

睡眠教育を軸とした家での7つのやくそく推進事業 (6,627千円)

目的：児童生徒が自らの生活についてふりかえることを習慣化し、目標の達成・計画の遂行ができる力を身につけるために、「生活リズム向上支援」のための取組を推進する。



★家での7つのやくそく

- 1 早寝早起きの習慣をつけよう。
- 2 朝ごはんを毎日食べよう。
- 3 家族との対話を大切にしよう。
- 4 学校に持って行くものを前日に確かめよう。
- 5 宿題など自分から進んで勉強しよう。
- 6 携帯電話やスマートフォン、テレビやゲームの時間を決めよう。
- 7 本を読む時間をつくろう。



十分な睡眠時間の確保が不可欠

睡眠教育に独自に取り組んでいる三原台中学校区での実践の成果

- ①睡眠を改善することで「朝ごはん」などの他の生活習慣へもよりよい影響を与えている。
- ②睡眠・朝食調査票の点検を毎日行うことで、児童生徒の生活習慣の改善に効果をあげている。
- ③中学校区の保・幼・小・中がPTAと一体となって取り組むことで、「睡眠教育」の効果を高めている。

「生活リズム向上」に向けて

◆「生活リズム向上手帳」の作成・配布

- ・「生活リズム向上手帳」を作成し、実践モデル校（6中学校区18校を想定）に配布する。
- ・児童生徒の「生活リズム向上手帳」の習慣化を図るためシールを効果的に活用する。
- ・「生活リズム」に課題を抱える児童生徒へ面談等を行い支援する。

◆リーフレット配布による「生活リズム向上」の保護者への啓発

◆「睡眠教育」教員研修の実施



期待される効果

- ・計画的に学習を行い、家庭学習の時間も増加する。
- ・「睡眠時間」や「朝食」など、自分の体調管理ができる。
- ・見通しを持って行動し、忘れ物も減少する。
- ・スマートフォンやテレビの時間を決めるようになる。
- ・自己指導力の向上が期待できる。