

<質の高い睡眠で、心身ともに健康な美浜っ子>

活動の名称

「睡眠」を中核とした児童生徒の健全な育成

見直すなら「今」でしょ!



団体等の名称

美浜町小中学校教育研究会

“睡眠生活”



活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園
- 保育園
- 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(社会教育団体)

活動の概要

(睡眠・朝食調査表(例)→)

◆活動の目的・趣旨

心身の健康の基本となる規則正しい生活習慣の確立をめざし、養護教諭部会が取組を開始。平成25年度からは、「睡眠」に着目した活動を美浜町の全小中学校で取り組んでいる。学力向上や不登校防止対策の一助となっている。



自分の睡眠を知ろう。よい睡眠で心も頭も体もスッキリ!



◆主な活動内容

1 2週間にわたる睡眠チェックを年間2回実施し、自分の「睡眠の質」を振り返る。



睡眠を中心とした規則正しい生活と関連する脳の発達、および、生活の乱れが引き起こす害について学習し、睡眠チェックを行う。「睡眠チェック」の利点は、何といても**睡眠状況の「可視化」!!** ←これはとても効果的!



分析後は、個別指導も!



2 保護者(家庭)との連携

(外部講師による講演会→)

生活習慣を確立するためには、保護者(家庭)の協力が不可欠。保護者の学びを大切に考え、保護者講演会をはじめとして、保護者面談や保護者・児童との三者面談も実施している。講演会には、保育士や民生児童委員、地域の方々の参加も! また、生活習慣を身につけるには少しでも早い段階が大切との考えから、**就学時の健康診断時の保護者待機時間を利用して町内全小学校で「子どもに必要な睡眠」をテーマとしたミニ講演会**をスタート。平成28年度からは、**養護教諭による、全保育園への出張講座「睡眠お姉さんがやってきた」**の取組を開始した。



3 関係機関との連携

(出張講座は、園児・保護者からの絶大な人気で大反響! →)

関係機関は強い味方。学校や保護者(家庭)での取組の課題を真摯に受け止め働きかけていただいたことにより、各種スポーツ少年団をはじめとする社会教育団体等も、青少年健全育成の観点から取組に同意。町内で、活動終了時刻を統一するなど、その輪が広がっている。

◆活動の成果と今後の展望

(スポ少指導者に対して活動終了時刻の統一を依頼→)

児童生徒の心身の健康をめざして養護教諭部会を中心として取り組んできたことが、町内全小中学校はもとより、社会教育団体や町内全保育園、そして広く町民各位に理解していただけるようになったことは本当に大きな成果であると考えます。大切なことは、「**継続**」していくことである。都度、児童生徒の実態に向き合いながら、地道に取り組んでいきたいと思う。そして、最終的には、児童生徒一人一人が、自分のライフスタイルに合わせて**自分の生活を自己管理**できるようになることが目標である。

(町内の養護教諭はコーディネーターの資格も取得→)

* 本町の取組は、平成26年にNHK「クローズアップ現代」で紹介されている。

施設使用者の皆様へ
児童・生徒の睡眠時間確保について(お願い)

～省略～

全児童・生徒に規則正しい生活習慣を身につけてもらう取り組みのひとつとして、**町内施設の使用時間を小学生は午後9時半、中学生は午後9時までとさせていただきます**ので、遺留をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

