

< 学校教育を通じた家庭教育の支援 >

活動の名称 小中一貫教育における生活習慣づくり

団体等の名称 三戸町教育委員会

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■保育所 ■小学校 ■中学校 □高等学校 □中等教育学校 □特別支援学校
- 児童館 ■公民館 □図書館 ■PTA ■子育て・教育支援団体、NPO □企業・事業所
- 病院・保健所 □早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） □行政（保健・福祉部局） □行政（その他の部局）
- その他（子どもの睡眠と発達医療センター特命参与 熊本大学名誉教授 医師 三池輝久）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

家庭における食事や睡眠など、基本的な生活習慣の乱れに起因した子供たちをめぐる問題は、個々の家庭の問題として見過ごすのではなく、町全体の問題として取り組むことが必要である。そのため、教育委員会が主導し、学校・家庭・地域と連携しながら、町が推進する小中一貫教育で目指す子ども像の一つ、「健やかな体」を育むための継続的な生活習慣（睡眠習慣・食習慣・学習習慣）づくりに取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

① 中学校入学（7年生進級）前ガイダンスの開催

生活習慣、特に睡眠習慣の変化が大きい中学校入学（7年生進級）前の6年生を対象に、基本的な生活習慣の重要性と、勉強のやり方や学習計画の立て方を学ぶ機会を提供することで、生活時間をコントロールする力を育成し、自律した中学校生活を目指す。

② 栄養教諭による食の出前授業

栄養教諭の配置校だけでなく、町内全ての学校を巡回し、発達段階に即した食育を提供している。

③ 眠育（睡眠教育）

睡眠不足の蓄積に起因する脳機能低下としての不登校治療や予防の第一人者である三池輝久医師の協力を得て、2週間の睡眠記録に基づく分析・診断を行い、個に応じた生活習慣改善のアドバイスを行うとともに、基本的な生活習慣の重要性を学ぶ生活リズム講演会を開催している。

◆ 活動の成果と今後の展望

中学校入学とともに激増する傾向にあった不登校の発生件数が大幅に減少した。この背景には小中学校の教員が相互に手を携えて生徒指導に当たったことに加え、睡眠記録により自分の生活習慣が可視化され、気づきや行動変容につながったことがあげられる。今後は、就寝時刻が遅くなりがちな小学校高学年を取り巻く環境（スポーツ少年団や通塾など）についても働きかけを行うとともに、医師の分析・診断結果を学校での日常的な指導に生かしていくことが求められる。

すいみんロケ

【注意事項】
記入例：正しい書き方をシャープペンシルで記入してください
※記入：打点する場合は必ずしるしで書き込んでください
※用紙に書きかたがわからない場合はお問い合わせください

氏名：フジガナ 10 年 2014 月 12 日 01
氏名：フジガナ
名

12月 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日

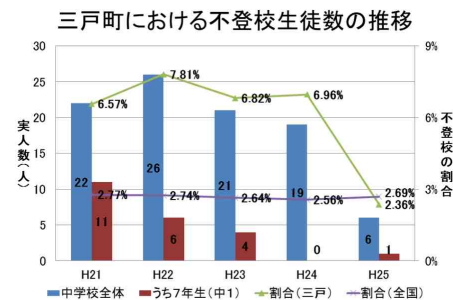
1 日 月 寝 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

2 日 火 寝 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

3 日 水 寝 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

4 日 木 寝 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

5 日 金 寝 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



町：児童生徒指導状況報告書
全国：児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査