

北宇治中学校における 『睡眠』の取組について



宇治市教育委員会

1 はじめに

本校では昨年度から、文部科学省の「中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業」の研究協力校に指定され、「質の高い睡眠を取れば、学力、体力、精神力ともに向上する」という専門家の意見を受けて、睡眠教育を中心に取り組んでいます。

睡眠教育は幼児期からの取組が高い効果を生むとされています。そこで、本校では医療機関等や地域、家庭と連携し、生徒に質の高い睡眠を意識させ、自ら主体的な生活をコントロールする力を身につけさせるとともに、学力や体力の向上に向けた取組を実施しています。

2 本校の取組

- (1) 地域協議会を組織(事業の推進と進行管理)
- (2) 生活習慣アンケート調査
- (3) 睡眠記録(ログ)による睡眠状態の把握、
分析および改善指導
- (4) 先進校視察(福井県・愛知県)
- (5) 睡眠に関する講演会
(生徒対象・保護者対象・教職員対象)
- (6) 生徒会による生活習慣改善宣言・啓発活動
- (7) PTAによる「北宇治中すこやか子育て宣言」
- (8) 啓発リーフレットの作成

(1) 地域協議会の実施

【地域協議会の構成員】

- 宇治徳洲会病院
- 京都文教大学
- 京都府警察少年サポートセンター
- 中学校PTA
- 校区小学校PTA
- 少年補導委員会
- 青少年健全育成協議会
- 民生児童委員協議会
- 宇治市教育委員会

20名で構成



学校・地域・家庭が三位一体となって、事業の推進と進行管理

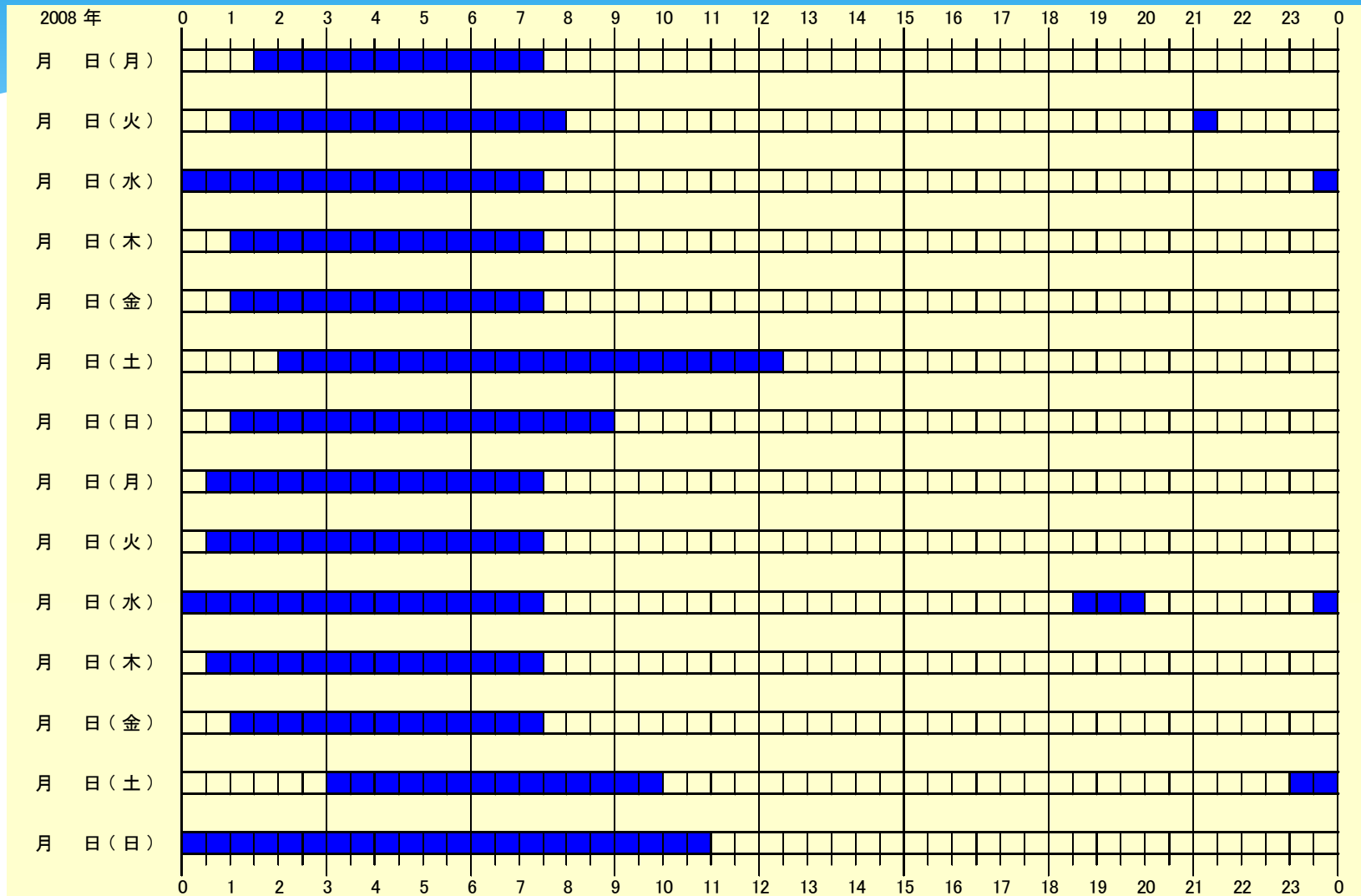
(3) 睡眠ログについて

- 2週間の睡眠時間を記録する。
(昼寝などの睡眠時間も記録する)
→ **自分の目で自分の睡眠状態を確認することが大切**
- 朝食を摂取したか、自分で起きたかも記録する。
→ **睡眠だけでなく、調和のとれた生活習慣が大切**
- 1日あたりの平均睡眠時間を算出する。
→ **本当に必要な睡眠時間が分かる**
- 睡眠状況から危険信号を分析する。
→ **三者面談等で保護者と本人に改善指導を行う**

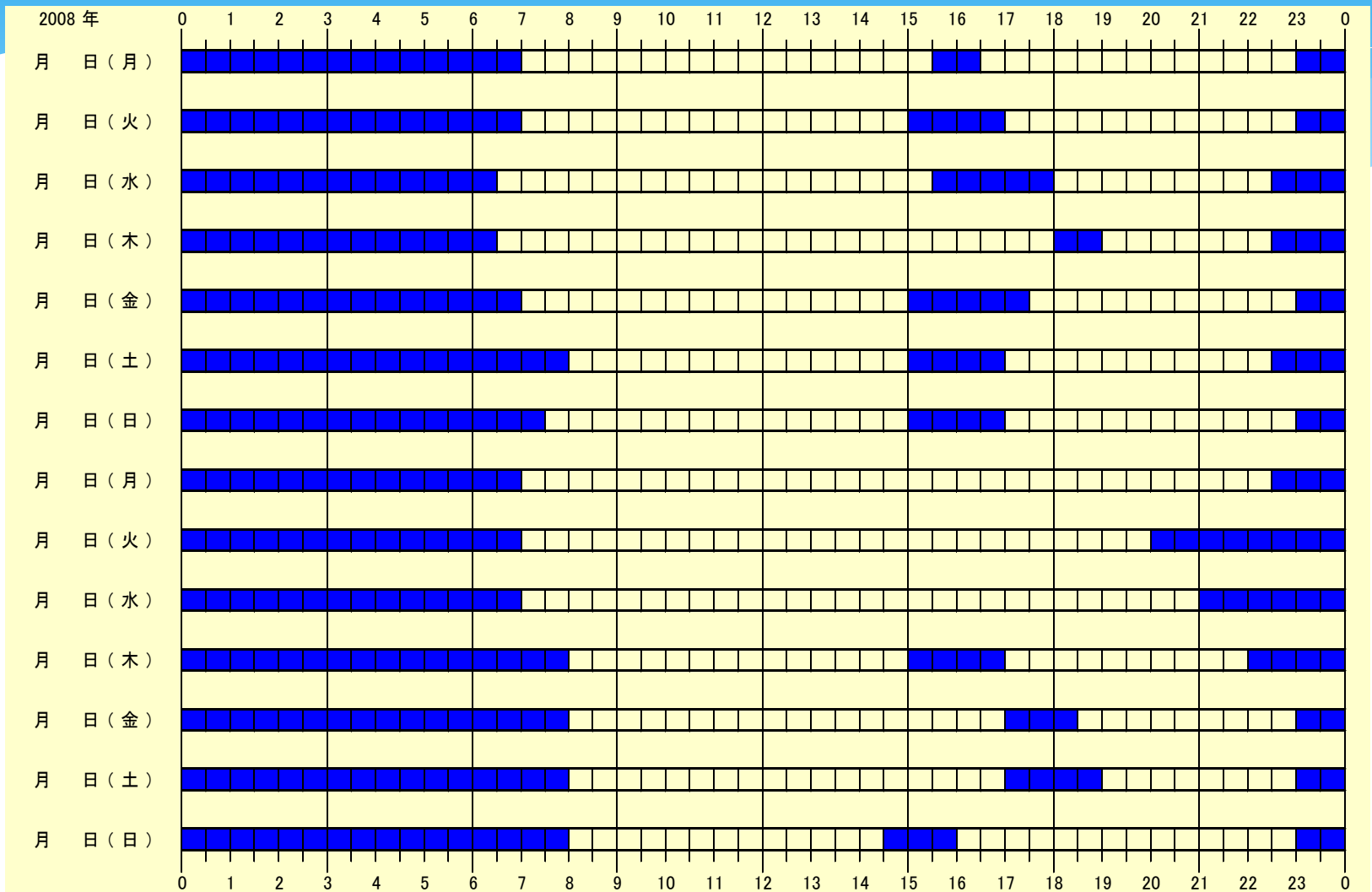
問題のある睡眠を7つの指導パターンに分類する。

- パターン1: 休日補填型** (注意信号)
- パターン2: 不規則型** (危険信号1)
- パターン3: 帰宅後睡眠型** (危険信号2)
- パターン4: 中途覚醒型** (危険信号3)
- パターン5: ショートスリープ型** (危険信号4)
- パターン6: ロングスリープ型** (危険信号5)
- パターン7: 医療を要する睡眠** (危険信号6)

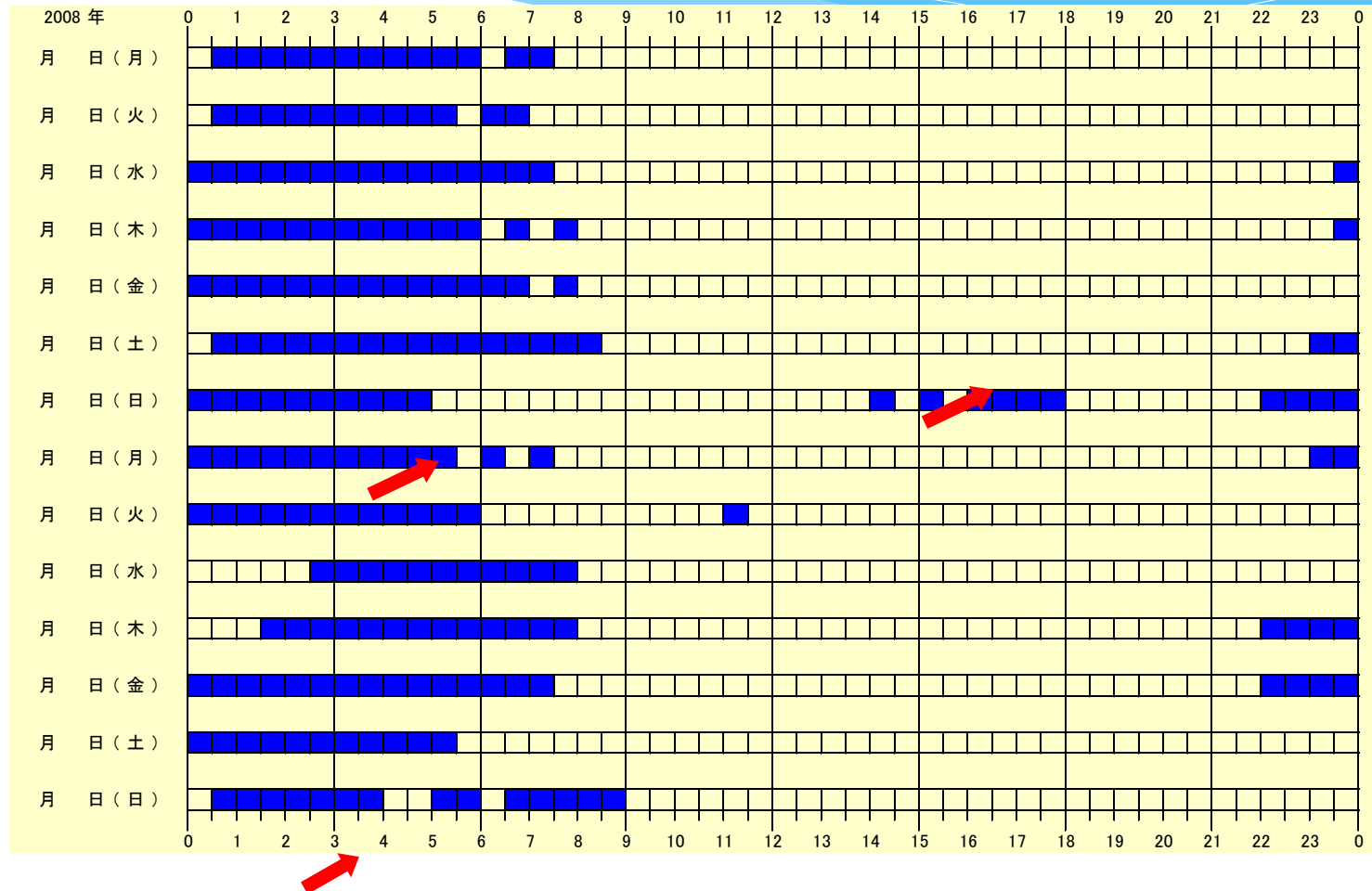
パターン2: 不規則型(危険信号1)



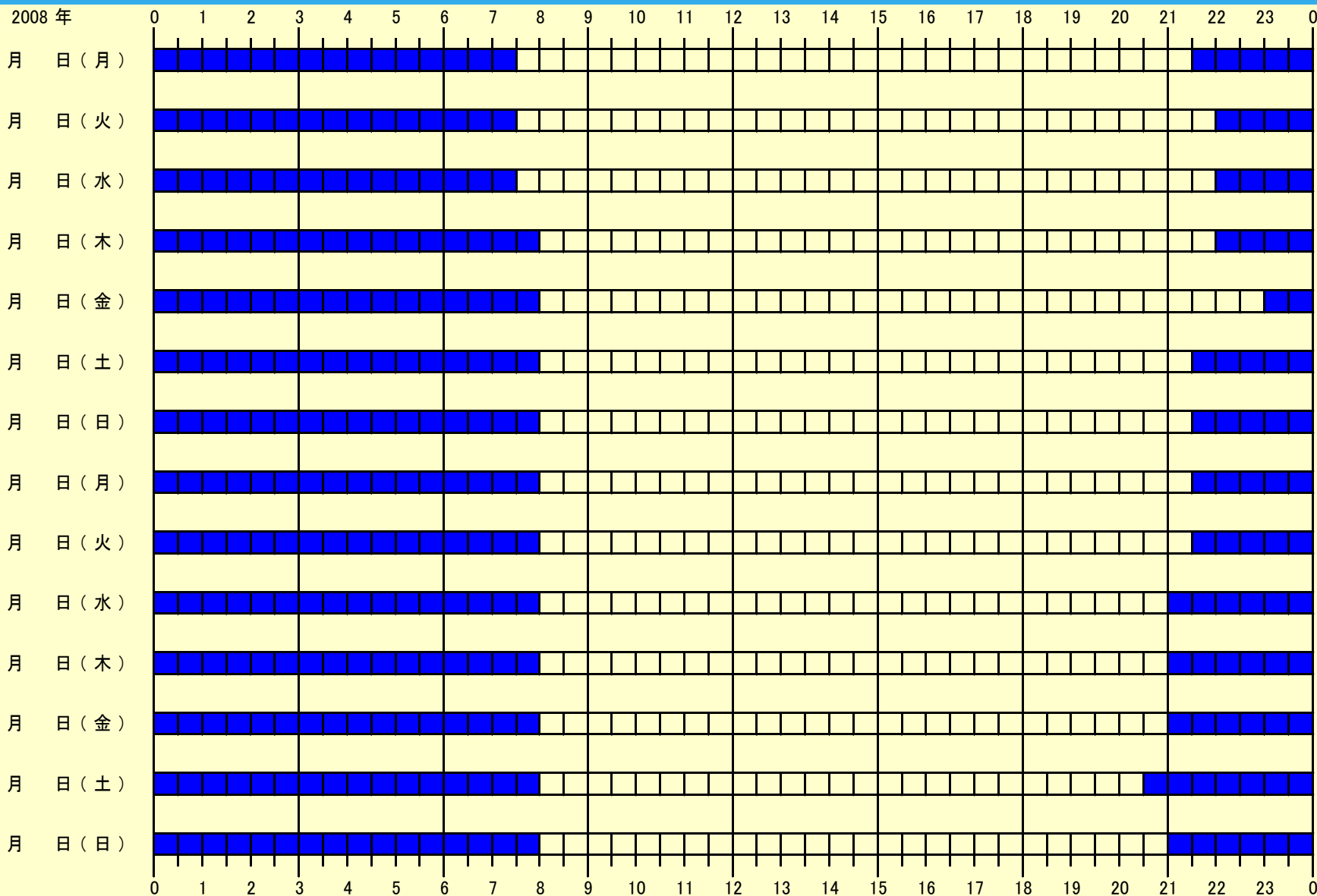
パターン3: 帰宅後睡眠型(危険信号2)



パターン4: 中途覚醒型(危険信号3)



パターン6: ロングスリープ型(危険信号5)



(4) 先進校視察

【睡眠及びスマホ使用の取組の先進校への視察】

愛知県刈谷市立 雁が音中学校への視察に、推進委員として校長・教務・生徒会担当・PTA会長・副会長・市教育委員会が参加した。家庭と学校が連携しての、生活習慣改善への取組について学ぶ。

愛知県刈谷市では、市内小中学校校長、生活指導担当、市の教育委員会、警察などで構成される刈谷市児童生徒愛護会と、刈谷市のPTA連合会が協働しており、地域ぐるみで子どもを支えていく土壌が見られた。



(5) 睡眠に関する講演会

【生徒対象の講演会】



平成27年 11月17日 全校生徒対象
熊本大学 名誉教授 三池輝久氏
「睡眠の重要性および質の高い睡眠について」

【保護者対象の講演会】



平成27年 11月14日 保護者・地域対象
宇治徳洲会病院 検査科技師長 江口光徳氏
「睡眠を知ろう ～睡眠と健康、睡眠と学習～」

(5) 睡眠に関する講演会

【生徒対象の講演会】



平成28年7月15日 全校生徒対象
宇治徳洲会病院 検査科 江口光徳氏
「睡眠の知識を深めよう ~睡眠と学習・運動~」

【保護者対象の講演会】



平成28年11月12日 保護者・地域対象
中部大学 日本睡眠教育機構 宮崎総一郎氏
「伸びる子供の睡眠学 -寝る子はできる！」

(6) 生徒会による生活習慣改善宣言・啓発活動



生徒会長からの呼びかけ



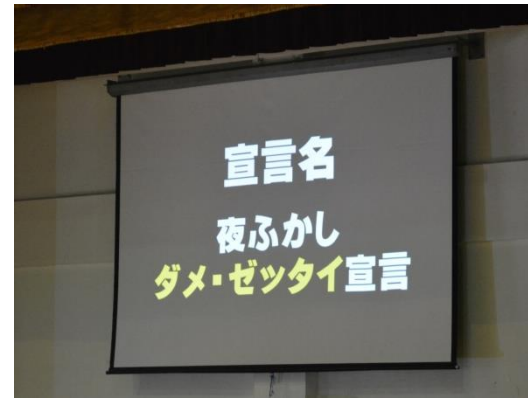
宣言文作成に向けての提案



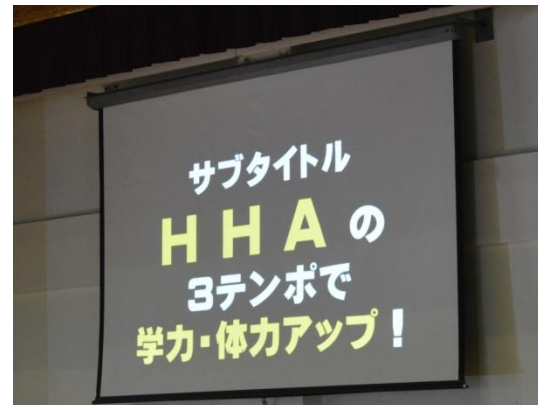
全校生徒で考える



生徒集会で発表



生徒主体による宣言文



サブタイトルもつけて

夜ふかしダメ・ゼツタイ宣言

～H・H・Aの3テンポで、学力体力アップ！～


- ① **H・H・Aで、1日の良いリズムを！**
(早寝・早起き・朝ごはん、リズムをつくろう)
- ② **良い睡眠をした11-7(いいな)！**
(11時には寝て、7時には起きよう)
- ③ **スマホと勉強は、1：2！**
(勉強を大切に、時間は計画的に使いましょう)
- ④ **11時以降は、自分もスマホも電源OFF！**
(11時以降は、スマホを休ませ、自分も休もう)

(7) 「北宇治中すこやか子育て宣言」

【PTA総会で宣言文の発表】

- 1 子どもに合った睡眠時間がとれるよう、生活習慣について話し合います。
- 2 睡眠を阻害する要因である携帯電話やスマートフォンの使い方や使用時間について子どもと話し合い、ルールを決めます。
- 3 特に10時以降の携帯電話やスマートフォンの使用についてはできるだけ控えるように努めます。
- 4 毎日、1時間は家庭学習に取り組めるような環境づくりに努めます。
- 5 親子で学校や社会の出来事について話をする時間をとれるように努めます。

(8) 啓発リーフレット



質の良い睡眠をとるには？

- 1 準備をする**
 - ・ぬるま湯で20分ほど半身浴→入浴後深部体温が下がる時に、自然な眠気が促される
 - ・温かい牛乳類を飲む→自律神経を落ち着かせる
 - ・強い光を浴びない→TV・PC・スマホなどの画面を就寝前に見ない
- 2 睡眠環境を整える**
 - ・室温は、夏は26～28℃冬は18～23℃→就寝後2時間は維持(湿度も大切)
 - ・自分に合う寝具を使う→快適な睡眠をサポートしてくれる
- 3 体内リズムを整える**
 - ・起床、食事時間を一定にする→毎日同じ時間に同じことをするのが大切
 - ・毎朝起きたら太陽の光を15分以上浴びる→体内時計をリセット
- 4 自分に必要な睡眠時間を把握する**
 1. 起床したい時間を決め、毎日その時間に起床する。
 2. 90分サイクルで最適だと思われる時間を設定し、就寝時間を決める。
 3. 毎朝起床したら、就寝時間、睡眠時間、目覚めの良さ、熟睡感を記録。
 4. その日の夜に日中の活力具合(元気の程度)について記録。
 5. 最初の日を基準に就寝時間を前後にずらしていき、1番目覚めが良く熟睡感のある時間を見つける。

内容作成: 長尾真花
イラスト作成: 門坂麻由

このリーフレットは、平成27年度北宇治中学校が文部科学省の研究協力校として、全生徒が睡眠について調べ学習を行ったものをまとめたものです。

生徒向けリーフレット (生徒の調べ学習から作成)

文部科学省研究指定 中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業

早起き 早寝 よい睡眠!

宇治市立北宇治中学校

北宇治中学校では、文部科学省の「中高生を中心とした生活習慣マネジメント・サポート事業」の研究協力校として平成27年度から睡眠教育に取り組んでいます。寝ること食べることは、生活の基本であり、幼児期から取り組むことで、学力や運動能力の向上、心豊かな成長に高い効果があるとされています。

そこで、本校では地元の医療機関等や地域の方、保護者と連携し、生徒に早起き、早寝などの質の高い睡眠を意識させ、自主主体的な生活をコントロールする力を身につけさせるとともに学力や運動能力の向上に向けた様々な取組を実施しています。

子どもの健やかな成長のためには「早寝、早起き、朝ご飯」という言葉がよく使われます。**朝食**は、脳を活性化させる**エネルギー**となるために欠かせないものです。また、「早寝」と「早起き」の関係では、朝、早く起き、**朝日を浴びる**ことで、人の体にある**体内時計**がリセットされて、体のリズムが調整されるため早く寝る事ができます。早く寝るためには、**朝早く起きることが重要で、寝付きがよく、深い眠り**となるため、結果、質の高い睡眠となります。

体内時計って

人には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が働いています。その時計は、24時間12分～30分というもので、毎日、少しずつズレますが、朝日を浴びることでリセットしています。



睡眠のメカニズムを学ぶ



生徒向け講演会
熊本大学名誉教授 三池輝久氏



保護者・地域住民向け講演会
宇治徳洲会病院 検査科技師長 江口光徳氏

保護者・地域向けリーフレット

今年度は、小学校高学年及び乳幼児の保護者向けのリーフレットを作成

3 成果と課題

- 生徒に見られた変容
- 地域協議会から派生した取組（小学校・地域へ）
- 生徒会・PTAが主体となった宣言文の発表
- ▲ 子育て世代へと取組を広げていく
（学校が架け橋となって、地域をつなぐ）
- ▲ 生活習慣に課題を持つ生徒への支援

若い子育て
世代への啓発

地域の
取組

PTAの
取組

生徒会の
取組

学校の
取組

家庭教育

基本的な生活習慣

・子育て世代の忙しさ
・社会環境の変化

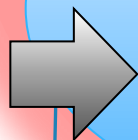
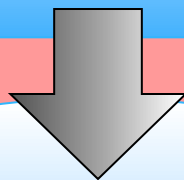
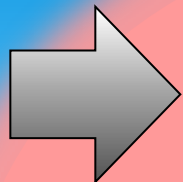
家庭教育への支援が
必要である

学校

地域協議会

地域

PTA



**・睡眠について学んだ中学生が、今度は小学校や地域
に向けての啓発活動に参加するしかけを作しましょう。**

大学教授

**・夜遅くに小さい子どもを連れている母親を見ることも
あるので、子育て支援の座談会などで、若い子育て
世代に向けて啓発する取組も推進していきたいです。**

地区民生児童委員

**・個人の取組ではなく、地域全体で取り組むことに意味
があるのだと感じました。**

地区少年補導委員

**・小学校段階での積み上げの大切さや、児童だけでなく
保護者への呼びかけの必要性も感じますね。**

小学校PTA会長

学校だより

平成28年12月1日(木)

今年度スローガン

「一意専心」(いちいせんしん)

「凡事徹底」(ぼんじてってい)

- き・基礎的基本的な内容の確実な定着
- た・他者への思いやりを大切にする態度の育成
- う・美しく輝く命を慈しむ心の育成
- じ・地道な努力を惜しまない精神の育成

「夜ふかしダメ・ゼッタイ宣言から考える啐啄同機(そったくどうき)」

松元 伸祥

早いもので、平成28年が幕を閉じようとしています。今年は皆さんにとってどのような一年であったでしょうか。

先日、生徒会の新旧本部役員が中心となり、今まで学んだ質の高い睡眠やスマホの使用時の在り方などについて、各学級で話し合いをまとめ、宣言を策定してくれました。自分たちが宣言という形でルールやマナーについて考え、まとめてくれたことを非常にうれしく思います。

表題の啐啄同機とは、悟りを開く瞬間のことを親鳥と雛の様子から表した禅宗の言葉とされています。

雛が卵の殻から出ようとする際に、親鳥は雛が「自力」で出てくることを促すため、殻の外側からくちばしで軽くたたいて刺激を与えることをします。また、雛自身も生まれる準備ができたことを内側からつつくことによって親鳥に知らせることもします。

「自力で出ておいで」という親鳥と「うん、自力で出るよ」という親子や私たち教員とあなたたちの絶妙なタイミングで殻を割ることが啐啄同機(そったくどうき)なのです。

保護者のみなさんも、5月の育友会総会で家庭として「基本的な生活習慣の確立」、「家庭での学習習慣の定着」、「家庭でのコミュニケーション」を心がけようと「北宇治中すこやか子育て宣言」を採択いただきました。今回のあなたたちが作った宣言は、まさしく「すこやか子育て宣言」に込めるものだと思います。

子どもの成長環境を整えることが、親や地域の方々、私たち教職員の役割であり、あなたたちの主体性や自立性は、未来を生き抜くために欠くことができないものです。

どうか残り少ない平成28年度を確実にまとめることができるように、毎日を目的を持って生活してください。

土曜参観・教育講演会ありがとうございました

11月12日(土)

11月12日(土)に行った土曜参観日には、約260名の保護者の皆様にご参加いただきました。

1、2校時の授業参観と、3校時には育友会による保護者・地域の皆様対象の教育講演会が行われました。たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

教育講演会では、中部大学教授 宮崎総一郎氏を講師に招き、「伸びる子どもの睡眠学—寝る子はできる!」というテーマで、睡眠と学習や部活動との関わりなどについて、ご講演をいただきました。質の高い睡眠が、生活習慣の改善にとどまらず、学力や運動能力の向上に繋がることや、質の高い睡眠には光が大きく影響していることをお話いただきました。

生活習慣の改善には、ご家庭や地域との連携が非常に大切になってきます。今後とも、お子さまたちの心身の豊かな成長に向けて、ご協力をよろしくお願ひします。



新生徒会本部役員が決定しました

11月1日(火)・7日(月)

11月1日(火)に、生徒会選挙立会演説会を体育館で行いました。投票された結果は、選挙管理委員により即日開票され、新しい生徒会本部役員が決定しました。

7日(月)には任命式・引継ぎ式が行われ、新役員8名を代表し、新会長から所信表明が行われました。今後の活躍を期待させる素晴らしい挨拶でした。



新生徒会 本部役員

会長	内村 太一	(2-5)
副会長	岩本 爽	(2-5)
副会長	今井ほのか	(2-2)
議長	小笹 翔平	(2-4)
議長	鍛冶 優月	(1-4)
書記	高橋梨沙子	(1-1)
書記	稲吉 勝道	(1-5)
書記	外田 春菜	(1-2)

生活習慣の改善に向けた宣言が出されました

北宇治中学校では、昨年度より、文部科学省の「生活習慣マネジメント・サポート事業」の研究協力校に指定され、睡眠を中心とした生活習慣の改善に向けて取り組んでいます。

講演会や睡眠記録調査の実施、啓発リーフレットの作成、また、育友会による「北宇治中すこやか子育て宣言」など様々な取組を行ってきましたが、今回は生徒会が「夜ふかしダメ・ゼッタイ宣言」という生活習慣の改善に向けた行動宣言を出しました。

この宣言は、10月31日(月)の生徒集会で、竹内前生徒会長が全校生徒に呼びかけ、学級ごとに話し合っ出された案をもとに、新旧生徒会によって作成されたものです。

11月21日(月)の生徒集会で、内村新生徒会長により全校に宣言されました。

宣言は以下のとおりです。この宣言を生徒たちが実行していけるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。



夜ふかしダメ・ゼッタイ宣言

～ HHAの3テンポで、学力・体力アップ! ～

- 1 H・H・Aで、1日の良いリズムを!
(早寝・早起き・朝ごはん、リズムをつくろう)
- 2 良い睡眠をした11-7!
(11時には寝て、7時には起きよう)
- 3 スマホと勉強は、1:2!
(勉強を大切に、時間は計画的に使いましょう)
- 4 11時以降は、自分もスマホも電源OFF!
(11時以降は、スマホを休ませ、自分も休もう)



子どもたちの
未来のために
いまあなたと
ともに考えたい

- 日時：平成28年11月12日(土)
11:00-12:00
- 場所：北宇治中学校 体育館
- 演題：「伸びる子供の睡眠学ー寝る子はできる！」
- 講師：中部大学 日本睡眠教育機構
宮崎 総一郎 氏
- 対象：保護者(中学校、小学校)
地域のみなさま
- 主催：北宇治中学校育友会



事前の参加申込みは必要ありません。
駐車場はございませんので、車での来場はご遠慮ください。

本校では昨年度より、文部科学省の「生活習慣マネジメント・サポート事業」の研究協力校の指定を受け、質の高い睡眠について考える取組を進めています。

寝ること食べることは、幼児期からの取組が学力・運動能力の向上や、心豊かな成長に高い効果を生むとされています。

そこで、家庭・地域のみなさまと一緒に、児童生徒の生活習慣の大切さを学べればと思います。