保護者の皆様へ

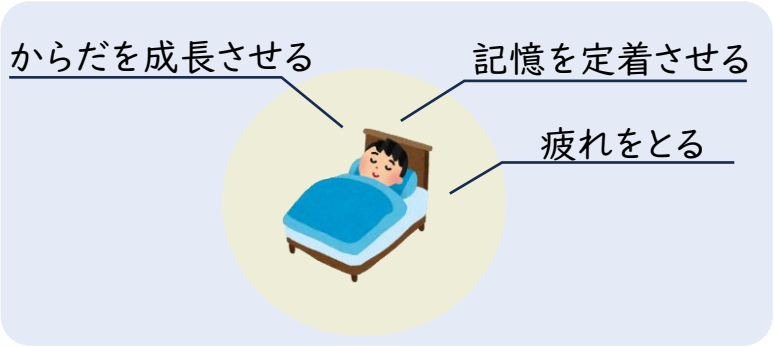
睡眠教育について

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

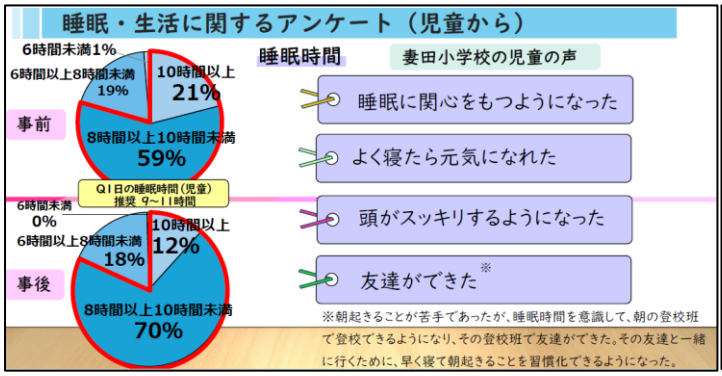
	7月・9月	9月～11月	11月～12月
内容	取組前の自分の生活習慣をチェックする	正しい睡眠の在り方を学び、実践する	対策・改善後の自分の生活習慣をチェックする
取組	アンケート・睡眠チェック Part①	睡眠に関する授業 & 改善Week	アンケート・睡眠チェック Part②
学校	・14日間分の、記録等をとります	・睡眠の大切さを学び、Part①を使って、課題を見つけ改善の計画を立てます	・自分の課題が改善できているかをチェックします
家庭	・お子様の睡眠等に関する状況や課題を知りましょう！	・お子様の課題改善に向けた取組をサポートしましょう！	・改善したところをほめてあげ、今後も続け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

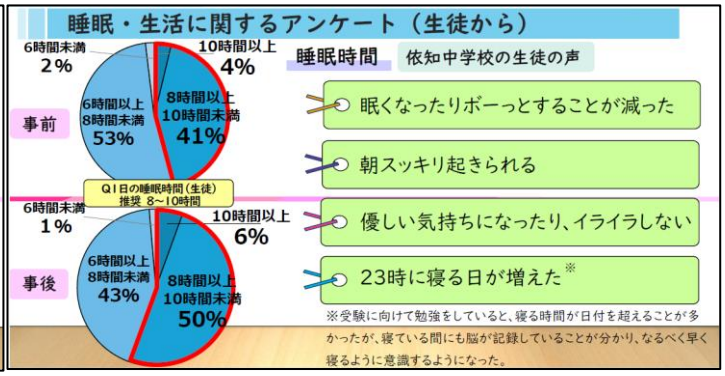
★「早ね、早おき、朝ごはん」で気力、体力、学力アップを目指します。まずは「早ね」から声かけを行っていきましょう！

【作成】 厚木市教育委員会教育指導課 225-2660

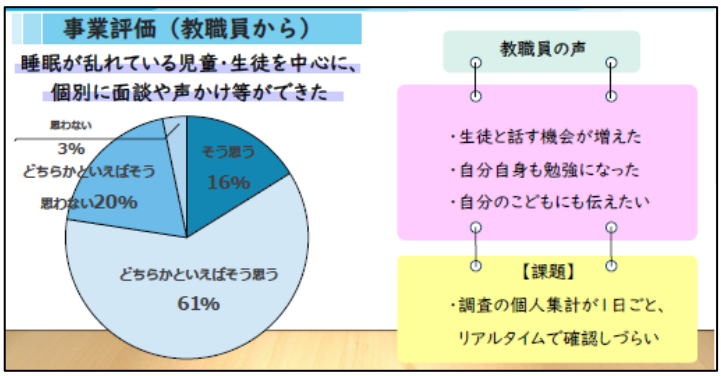
昨年度(R6)の取組について

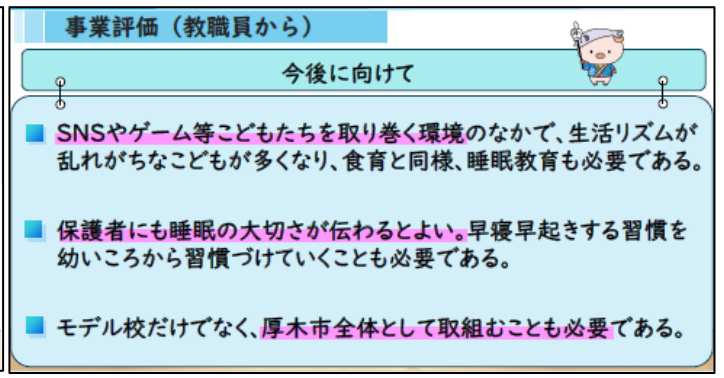
児童生徒の睡眠・生活に関するアンケート





教職員のアンケート





睡眠教育を通して、こどもたちは睡眠への意識が向上し、生活習慣の見直しをすることができました。

睡眠の乱れが生活習慣の乱れにつながることは想像できるが、それが視覚化されてより具体的に把握することができました。

厚木市教育委員会

- 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。

参照：厚木市役所HP
「睡眠教育（眠育）について」