で、肯定的な意見は合わせて100%であった。

「自身の健康のために主体的に関わる姿勢を持つことができたと思うか」では「そう思う、どちらかといえばそう思う」が91%、「どちらかといえばそう思わない」が9%であり、中学校において、「部活や習い事などを踏まえると、毎日忙しい日々を送っており、理想の睡眠時間に満たない生徒が多くいる」という内容が挙げられた。しかし、そのような中でも「良質な睡眠を得るために今後も指導を続けていきたい」「学力向上のために睡眠が大切だという話から、進路に向けて勉強を頑張りたいと思っている生徒も睡眠時間を改善しようとする姿があり、よかった」という意見もあり、睡眠調査や眠育授業を受けて、自分自身の生活習慣と照らし合わせながら学校生活を送っている生徒の姿が見られるとともに、教職員も睡眠の大切さを伝えていく必要性を感じていることが分かった。

○睡眠教育全般について

睡眠教育を実施して、教職員からの感想では「思った以上に子どもたちにとって必要な内容であり、自分事として関心を持って学んでいたのが良かった」「睡眠時間を意識させるということではできた。また、生活習慣の乱れが不登校等の問題に影響を与えていることが十分考えられることがわかった」「子どもたちはもちろんのこと、教職員も睡眠をきちんと取ると良い仕事ができる事が

睡眠は、心身に大きな影響を与える大切なものであり、睡眠教育は家庭の協力が必要不可欠であると考えられる。保護者にも睡眠の大切さを伝えるために、どのような働きかけを行っていくかが課題である。

配付リーフレット

睡眠教育について

【作成】 厚木市教育委員会教育指導課 225-2660

小学生用

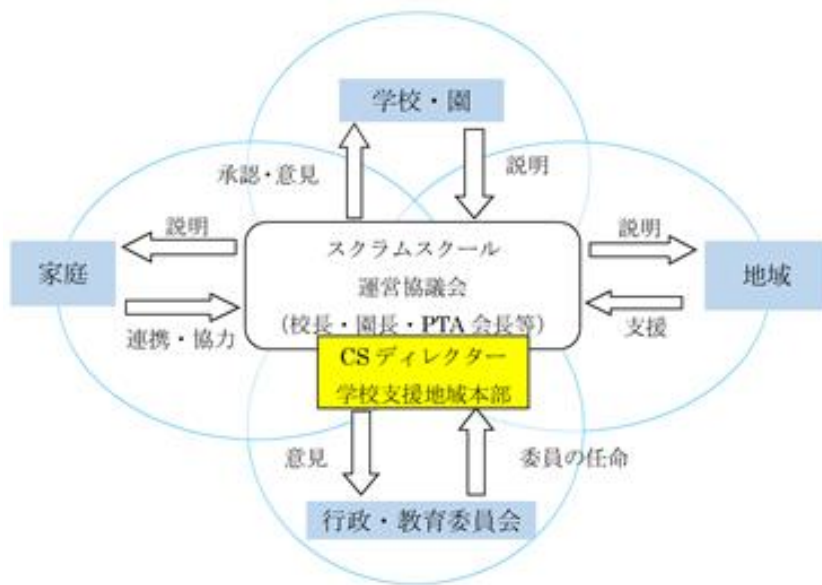
厚木市教育委員会教育部教育指導課 TEL:046-225-2660

「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「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 学校教育課長 古地 隆
- 分散会「御前崎市の子どもたちの将来についてできること・やりたいこと」



2. 令和6年度 子供・若者育成支援推進強調月間静岡県大会 in 御前崎市
市制20周年記念事業 スクラム御前崎の集い

令和6年11月9日（土） 参加者 205 人

大会次第

- (1) アトラクション 発表 「御前崎クエストグローバルプログラム」
- (2) 開会式
- (3) 静岡県青少年育成会議青少年団体等の顕彰
- (4) 基調講演

演題：「子どものネット依存、ゲーム依存の現状と対応」

講師：樋口 進氏（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター名誉院長）



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）

R6	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	93.2	89.6	78.7	51.9
全国	85.2	79.2	51.3	33.1
差	8.0	10.4	27.4	18.8

(%)

(ポイント)

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)

御前崎市の結果を R5 と比較すると、全国と比較していずれの学年も高い割合になった。

「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)

R6	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	48.3	65.7	79.8	89.9
全国	54.0	60.4	73.8	78.3
差	-5.7	5.3	6.0	11.6

(%) (ポイント)

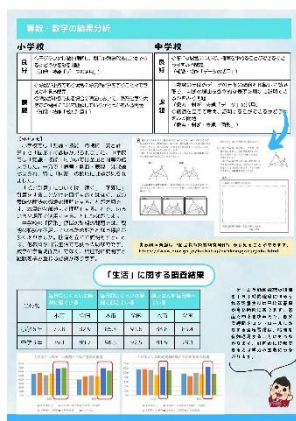
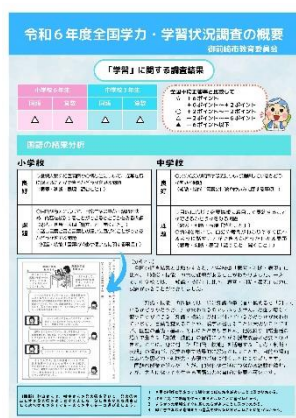
R5	小学4年	小学5年	中学1年	中学2年
御前崎市	61.1	67.3	84	88.5
全国	54.2	60.4	73.1	78
差	6.9	6.9	10.9	10.5

(%) (ポイント)

R5の結果と比較すると、小学4年生、小学5年、中学2年は割合が減少した。中学2年は昨年と比較して割合がやや増加した。さらに全国との差については、小学4・5年、中学2年のいずれもR5と比較して差が小さくなった。

早寝に関しては、全国と比較しても良好な結果であるが、経年比較をするとやや数値が低くなっていることがわかる。一方でメディアの長時間利用は今後も課題となるが、全国との差が小さくなっている学年が多く、少しずつ意識の定着が見られる。学校・家庭・地域が共通の意識をもち、子どもの成長を支える体制づくりを今後も継続していく。

4. 参考資料



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 担当 松本 亜泉

〒437-1692 静岡県御前崎市池新田 5585 番地

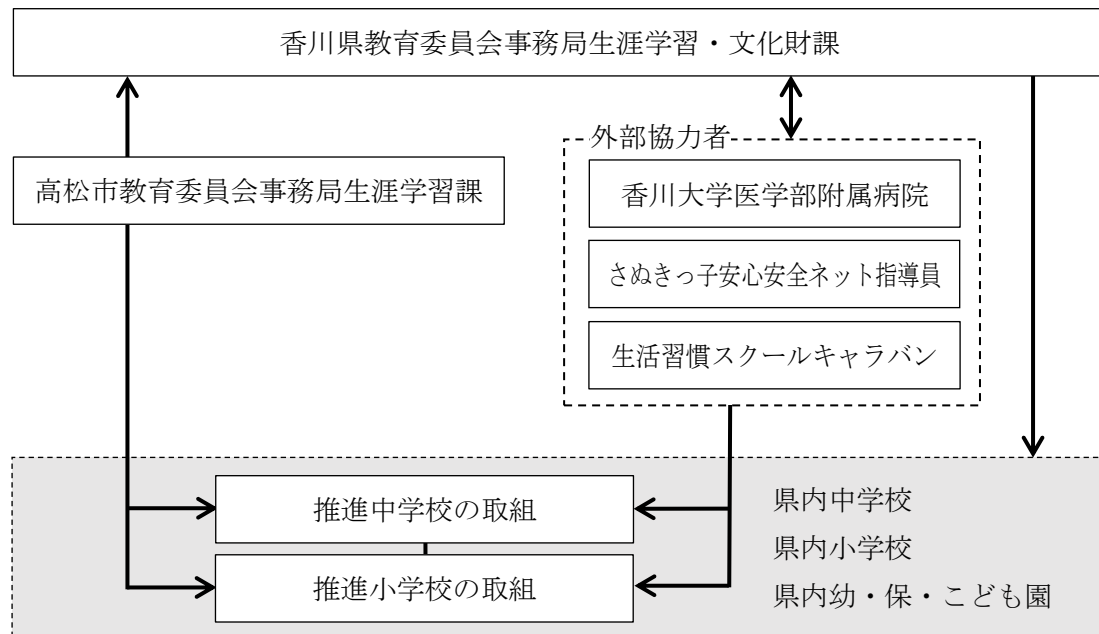
TEL 0537-29-8735 FAX 0537-29-8737

基本的な生活習慣推進事業

～適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養・睡眠の定着を目指して～

香川県教育委員会

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

(1) 香川県教育委員会の取組

県内の中学校や小学校、幼・保・こども園等を通して啓発物を配布したり、講座等を開催したりして、子どもや保護者に広く啓発し、生活習慣に対する意識の向上や実践化を図った。

①生活習慣リーフレット・チェックシートの配布

普段と生活リズムが変わる夏季休業中の生活習慣づくりに活用するために、中学校にはセルフチェックができるリーフレット、小学校や幼・保・こども園等には親子で取り組めるシール付きチェックシートを配布した。

②生活習慣に関する呼びかけ（テレビ・駅前キャンペーン）

生活習慣リーフレット及びチェックシートの活用を促進するために、県政テレビにてPRした。また、高校生の通学時間に合わせて、生活習慣を啓発する駅前キャンペーンを実施した。

③啓発冊子の配布

スマートフォン等の適正な使用について啓発するために、中学校に新中学1年生を対象とした啓発冊子を配布した。

④各種講座・学習会の開催

中学校や小学校、幼・保・こども園等からの要請に応じて県職員や「安心安全ネット指導員（香川県教育委員会が委嘱）」が訪問し、保護者や子どもを対象に生活習慣づくりやスマートフォン等の適正な利用について学ぶ講座及び学習会を開催した。

⑤啓発キャラクターの活用

中学校や小学校、幼・保・こども園等からの要請に応じて生活習慣キャラクターの着ぐるみ（香川県教育委員会が製作・管理）を貸し出した。また、テレビや駅前キャンペーンでも活用した。

(2) 推進校との連携

①生活習慣に関する事前・事後アンケートの実施

推進校や外部協力者の意見を参考に、生活習慣に関する事前・事後アンケートを作成し、実施した。事前アンケートの結果から各推進校の課題を見出すとともに、事後アンケートの結果から取組の検証を行った。

②各種出前教室等の開催

※詳細は推進校の取組を参照

(3) 推進中学校の取組（高松市立香東中学校）

生徒自らが主体的に生活習慣について考えることを通して心身の健康管理に対する意識の向上を図り、生活習慣の改善に取り組む態度の育成を図った。

①生活習慣をテーマにクラス会議

生活習慣の大切さについてクラスで話し合い、理想的な1日のタイムスケジュールを作成した。

②事前アンケート結果と対策の発表

事前アンケート結果から見出した自分たちの生活習慣の課題と対策についてまとめた掲示物を作成し、教室に掲示した。

③睡眠に関する調査と啓発

保健委員会を中心に実施した睡眠に関する実態調査の結果や睡眠の大切さについて調べたことをもとに各クラスで啓発した。

④学校保健委員会の開催（年間取組の報告・睡眠に関する出前講座の開催）

学校保健委員会において、1年間の取組について報告するとともに、睡眠に関する出前講座を実施した。

(4) 推進小学校における取組（高松市立檀紙小学校）

校内において運動に親しむことができる機会を設けることで運動習慣の定着を図り、生活習慣の改善に取り組んだ。

①運動の機会充実（檀紙オリンピックの開催・ジャンピングボードの設置）

体育や休み時間等に様々な種目の運動に気軽に取り組みえるイベント等を開催した。また、縄跳びの楽しさを実感しながら運動に取り組めるようにジャンピングボードを設置した。

②委員会活動による啓発

生活習慣づくりを推進する委員会（保健委員会・体育委員会）の児童が主体となって、集会等の機会を効果的に活用して生活習慣に関する啓発を計画的に継続して行った。

③学校だよりの発行

毎月配布する学校だよりにおいて、生活習慣について様々なテーマで掲載し、保護者への啓発を行った。

④生活習慣スクールキャラバン・生活習慣出前教室の実施

生活習慣啓発オリジナル楽曲「生活習慣☆リズム感♪」を作成したシンガーソングライター mimika さんの協力を得た生活習慣スクールキャラバン（クイズ&ダンス）、香川大学医学部チームを講師とした運動や食事、睡眠等の生活習慣づくりの大切さについて体験的に学ぶ出前教室を実施した。

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）香川県教育委員会の取組より

①配布物等の成果・効果

配布先である中学校や小学校、幼・保・こども園等において、夏季休業期間や入園・入学時期等の機会を捉えて、子どもや保護者への啓発に活用していただいた。

②各種講座・学習会等の成果・効果

中学生や小学生にとっては、改めて自分の生活習慣やネット利用について見直す機会になった。また、保護者にとっては、子どもに生活習慣を身に付けさせることやネット利用について家族でルールを作ることの大切さについて学ぶこと機会になった。

③生活習慣キャラクターを活用した啓発の成果・効果

中学校や小学校、幼・保・こども園等、テレビや駅前キャンペーンで活用することで、幅広い世代にキャラクターのイメージと共に生活習慣について意識の向上を図ることができた。

（2）推進中学校の取組より（高松市立香東中学校）

- ・ 就寝時刻については、11時以降に就寝する割合が減少（33%→31%）し、11時までに就寝する割合が増加（49%→54%）した。睡眠時間が短くなりがちな年代ではあるが、1年間を通して睡眠習慣が乱れず、維持向上できたと言える。
- ・ 朝食摂取については、毎日食べる割合が増加（87%→90%）した。
- ・ 自分自身の体調について、元気あるいは普通だと感じている割合が増加（54%→56%）した。生徒自身が体調管理について意識して生活する習慣が定着しつつあるようだ。
- ・ メディアの利用については、3時間以上利用の割合が増加（29%→37%）していることから、今後の生活習慣への影響が懸念される。

（3）推進小学校の取組より（高松市立檀紙小学校）

- ・ 1週間に運動する日数については、5日以上割合が減少（30%→26%）し、3、4日の割合が増加（32%→36%）した。事後アンケートの実施時期が冬季だったことを考慮すると、1週間に3、4日は運動する習慣が維持できたと捉えることができる。
- ・ 就寝時刻については、9時までに就寝する割合が減少（17%→9%）し、11時までに就寝する割合が増加（69%→76%）した。高学年の児童にとって、9時までの就寝は難しい場合が多く、多くの児童が9時から10時（46%）の時間帯で就寝できていることは大切である。
- ・ 自分自身の体調について、元気あるいは普通だと感じている割合が増加（52%→56%）した。児童自身が体調管理について意識を高めた成果だと考えられる。

4. 参考資料



生活習慣チェックシート



生活習慣セルフチェック



啓発冊子

5. 実施団体連絡先

香川県教育委員会事務局生涯学習・文化財課（社会教育グループ）

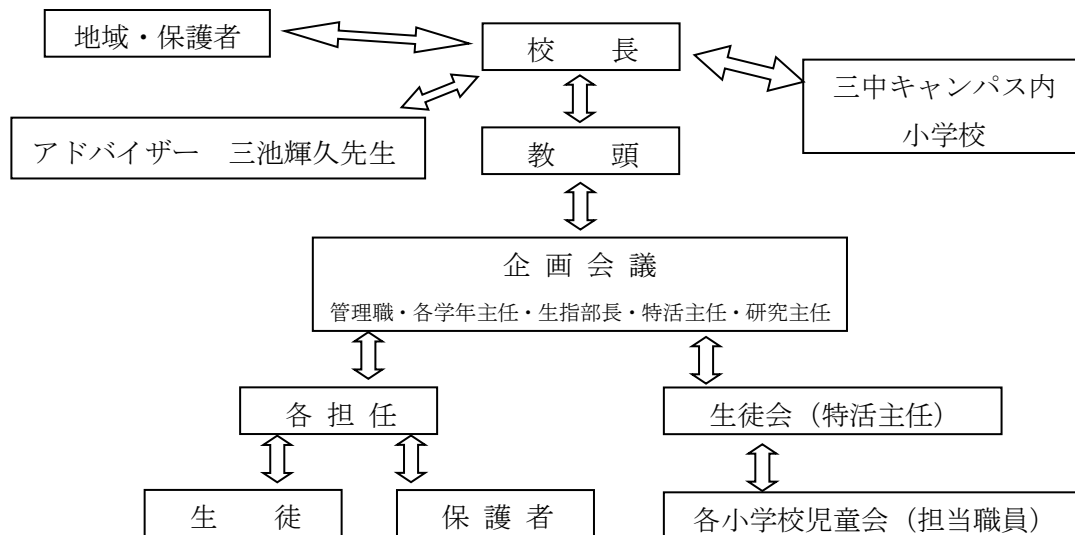
〒760-8682 香川県高松市天神前 6 番 1 号 TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912

令和6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）と「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」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

<令和6年度の取り組み内容>

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：5月31（金） 2年：6月5日（水） 3年：5月29日（水）

2 出前授業による睡眠学習会（さくら小学校・橋本小学校）

（株）東洋羽毛株エリアマネージャーによる睡眠出前授業

- ・さくら小学校 6月28日（金）低学年（2校時）高学年（3校時）
- ・橋本小学校 5月28日（火）低学年（2校時）高学年（3校時）

3 みんなくAIアプリによる睡眠ログの実施

【1回目】

- ・男山第三中学校（431名） 6／3（月）～6／17（月）
- ・さくら・橋本小学校（726名） ”

【2回目】

- ・男山第三中学校（424名） 10／28（月）～11／11（月）
- ・さくら・橋本小学校（716名） 11／5（火）～11／19（火）

4 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 14：30～15：00
- （2）場 所 男山第三中学校視聴覚教室
- （3）参加者 三中キャンパス教職員 約60名



(4) 報告会 「睡眠ログの分析結果について」 山下校長より

5 三中キャンパス児童会・生徒会交流会の取組

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

- ・第1回交流会 : 9/2 (月) 橋本小学校にて
- ・第2回交流会 : 2/6 (木) 男山第三中学校にて



6 1年生総合学習の取組

- ① 7/17 (水) 睡眠ログ1回目結果返却
- ② 夏休み中 レポート「みんなく課題分析シート」の作成
- ③ 11/18 (月) 睡眠ログ2回目結果返却
- ④ 12月～ プレゼン発表会の準備
(テーマ決め、資料準備、発表練習等)
- ⑤ 1/24 (金) 眠育クラス内発表会 (クラス内代表の選出)
- ⑥ 2/7 (金) 眠育学年発表会 (校長賞の決定)
- ⑦ 2/10 (月) 睡眠学習の振り返り



6 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。

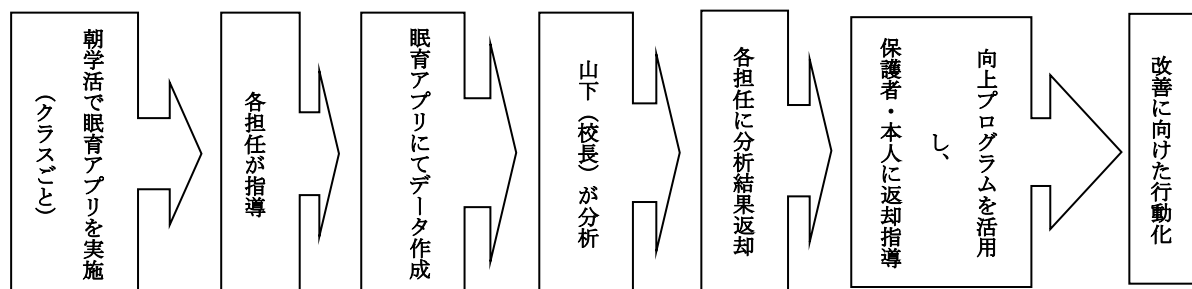


<みんなくAIアプリによる睡眠ログの具体的な取組内容について>

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・朝ご飯」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



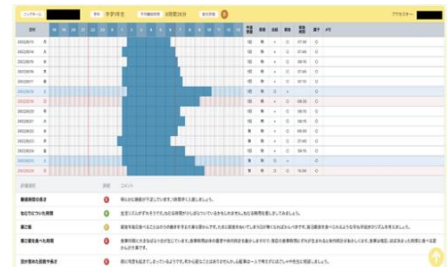
3 みんなくAIアプリケーションの活用について

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。

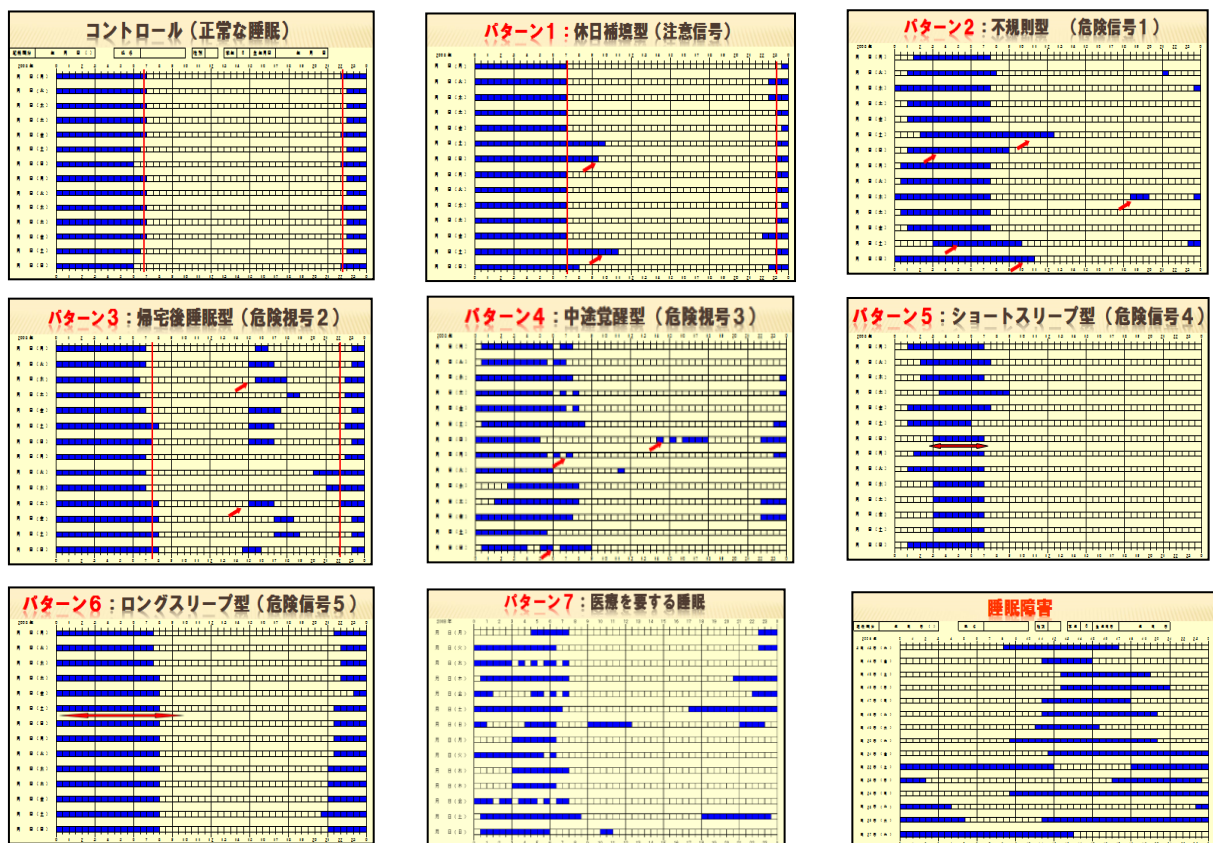
（５）パターン５：ショートスリープ型（危険信号４）

- 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6年度睡眠ログの分析結果から>

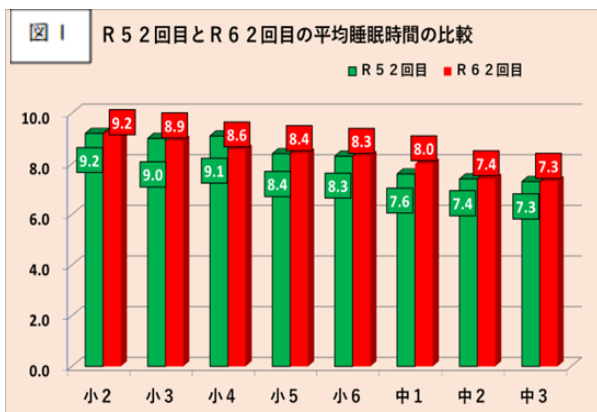


図1・図2は、平均睡眠時間と平均就寝時間の令和5年度2回目（計1132名）と令和6年度2回目（計1140名）のデータを学年毎に比較したものである。平均睡眠時間については、小学2・3年ではほぼ9時間。小学4～中学1年で8時間以上の睡眠をとることができていた。また、中学2年7.4時間、中学3年7.3時間であり、7時間以上の睡眠がとれており、改めて三中キャンパスの児童生徒がしっかり睡眠時間を確保できていることが分かった。平均

就寝時間については、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が、今回小学3年・5年で5分、中学1年で11分、中学3年で13分も昨年度よりも早く就寝していることが分かった。特に、部活動がなくなり、受験勉強の影響がある中学3年で就寝時間が13分も早くなったのは、この取り組みの大きな成果の一つだと思われる。

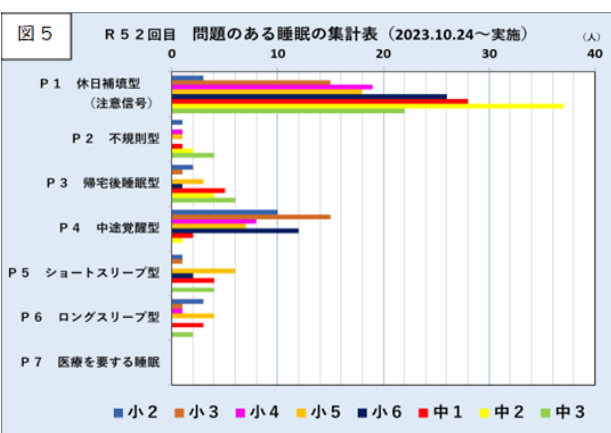
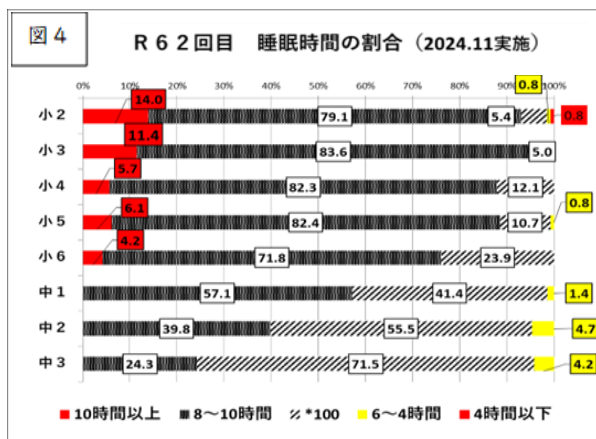
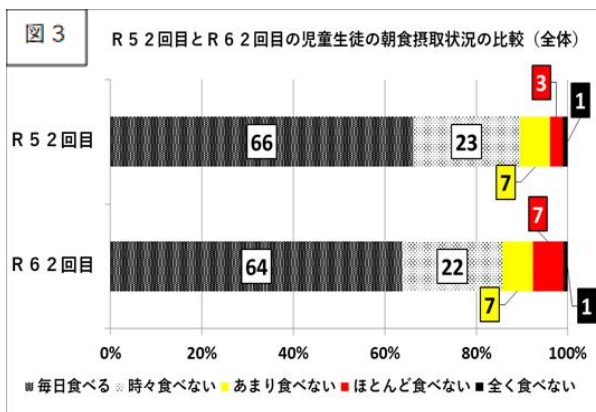
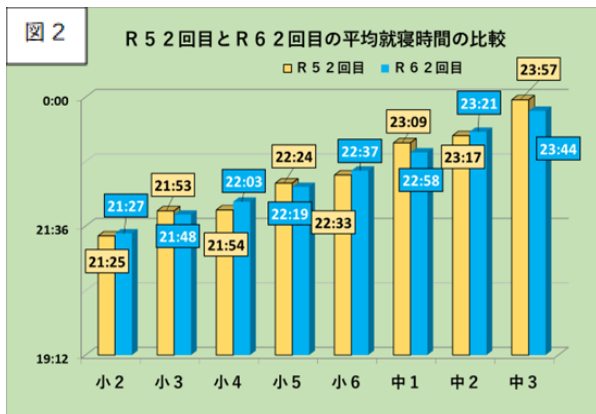


図3は、全児童生徒の「朝食の摂取状況」のR 5, 2回目とR 6, 2回目のデータを比較したものです。R 5, 2回目は、「毎日食べる」「時々食べない」が 89%、R 6, 2回目は 86%と減少して市マツが、ほとんどの児童生徒はしっかりと「朝ごはん」を食べていることが分かった。しかし、「あまり食べない」「ほとんど食べない」「全く食べない」が、R 5, 2回目で 102 名であったが、R 6, 2回目は 153 名と急増しており、しっかりと朝食をとれていない児童生徒が多くいる事も判明した。何度も指摘しているが、文部科学省が行っている全国学力・学習状況調査の質問票からも、朝食と学力の深いことが指摘されており、家庭と、朝早く起きてしっかりと朝食をとれるように、協力を呼びかけている。

図4は、R 6, 2回目の全児童生徒の「睡眠時間の割合」を示したものである。6～10 時間の睡眠をとっている児童生徒 (中学 1 年 98.5%～小学 2 年 84.5%) が大多数を占めていることが分かった。10 時間以上の睡眠 (ロングスリープ型) は、小学 2 年 (14.0%)～6 年 (4.2%) で見られたが、小学校段階での 10 時間以上の睡眠は、大きな問題ではないと思われる。特筆すべきは、10 時間を超える睡眠を必要としている中学生が、昨年度は 6 名いたが、今回の調査ではいなくなったことである。また、6 時間以下の睡眠が、昨年度 2 回目には 22 名いたが、今年度 2 回目は 0 名になったことであり、取組の大きな成果だと思われる。

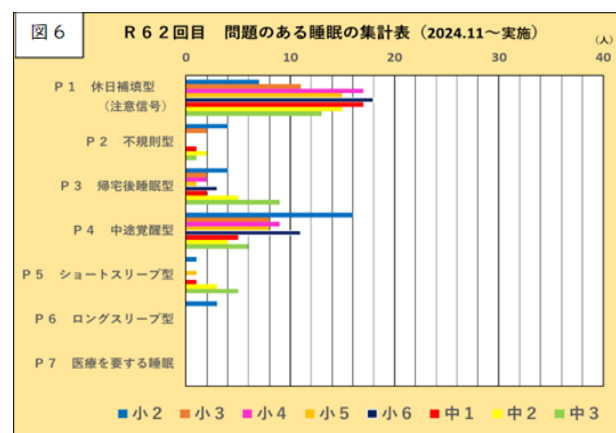


図5・図6は、問題のある睡眠のR 5, 2回目とR 6, 2回目の集計を示したグラフである。図からも分かるように、問題のある睡眠の発現率は、R 5, 2回目 25.9%から、R 6, 2回目 20.1%と大きく減少した。ほとんどの問題睡眠は、平日の睡眠不足を土・日曜日に補填する「休日補填型 (注意信号)」である点は変わらないが、問題睡眠全体に占める割合が、R 5, 2回目 : 58.5%から、R 6, 2回目 : 48.7%と大きく減少した。この型は、平日の就寝を、ほんの 30 分早くするだけで解消され

るので、家庭での指導を呼びかけた。今年度の大きな成果は、全体の発現率が大きく減少したことと、危険な睡眠状態の児童生徒が、R 5, 2回目 10.8%から、R 6, 2回目 10.3%に減少したことである。これは、この6年間の取組の大きな成果だと考えられる。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。

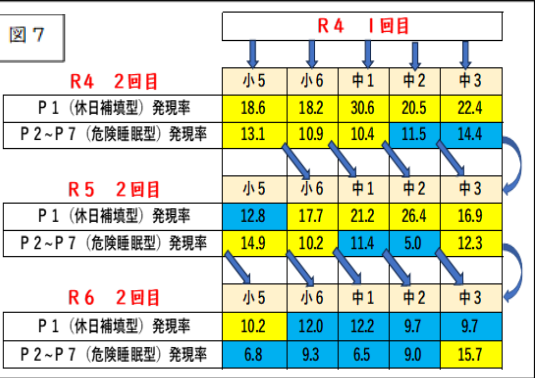


図 7 は、過去 3 年間 (R 4 ~ R 6) の 2 回目 (11 月実施) の P 1 (休日補填型) の発現率と P 2 ~ P 7 (危険睡眠) の発現率を追跡した調査結果を表している。

(黄色は、値が増加 (悪化) したことを示し、青色は値が減少 (好転) したことを示している。) 睡眠の状態は、一般的には日照時間の関係や学校生活の慣れによる生活リズムの悪化等により、夏期より冬期の方が悪くなるといわれている。R 4, 1 回目 ~ R 4, 2 回目

はほとんどが黄色 (悪化) している。しかし、R 5、R 6 とこの取組を重ねるにつれて黄色 (悪化) の部分が青色 (好転) に変わってきていることがよく分かる。これは、まさに本取組の最も大きな成果だと確信しており、不登校生徒の減少に繋がっていると考えている。

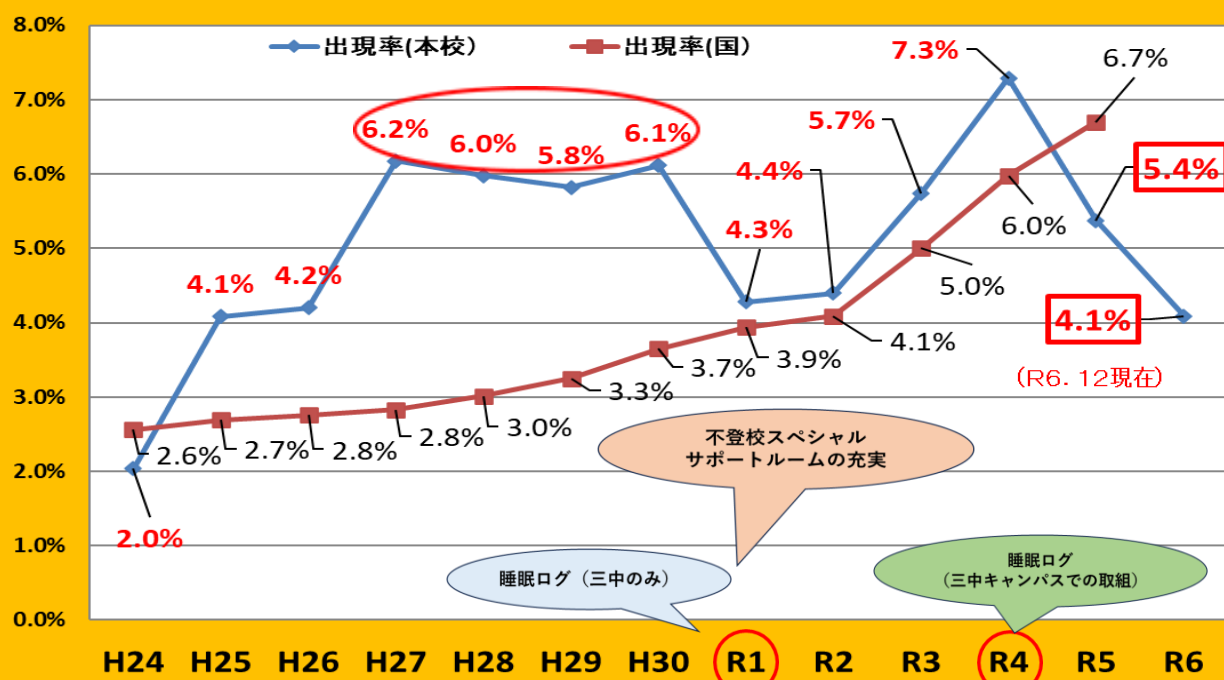
3 成果と課題について

<成 果>

- ① 「睡眠道徳」等の眠育の指導により、児童・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」できるので、生活リズム改善にむけた行動を興す児童・生徒が増えた。
- ③ 「学校だより」「リーフレット」の配布等で、各ご家庭や地域の方々に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 「みんなく AI アプリ」と「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」の有効な活用により、三者面談等で情報を共有し、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) の取り組み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った。
- ⑥ 男山第三中学校は、平成 2 5 年度より不登校発現率が全国平均を上回りだし、平成 2 7 年度からは、全国平均の 2 倍以上の値を示すようになった。そこで、その対策として令和元年度より「睡眠ログを活用した取組」(6 年前より実施) と共に、もう一つの不登校対策として「不登校スペシャルサポートルームの充実」に力を注いできた。その結果、令和 2 年度 4. 4% と減少したが、コロナの影響等から令和 3 年度 5. 7%、令和 4 年度 7. 3% と増加傾向を示した。令和 4 年度より本事業の研究指定を受け取組を進めたところ、令和 5 年度 5. 4%、令和 6 年度 4. 1% (令和 6 年 12 月 1 日現在) と不登校生徒が大きく減少した。

注) 不登校スペシャルサポートルーム: なごみルーム (別室)、カラフルルーム (通級指導教室)、グローバルサポート三中ルーム (日本語指導教室)、S C ルーム等

男山第三中学校不登校生徒経年比較



<課題>

- ① 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があります。専門的な知識がなくても簡単に組み入れるシステム（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、低年齢層（小学校低学年）へのアプローチが必要であると思われる。

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



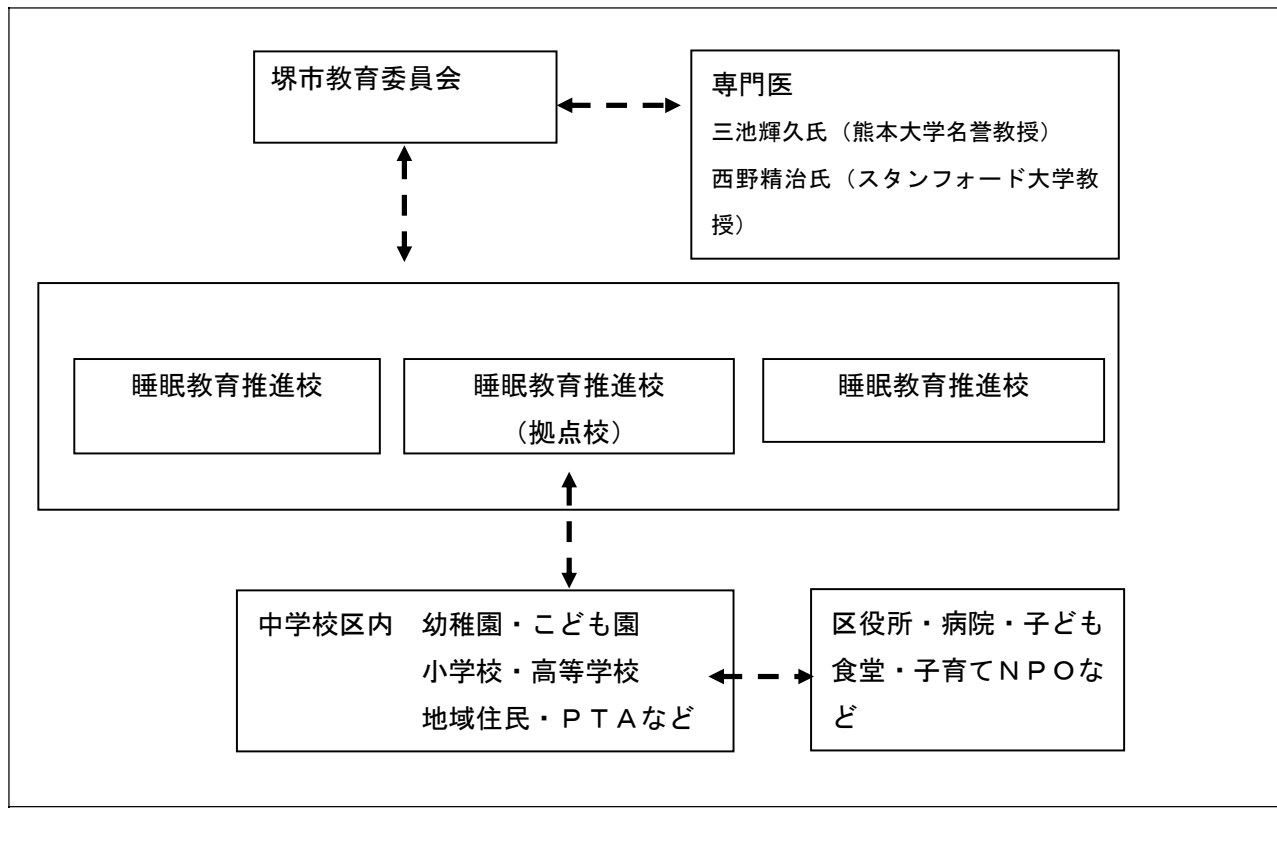
5. 実施団体連絡先

- | | | |
|---|------|---------------------------------------|
| 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 075-982-8555 F a x 075-982-8583 |
| | | E-mail yamasita-no@mail.yawata.ed.jp |

「生徒指導支援事業」

実施団体名 堺市教育委員会事務局学校教育部生徒指導課

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、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。
- ・ 「みんないくのすすめ」リーフレット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
- ・ 「睡眠教育」の継続的な教員研修（みんないくリーダー研修会）の実施
- ・ みんないくフォーラムを開催し、市内外に啓発を行う。
（みんないくリーダー研修及びみんないくフォーラムにおいて、参加者に満足度調査アンケートを実施した。）
- ・ 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「みんないく授業」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
- ・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。
- ・HP で、取組や授業について発信
- ・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（子供の変容など） ※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 が出来た。
- ※1 平成 27 年度と令和 6 年度を比較すると不登校生徒数が 15%減少した。（
- ※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%→R6 78.1%）2 年（H26 53.5%→R6 83.4%）
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、絵本による啓発。
 5. 市内の幼稚園 4 園、小学校 54 校、中学校 21 校で、高等学校 1 校で、支援学校 1 校「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

今年度新たに作成した啓発ポスター及びチラシ

↓啓発ポスター



↓啓発チラシ（表）



↓啓発チラシ（裏）



5. 実施団体連絡先

堺市教育委員会事務局 学校教育部 生徒指導課 TEL 072-340-3478

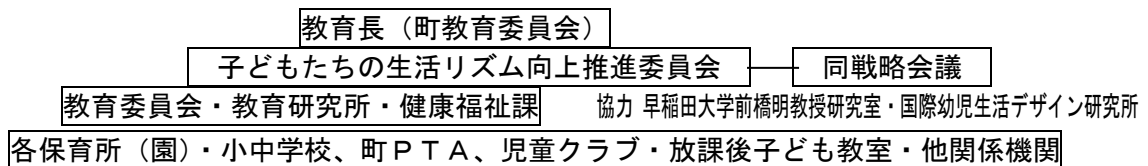
事業名「子どもの生活リズム向上プロジェクト」

実施団体名 佐川町教育委員会教育研究所・子どもの生活リズム向上プロジェクト推進委員会

1. 事業の実施体制

「子どもの生活リズム向上推進委員会（推進委員会内戦略会議）」で、佐川町の関係機関（教育委員会・健康福祉課）と佐川中学校校区の小・中学校（PTA含む）、子ども支援関係機関が協力・連携し、推進方針、推進計画・内容等を協議・検討し取り組んでいる。

令和4年度の子どもたちの生活実態調査の結果、研究者の指導・助言を受けながら、調査結果から見えてきた課題を明らかにし、具体的に取り組み、系統的・体系的に課題解決を図っていく。



2. 実施内容 内容及び実施方法

（1）実施内容

①子ども支援のシステムづくり

- ・「子どもたちの生活リズム向上プロジェクト」を設置し、事業を実施する。
- ・年間3～5回軽度のプロジェクト推進委員会（戦略会議）を開催し、実態を把握・分析、施策の企画・立案・進捗管理を行う。

対応の方向 ③情報共有と効果的行動

④学校・家庭・地域・教育行政・福祉行政の連携強化

②実態の確実な把握と分析

令和4年度実施の「佐川町の幼児・児童生徒の生活実態調査」結果の分析と考察を進める。

対応の方向 ①生活実態の確実な把握

②子ども本来の生活習慣と運動習慣に着目

③生活リズム向上作戦の実施

「子ども本来の生活リズム」大切さ、「睡眠」「運動」「栄養」の大切さの理解を広め、具体的な取り組みやその手法を伝え、具体的な実践につなげる。

対応の方向 ③情報共有を進め具体的で効果的な施策を実施

④学校・家庭・地域・教育行政・福祉行政の連携を強化

⑤系統性・継続性を確保した施策を実施

（2）実施期間 令和5年度から5年間（令和6年度は、その2年目）

（3）対象者 主に、佐川町内幼児・児童生徒とその保護者・行政関係者

（4）実施内容及び方法

- 1）生活スタイル向上のための啓発活動（教職員、児童生徒、保護者、関係者など）の実施
- 2）生活リズム改善のための指導者の育成
- 3）運動あそび、体育あそび等の理解と指導者の育成
- 4）小学校体育科、中学校保健体育科や家庭科、技術・家庭科（家庭科）での取組
- 5）幼児と中学生のふれあい体操の指導と実施
- 6）生活リズムチェックカード（高知県版）の活用

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。

令和5年度に推進に向けての提案3つの柱を重点に、本年度から具体的に取り組んでいる。

乳幼児からの睡眠時間を増やす

遊びや運動を増やす

メディア視聴をコントロールする

子どもが毎日健康に過ごすためには、「睡眠」「運動」「栄養」が大切にされた生活リズムが最も大切であり、生活リズムを習慣づけること、体を動かして運動することを習慣づけることで、「体温リズム」「ホルモン分泌」「生体リズム」「自律神経」などがバランス良く発育発達し、子どもの体や脳・心の発達、日々の元気・意欲に密接な関係があることが分かっている。令和6年度は、保育所・園、小・中学校、家庭・地域で「遊びや運動を増やす」を中心に取り組んだ。

また、電子メディアやデジタルコンテンツの多くの時間の利用が、子どもの健康生活はもとより、保護者の不安や家庭生活に、ネガティブに大きく影響していることも分かってきている。

取組から得られた成果や効果

1) 小学校体育科や家庭科、中学校保健体育科、技術・家庭科（家庭）での取組から

- 日ごろの生活習慣（生活リズム）、「睡眠」「運動」「栄養」の大切さについて理解するとともに課題を解決することで、児童生徒の元気や意欲に変化がみられた。
- 本町の中学生の不登校発生率が、令和4年度 6.1%から令和6年度 2.4%に減少、減少となる一つの取組となったのではないかな。
- 体育、保健体育、技術・家庭（家庭科）の授業など教育課程で、子ども自身が健康生活への「課題」と「改善」を考える機会が必要である。

2) 保育所・園、小学校低学年での運動遊びから

- 日ごろの生活の中で体を動かすことから運動につながり、友だちや仲間と楽しく関わり、体を動かし活動・学習することで、幼児期から「生きる力」の礎が育ち、児童生徒期はもとより、地域社会で活躍できる力が育つ環境をつくることができる。運動遊びの特長である意欲づくりや仲間づくり、体と心づくりに効果があることにも教員が気づき始めた。

運動遊びで得られる効果

- ①体力・運動能力の基礎づくり、神経系（恒常性）機能・能力の発育発達
- ②意欲、主体性、我慢強さ、協調性、社会性など「生きる力」の礎が育つ。
- ③友だちや仲間とよりよく関わり、力を合わすことができるようになる。

3) 家庭・地域とともに

- 健康づくりを考える

- ・子どもの健康づくりセミナーの開催（南海トラフ大地震注意により関係者のみで実施）

子ども本来の生活習慣（運動習慣）の大切さ、「睡眠」「運動」「栄養」の大切さ等、子どもの健康生活について、保育所・園、学校、保護者、教育委員会、健康福祉など関係者が学び、交流する機会をもつことができた。

保育所・園での生活リズムの講話と親子での運動遊び、子どもの運動遊びを実施できた。

- ・電子メディア利用に関するアンケートより

電子メディアやデジタルコンテンツ利用のルールやマナー、デジタルコンテンツ管理、個人情報保護を、子どもが幼い頃から家族とともに学ぶ必要がある。

次年度以降も、保護者と課題を共有し、子どもの健康生活の環境づくりをともに考え、課題を解決していくことが肝心である。子どもは、「食べると動く、動くと疲れる、疲れると寝る」

小・中学校の取組から



保育所・小低学年の運動遊びから



家庭・地域との取組から



4. 参考資料

文部科学省 子供の体力向上ホームページ
厚生労働省 健康情報サイト e-ヘルスネット

早稲田大学人間科学学術院健康科学科 前橋 明（教授／医学博士）著書

「日本の子どもたちが抱える健康の問題発現とその流れ」

「乳幼児の運動発達」

「食べて 動いて よく寝よう！子どもの生活リズム向上大作戦～輝く子どもの未来づくり～」

「子どもの健康福祉研究 ～第 35 号」「国際幼児健康デザイン研究 ～第 4 号」

「0～5 歳児の運動あそび指導百科」「決定版！保育の運動あそび 450」など

子どもの脳は 5 歳までに決まる 脳科学から見た「生活習慣」と「運動習慣」の重要性とは
中井範光氏（アイデス社長）・成田奈緒子氏（小児科医／発達脳科学者）対談

5. 実施団体連絡先

佐川町教育委員会教育研究所 教育指導員 尾木文治郎

住 所 〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲 356-2

連絡先 TEL (0889) 22-1150／FAX (0889) 22-9050

E-mail sk10017@town.sakawa.lg.jp

けんこう
健幸になろう！プロジェクト

実施団体名 周南市立富田中学校

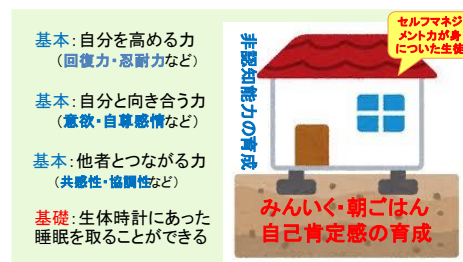
1. 事業の実施体制

(1) 本校生徒の実態・課題

- ・不登校生徒の多さとその増加。
- ・不定愁訴を訴える・起立性調節障害をもつ生徒の増加。
- ・朝、9時の段階で居眠りする生徒の存在。
→心身の状態が非常にもろい生徒が増えている。
→その改善のために、生活改善の取組が必要。

(2) 「健幸になろう！プロジェクト」の概念

- ・本校の学校教育目標「健幸になろう！～自ら学び心豊かでたくましい生徒の育成～」を実現するためのプロジェクト。
- ・健幸（ウェルビーイングを意味する造語）を体現する生徒を育成するために、全ての教育活動をととして、セルフマネジメント力（自己調整・管理能力）を身につけさせることをめざす。
- ・「セルフマネジメント力が身についた生徒」
→「みんなく・食育」により育成された自己肯定感がある状態である。
→ALL HEROs 中山芳一氏の提唱する非認知能力の育成に着目。
 - ①自分を高める力（回復力・忍耐力など）
 - ②自分と向き合う力（意欲・自尊感情など）
 - ③他者とつながる力（共感性・協調性など）



セルフマネジメント力が身についた生徒

(3) 事業の実施体制

プロジェクトメンバー（プロジェクト会議）
SV・アドバイザー・栄養教諭・保健師・食生活改善推進委員長・学校運営協議会長・PTA会長

校内プロジェクト委員（プロジェクト委員会）
校長・教頭・教務・保健主任・生徒指導主任・研修主任・教育相談・養護

フィジカルチーム

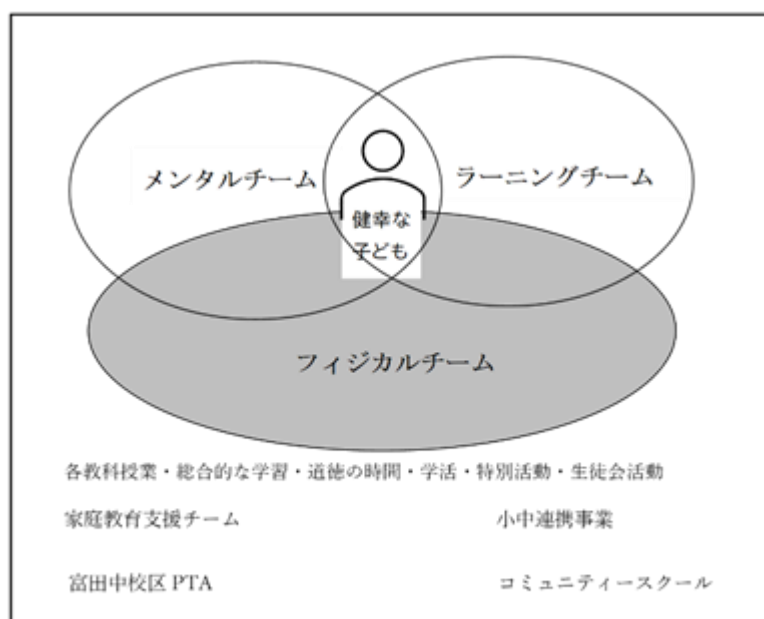
保健主任（チームリーダー）
養護教諭
家庭科担当
※地域・小学校

メンタルチーム

生徒指導主任（チームリーダー）
道徳担当
特活担当
※地域・小学校

ラーニングチーム

研修主任（チームリーダー）
総合担当
※地域・小学校



「健幸になろう！プロジェクト」3つの組織図

2. 実施内容及び実施方法

(1) 各プロジェクトチームの実施内容

①「フィジカルチーム」

- ・昨年度までの「みんなく」の結果分析と取組の継続。
- ・食育として「朝ごはんをつくろう」の企画をととして、生徒の自己調整できる力を養うようにした。

②「メンタルチーム」

- ・非認知能力に着目した研修。本校が大切にしたい非認知能力や評価方法を明らかにする。

③「ラーニングチーム」

- ・互見授業をととした授業や行事での振り返りの実践。全教職員が共とおして取り組むべき振り返りを模索する。

(2) フィジカルチームの実践（みんなく事業）

①みんなく講演会（2回）

- ・5月24日 全校生徒・保護者を対象に堺市教育委員会指導主事の木田哲生氏が「みんなく」の大切さについて講演。
- ・同日、教職員を対象に「みんなく」の理論と堺市立三原台中学校の実践について研修。
- ・11月18日 本校1年生を対象に広島国際大学教授田中秀樹氏による眠育講演会を実施。



②「みんなく」先進校視察

- ・9月5日保健体育・家庭科教諭の2名による堺市立三原台中学校の視察
- ・同教育委員会で市内の取組について受講。

③東京大学「子ども睡眠健診プロジェクト」への参加と睡眠日誌の取組

- ・11月19日より1週間、希望者がリストバンド式睡眠計を装着。
- ・同2週間、全校生徒が睡眠日誌を記録。

④みんなく公開授業

- ・12月12日 全学年担任による睡眠についての授業。
- ・自分で記録した睡眠日誌（右図）と睡眠パターン7種とを照らし合わせて、自身の睡眠を分析。



⑤「はよねるウィーク」（年2回）の実施

- ・本中学校区4校で、11月18日から2月3日からの1週間を「早寝早起き朝ごはん強化月間」として、啓発を行った。生徒作成のポスターを掲示した。



⑥生徒会保健委員会による健康講座の実施

- ・12月5日から5日間、終学活時において、各学級の保健委員が啓発講話。テーマは「食」。
- ・令和4年度は「睡眠」、5年度は「心」のテーマで実施。



(3) フィジカル部門（食育事業）の実施

- ・8月6日、周南市学び交流プラザ調理室において「朝ごはん教室」を実施。
- ・本校家庭科担当教諭が主催。
- ・テーマ「朝ごはんを食べる習慣がない人にどんな朝ごはんを提案するか。」
- ・メニュー「おにぎらず・みそ玉・バナナヨーグルト」。



(4) メンタルチームの活動

- ・6月18・19日生徒指導主任と生徒会担当が視察研修。
 - 岡山大学の鍵本芳明氏による夢育についてのレクチャー。
 - 岡山市立操南中学校の公開授業参観。
- ・1月20日非認知能力の育成についての研修として、A11 HEROs 合同会社中山芳一氏の講演会開催。



(5) ラーニングチームの実践

- ・6月26日山口県教育委員会指導主事の関本努先生による「振り返り」の活用についての職員研修。
- ・二学期に互見授業を実施 → 教員ごとに「振り返り」を提案
- ・1月29日の研修職員会議で、本校が大切にしたい「振り返り」について検討、共通理解



(6) 小中連携・地域連携事業

- ①中学校区内小学校への出前授業「脳活トリセツをつくろう」
- ②入学前説明会での小6保護者対象の啓発活動
- ③小中合同家庭教育での「はよねるウィーク」の推進
- ④小中合同学校運営協議会での進捗状況の報告
- ⑤「健康になろう！」プロジェクト会議の実施

3 「脳活トリセツ」をつくるコツ

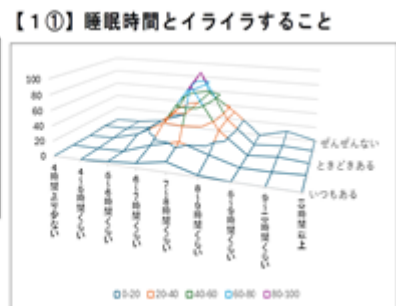
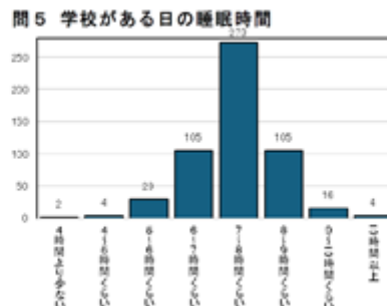
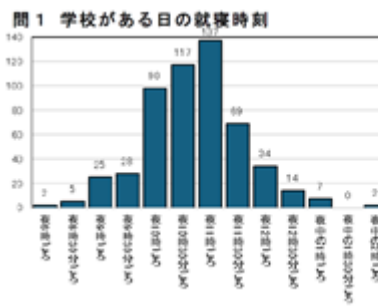
「脳活トリセツ」に取り入れるポイント

- 質のよい睡眠のために9時間以上
- 質のよい睡眠のために
ねむる2時間前には
強い光を浴びない
- ブルーライトをあびる時間
1日1時間以内

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) 23時までの入眠の好転・睡眠時間の改善

- ・入眠時刻が早くなった生徒が増えた。
- ・7時間以上睡眠を取っている生徒75%。
- ・睡眠時間と気持ちの相関関係
→7時間以上眠っている生徒ほど肯定的な回答が多い。



(2) 朝ごはんの質の改善

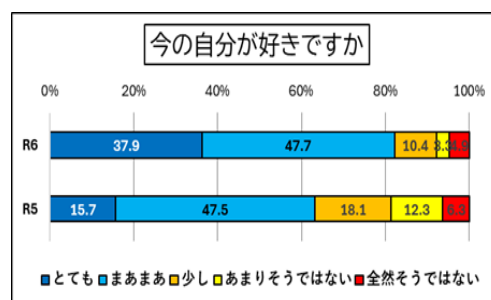
- ・朝ごはん欠食者数は数名で、多くの生徒が食べて登校している。
- ・ただし、内容が炭水化物に偏っていた。
- ・年間をとおして朝ごはんの質の振り返りを継続。内容の質を改善しようという意欲につながった。

(3) 生徒の意識の向上

- ・生徒会保健委員会や給食委員会で、活動が活発になり、生徒の意識が向上。
- ・振り返りやアンケートの記述の中に、睡眠や朝食の関係を述べたものが見られた。
→英語の授業で生徒が自らスピーチの材料として、睡眠の大切さを取り上げた。
→日々の生活の記録や生活アンケートの中に、自分の生活習慣の調整について記述している。

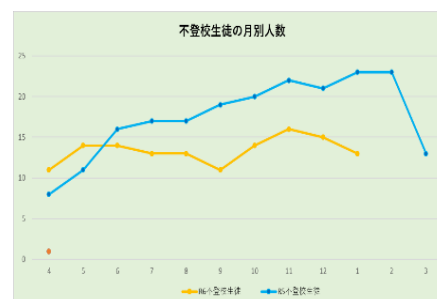
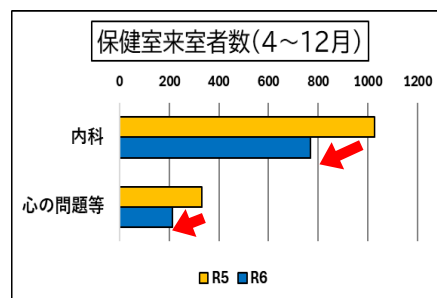
(4) 不定愁訴生徒の減少と自己肯定感や他者との関係の好転

- ・現2年生と3年生が、1年生・2年生のときと比較。
- ・睡眠の改善で気持ちの変化に肯定的な意見の割合が増えた。



(5) 保健室来室者数の減少・新規不登校生徒出現率の低下

- ・昨年度と比べ、内科による来室・心的要因による来室が減少。
- ・生活習慣の自己調整力の向上やSURの設置の相乗効果で、不登校生徒が増えていない。
- ・学期始めに増える新規の不登校生徒が数件にとどまった。



4. 参考資料

- ・木田哲生・三池輝久「親子の『どうしても起きられない』をなくす本」イースト・プレス（2022）
- ・田澤雄作「メディアにむしばまれる子どもたち-小児科医からのメッセージ-」教文館（2015）
- ・中山秀紀「スマホ依存から脳を守る」朝日新書（2020）
- ・川島隆太「スマホが学力を破壊する」集英社新書（2018）
- ・中山芳一「教師のための「非認知能力」の育て方」明治図書（2023）
- ・前野隆司「幸せのメカニズム」講談社現代新書（2013）
- ・中山芳一「家庭、学校、職場で生かせる！自分と相手の非認知能力を伸ばすコツ」

5. 実施団体連絡先

周南市立富田中学校

〒746-0039 山口県周南市富田新町二丁目2番5号 電話（0834）62-2501

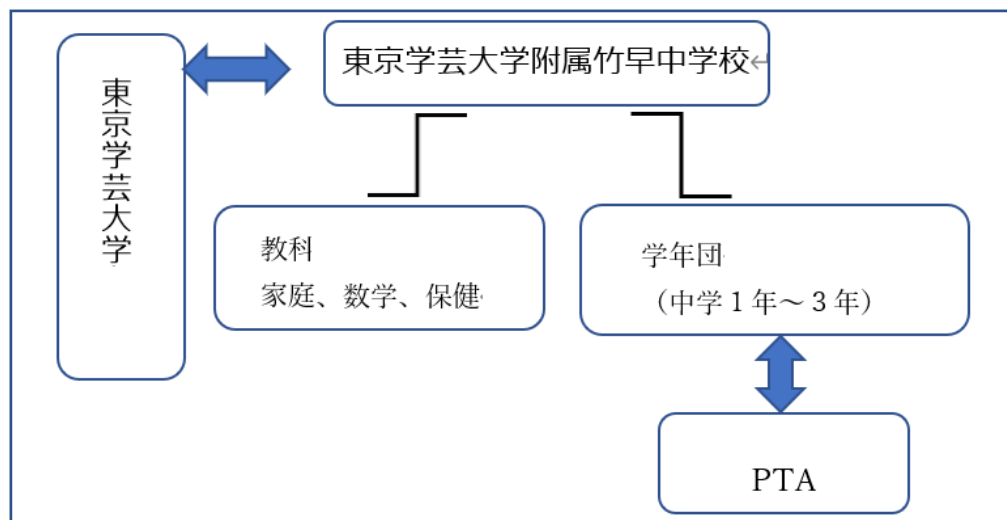
「事業名 2つの自己モニタリングを取り入れた

『竹早流・早寝早起き朝ごはんプロジェクト』の実施と評価

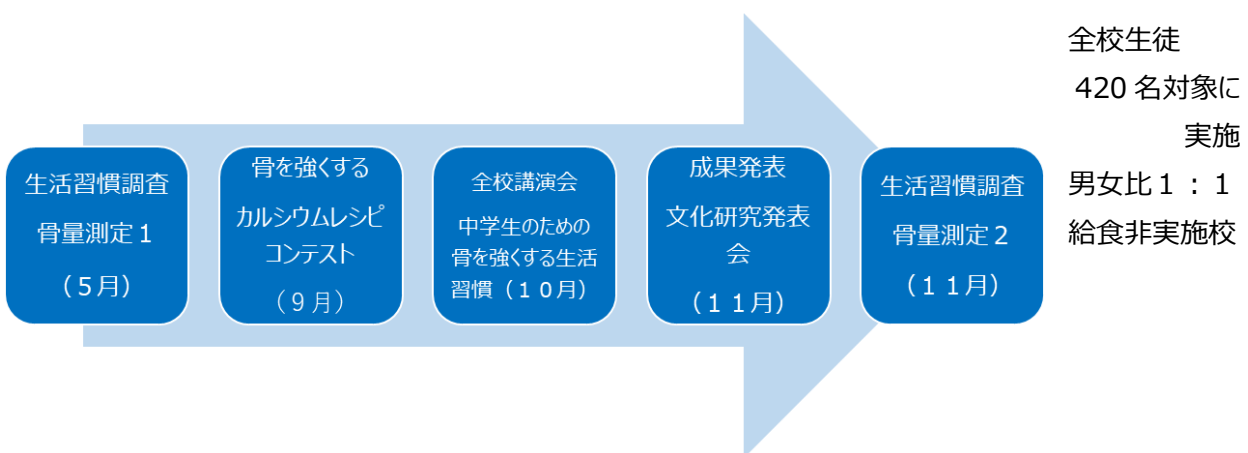
* 2つの自己モニタリングとは、生活習慣アンケートと骨量測定のことである。

実施団体名 東京学芸大学附属竹早中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法



【実施方法】

1. 生活習慣調査と骨量測定の実施：[2024年5月, 11月, 計2回]

生活習慣調査は、Microsoft Formsにより実施した。生徒は端末を使って回答した。項目は、起床時間、朝食の食事内容、睡眠時間、共食・孤食状況、運動の有無など、計22項目であった。なお、生活習慣調査の回答項目は、生徒の端末に記録し、継続的な自己モニタリングに役立てた。

骨量測定は超音波法により踵骨を測定した。機器は業者からレンタルし用いた。3学年の生徒(140名)を5日間にわたり、昼休み時間を用いて測定した。測定時には、構成員である東京学

芸大学の教員と、学生が補助を行った。簡易に測定できるので、生徒の測定への抵抗感はほとんどなかった。倫理的配慮から測定を望まない生徒については、測定はしなかった。そのため、該当生徒のデータは得ていない。測定後は結果が表示されたシートを個人に配付した。これにより、骨量を可視化することができ、生徒は自分の骨量を知ることができた。加えて、1回目の測定の後には、家庭科の授業において、そのシートを使い、個人内での食生活の振り返りをするきっかけをつくった。生徒は、今後の生活の課題、2回目の測定にむけての過ごし方などを、考えることができた。

2. 食育の実践（食育授業、全校講演会の実施）[2024年6月～10月]

生徒が自分自身を振り返り、自分の課題を発見できるよう、授業や講演会を実施した。併せて、保健の授業や数学で学んだ資料の整理の手法を取り入れて、教科横断的な授業を試みた。

家庭科の授業では、毎年、食育月間である6月に、主に食育の授業を全学年で取り入れている。具体的には、よりよい食習慣を身に付けることから始まり、五大栄養素、食品群を考えながら、主食・主菜・副菜などのバランスがとれて、なおかつ成長期である今に必要な栄養素を摂ることができる献立の作成を行っている。今年度は、その集大成として「カルシウムレシピコンテスト」を位置付けた。

カルシウムレシピコンテストでは、まず、家庭科で「骨に関連するカルシウム摂取を考えた朝食メニューの作成」を考える機会を設定し、次に、夏休みの課題としてカルシウム摂取を促すポスター作りを行った。ポスター作りでは、生徒が作ったメニューを家で試作して写真撮影をし、その写真を使うこととした。

全校講演会は、10月下旬に東京学芸大学の星野亜由美先生を講師として招聘し行った。演題名は「中学生のための骨を強くする食習慣」であり、講演ではチェックシート付きのワークシートが配布された。生徒は、自分を振り返りながら、成長期の骨量を高める食習慣や生活習慣などについての知識を多角的に得ることができた。講演会後には、コンテストの表彰と講評をおこなった。また、今回は日程と場所の都合で保護者への同時開催ができなかったが、後日、保護者の方には保護者会で内容の共有をした。

3. 成果の公開・普及 [2024年11月～]

カルシウムレシピコンテストのポスターは、掲示したり、生徒の端末を使ったりして、全校で共有できるようにした。加えて、11月の文化研究発表会という場で、成果の発表を行った。また、学外への公表としては、取り組みの紹介を全国の国立大学附属中学校へ送付することと、学会発表を予定している。

4. 食育事業の効果検証 [2024年12月,2025年1月]

中学校教員、生徒へのインタビュー調査を行った。インタビュー結果とこれまで行ってきた生活習慣調査などの調査の結果および食育授業で生徒が作成した成果物を分析することで、食育授業の効果検証を行った。

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。

本事業では、基本的生活習慣調査と骨量測定の2つの自己モニタリングの機会を取り入れた『竹早流・早寝早起き朝ごはんプロジェクト』を実施した。本事業の実施により得られた成果・効果について、生徒の記述や作品等から、整理する。

※「竹早流」とは、「好きなもの」を探究する本校で用いている考え方である。

本事業では「カルシウムレシピコンテスト」の中で発揮する場を意図的に設けた。

1. 生徒の食習慣・生活習慣や、食に関する意識の向上について

アンケート結果については、「6. 事業の評価にかかる項目」で記載しているため、ここでは生徒の記述からみられた意識の向上について説明する。

感想は、221 人が記述した。KH Coder 3 を用い主要語句を算出したところ、総抽出語数は 37,597 語、異なり語数は 4,255 語であった。「骨」200 回、「カルシウム」94 回、「できる」71 回、「ビタミン」53 回、「強い」46 回、「生活」44 回、「運動」44 回、「朝」44 回、「ごはん」44 回などが出現した。具体的な記述を以下に示す。

・忙しくて朝ごはんを抜いてしまうことがあったり、夜遅くまで起きていたりするから今は良くても将来に影響されちゃうことがわかったので見直して、早く寝て朝ごはんをしっかり食べようと思った。

・乳製品が苦手で、カルシウム量が圧倒的に足りていない自分は牛乳など乳製品をとり、バランスの良い食事をしたり運動したり睡眠をしっかりとりたりする基本的な生活習慣が一番骨の成長に大切だということがわかりました。

・骨を強くするためにはカルシウムだけではなく、ビタミン C や D など様々な栄養が必要であり、食べるだけでなく、睡眠や運動が大切だとわかった。これからの生活に生かしていきたいと思いました。

・充実した骨にいい生活習慣ができるようにしたいです。いっぱい日差しを浴びて運動し、しっかり寝ていい骨が作れたらいいなと思いました。

記述より、基本的な生活習慣調査と骨量測定を取り入れた本実践を通じ、生徒は自分のからだをふりかえり、自分事として考えることができたことが明らかになった。また、カルシウムを取り入れた朝食のレシピコンテストを通じ、生徒たちは、「朝食の大切さはわかっているけれど、行動できなかった」という自分を見つめることができていた。これらの自己の振り返りによって、よりよい生活習慣を展望することもできていた。

本事業の特徴は、骨量測定とカルシウムを多く含む食品の摂取頻度などを確認できる基本的な生活習慣調査を自己モニタリングとして取り入れた事であったが、「骨」というテーマをきっかけとして生徒は生活習慣全体を見直すことに意識を向けることができていた。少しずつ行動化できている様子も見受けられ、これは大きい成長であると考えられる。また、食生活だけでなく、「睡眠時間をもっと増加させよう、そのためには起床就寝時間の見直しが必要だ」という課題意識をもつとともに、「栄養バランスを考えて食べることが大切だ」と気づけたことがうかがえる。生徒の記述から、本事業を通じて、自分のからだの状態を知り、自分の食習慣・生活習慣における課題を発見し、自ら解決できる生徒の育成をめざすという成果について意識向上は得られたと考えられた。

これらのことから、「骨」という題材がきっかけとなり生活習慣や規則正しい生活の重要性に気づき、実践への意欲を高めた様子が読み取れた。これには、朝食摂取の重要性について、他教科でも保健室からも、触れていくなど、一年間を通じて教科等横断的に行ったことも影響していると考えられる。このような取り組みを継続していくことは、今後、生活のリズムの安定、さらには元気に登校でき、精神面、体力面、学力面が安定する生徒の増加につながると期待される。

2. カルシウムレシピコンテストによって得られた成果

また、夏休みの課題の朝食ポスター作成は、自分たちが成長期であること、カルシウムが不足しているかもしれないこと、カルシウムを貯めるには今しかないことを学んだ上で行った。題材設定に当

たっては、苦手意識や食物アレルギーなどへの配慮を行った。具体的には、生徒の中には乳製品に苦手意識があったり、アレルギーをもっていたりする生徒が一定数いた。家庭科でも食育でも牛乳は、カルシウムを摂取できる主な食材としての例に挙がるものであるが、本校では給食を実施していないため、牛乳を昼食に飲んでいる生徒は少ない。校内の自動販売機に牛乳は販売されているが、あまり利用していない。小学校から、牛乳に対して抵抗感を感じている人も一定数いる。その中で、牛乳を飲まなければいけないというプレッシャーになってしまうことが懸念された。

そこで考えたのが、自分たちの好きなものでカルシウムを摂取することはできないだろうか、というアイデアであった。本校では、「好きなもの」を探究する、という「竹早流」の考え方がある。生徒たちは食品成分表を調べて、カルシウムを多く含むものを改めて確認し、調査した。そのような過程を経て作られた作品の中には、「乳製品が苦手な人にも食べてもらえるカルシウムたっぷりの材料や料理はないか」という視点で考えたものもみられた。また、「中学生は勉強や部活動で忙しく、朝ごはんを食べるよりも、少しでも寝ていたいと思う人が多いこと」を課題と捉え、手軽さを重視した、カルシウムを摂取できる朝ごはんのアイデアをひらめいた生徒もいた。カルシウムレシピコンテストは生徒の投票によって行うことから、生徒は、中学生の自分たちが気軽に取り入れられるヒントや、キャッチフレーズを考え作成した。自分の課題を自分で解決するということもそうであるが、今回は、同じ課題をもつ友達へのアドバイス、という意味もこめて、同世代ならではのキャッチフレーズで中学生の心を射止めるものが多く見られた。朝ごはんでとりいれるものもあれば、「好きな甘いものでしっかりカルシウムを」という手法で、間食を考えたものもあった。生徒の作品からは、授業者が感じていた、「カルシウム」→「乳製品」→「苦手」→「カルシウム不足」という捉え方は減ったように読み取ることができた。

4. 参考資料

公益財団法人 骨粗鬆症財団 カルシウム自己チェック表

https://www.jpof.or.jp/Portals/0/images/osteoporosis/inspection_treatment/03/02/Ca_check_list_Leaflet.pdf

5. 実施団体連絡先

東京学芸大学附属竹早中学校

東京都文京区小石川 4-2-1

03-3816-8603

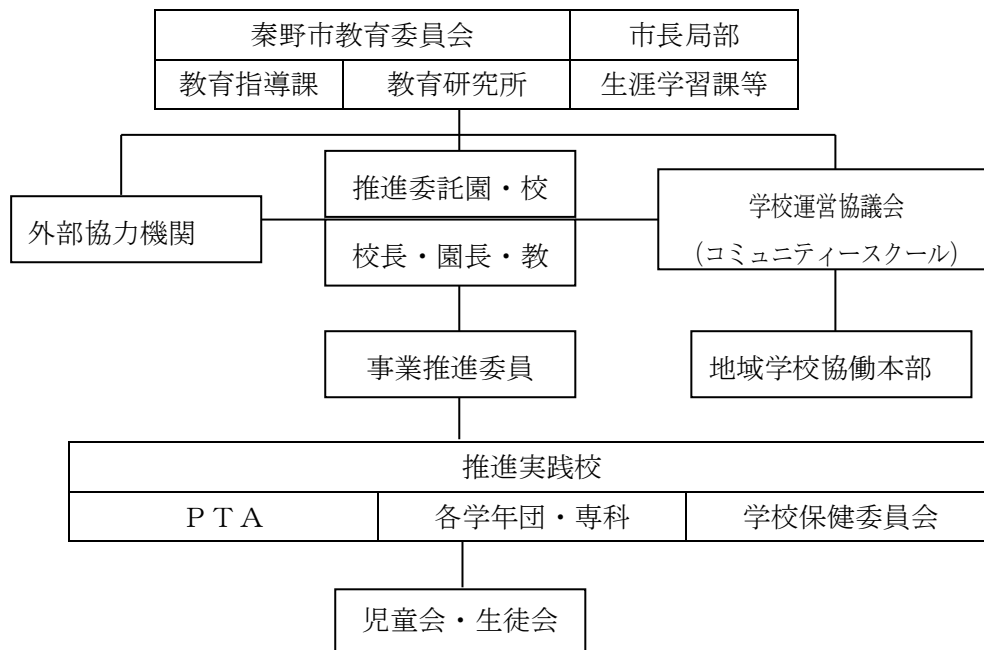
教諭 神澤 志乃

「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



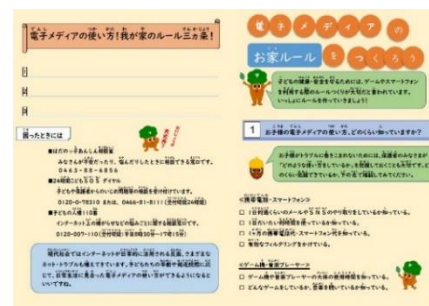
2. 実施内容及び実施方法

【推進中学校Aにおける取組】

(1) 令和3年度 of 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、(2)の取組においても活用した。

(2) ICTの利用時間を削減する取組

生徒会が中心となり、「ICTダイエット」と称したICTの利用時間を削減する取組を行った。「ICTダイエット」では、ICT利用時間に関する事前調査アンケートを実施し、生徒一人ひとりがICTの利用時間を削減するための目標を設定した。その後、目標の達成に向けて1週間実践し、振り返りとして個人内評価と次週に向けての目標を再度設定するという活動を3週間に渡り繰り返し行い、ICTの利用時間の削減に努めた。



(3) 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。このことからCS（令和6年度4回）の中で、(1)と(2)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。

【主に推進小学校Aにおける取組】

(1) 日本成人病予防協会理事八幡智子氏による『質のよい睡眠』について」6年生児童・教職員及び保護者向けの講演会の取組

日本成人病予防協会理事八幡智子氏を講師とし、質のよい睡眠が子どもの育ちにどのような影響を及ぼすのかについての講演会を実施した。講演会は2部制とし、1部は地域の保護者並びに推進小学校Aの6年生児童を対象とし、2部も地域の保護者と推進小学校Aと推進中学校A、近隣公立幼稚園の教職員を対象とした。

(2) 地域と協同した交流の取組「ラジオ体操」

夏休み終盤の朝8時30分から、推進中学校Aの体育会系の部活動に所属している生徒が中心となり、推進小学校Aの児童や近隣公立幼稚園の園児、保護者や教職員も参加してラジオ体操第一と第二を行い、新学期に向けて、生活のリズムを整えることに努めた。幼稚園児と小学生は中学生からラジオ体操カードが配れ、体操終了後にはそのカードにシールを貼ってもらい、喜ぶ姿が見られた。

(3) 「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド」を活用した取組

今年度、推進小学校Aでは、1～6年生の全クラスで年に2回、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が作成した「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド」を活用し、起床時刻や就寝時刻、朝ご飯や運動の記録などを2週間にわたって記録する活動を行った。小学校低学年（1・2年生）においては、保護者と一緒に取り組む児童が多かった。

【主に推進小学校Bにおける取組】

(1) 夏休みの職員研修会

7月26日、体育館にてFIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏を講師として招聘し、「体づくり運動研修会」と称して、鬼ごっこを活用した日常活動と授業づくりについての職員研修会を夏休みに実施した。多様な動きを含むあそびの機会・時間の不足による子どもの体力低下、偏った運動のしすぎと運動不足が主な原因であるロコモティブシンドロームなどについての講義を行った後、職員が実際に体を動かしながら「スポーツ鬼ごっこ」を行った。「スポーツ鬼ごっこ」は、運動が苦手な子も、成功体験を得ることができ、ゲーム性が高く、思考力や創意工夫が必要になってくる。運動量の確保や多様な動作を楽しみながら自然と体験することもできる。教職員は、子どもたちの運動習慣を身に付けるための種目としての有用性を感じていた。当日は、推進園Aと推進中学校Aの教職員も参加し、推進中学校区で校種を越えて「スポーツ鬼ごっこ」の特性について体感することができた。

(2) FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による幼稚園生と小学生の合同体育

1月23日、推進小学校Bの2年生と推進園Aの年少・年長園児と合同で(1)でも記したスポーツ鬼ごっこを行った。2年生と園児でペアを組み、両手をつないでお互いの足を踏まれないように動かしたり、片手をつないで相手の背中をタッチしたりとスポーツ鬼ごっこにつながる準備運動で楽しみながらたくさん体を動かしていた。スポーツ鬼ごっこでは、園児と児童が一緒になって活動を楽しんでいた。飯田氏は、運動が得意な人も苦手な人も一緒に楽しめることをテーマに指導を行っており、参加したすべての子どもたちが運動を楽しむことができていた。

(3) 元常葉大学准教授/現（有）きのいい羊達代表取締役 磯谷 仁氏による体づくり運動

推進小学校Bの1年生を対象とした「投能力」を意識した運動遊びとして、授業の導入では牛乳パックブーメランを投げる活動を行った。その後、決められた範囲の中で相手にぶつからないようにかわしながら鬼ごっこ遊びを行った。主活動は、跳び箱や鉄棒、吊り輪などの場を設定した「サーキット遊び」で様々な運動感覚の獲得と運動量が確保されていて、児童の体力向上につながるプログラムであった。

【推進園A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5年度からの課題となっている「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、今年度も昨年度同様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、飯田氏には「体づくり運動研修会」と称して、鬼ごっこを活用した日常活動と授業づくりについての職員研修会を夏休みに実施した。さらに、園小の学びの連続性を踏まえ、昨年度同様に磯谷氏による運動指導の日を推進小学校Bの教職員が参観できる機会を設けたり、飯田氏によるスポーツ鬼ごっこをテーマにした運動遊びの出前授業を隣接する推進小学校Bの2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

園児の体力を経年把握することを目的に、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、依然として課題に挙がっている「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 of 取組で作成したリーフレットを活用した取組

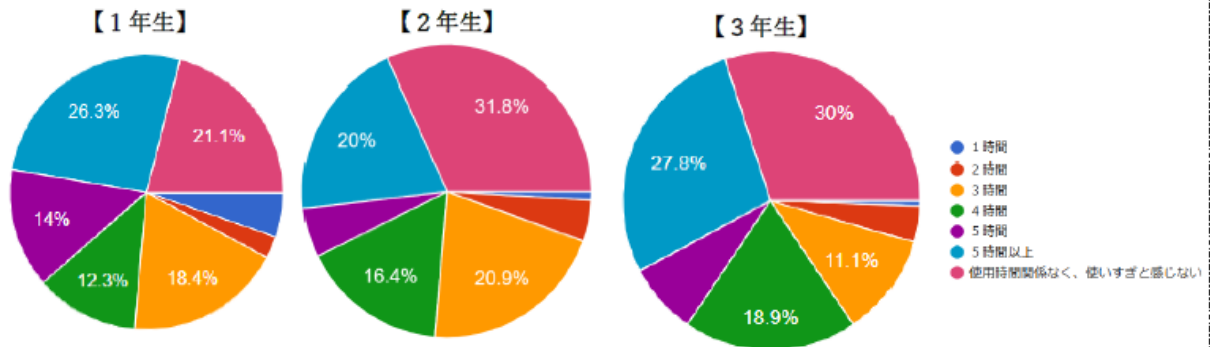
令和3年度に作成したリーフレットを生徒に配布し、「ICT ダイエット」の活動内で活用した。リーフレットを活用することで学校では、「ICT ダイエット」の活動に役立ち、家庭においても、親子でICTについてのルールづくりや扱い方について話し合うきっかけづくりを行うことができた。

全国学力・学習状況調査「生徒質問紙」調査の「携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っていますか。」の項目について、リーフレット活用前の令和3年度調査では「きちんと守っている・だいたい守っている」と肯定的な回答をした生徒の割合が67.9%だったのに対して、令和6年度の調査では70.1%と増加し、リーフレット活用の効果があったことが分かる。さらに、市内小学校教員を対象とした情報モラル研修会で、本リーフレットの紹介と活用事例を周知したところ、推進校以外の小中学校からも提供の要望が寄せられた。そこで電子データとともに市のホームページにも掲載した。

(2) ICT の利用時間を削減する取組

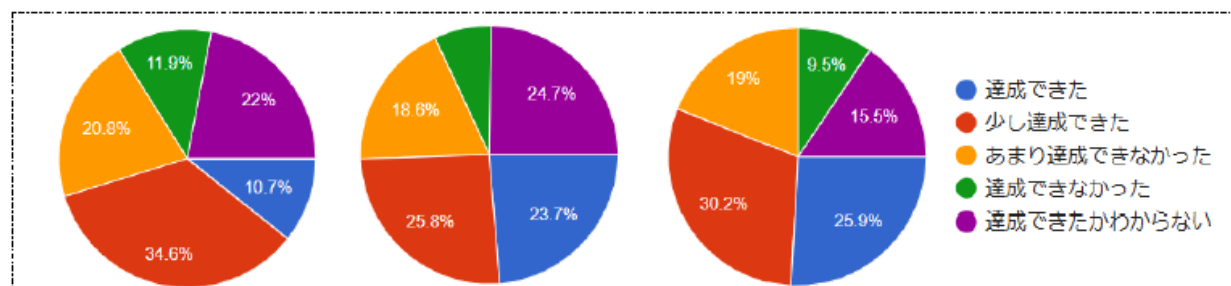
インターネットの利用に関する事前調査では、「平日、ネットを何時間使っていたら『使いすぎ』だと思いますか。」という項目に対して、各学年2～3割程度の生徒が「使用時間に関係なく、使い過ぎと感じない」と回答した。「3時間以上使用したら使い過ぎと感じる」という生徒が全体の9割近くを占めており、1～2時間程度まではほとんどの生徒が使い過ぎと感じないことが分かった。

平日、ネットを何時間使っていたら「使いすぎ」だと思いますか。

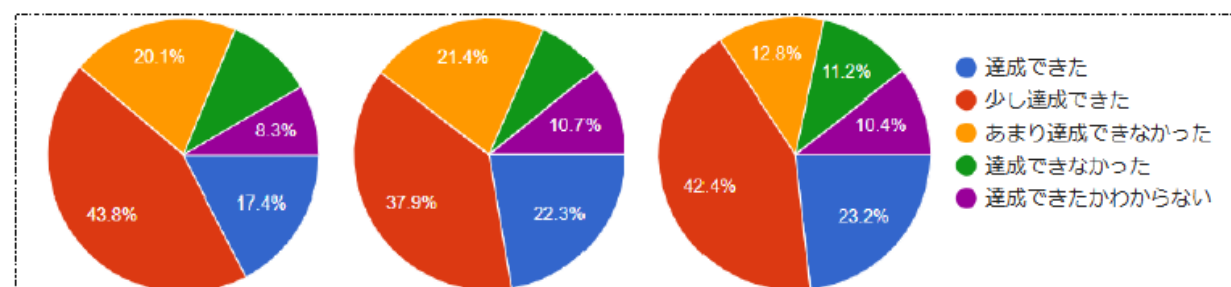


このことを受けて、2. 実施内容及び実施方法2（2）で記載した「ICTダイエット」に取り組んだ。その結果、個人内評価について、第1回目の振り返りでは、個人で設定した目標について「達成できた」「少し達成できた」が5割程度だったのに対し、回を重ねていくごとに達成度が増え、第3回では「達成できた」「少し達成できた」が6割～8割程度まで増加した。また、「達成できたかわからない」と回答する生徒も回を重ねるごとに減ったことから、生徒の変容を読み取ることができる。

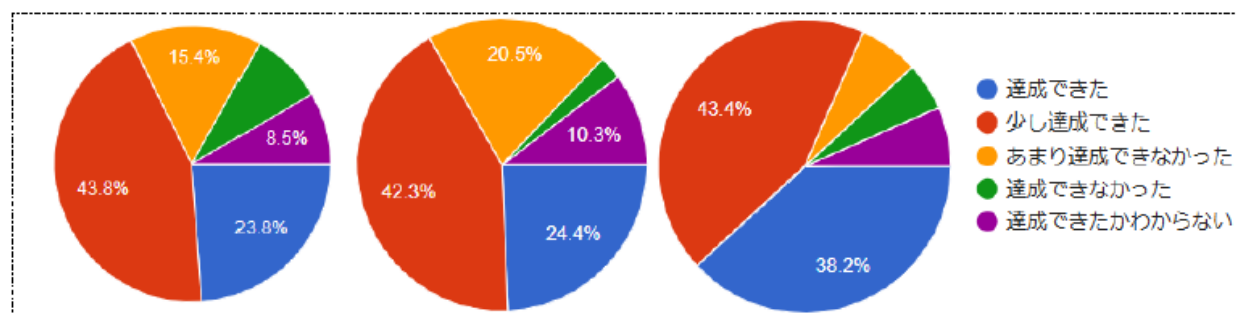
① 第1回振り返りの結果（左から順に1・2・3年生）



② 第2回振り返りの結果（左から順に1・2・3年生）



③ 第3回振り返りの結果（左から順に1・2・3年生）



ICT ダイエット実施後に、事後調査アンケートと同様に「平日、ネットを何時間使っていたら『使いすぎ』だと思いますか。」という質問を行ったところ、実施前では各学年2～3割程度の生徒が「使用時間に関係なく、使い過ぎと感じない」と回答したのに対し、各学年1割～2割程度に減少した。また、生徒の感想では「スマホを使いすぎないように生活を見直そうと思った」という肯定的な意見も寄せられ、インターネットの利用時間に対する意識の変化が伺える。

そして、「『ICT ダイエット』を通して、インターネット利用の時間についてどう感じましたか。」という質問項目に対しては、「インターネット利用時間も含めて、生活リズムを改善していこうと思った」「インターネット利用時間も含めて、生活リズムの改善について興味を持った」と回答した生徒が全体の6割～7割を占め、ICT ダイエット実施後もICT ダイエットに向かう姿勢がみられた。一方で、「インターネット利用時間も含めて、生活リズムの改善について考えてみたが、どうしたらいいかわからなかった」という生徒が全体の1割程度おり、今後の課題として捉えている。

さらに「ICT ダイエット前と比較して、インターネットの利用時間に変化はありましたか。」という質問項目に対しては、ICT ダイエットの実施を受けて、全体の5割～6割の生徒が「インターネットの利用時間が減った」との回答があった。感想では「いつもよりもインターネットの利用時間を意識するようになった」という意見もあり、生徒が意識的に利用時間を減らしたことが伺える。

（２）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、協議会委員からは夏休み終盤の園小中でのラジオ体操の取組について肯定的な意見をいただいた。推進中学校区での早寝早起き朝ごはんの取組をただ報告するだけではなく、実際にラジオ体操に参加した協議会委員も見受けられた。

【推進小学校Ａにおける取組】

（１）日本成人病予防協会理事八幡智子氏による「質のよい睡眠」について６年生児童・教職員及び保護者向けの講演会の取組

推進小学校６年生の児童にとって、理解しやすい講演内容で、すぐに実生活で改善することができるヒントが多く提供していただいたため、６年生の児童からは「眠る前にスマートフォンを使うのはやめよう。」「朝、しっかりご飯を食べて体内時計をリセットするようにしよう。」などと自身の生活習慣の改善に向けた前向きな声が聞かれ、取組への効果が伺えた。

（２）地域と協同した交流の取組「ラジオ体操」

２学期の夏休み明けの欠席児童が例年よりも多くなかったことから、夏休み終盤の朝８時３０分からラジオ体操を行うことで、２学期に向けて園児・児童・生徒が生活のリズムを整えるきっかけとなったことが分かった。夏休み明けもしばらく教室でラジオ体操を行うクラスもあり、夏休みの暑さでなかなか体を動かすことがなかった児童にとっては、体を動かしながら、生活のリズムを整えることができ、夏休みから２学期の学校生活へと円滑に接続することができたと考えられる。

（３）「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド」を活用した取組

１学期と３学期に１回ずつ、起床時刻や就寝時刻、朝ご飯や運動の記録などを２週間にわたって記録する活動を行い、活動後児童へふりかえりアンケートを実施した。その結果、児童からは「ガイドブックがあったから朝早く起きることができた。」「朝ご飯をしっかり食べると目が覚めた。」などと肯定的な意見や「思っていたより生活リズムが悪かったから、早寝早起き朝ごはんをしっかりしたい。」という自身の改善点に関する意見、「睡眠時間をいつもより多くとることで、すっきり起きられる感覚がわかった。」と早寝早起き朝ごはんの大切さについて実感を伴って理解することができたという意見など実際に記録を取り、ふりかえりを行うことで、生活習慣を見直すよい機会となった。このことは今後に向けた意識の向上や生活習慣につながると捉えている。

【推進校Ｂにおける取組】

（１）夏休みの職員研修会（２）FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による幼稚園生と小学生の合同体育の取組

北小学校への聞き取りで、夏休みの職員研修後、体育学習の準備運動やレクリエーションなどの時間に研修で行った「氷鬼」や「線鬼」、「レンジ鬼」などの鬼ごっこを積極的に取り入れる教員の姿が見られた。また、２月１４日には職員研修として、FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による幼稚園生と小学２年生の合同体育で行った「スポーツ鬼ごっこ」について、小学２年生の担任が講師となり他学年に共有を図る姿も見られた。研修会や講師の指導などで学んだことを教員が学校全体に共有し、そこで学んで教員が児童に還元していくことで、より多くの児童が運動習慣を身に付けることにつながることが成果として挙げられる。

【推進園Ａにおける取組】

（１）FIKA 総合型クラブ代表取締役 飯田 琢郎氏による年少・年長園児と小学２年生の合同体育

２年生と園児でペアを組み、両手をつないでお互いの足を踏まれないように動かしたり、片手をつないで相手の背中をタッチしたりとスポーツ鬼ごっこにつながる準備運動で楽しみながらたくさん体を動かしていた。スポーツ鬼ごっこでは、園児と児童が一緒になって活動を楽しんでいた。飯田

氏は、運動が得意な人も苦手な人も一緒に楽しめることをテーマに指導を行っており、参加したすべての子どもたちが運動を楽しむことができていた。幼稚園への聞き取りで、年度初めには、体を動かすことに躊躇していたり、できない動きがあった園児が、年度末には体を動かすことを楽しんだり、できる動きが増えたりしたことが成果である。

（２）元常葉大学准教授/現（有）気のいい羊達代表取締役 磯谷 仁氏による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により「力強さ」「投能力」を意識した遊びと「走る」「体操作」を意識した鬼遊びを継続して行った。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 2.7→3.0 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）。「力強さ」や「投能力」を意識した遊びについて、年間を通して取り組んできた成果と考える。



「２５ｍ走」については 2.8→3.0 ポイントへ向上した。このことについても、「走る」「体操作」を意識した鬼遊びについて、年間を通して継続して取り組んできた成果といえる。「かわす」「止まる」「駆け抜ける」など鬼遊びを通して、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た。

さらに、評定が１点台、２点台であった４歳児の割合について６月と１月で比べると、「２５ｍ走」は 40.9%→22.9%、「テニスボール投げ」は 36.9%→22.7%とそれぞれの能力が底上げされたこと結果から分かる。

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

令和6年度「早寝早起き朝ごはん」国民運動推進事業

「事業名」 令和6年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業

実施団体名 坂東市立猿島中学校

1. 事業の実施体制

【校内早寝早起き朝ごはん推進委員会】

企画部	本事業の学校としての方向性の確立と年間予定の決定
運営委員会	本事業の具体的活動についての検討
部活動運営委員会	部活動の指導体制、指導方法についての協議
学年主任会	本事業の学年単位での活動の検討
生徒会本部	本事業に関する代表生徒の活動
生徒指導部	生徒指導上、配慮を要する生徒への支援
相談活動部	登校しぶり、不登校、心に悩みを抱える生徒への支援
保健指導部	本事業に関する健康増進についての活動
学校給食部	本事業に関する食育についての活動
保健体育部	本事業に関する体力向上についての活動

2. 実施内容及び実施方法

1 生活についての実態把握

- 本校の健康増進のための健康チェックシートの活用
- 早寝早起き朝ごはんに関するアンケート調査

2 早寝早起き朝ごはんに関する家庭科の授業、学級指導

- 家庭科の授業（家庭分野 衣食住の生活）
 - ・食事の役割と中学生の栄養の特徴
 - ・中学生に必要な栄養を満たす食事
 - ・日常食の調理と地域の食文化
- 学級指導
 - ・担任による早寝早起き朝ごはんについての学級活動

3 専門家（公認スポーツ栄養士など）を講師に招いた早寝早起き朝ごはん集会の実施

- 栄養士（アスリートフードマイスター）による講話

4 親子早寝早起き朝ごはん座談会の実施（学年懇談会等）

- 学年でのグループによる意見交換や発表会

5 早寝早起き朝ごはんに関するパネルの作成

- 各学級で早寝早起き朝ごはんに関するパネルの作成・校内への掲示

6 生徒会による早寝早起き朝ごはん集会の実施

- 早寝早起き朝ごはんに関する啓発活動をクイズ形式で実施

7 早寝早起き朝ごはんに関するあいさつ運動ウィークの実施

○茨城教育月間での朝の時間での早寝早起き朝ごはんに関するあいさつ運動の実施

8 学校給食週間での「朝ごはん」動画放送

○学校給食週間の学級活動や学年集会での「朝ごはん」動画視聴

9 事後の変容の検証

○早寝早起き朝ごはんに関するアンケート調査の変容の把握と分析

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。

- ・あいさつ運動をきっかけに、生活習慣を見直すことができた生徒や地域の小学生が増えた。
あいさつ運動の機会を2回設けたが、不参加の生徒はほとんどいなかった。
- ・生徒会の働きかけにより、ライフスタイルの改善がなされ、不登校生徒数が減少した。（不登校生徒数 R5:26名、R6:19名 新規数 R5:9名 R6:4名）
- ・栄養士（アスリートフードマイスター）の講話により、健康だけではなく、部活動や受験においても食事が重要であるという意識が高まり、朝食を採る生徒数が増加した。

4. 参考資料

5. 実施団体連絡先

・坂東市立猿島中学校

TEL 0280-88-0907 FAX 0280-88-0919

「たべる、ねる、うごく」を楽しく取り組める学校・地域づくり

滋賀県彦根市立西中学校

1. 事業の実施体制

- 校長(総括)
- 教頭(研究総括・計画立案・地域連携)
- 養護教諭(調査等の作成、データ管理 資料作成 保健教育計画)
- 教育相談(調査結果の分析) ○生徒会(調査結果の活用、地域共同(ラジオ体操))
- PTA 担当(PTA 連携 講演会開催) ○地域(食事提供)

2. 実施内容及び実施方法

＜取組内容＞

- 1 ほけんだよりによる啓発および生活習慣記録
6月～2月、「ほけんだよりの日」を毎月1回授業終了後に設定した。生徒タブレットを使って、ほけんだよりのデジタル版を読み、アンケートフォームで100文字程度の感想等を入力した。その際、就寝時刻、起床時刻、布団に入ってから30分以内に眠れたか、また、目が覚めてから30分以内に布団から出たかについても回答した。
- 2 西中食育の日の放送による啓発
6月～2月、「西中食育の日」を毎月1回授業終了後に設定した。校内放送で、5分間スライドを視聴した。その際、A5用紙に自分の感じたこと、考えたこと、調べたいこと等、自由に記入した。
- 3 「早寝、早起き、朝ごはん」に関する夏休みの課題
「いつでも、どこでも、やってみよう」のキャッチフレーズでラジオ体操記録用紙を配布した。また、楽しく課題に取り組めるよう、「ラジオ体操絵日記」、「食育三行詩（県応募作品）」、「三色食品群を考えた朝食メニュー」から選択して提出することにした。
- 4 地域プロジェクトによる食事提供（たべる）
朝食時間の確保等が難しく、地域の方とのコミュニティとして地域主催の食事提供を、7月、8月、11月、3月の4回実施した。
- 5 外部講師によるラジオ体操講習会（うごく）
7月、全国ラジオ体操連盟の講師によるラジオ体操講習会を学年ごとに実施した。
- 6 外部講師による睡眠に関する講演（ねる）
7月、東京大学特任講師と滋賀大学教授による、2本立てで睡眠講話を実施した。校内オンラインで受ける形式を試みた。
- 7 生徒会による西中ラジオ体操会（うごく）
8月、生徒会主催で地域の方の協力を得て、本校グラウンドにてラジオ体操会を実施した。
- 8 外部講師による食に関する講演会（たべる）
11月、料理研究家による食育講演会を実施した。生徒も料理実演に参加し、講師の方との微笑ましいやりとりが見られ、全校生徒が笑顔になる場面がみられた。
- 9 心理検査（Q T A 30）実施と活用
年間3回、担任による教育相談で、検査の結果を参考にし、生徒に寄り添いながら生活面への指

導に役立てた。また、保健室でも来室生徒に対して、結果を確認し対応するように努めた。毎月の生活習慣チェックと併せて確認し、今後の活用を考えた。

10 子ども睡眠健診プロジェクト（東京大学）への参加

12月、東京大学の研究（リストバンド加速度計測定）に参加した。本校は令和6年3月にも参加し、希望生徒のみであるが積極的に参加することができた。来年度入学する小学校6年生にも参加希望を募り、また、近隣高校にも案内し養護教諭間で現状を交流することができた。

11 学校保健委員会

11月、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、教員代表が、子どもたちの健康について、意見交流を深めた。

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。

1 ほけんだよりによる啓発および生活習慣記録

アンケートフォームで回答としたが、タブレットの不具合や欠席者等の対応は紙面での回答とした。回収率は少ない月で83.5%、多い月で91.6%であった。実施時間は10分間であるが静かに取り組むことができた。「はじめて知った。」、「調べてみようと思う。」、「意識したい。」等の感想がみられ、健康について考える時間として定着したと考えられる。2月のアンケート調査（図1回答87.2%）で「「たべる、ねる、うごく」を意識して生活していますか」について、85.6%の生徒が「意識している、まあ意識している」と答えた。

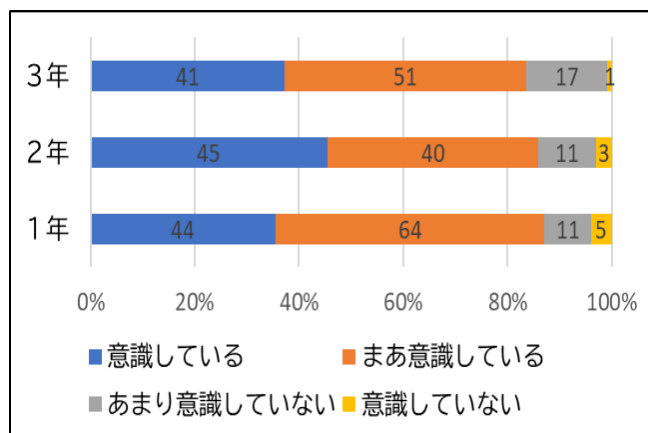


図1 「たべる、ねる、うごく」を意識して生活しています

2 西中食育の日の放送による啓発

本校では食に関する指導として継続している取組である。取組内容の一つとして、朝食摂取について三色食品群を意識して食べることをすすめている。令和5年度12月と令和6年度12月実施のアンケート結果(有効回答73.0%)を比較したところ、「朝食の栄養バランスを意識していない」と回答した生徒は令和5年度36.5%、令和6年度24.2%で、よい傾向が見られた。

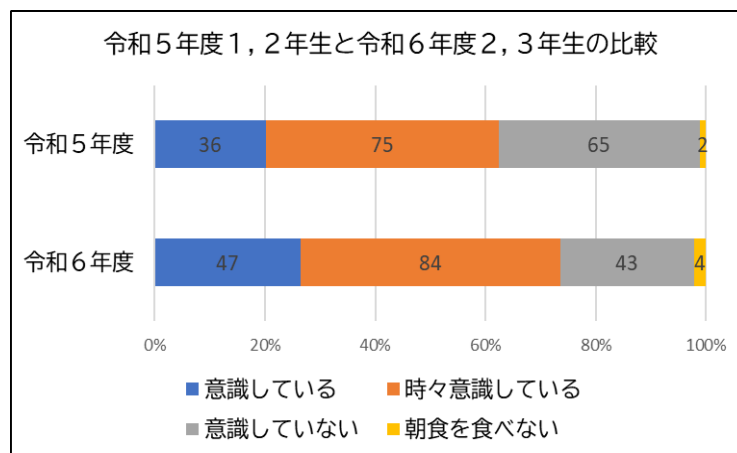


図2 朝食の栄養バランスを意識しています

3 「早寝、早起き、朝ごはん」に関する夏休みの課題

多くの生徒は「食育三行詩」（県応募作品）を選択していたが、「ラジオ体操絵日記」、「三色食品群を意識した朝食メニュー」について、積極的に取り組んでくれた生徒がいたことで、生徒の作品はを、成果物として活用することができた。



ラジオ体操チェックカード



ラジオ体操絵日記

4 地域プロジェクトによる食事提供

「きずな食堂」（放課後食事提供）では、子どもたちが喜んで食べている姿や地域の方との会話を楽しんでいる微笑ましい姿を見ることができた。「おいしかった。」「おなかいっぱい。」「ごちそうさまでした。」の声と笑顔あふれるひとときであった。



5 ラジオ体操講習会

楽しくストレッチをして、「ラジオ体操第一」での体の動きについて、学ぶことができた。参加生徒の 93.2%が「とても楽しかった」、「楽しかった」と回答した。「学んだことをラジオ体操をしている家族に教えます。」という声があった。



6 睡眠に関する講演

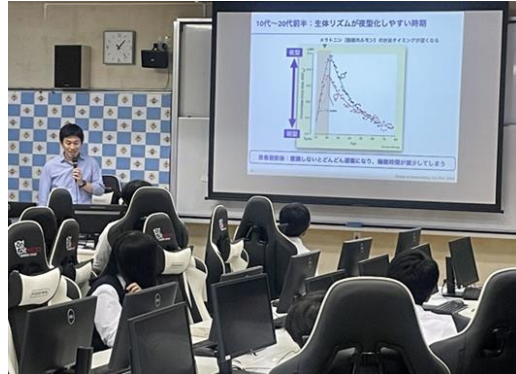
- ## ●「成長期の睡眠の重要性『子ども睡眠健診プロジェクト』

東京大学大学院医学系研究科システム薬理学教室 特任講師 岸 哲史氏

- 「大切な睡眠～楽しく集中して取り組むために～」

滋賀大学教育学部 教授 大平 雅子氏

講師のお話をメモしている姿、熱心に質問をする姿がみられた。睡眠については、折に触れ指導しているが、「新しいことを知ることができた。」という声があった。



7 生徒会による夏休み西中ラジオ体操会

生徒会主催で、生徒が前に出てしっかり体操を披露できたことが大変よかった。また、運動部活動に所属しない生徒も、積極的に参加していることを感じた。地域の方の力添えで、生徒は自信をもって活動を進めることができた。



8 食育講演会

●「食べる、作るを好きになる。そして、好きを仕事にする。」

(株) ビストロパパ 代表・パパ料理研究家 滝村雅晴氏

「おにぎらず」と「簡単だし巻き卵」を生徒代表といっしょに調理する実演があり、会場は笑いに包まれ楽しい雰囲気であった。参加した生徒の 96.5%が「とても楽しかった」、「楽しかった」と回答した。後日、講師より保護者から直接メッセージが届いていることを聞いた。



9 心理検査（Q T A 30）実施と活用

教育相談担当教員や養護教諭が気になる生徒をスクールカウンセラーや市の相談員につないだ。生活習慣や身体症状の項目から、生徒に声をかけることができ、保健室来室生徒の対応に役立てることができた。2回実施したが、すべての分析には至っていない。

今回は、就寝時刻とメディア時間のみ報告する。23 時までの就寝は、月日が経つと遅くなる傾向があり、7 月と 12 月を比較しても 23 時までに寝る生徒は減っていた。しかし、図 5 のとおり、2 年生で大きな変化が見られなかったことは良い傾向であると考える。次にメディアの時間については、図 6 のとおり、1,2 年生はメディア時間が増えているが、受験期とはいえ 3 年生は良い傾向が見られた。

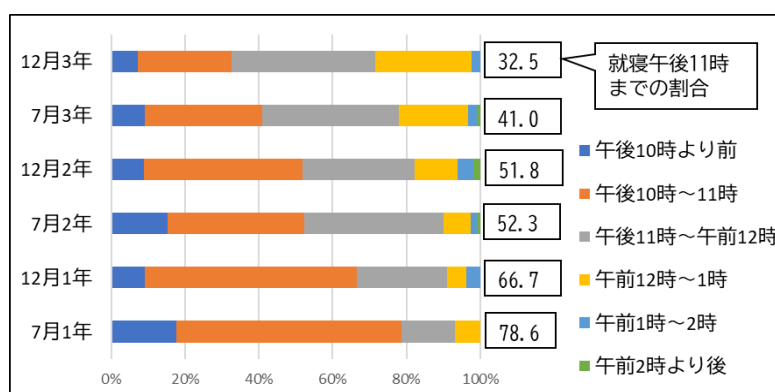


図 5 夜は何時にねますか

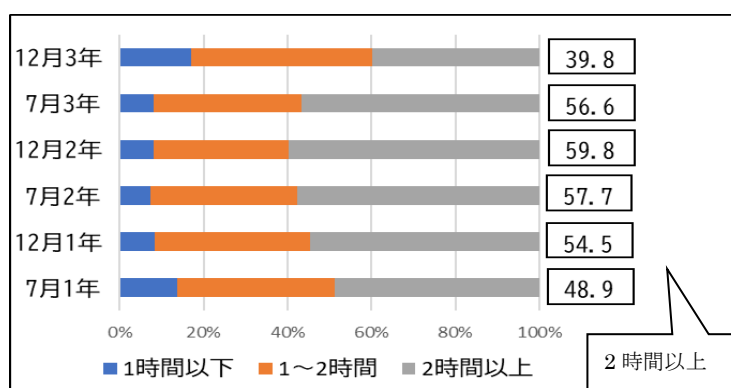


図 6 メディアの時間は何時間ぐらいですか

10 子ども睡眠健診プロジェクト（東京大学）への参加

希望した生徒は 23.1%であった。参加した生徒、保護者の方には好評であった。参会した生徒の

振り返りより、「メディアは何時までのルールを決めた。」「夜中に何度も起きていたので驚いた。ねる前のタブレットに気をつけたい。」「起きる時間と寝る時間がバラバラだった。」「睡眠に満足していたけれど本当はリズムがよくないことがわかった。」「研究に参加するという良い経験ができた。」などの声があった。

11 学校保健委員会

参加者は、QTA 検査の結果について、興味をもっていただけた。学校医の話の中でも心の面で受診する子どもが増えていることがあげられ、心身の健康について調査することを今後も考えていく必要があると感じた。保護者の方からは、「勉強しなければいけないが、ちゃんと寝てほしいしどうしたらよいのか。」といった声があった。

4. 参考資料

5. 実施団体連絡先

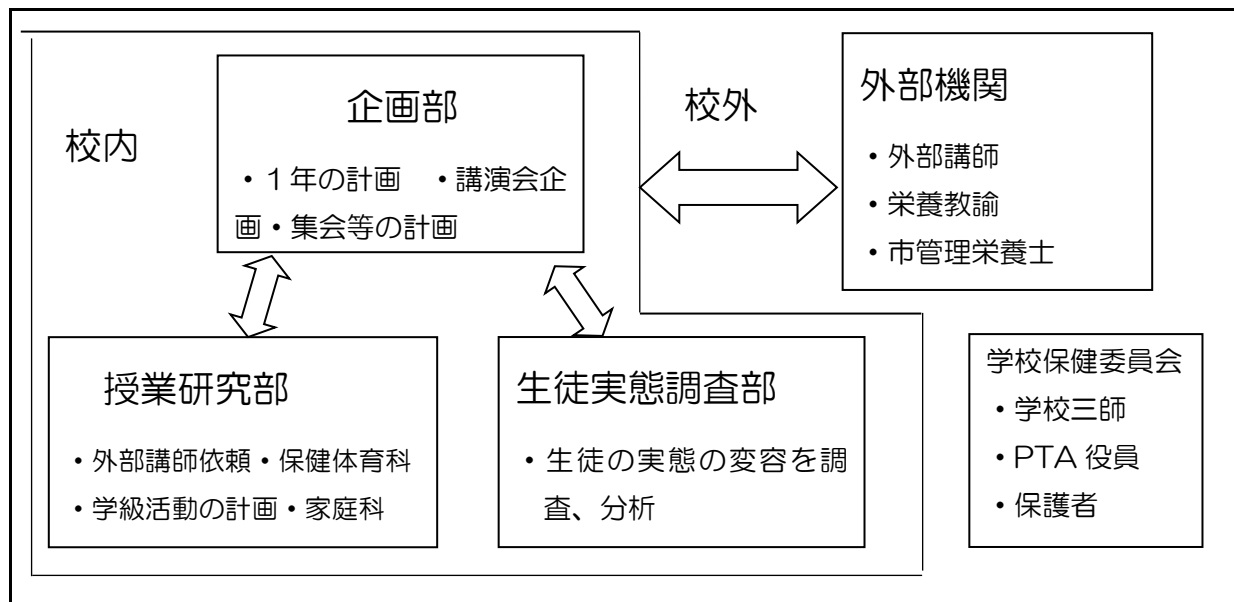
滋賀県彦根市立西中学校

〒522-0061 滋賀県彦根市金亀町 8 番 1 号 電話：0749-22-4808

「早寝・早起き・朝ごはん」で体と心を元気にしよう！」

龍ヶ崎市立長山中学校

1. 事業の実施体制



2. 実践の内容及び方法

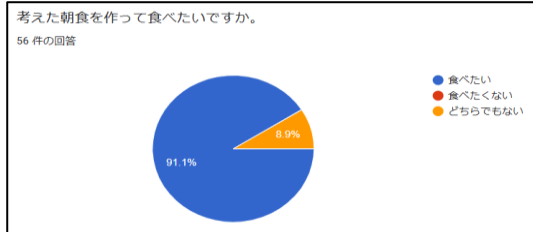
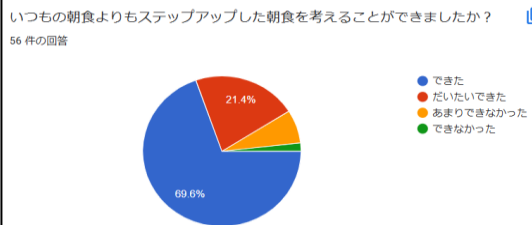
- 1 早寝・早起き・朝ごはんの大切さについての指導
 - ・栄養教諭による食育指導
 - ・保健体育科、家庭科教員による授業
 - ・担任による学級活動
 - ・地域人材を活用した食育指導
- 2 生徒の自主性を育てる企画
 - ・保健委員会による集会活動
 - ・標語のぼり旗の作成、朝食レシピコンテスト募集ポスター作成
 - ・朝食レシピコンテスト
- 3 専門家を招いての講演会
 - ・親子で聞く講演会（朝食の大切さ、生活リズム、睡眠の大切さなど）
 - ・夏休み中の部活動対象の講演会（熱中症予防や食事の大切さなど）
- 4 定期的な生徒の実態調査・分析
 - ・1年の始まりと事業の途中、終わりに同様の調査を実施して生徒

3. 成果・効果

1. 早寝・早起き・朝ごはんの大切さについての指導の成果

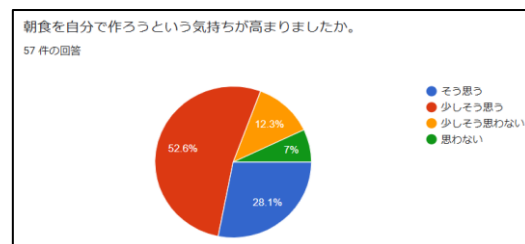
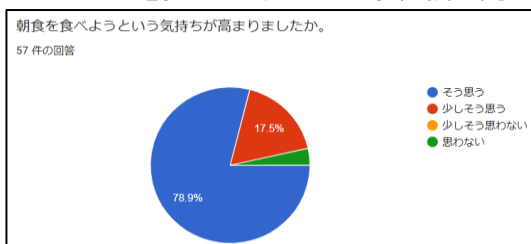
①栄養教諭による食育指導の成果

- ・自分自身で、朝食づくりを考えた結果、いつもよりもステップアップした朝食を考えることができると回答した生徒や考えた朝食を食べたいと回答した生徒が、9割に増える等、朝食づくりへの関心が高まった。



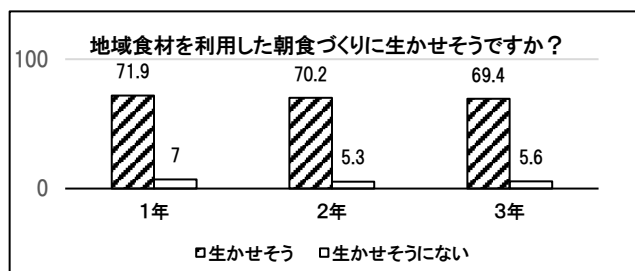
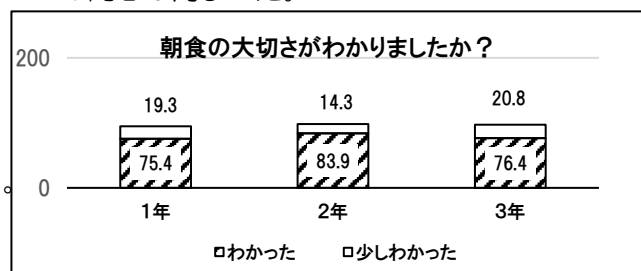
②朝食レシピ調理実習の成果

- ・朝食を食べようという気持ちが高まった生徒の割合が、約96%となるなど、朝食への関心が高まった。
- ・自分で朝食を作ろうという気持ちが高まったり、地域の食材を朝食に生かせそうだと考えた生徒は、8～9割ぐらいいまでに上り、強い関心を示した。



③地域人材を生かした食育指導の成果

- ・朝食の大切さがわかったと、どの学年も100%近くの生徒が回答するなどの成果が出た。
- ・地域の食材を朝食づくりに生かせそうだと回答した生徒は、どの学年でも7割ぐらいになるなど、地域食材への関心が高まった。



2. 生徒の自主性を育てる企画の成果

①保健委員会による「早寝早起き朝ごはんに関する集会」の成果

- ・標語の募集を行って、優秀作品を保健委員が選んだが、気持ちのこもった作品が多く集まったので、優秀賞の他に佳作もつくり、自分たちで賞状を作成して、表彰式を行った。どのクラスもクイズに意欲的に参加できて、関心が高まった。

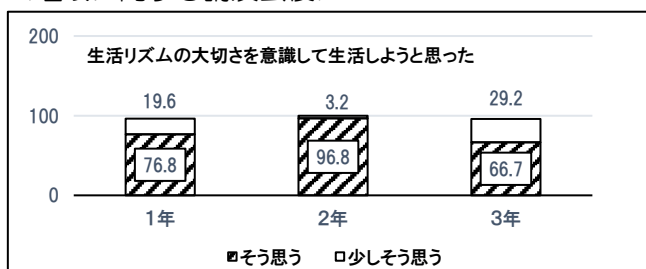
②標語のぼり作成、朝食レシピコンテスト募集ポスター作成

- ・標語のぼり旗を設置したことで、意識向上につながった。作成した朝食レシピ募集のポスターを各クラスや廊下等に掲示したことで、朝食を大切に考える生徒の割合が高くなった。

3. 専門家を招いての講演会の成果

①講演会後には、生活リズムの大切さを意識して生活しようと思うと回答した生徒が、睡眠に関する講演会や早寝早起き朝ごはんに関する講演会で、100%近くに達するなど、意識の向上がみられた。

<睡眠に関する講演会後>

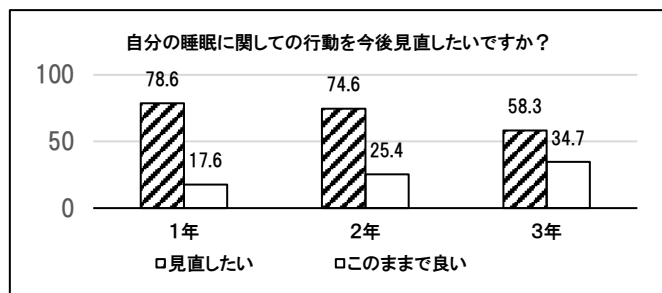


<早寝早起き朝ごはんに関する講演会後>

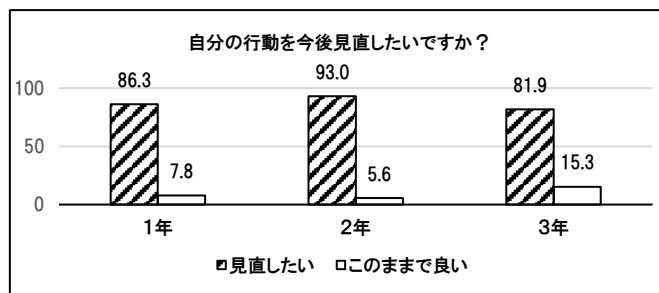


②講演会後に、「自分の日頃の行動を見直したいと思う」と回答した生徒は、最初に行った睡眠に関する講演会では、5～7割だったが、早寝早起き朝ごはんに関する講演会後には、8割にまでに増えるなど、意識の向上がみられた。

＜睡眠に関する講演会後＞

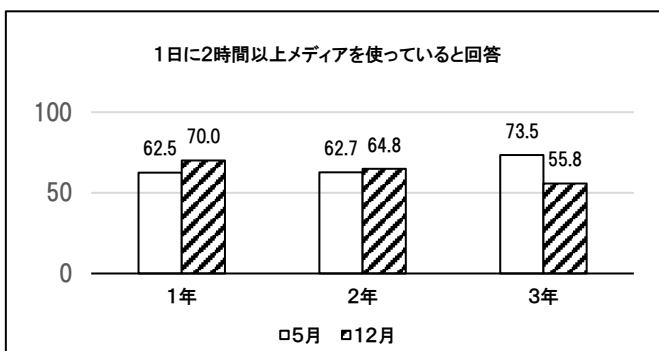
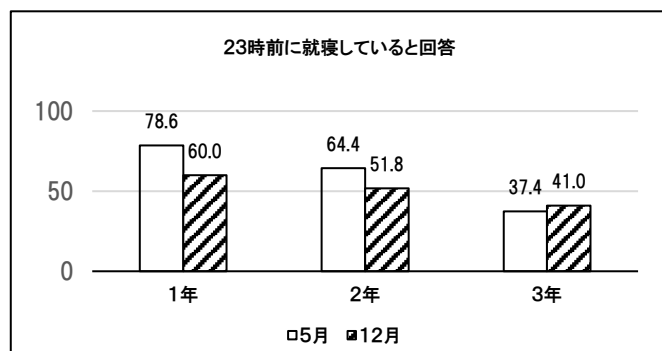


＜早寝早起き朝ごはんに関する講演会後＞

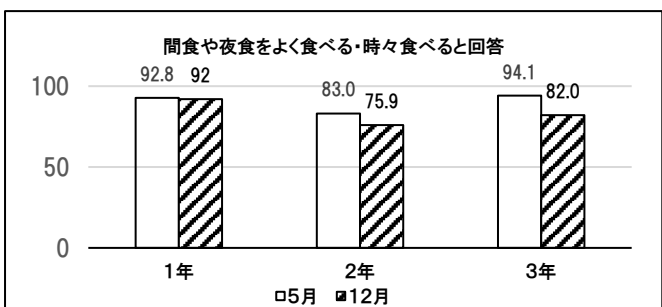


4. 定期的な生徒の実態調査・分析（成果が上がったもの）

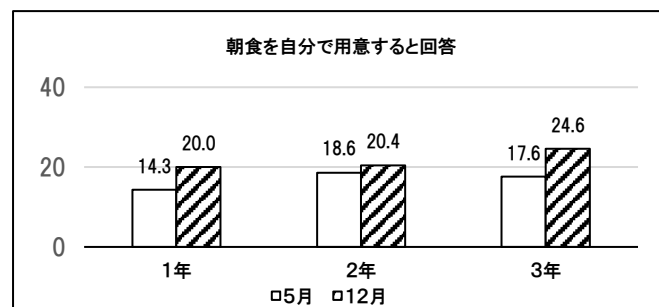
①就寝時刻や起床時刻が冬の寒さに伴い、全体的に遅くなったが、3学年は、就寝時刻が若干早くなった。メディアの使用時間も事業事前より、少なくなり、早めに就寝する人が増えたのではないかと考える。



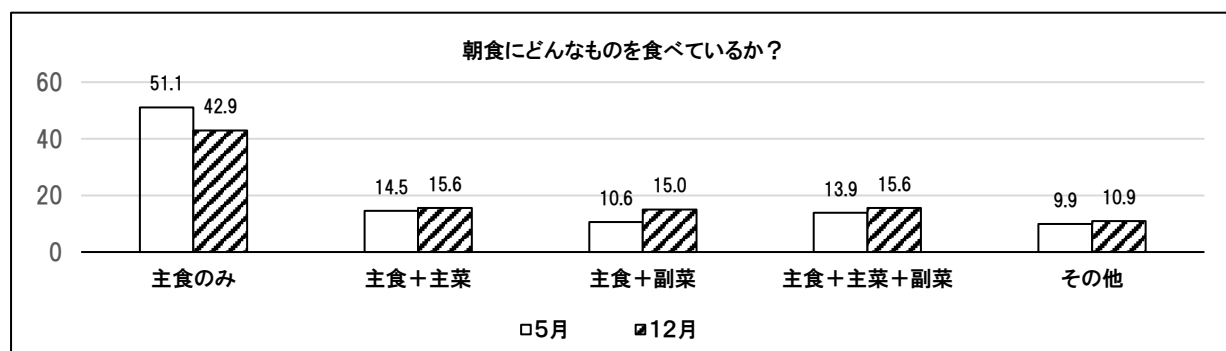
②夜食や間食を食べる割合が減少したのは、朝食などの食事をしっかり食べるようになった成果が現われたと思われる。



③朝食レシピコンテストや調理実習の効果で、朝食を自分で用意する割合が増えたと思われる。



④朝食の内容も、主食だけでなく、主菜や副菜の組み合わせが増えたことで、充実した内容になった人が増えたと思われる。



4. 参考資料

＜栄養教諭による食育指導＞



＜朝食レシピコンテスト表彰式の様子＞



＜朝食づくりの調理実習＞



＜標語のぼり旗作成＞



＜保健委員会による集会活動＞

＜睡眠に関する講演会＞



＜食育指導（地域食材生産者さんのお話）＞



＜早寝早起き朝ごはんに関する講演会＞



5. 実施団体連絡先

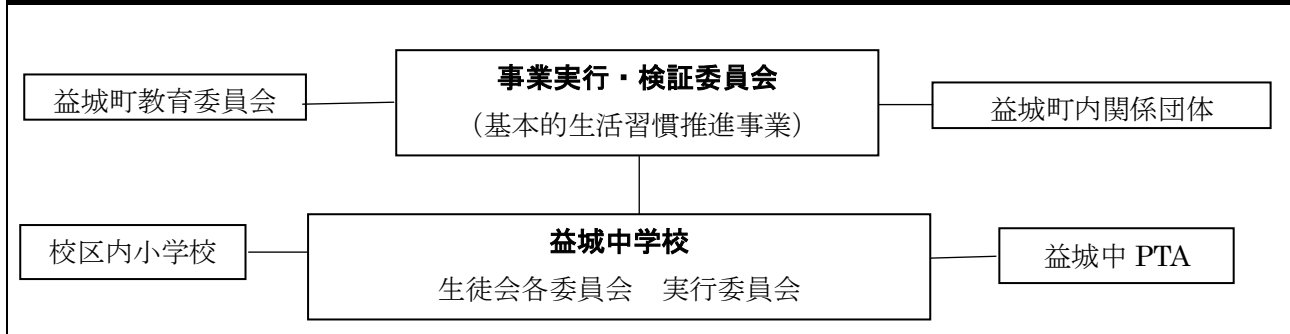
龍ヶ崎市立長山中学校

〒301-0042 茨城県龍ヶ崎市長山3丁目1番地 TEL0297-66-1766 FAX0297-66-1664

「よりよい生活習慣形成による家庭学習の習慣化と学力向上」

実施団体名 益城町立益城中学校

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

1 啓発活動

(1) 生徒対象講演会の開催

全校生徒、教職員を対象に、スマートフォンやゲーム機の長時間使用の害や「早寝早起き朝ごはん」等の基本的生活習慣確立の重要性について、意識を高めるため東北大学川島隆太教授の講演会を開き、啓発を行った。

(2) 生徒会活動による啓発

①保健委員会

○「集会での呼びかけ」

実態調査や生活リズムチェック表の集計結果を基に、基本的生活習慣の定着を図る呼びかけを生徒集会で行ったり、掲示をしたりした。

○「達人紹介」

早寝早起き朝ごはんの達人を生徒から推薦してもらい、その実践を紹介した。

②給食委員会

○「ちょこっとクッキング」

朝食レシピを生徒から募集し、その中から実際に朝食を作った。その様子を動画で記録し全校生徒に紹介した。

③図書委員会

○「早寝早起き朝ごはんコーナーの設置」

基本的生活習慣に関係する書籍を展示することで、生徒の意識向上を図った。

④放送委員会

○「帰りの会の放送」

帰りの会に「ニコニコルンルン朝ごはん」(熊本県教育委員会作成朝食キャンペーンイメージソング)を放送で流し、基本的生活習慣の大切さについて啓発した。

⑤生徒会執行部

○「生徒会新聞の発行」

基本的生活習慣に関する生徒の思いや具体的な実践を紹介した。

○「標語募集」

生徒から「早寝早起き朝ごはん」に関係する標語を募集し、その中から選ばれた標語を横断幕にして啓発した。

(3) 授業による取組

①技術家庭科（家庭分野）

家庭科の授業（ 題材名 献立作り（1年生） ）の一環で、主食、主菜、副菜、汁物の朝食の献立を考え、家庭で作る課題に取り組んだ。

②特別活動

生活習慣見直しの機会として、特別活動の時間に睡眠をテーマにした授業を行った。日頃の生活をグラフ化し、改善点を見出し、今後の生活習慣確立について考えた。

2 日常指導

(1) 生活習慣記録ノートの作成・活用

生活習慣の記録ノートを作成・配付し、家庭学習開始時刻や就寝時刻、スマートフォンやゲーム機等使用の時間を記録させた。そのことをとおして、生徒の自己管理能力を育成するとともに、教師による点検を行い個別指導や相談活動を行った。

(2) 通信の発行

生徒のみならず保護者への啓発のため、「早寝早起き朝ごはん」について、学校だよりや保健だより等で取り扱った。基本的生活習慣の定着を促す機会となった。

3 実態調査

5月には、全校生徒の心と体の健康について実態調査を実施した。また、9・11・2月には、全校生徒の生活習慣や学習習慣等、生活全般について実態調査を実施した。集計結果は、生徒や保護者、教職員に周知し、取組の成果や改善策を検討する機会を設けた。

また、調査結果を基に、実行委員会や検証委員会を開き、実践内容や成果・課題について協議した。結果は、以後の活動内容に反映させてきた。

4 先進校視察と研修会への参加

隣町の御船町立御船中学校が、過去に「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に取り組んでおり、最も内容が充実していると判断し視察した。同じ事業に取り組む学校の実践は、今後の取組に役立つものばかりであった。

また、本校生徒の現状として、SNS等の使用に費やす時間が全国平均を上回っており、生徒の間には体験格差が見られた。そこで、早寝早起き朝ごはん全国協議会が主催する「未来を拓く子供応援フォーラム」に本校研究主任が参加し、研修した内容を生徒の啓発に役立てたいと考えた。最終的には、生徒が体験活動の重要性を認識することで、SNS等の使用時間を軽減させたい。

(4) PTAによるスマートフォンやゲーム機等の使用約束の励行等

SNS利用に係る約束について、家庭での実践状況を調査した。その結果を基に、PTA主催による啓発のための講演会を実施した。

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。

成果・効果

生活習慣等に関する以下の項目について昨年度と本年度の実態調査の結果を比較した。

1 メディア等の利用について

特に課題であったメディア等の利用には、次のように一定の成果があった。中でも、長時間使用が減少した。

- メディア等の1日の使用時間が30分までの割合5%（全国平均：7.0%）
（令和5年11月時点：5%）
- メディア等の1日の使用時間が3時間を超える割合19%（全国平均：23.5%）
（令和5年11月時点：25%）
- 友だちとメールやSNSを毎日ひんぱんにする割合52%（全国平均：46.5%）
（令和5年11月時点：54%）
- スマートフォン等の使い方について、保護者と約束を設けている割合62%
（令和5年12月時点：59%）

	全国平均との 差の変化
メディア等の1日の使用時間は？ 「全く見ない・しない＋30分くらい」	-0.1
メディア等の1日の使用時間は？ 「3時間より多い（3時間は含まず）」	-6.6
友だちとのメールやSNSは？ 「毎日ひんぱんにする」	-3.3

2 基本的生活習慣の定着について

次に、「早寝早起き朝ごはん」の項目についての成果についてである。

著しい変化は見られないが、長時間、SNS等のメディアを視聴する割合が減少したことで、朝は自分で起きている割合は増加した。毎朝、朝食を食べる割合はもともと高かったことに加え、早寝早起きの習慣の以前より定着した。

- 朝は自分で起きている割合69%（全国平均：69%）
（令和5年11月時点：66%）
- 朝ご飯を毎日食べている割合89%（全国平均：87.5%）
（令和5年11月時点：90%）
- 平日、10時頃までに寝る割合38%（全国平均：42.2%）
（令和5年11月時点：37%）

	全国平均との 差の変化
朝ごはんを毎日食べていますか？ 「しっかり食べる＋何か口に入れる」	-1.3
朝は自分で起きていますか？ 「いつも＋だいたい」	+3.0
平日は、何時頃寝ますか？ 「10時頃までに就寝」	-1.2

3 学力と学習習慣の向上について

基本的な生活習慣が進むことで学力等にも成果が見られることを期待した。

実態調査の結果を比較してみると、昨年度比で学力は向上した。特に、「早寝早起き朝ごはん」運動に入学当初から取り組んだ1年生の学力に高い値が見られた。

また、学力検査の結果以上に、学習習慣に関する値が高くなっている。このことは、生活習慣が整うことで学習習慣が整っていったことを表している。

○ 学校以外で、ほぼ毎日勉強する割合 31.3% (全国平均：29.1%)

(令和5年11月時点：15.1%)

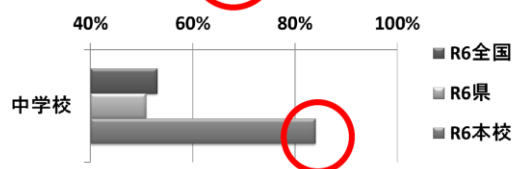
○ 家庭学習の計画を自分で立てている割合 84.0% (全国平均：53.1%)

(令和5年11月時点：43.7%)

Q 家庭学習は自分で計画を立てますか？

「いつも立てている + だいたい立てている」の割合(%)

	R6全国	R6県	R6本校		R6全国	R6県	R6本校
中1	56.4%	53.3%	85.4%	中学校	53.1%	50.9%	84.0%
中2	49.7%	48.5%	82.6%				

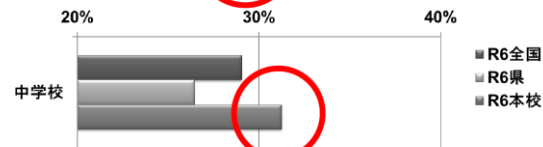


34 【令和6年度 1・2年生 R6,11, 28~29調査】

Q 週に何日くらい勉強しますか？

「ほぼ毎日」の割合(%)

	R6全国	R6県	R6本校		R6全国	R6県	R6本校
中1	30.9%	29.6%	35.2%	中学校	29.1%	26.5%	31.3%
中2	27.2%	23.3%	27.3%				



33 【令和6年度 1・2年生 R6,11, 28~29調査】

3 その他

この他、生活習慣が整ったことで、授業や読書への意欲も高くなった。

更に、昨年度までは多かった不登校の生徒数に減少傾向が見られた。

	項 目 内 容	R 5	R 6
1	課題解決に自ら取り組んでいる	58.6	68.5
2	話し合いで自分の考えを深めたり広げたりしている	58.8	65.0
3	1ヶ月（1週間）にほとんど本を読まない	62.7	32.9
4	つらいこと等、学校の先生に相談できる	52.0	57.2

○ 30日以上欠席がある不登校生徒数 39人 (1月末現在)

(令和5年1月末時点：50人)

4. 参考資料

【生徒の感想より】

・私は今まで、スマホとかインターネットによる学力への影響を考えたことがなかったから、これからは学力への影響や読書による学力の向上を目指して頑張りたいと思いました。

・前頭前夜は読み書きをすることでたくさん使われるということを知りました。また、メディアを使うことで、学力や運動量が低下することやメディアを3時間以上使うと勉強を3時間以上しても全く意味がないということを知りました。

・私の母が、川島先生のおっしゃっていたことと同じ考え方で、私はスマホを持っていません。これから自分がスマホを使う時には、家族とルールを決め使っていきたいです。最近は寝る前に本を読む習慣を取り戻そうとしているので、本を読んでもっと知識を増やそうと思いました。睡眠も8時間できているので、このままの生活を続けることを大切にしたいです。

独立行政法人国立青少年教育振興機構委託 「早寝早起き朝ごはん」推進校事業実施校

まいにち続けよう 早寝早起き朝ごはん
しっかり続けよう 読書習慣
きちんと守ろう スマホのルール



益城中イメージキャラクター
「だるまっちゃん」

標語横断幕

こんにちは、保健委員会です
3年6組の、早寝早起きの達人を紹介します
3年6組の達人は、○○さんです
達人になるための工夫は、
・9時から10時ぐらい寝ることだそうです
早く寝るとその分早く起きれるんですね！
また、早寝早起きが続けていると生活リズムが整い良い体調がキープできるそうです。
みなさんも、早起きを心がけましょう！

保健委員会「達人紹介」原稿

簡単!おいしい!朝食レシピ募集

レシピ名
和と洋を取り入れたなっとうパン

材料	分量	一人分
食パン	1枚	
納豆	1パック (これは3分の2)	
ミニトマト	1個から2個	
パセリ	お好みで	
ブラックペッパー	お好みで	
マヨネーズ	適量	
ケチャップ	適量	



ポイント
★和と洋が組み合わさっていいところ
とこころ

朝食レシピ

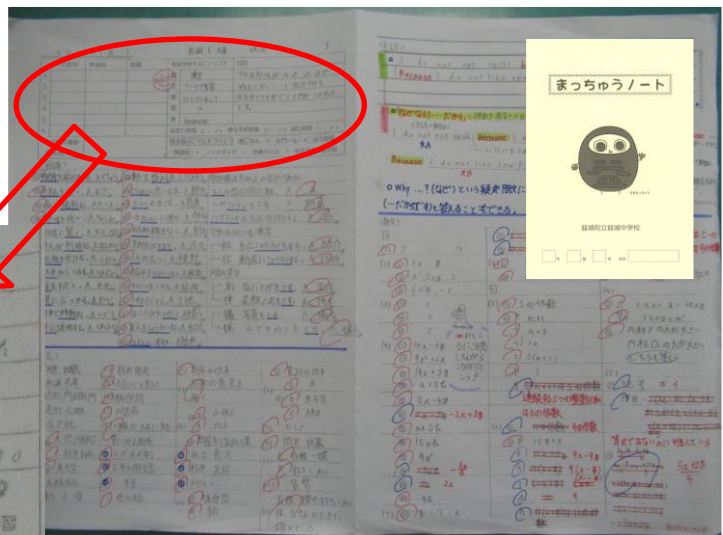


図書室「早寝早起き朝ごはん」コーナー

自主学習ノート「まっちゅうノート」

毎日の生活の記録

家庭学習することリスト	日記
7-ク復習	今日は部活がなかった。
テストで直し	昨日とおどしで肌をやけて。
×	今日はとてもおどしで肌がよくなった。
because	です。
起きた時間 6:20	寝る予定時間 11:00 寝た時間 11:00
達成項目にマルをつけよう	朝ごはん 正門一礼 自力登校
無遅刻・ノーマディア・読書30分・自主的な家庭学習	



5. 実施団体連絡先

益城町立益城中学校

〒861-2233 熊本県上益城郡益城町僧侶 900 番地

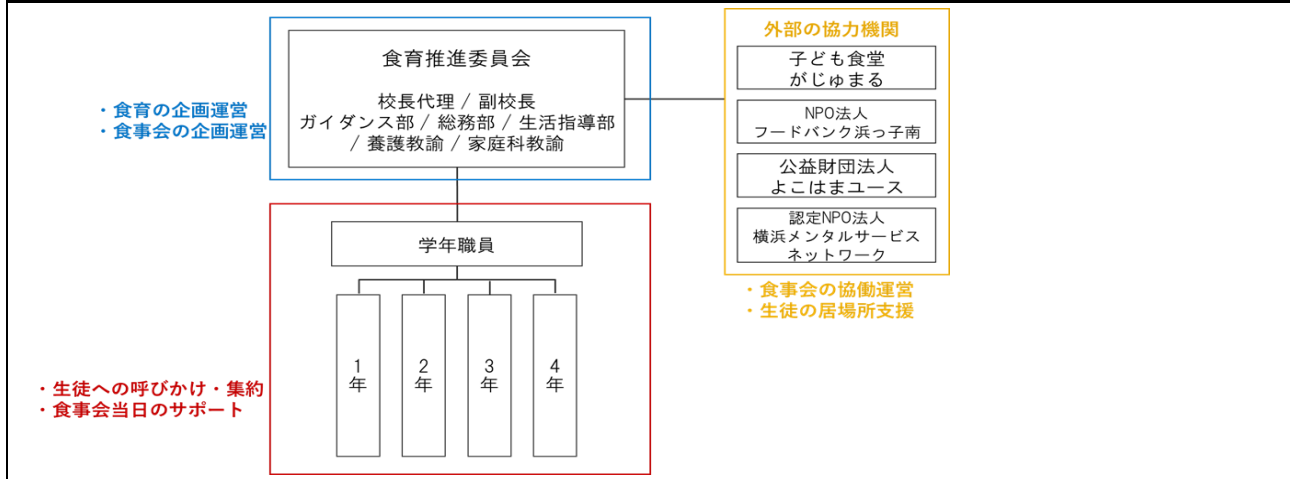
TEL 096-286-2025 FAX 096-286-2066

Email Mashiki-jhs@tsubaki.higo.ed.jp

「事業名：地域と共に食べながら考える食育推進」

実施団体名：横浜市立戸塚高等学校定時制

1. 事業の実施体制



2. 実施内容及び実施方法

実施内容1 地域住民を巻き込んだ食事会

目的：生徒へ栄養バランスが整った食事の提供・レシピを生徒に共有・地域住民や他学年交流・フードパントリーで家でも食事をとれるようにする・居場所支援（カードゲームなど）

場所：横浜市踊場地域ケアプラザの調理室と部屋

対象者：本校生徒、地域住民

実施日：6/28（金）、9/27（金）、10/25（金）、11/15（金）、12/13（金）、1/24（金）、2/6（木）

時間：14：00～16：00

調理：子ども食堂「がじゅまる」、地域ボランティア、本校生徒ボランティア、本校食育推進委員会

食材提供：フードバンク浜っ子南、地域農園

居場所支援団体：よこはまユース、横浜メンタルサービスネットワーク

実施内容2 校内カフェ「とまりぎ」

目的：生徒への軽食の提供・関係団体や他学年交流・フードパントリーで家でも食事がとれるようにする・居場所支援・レシピを生徒に共有

場所：横浜市立戸塚高等学校定時制 調理室または食堂

対象者：本校生徒、関係団体

実施日：6/13（木）、7/4（木）、9/12（木）、10/10（木）、11/28（木）、1/8（水）

時間：放課後の20：45～22：00

調理：本校食育推進委員会、よこはまユース、横浜メンタルサービスネットワーク

食材提供：フードバンク浜っ子南、こども食堂がじゅまる

実施内容3 食事と心のアンケート

校内カフェ「とまりぎ」に関するアンケート

実施方法：6月13日に校内カフェ参加者対象にアンケートを実施（26名回答）

実施内容 4 食育推進講演会

講演会：食事や生活習慣、心と体の健康について、食事会時に実施

11月15日の定期食事会において、近隣の歯科医師の協力を得て「口腔ケア」をテーマに歯科検診および口腔ケアのカウンセリングを実施した。

歯科医師からは「歯肉の腫れが目立つ生徒が多い」との指摘があった。また、口腔内の状況は生活習慣や家庭環境、さらには自己肯定感とも関連があり、各生徒の状況についてフィードバックも受けた。歯肉の腫れは普段の歯磨き習慣と深く関係しており、歯周病のリスクとともに適切な歯磨き習慣の重要性について説明。歯磨きの仕方や歯ブラシの選び方について具体的なレクチャーを行った。

また12月6日の学校行事の健康講話において実施した「健康なからだをつくろう～生涯にわたって自分の歯を守るために～」では内容に関連性を持たせ、「口腔ケア」についても取り上げた。

虫歯や歯肉炎が体に与える影響だけでなく、糖分の摂取が口腔の健康に及ぼす影響にも焦点を当て、食生活が口腔の健康に影響を与えることを主なテーマとした。特に歯磨きのブラッシングについては、直近の食事会での内容とリンクしており、生徒の関心も高く、熱心に取り組む様子が見られた。

生徒たちは「食」を含めた生活習慣が健康に与える影響について理解を深め、良い習慣を身につけるための知識の必要性を認識した。また、良い習慣を継続することの重要性への関心も高まり、今後の習慣形成に大きく寄与する内容となった。

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。

【生徒のコミュニケーションの変化と支援環境の向上】

定期食事会や校内カフェ「とまりぎ」を通じて、生徒たちは人と関わることにに対する苦手意識や警戒感、抵抗感が薄れ、積極的にコミュニケーションを取る姿が見られるようになった。特に、生徒同士の交流がクラスや学年を越えて広がり、顔見知り同士から挨拶や声掛けを交わす関係に発展したことは、学校生活への安心感を高めるとともに、「戸塚高校定時制」の一員であるという帰属意識の向上にも大きく寄与している。

また、教職員や連携機関のスタッフと生徒が自然にコミュニケーションを取る機会が増えたことで、福祉支援や就労支援へのアプローチがスムーズになり、生徒が支援を受け入れやすい環境が整いつつあり、これは学校全体の支援体制を強化する上で重要な進展といえる。

【相談できる力の育成と地域とのつながり】

戸塚高校定時制では将来的に困難が生じた場合も含め、困りごとを他者に相談できる力の育成を目指しており、進路指導や生活指導の場面をはじめ、生徒が支援を必要とする際には、その重要性を生徒や保護者にも伝えている。

食事会やカフェを通じて地域の人々や団体と関わることで、生徒が心理的な壁を感じることなく相談しやすい環境が整ってきている。相談や連携の機会が増えることで、生徒自身が積極的にサポートを求める力も育まれており、将来的に困難に直面した際にも適切な支援を受けられるようになることが期待される。

【生徒の変容】

- 食事を通して、より良い生活習慣を考えられるようになった。

食事会を通じて、生徒は「食事と心と体の関係」を実感し、食事の質が成長や健康管理に直結することを理解した。また、心身のコンディションを良好に保つために、食事が重要な役割を果たすことを理解するようになった。

生徒はバランスのとれた食事（エネルギーの摂取と栄養摂取の両軸）の重要性を理解するとともに会話やコミュニケーションを交えながらの食事が、人とのつながりをはじめ心の豊かさにつながっていくことを実感し意識をし始めた。

● 食事を通じた自立

ボランティアとして参加した生徒は、食事会の運営に携わり、会場の準備や調理・提供を実施した。当初は慣れない包丁の扱いや調理に苦戦していたが、回を重ねるごとに上達し、食器や調理器具の片付けも自主的に取り組む姿が見られるようになった。自分で食事を作ることへの自信や喜びを感じられている様子であり、自立に向けた意識が芽生えている様子がうかがえた。

● コミュニケーションの変化

学校関係者と共に食事をすることで、参加した生徒は学校生活に対する安心感が高まり、「戸塚高校定時制」の一員であるという帰属意識の向上にもつながった。それは、同じく参加する教職員や関係機関への信頼関係の構築にもつながっている。また、生徒のコミュニケーションの量や質、関わる範囲の広がりが見られた。

さらに、食事会やカフェでの交流の中で、支援者たちは生徒一人ひとりに応じたアプローチを行い、生活習慣や社会生活への取組において、正しい知識を持ちそれを実践していくこと継続していくことが大切であると気づかせるよう努め、その結果、生徒自身が大人たちの言葉に耳を傾けたり、相談したり、行動につなげようとする姿勢が見られるようになった。

食事会をきっかけに、生徒たちは人との関わりに対する苦手意識や警戒感、抵抗感が薄れ、関わる人の範囲も広がった。特に、ボランティア活動や就労体験といった社会との関わりにおいて、一歩踏み出しチャレンジしていく意思の芽生えや積極的に行動する姿が増え、心の成長が顕著に見られるようになった。

【今後の展望】

これらの取組を通じて、学校全体での温かな支援の輪が広がり、より多くの生徒が安心して学校生活を送れる環境が整ってきていることを実感している。この取組により、生徒たちの生活や心の豊かさが育まれるとともに社会とのつながりも深まってきている。今後も、より良い生活習慣の確立や自立支援の一環として、地域との連携をさらに充実させながら推進していく。

4. 参考資料

【実施内容3 アンケート】



【資料食育「自分にとっての「ちょうどいい」とは】

【連携機関】



自分にとっての「丁度いい」を見つけてよう！

毎日7食しかり、バランスよく・・・そんなこと、知っている！
それが出来るから、困っている。そんな時は、食べているものにあわせて、
量と1つ足す、減らしてみよう。大切なのは、無理なく続けられること。
毎日のことだから、自分にとっての「丁度いい」を見つけてよう！

BMIという数値を知っていますか？体格指数のBMIとは、身長や体重から算出され、
肥満度の判定に使用されます。痩せていると、体力が低下したり、健康になったり、
生活習慣病のリスクが高くなるなど、適切なBMIを知ることが、生活習慣病のリスクを
下げることに繋がります。

いつもの食事に、+1品しませんか？



カット野菜や、冷凍野菜、缶詰、乾物、インスタントスープ、コンビニ食
など、今は便利な食材があります！時間がない時でも、さっと使う
ことで手軽に便利。使えるものは使おう！美味しければ、すべてよし！

自分の適正体重を知ろう！

体重(Kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

自分の身長を自覚した数値で、体重を割ります。

例：160cmで57kgの人なら、 $57 \div (1.6 \times 1.6) = 2.2$

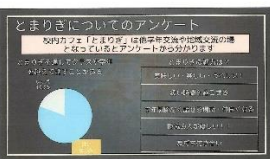
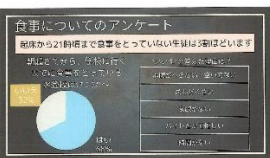
BMIが2.2の体重が概率的に病気になりにくい適正体重とされています。

【BMIの肥満度分類】
■ 18.5未満：低体重
■ 18.5～24.9未満：普通体重
■ 25以上：肥満

1日を振り返って、食べていない食材(色)
を取り入れることもポイントだよ！
どお、明日は健康だよ！

～ 子ども食堂 がじゅまる ～

【動画抜粋】



5. 実施団体連絡先

横浜市立戸塚高等学校 定時制

横浜市戸塚区汲沢 2-28-1

TEL:045-871-0301