

# 睡眠教育を軸とした家での7つのやくそく推進事業（12,420千円）

目的：睡眠教育を推進することで睡眠を中心とした生活習慣を改善させ、不登校や子どもたちの体調不良の改善に取り組む。



## 実施校三原台中学校区での研究成果

- ①欠席がちな子どもの登校が改善。
- ②「堺市『子どもがのびる』学びの診断結果」における、「自分にはよいところがあると思いますか」「授業に集中していますか」に対する肯定的回答の増加。
- ③中学校区の保・幼・小・中、PTA、健全育成協議会等と一体となった地域全体の取組みで、「睡眠教育」の効果が向上。
- ④日頃「しんどい」と感じる子どもの減少、保健室来室者の減少。
- ⑤暴力行為の減少、静謐な環境の維持。

子どもの睡眠を改善する「みんなく」が重要

## みんなくが必要とされる医学的背景

小児科医等専門家らの研究によれば、子どもたちの睡眠の乱れは認知脳機能の低下をもたらし、不登校の多くは、そのような睡眠の乱れた生活を送ることで発症する「小児慢性疲労症候群」であるとしている。小児慢性疲労症候群とは、「通常の診察や検査では明らかな原因が見いだせず、30日以上続く持続性または反復性の慢性疲労であり、この疲労状態は休息により改善せず、以前までの学校生活、社会生活が送れなくなる」とされている。

## 睡眠教育の充実に向けて

- ◆「みんなくハンドブック」の配付と授業の実施
  - ・授業で使用する「みんなくハンドブック」を平成29年度実施校（9中学校、18小学校）に配付。
- ◆睡眠状況を把握する個別の睡眠朝食調査の実施
  - ・一人ひとりの睡眠状況を確認し具体的支援を行うため、定期的な「睡眠朝食調査」を実施。
- ◆睡眠改善に向けた個別面談の実施
  - ・睡眠に課題を抱える児童生徒へ個別面談等を行い支援。
- ◆リーフレット配付による保護者への啓発
- ◆「睡眠教育」の継続的な教員研修の実施

## 期待される効果

- ・睡眠時間等、生活習慣の改善。
- ・不登校、遅刻の改善。
- ・体調不良、保健室来室者数の減少。
- ・自尊感情の醸成、学習意欲の向上。
- ・小中やPTA、地域連携の促進。
- ・暴力行為の減少、情緒の安定。

