

# 睡眠で心も体も 元気な子

# みんなで取り組もう「みんないく」の輪

市では、子どもを健やかに育てるためにさまざまな取り組みを進めています。  
市立小・中・支援学校で取り組む「みんないく」を紹介します。  
園生徒指導課(☎228-7436 FAX228-7421)

## 「みんないく」って?

子どもの日々の睡眠に関する記録や相談から子どもの生活の問題や悩みを発見し、生活習慣の改善につなげることで、心身の健康を図る睡眠教育のことです。

### 子どもの心と身体を整える 必要があります

人間は暗くなったら眠り、明るくなったら起きるという生活リズムを備えています。夜の習い事やスマホの利用などによる睡眠不足が引き起こされやすく、心身の不調につながり問題となっています。



### 子どもの生活の問題を探ります

子どもが抱えるいろいろな悩みや不安などのストレスは不眠や浅い眠りを招きます。睡眠に関するコミュニケーションをとって問題を発見し、解決に向けてサポートします。

## 学校だけでなく、家庭や地域社会でも取り組もう

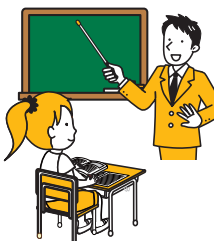
### 家庭で

子どもが眠れているかという視点で、家族の生活サイクルや習い事、部活動、ゲームの利用など生活全般を見直し、子どもがしっかり眠れるよう、取り組んでください。



### 学校で

みんないくAIアプリや睡眠記録シートで睡眠の状況を把握します。乱れている場合には本人と保護者と面談を実施し原因の解決を図っています。授業では医学的に見た睡眠の大切さを学んでいます。



### 地域社会で

「睡眠」は誰とでも話せるテーマです。「よく眠れた?」という言葉きっかけに、子どもと会話してください。自分から言い出せない悩みも、会話の中で打ち明けてくれることがあります。



## 家庭でICTを身近に活用 みんないくAIアプリを試験導入

市では5~6月、「みんないくAIアプリ」で睡眠調査を試験実施しました。今後は調査結果を分析し、取り組みに生かす予定です。  
【アプリの機能】  
①アイテムをゲットし、楽しみながら睡眠時刻や体調を記録  
②AIによる5段階の評価とアドバイス  
③生活改善につながる情報を紹介

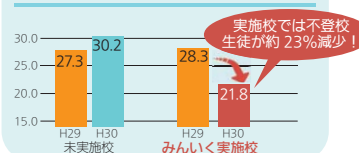


©DBIC

### 堺市発! 全国に広がる「みんないく」

市教育委員会は、全国で初めて全校で「みんないく」を取り組み始め、不登校の改善などの効果が見られました(右グラフ参照)。市の取り組みを参考に、全国各地に「みんないく」が広がっています。

中学校の不登校 1,000人当たりの割合



### 堺市で初めて「みんないく」に取り組んだ木田先生に聞きました

Q.「みんないく」に取り組もうと思ったきっかけを教えてください

A. 学校現場で不登校の子どもたちへの効果的な支援について悩んでいるとき、生体リズム(睡眠)が子どもの心身に与える影響に関する医学研究と出会い、「これだ!」と体に電撃が走ったのがきっかけです。

Q.「みんないく」を通じて、未来の社会を担う子どもたちに何を伝えたいですか

A. 睡眠を大切にすることは、自分(命)を大切にすること。勉強もスポーツも、習い事も遊ぶこともどれも大切です。でも自分より大切なものはありません。一緒に睡眠を大切に日本にしていきたいと思います!

生徒指導課 木田先生

# さかいに広げよう つながりの輪



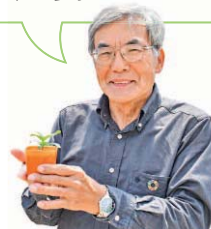
## まちに花と緑の輪を広げよう



### 堺を花いっぱいにしませんか

種から花苗を育て、「花づくり・花かざり・花守(も)り」(花植えなど)の活動を行うボランティア会員を募集します。  
▷新会員説明会=9月2日(木)堺市緑化センターで。  
▷花づくり=9月12日から市内の4つの圃(ほ)場(大仙公園、金岡公園、荒山公園、とみおかフラワーガーデン)で行います。  
【対象】 市内在住・在勤・在学の方  
【費用】 ボランティア保険加入費500円  
【申込】 はがき、FAXで住所、氏名、電話かFAX番号を8月16日(必着)までに堺市公園協会(〒590-0803 堺区東上野芝町1丁4-3 ☎245-0070 FAX245-0069)へ。

花づくりの活動をとおして、花への愛着もグループの絆も深まります。団体設立20周年を迎え、もっと花の彩りを増やしたいと思っています。経験がなくても大丈夫です!一緒に参加しましょう!



「花のボランティア 花いっぱいやさかい」 会長・高橋賢次さん

### 人生の節目に記念樹を

出生や結婚、成人、新築など市民の皆さんの人生の節目に、記念樹を無料でお渡ししています。  
【対象】 4月1日~9月30日に記念日がある方  
【申込】 市役所市政情報センター、区役所市政情報コーナー、堺市公園協会にある申請書で受付期間は8月31日(必着)まで。  
園同協会(☎245-0070 FAX245-0069)

### 記念樹とともに成長中!

2,470gと少し小さく生まれた真(まな)さんは、大人しく控えめな性格。小学校の入学記念として、春に桜のような花を咲かせるハナカイドウを選びました。今では真さんも小学3年生。ハナカイドウと一緒にすくすく成長中です。



入学当時

## 認知症支援の輪でつながろう ぬくもりカフェ オンラインで開催

「堺ぬくもりカフェ」(堺市認知症カフェ)は、認知症の方とその家族・支援者、地域の方など、どなたでも参加でき、落ち着いた雰囲気の中での交流をとおして、ホッとひとときを過ごせる場所です。現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、多くのカフェがやむなく休止している状況です。そこで市では、社会福祉協議会や地域の支援機関、民間事業者と連携して、市内在住の認知症の方や家族などを対象にオンラインでぬくもりカフェを開催します。



認知症地域支援推進員

オンラインぬくもりカフェってどうやってするのですか? スマホもパソコンも持っていないのですが参加できますか?

スマホやパソコンをつないで、みんなでお話しします。お持ちでない方には、台数には限りがありますが機器を無料で貸し出します。

インターネットを使ったことがなく、オンラインで話ができるか不安です。

パソコンなどに慣れていない方でも参加できるようにオンライン操作講習会を開催します。私たちが進行役としてサポートしますので、安心してご参加ください。



認知症地域支援推進員



講習会 8月25日(水) 14~15時  
第1回 9月7日(火) 14~15時30分  
第2回 9月24日(金) 14~15時30分  
第3回 10月11日(月) 14~15時30分  
【申込・問合せ】 社会福祉協議会包括支援センター統括課(☎238-3636 FAX238-3639) ちほくatsu-t@sakai-syakyou.net) か 地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853) chikyosui@city.sakai.ig.jp) へ。  
【抽選】 30人  
【締切】 8月20日(金)

前回グラブ「お散歩」



とっておきの景色を素敵な写真に  
市内の花や緑の写真を撮って応募しませんか。市役所市政情報センター、区役所市政情報コーナー、堺市公園協会ホームページにある応募用紙で。受付期間は9月5日(消印有効)まで。  
園同協会(☎245-0070 FAX245-0069)

### フォトコンクール



前回グラブ「お散歩」