

R6

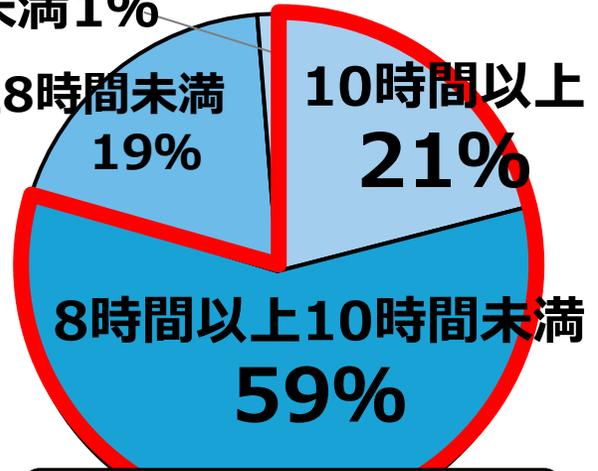
<睡眠教育（眠育）を通して>

睡眠・生活に関するアンケート（児童から）

6時間未満 1%

6時間以上8時間未満 19%

事前

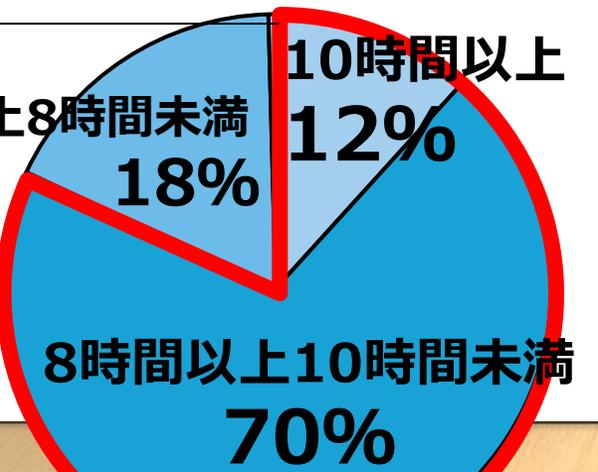


Q1日の睡眠時間(児童)
推奨 9~11時間

6時間未満 0%

6時間以上8時間未満 18%

事後



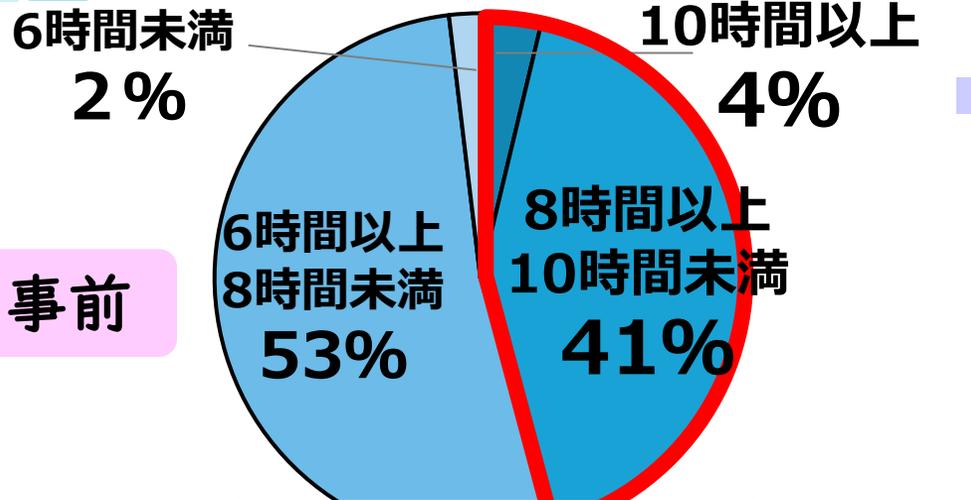
睡眠時間

妻田小学校の児童の声

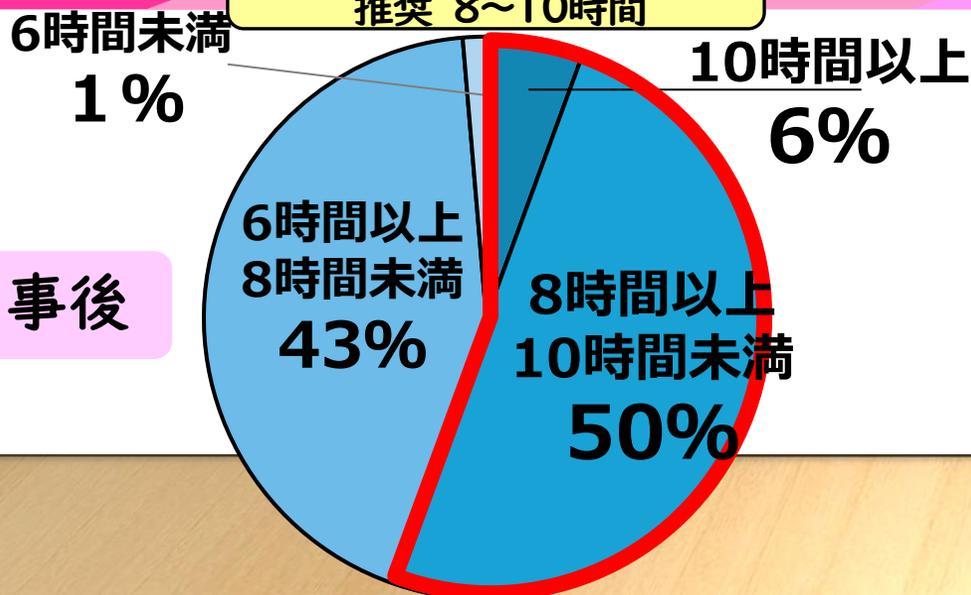
- 睡眠に関心をもつようになった
- よく寝たら元気になれた
- 頭がスッキリするようになった
- 友達ができた[※]

※朝起きることが苦手であったが、睡眠時間を意識して、朝の登校班で登校できるようになり、その登校班で友達ができ、その友達と一緒にいくために、早く寝て朝起きることを習慣化できるようになった。

睡眠・生活に関するアンケート（生徒から）



Q1日の睡眠時間（生徒）
推奨 8～10時間



睡眠時間

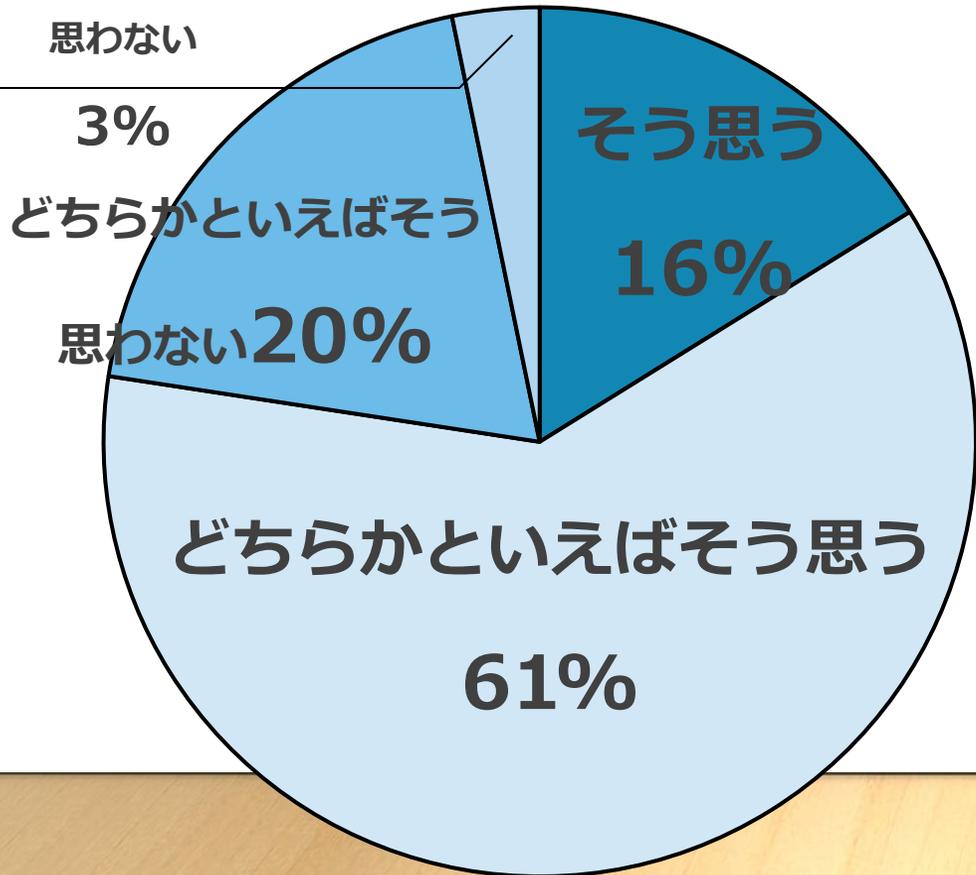
依知中学校の生徒の声

- 眠くなったりボーっとすることが減った
- 朝スッキリ起きられる
- 優しい気持ちになったり、イライラしない
- 23時に寝る日が増えた[※]

※受験に向けて勉強をしていると、寝る時間が日付を超えることが多かったが、寝ている間にも脳が記録していることが分かり、なるべく早く寝るように意識するようになった。

事業評価（教職員から）

睡眠が乱れている児童・生徒を中心に、
個別に面談や声かけ等ができた



教職員の声

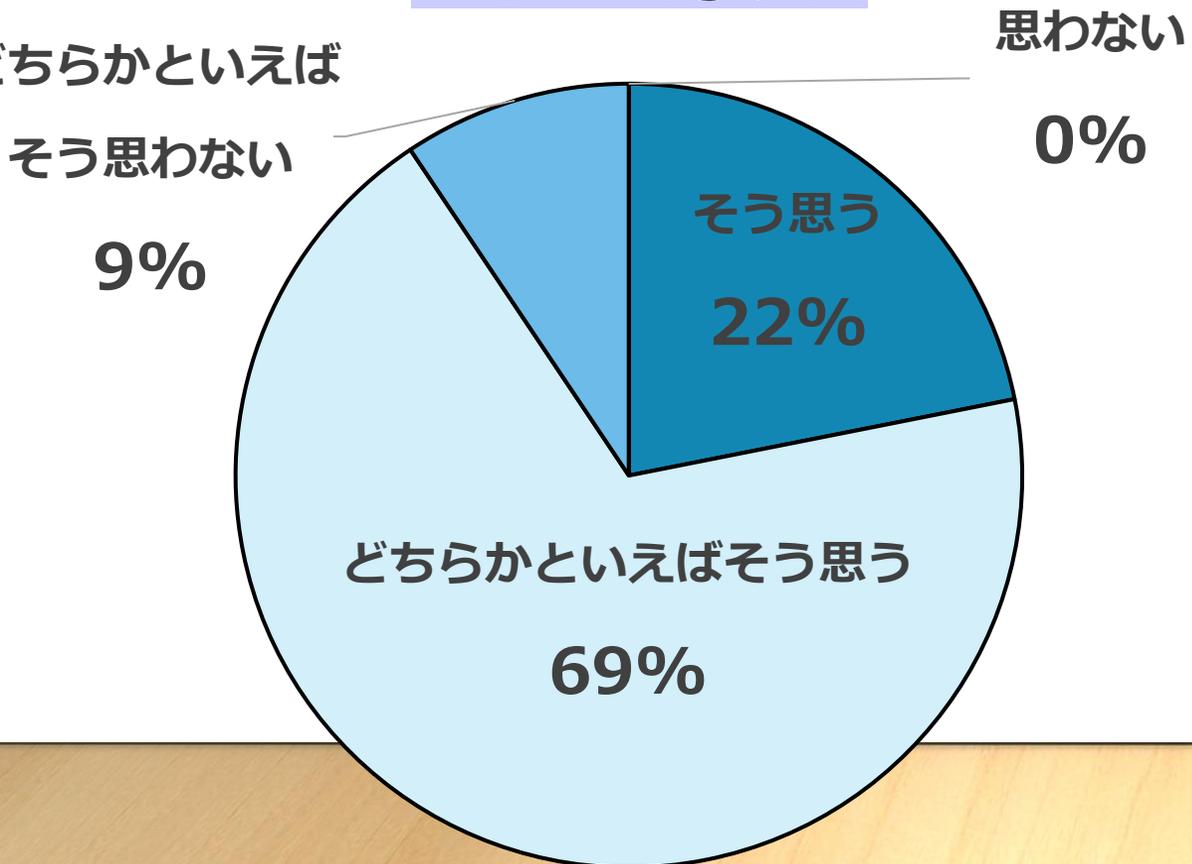
- ・生徒と話す機会が増えた
- ・自分自身も勉強になった
- ・自分のこどもにも伝えたい

【課題】

- ・調査の個人集計が1日ごと、リアルタイムで確認しづらい

事業評価（教職員から）

児童・生徒は、自身の健康のために主体的に関わる姿勢をもつことができたと思うか



教職員の声

- ・勉強を頑張りたい生徒の変化
- ・ノーメディアの意識
- ・視覚化する調査の効果
- ・朝起きられない生徒の相談

事業評価（教職員から）



今後に向けて

- SNSやゲーム等子どもたちを取り巻く環境のなかで、生活リズムが乱れがちな子どもが多くなり、食育と同様、睡眠教育も必要である。
- 保護者にも睡眠の大切さが伝わるとよい。早寝早起きする習慣を幼いころから習慣づけていくことも必要である。
- モデル校だけでなく、厚木市全体として取り組むことも必要である。

- 自分のことを大切にし、自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を尊重し、協働しながら、持続可能な社会の創り手となってほしい。
- 睡眠は、自らの心身に大きな影響を与える大切なものであり、睡眠を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながると考えている。
- 自らの睡眠を大切にすることを意識を育むことで、自分のことを、さらには周囲の人のことも大切にできる人づくりにつながると信じている。
- 今後も、家庭や地域の協力を得ながら、「睡眠教育」を広めていきたいと考えている。

