

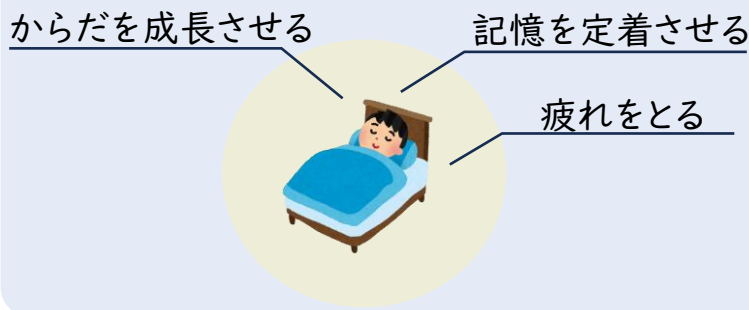
# 睡眠教育について

## 1 睡眠教育の目的は

- ★ 成長期の子どもにとって、睡眠は心身の健全な発達のためにとても重要です。学校と家庭が連携し、子どもたちの睡眠への意識向上と基本的生活習慣の改善を図り、心身の健康を増進させることを目指します。

## 2 睡眠の大切さ

- ★ 睡眠の役割は「心身のメンテナンス」です。脳や内臓、自律神経系などの不具合を修復して、翌日の活動に備えています。



## 3 睡眠教育で伸ばしたい力

- ★ 自己肯定感を高める…ありのままの自分を受け入れる感覚を高めることを目指します。
- ★ 適切な睡眠時間で学力向上…集中力や意欲の向上を目指します。

## 4 具体的な取り組み

|    | 7月                        | 9月～11月                                | 11月～12月                          |
|----|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 内容 | 取組前の自分の生活習慣をチェックする        | 正しい睡眠の在り方を学び、実践する                     | 対策・改善後の自分の生活習慣をチェックする            |
| 取組 | アンケート・睡眠チェック Part①<br>    | 睡眠に関する授業 & 改善Week<br>                 | アンケート・睡眠チェック Part②<br>           |
| 学校 | ・14日間分の、記録等をとります          | ・睡眠の大切さを学び、Part①を使って、課題を見つけ改善の計画を立てます | ・自分の課題が改善できているかをチェックします          |
| 家庭 | ・お子様の睡眠等に関する状況や課題を知りましょう！ | ・お子様の課題改善に向けた取組をサポートしましょう！            | ・改善したところをほめてあげ、今後も続けられるよう支えましょう！ |

- ★ 「早ね、早おき、朝ごはん」で気力、体力、学力アップを目指します。まずは「早ね」から声かけを行っていきましょう！