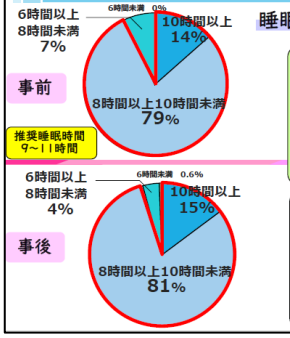
昨年度(R7)の取組について

児童生徒の睡眠・生活に関するアンケート

睡眠・生活に関するアンケート（児童から）

睡眠時間　飯山小学校の児童の声

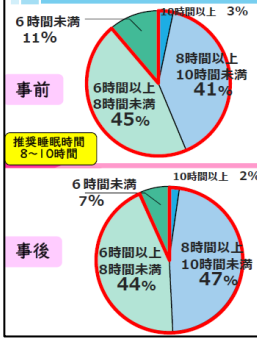


【意識について】
- ○寝る前のスマホをやめるようになった
- ○朝ごはんの時間が同じになるように意識した
- ○寝坊をしなくなったから睡眠は大事と思った

【体調について】
- ○疲れなくなったし、イライラしなくなった
- ○いつもより授業に集中できるようになった
- ○元気に学校に来れるようになった

睡眠・生活に関するアンケート（生徒から）

睡眠時間　小鮎中学校の生徒の声



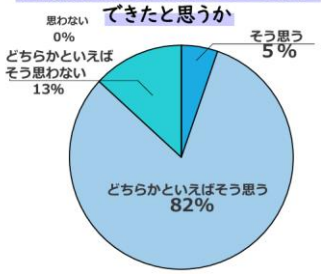
【意識について】
- ○寝る前の刺激を減らすようにした
- ○寝る前と起きたときにノーメディアを心掛けた
- ○勉強で就寝を0時超えないようにした

【体調について】
- ○たくさん寝ることでストレスがリセットできた
- ○部活のパフォーマンスが上がった
- ○勉強したことが頭の中で整理できた気がする

教職員のアンケート

事業評価（教職員から）

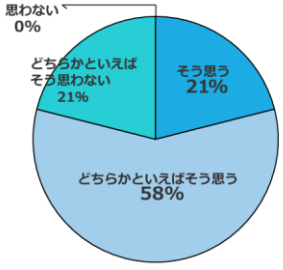
児童・生徒は、自身の健康のために主体的に関わる姿勢をもつことができたと思うか



教職員の声
- ○生徒の睡眠に対する意識は向上したと感じる。継続していく必要がある。
- ○総合的な学習の時間（探究）で睡眠を選択することもが多くいた
- ○こどもが主体的に自分の睡眠について考え、健康促進になるいい機会だった

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
- ○今まで全く感じていなかったことを意識させることができたと思う
- ○三者面談で、改めて生活習慣や睡眠時間について確認し、具体的に話すことができた
- ○睡眠の大切さ、指導のポイントを教えていただいたので、こどもたちに的確に声をかけることができた

事業評価（教職員から）

睡眠教育を実施して

- メディアの普及により、睡眠教育は必要であるとわかっていたものの、いざ取り組むとなるとスタートが切れないでいた。その中で、モデル校として取り組むことができて、どのように進めればよいか分かったことは成果である。
- 睡眠教育の教育効果を発揮するには連続して取り組んでいかなければいけないと感じた。
- 睡眠時間の確保や睡眠の質をよくするためには家庭の協力が必要であることが分かったので協力を仰いでいきたい。

参照：厚木市役所HP
「睡眠教育（眠育）について」

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。しかし、理解したことを基に、実際の生活改善につなげるためには、家庭の協力も必要です。学校と家庭が連携して、こどもたちの生活を見守っていく必要があります。

教育委員会として、今後も睡眠の大切さを家庭や地域に発信し、ご協力を得ながら、睡眠教育の考え方を広めていきたいと考えています。