

「元気な心と体をつくる 睡眠指導」

御前崎市養護教諭研修会

2021.05.20



1

御前崎市養護教諭研修会とは

2つの中学校 5つの小学校 8人の養護教諭

2

元気な心と体をつくる 睡眠指導

これまでの取り組み

始まりは

スクラムスクール御前崎
「はやね、はやおき、朝ごはん」

朝食摂取率
小学校99%
中学校96% 達成（H30年度）

➡次に取り組むべき課題は？

御前崎市 小中学生の実態

①

保健室で
たびたび耳にする
睡眠に関する
気になる発言

うちは、金土は夜更かしOKで、何時まで起きていてもいいんだー（小3）

昨日、グループラインしてて、寝落ちしたー。
何時に寝たかわかんない（中2）

夜中におきちゃったもんで、ゲームやって、3時ころまた寝たー（小5）

スポ少の日は、寝るのが10時すぎますねー。
10時半とかかなー（小1 保護者）

YOUTUBE見てたら、2時だったー（中1）

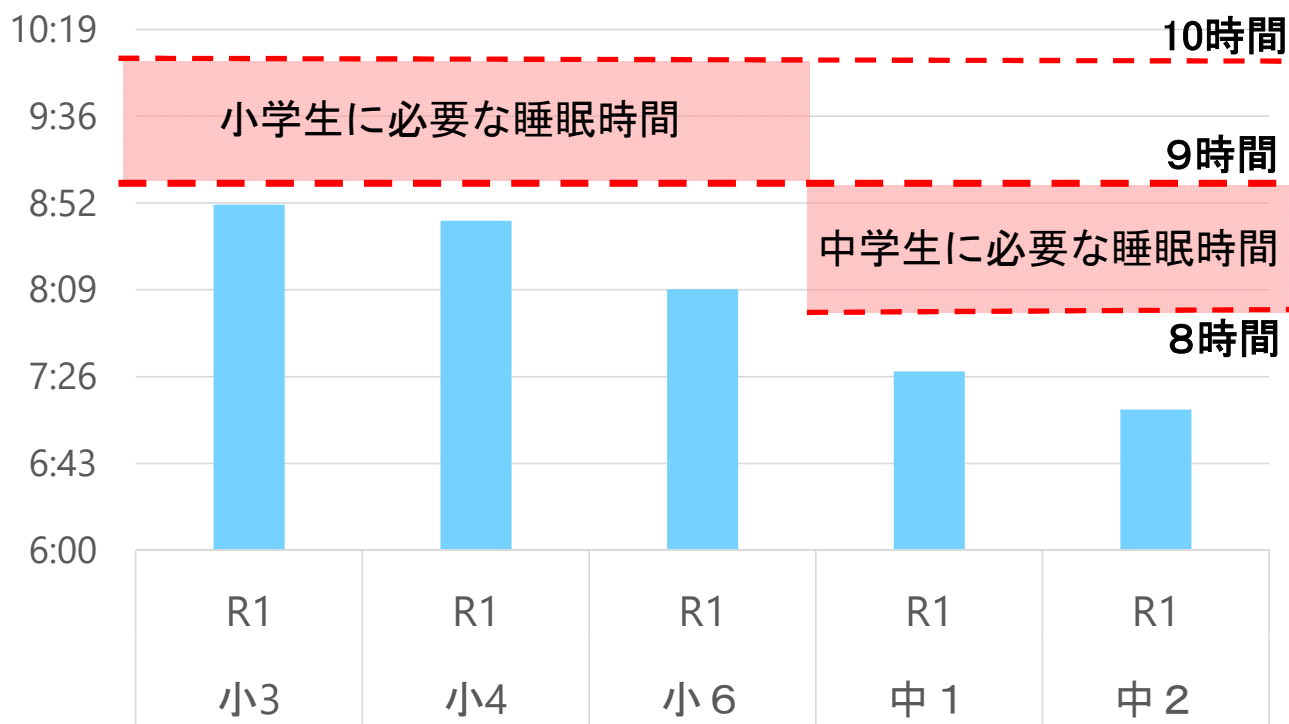
御前崎市 小中学生の実態

②

R2.2月の調査結果

各小中学校、
1学年60名以上、
計約850名
を対象に一斉調査

御前崎市の子どもの睡眠時間（理想と実態）



小学生に必要な睡眠時間は9～10時間、中学生に必要な睡眠時間は8～9時間

参考文献：みんなくハンドブック

参考資料

日本は大人も寝不足。
睡眠軽視社会だった！

OECD加盟国の睡眠時間（2014）

国名	睡眠時間	国名	睡眠時間	国名	睡眠時間
南アフリカ	9時間13分	スウェーデン	8時間32分	ドイツ	8時間14分
中国	9時間02分	オーストリア	8時間32分	メキシコ	8時間12分
エストニア	8時間50分	フィンランド	8時間30分	デンマーク	8時間09分
インド	8時間48分	フランス	8時間29分	ノルウェー	8時間05分
ニュージーランド	8時間46分	中略		イギリス	8時間04分
アメリカ	8時間45分	カナダ	8時間20分	日本	7時間43分
スペイン	8時間32分	イタリア	8時間17分	韓国	7時間41分

御前崎市の 子どもの 健康課題

基本的な生活習慣が
身につけていない層が厚い

①必要な睡眠時間

②生活リズム（睡眠のリズム）

③メディアの使用時間

幼少期に培われる睡眠習慣の役割

1

学力

2

**体の
成長回復**

3

精神状態

4

脳の発達

5

**スポーツ
仕事等の
成果**

And more...

私たちの願い

生涯の基盤となる
基本的な生活習慣を身につけ
健やかに成長してほしい

- 必要な睡眠時間をとれるようになること
- 規則正しい生活リズムを身に付けること
- メディアの使用をコントロールできるようになること

取り組みの柱 1

具体的でシンプルな
行動目標を示す

- 小学生に必要な睡眠時間は9～10時間
- 中学生に必要な睡眠時間は7～8時間以上
- 寝る1時間前にメディアの使用をやめる

取り組みの柱 2

繰り返し伝え続ける

スクラム御前崎の手法を踏襲

「朝ごはんを必ず食べる」

「3色の朝ごはん」

時間をかけ、「当たり前のこと」
として浸透するように

取り組みの柱 3

睡眠の役割や不思議、
規則正しい生活リズムの
価値を伝える

配布資料をご覧ください

- ①睡眠日より「すくすくスクラム」
- ②睡眠検定＋睡眠強化週間
- ③デジタル睡眠紙しばい
- ④睡眠掲示板
- ⑤体育の授業とコラボ
- ⑥新学期生活リズムチェック

3

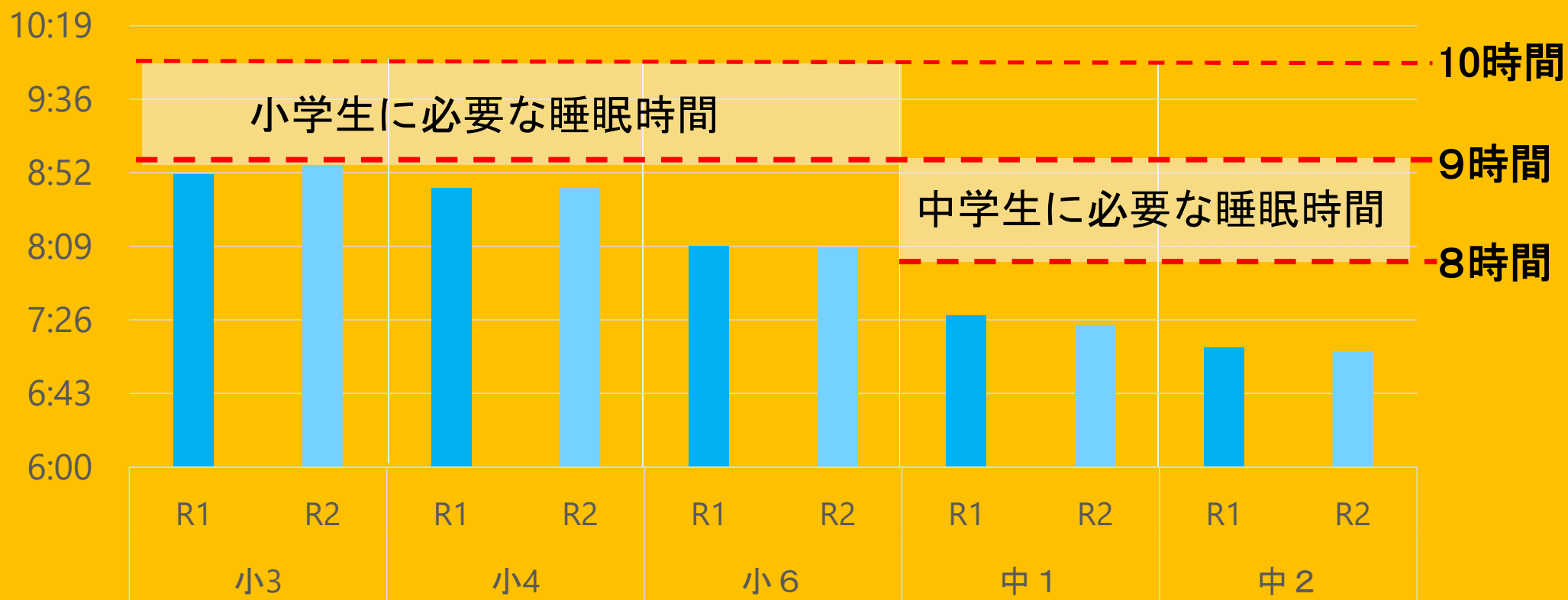
結果

R 1 年度→R 2 年度

結果

①

御前崎市の子どもの睡眠時間（理想と実態）

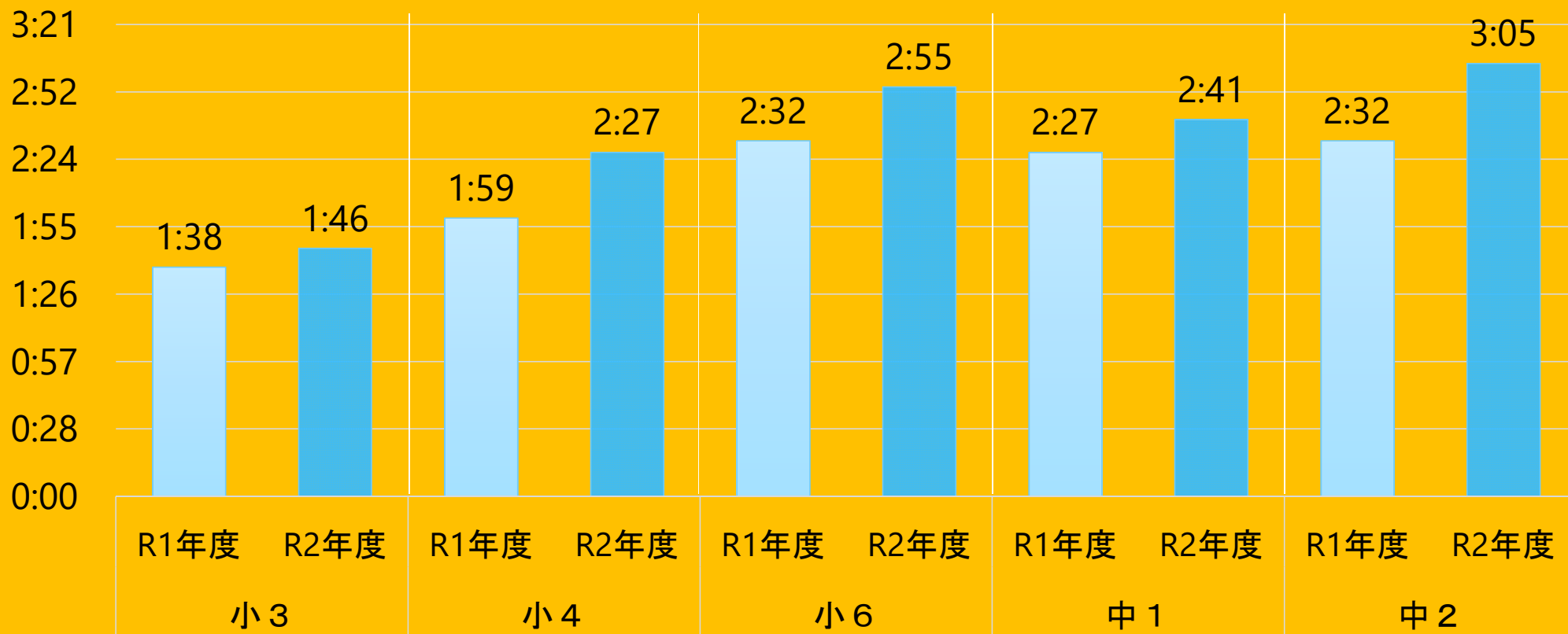


昨年度とほとんど変化なし！！

結果

②

メディアの使用時間



R1→R2 全ての学年で増加！ コロナの影響？！

結果

③

ちょっと早くねれるようになったよ！

小学生に必要な睡眠時間は9～10時間だよね！

早くねると、朝すっきり起きられて気持ちがいいよ

小2でも時計を見て生活できるようになりました

寝る前のブルーライトが良くないんだよね！

睡眠の大切さがわかりました！家族で早寝を頑張っています

中学生になっても8時間以上寝た方がいいんだね

週末もできるだけ同じ時間に寝て起きるようにしています

子どもや保護者の声は なぜ数値に表れないのか

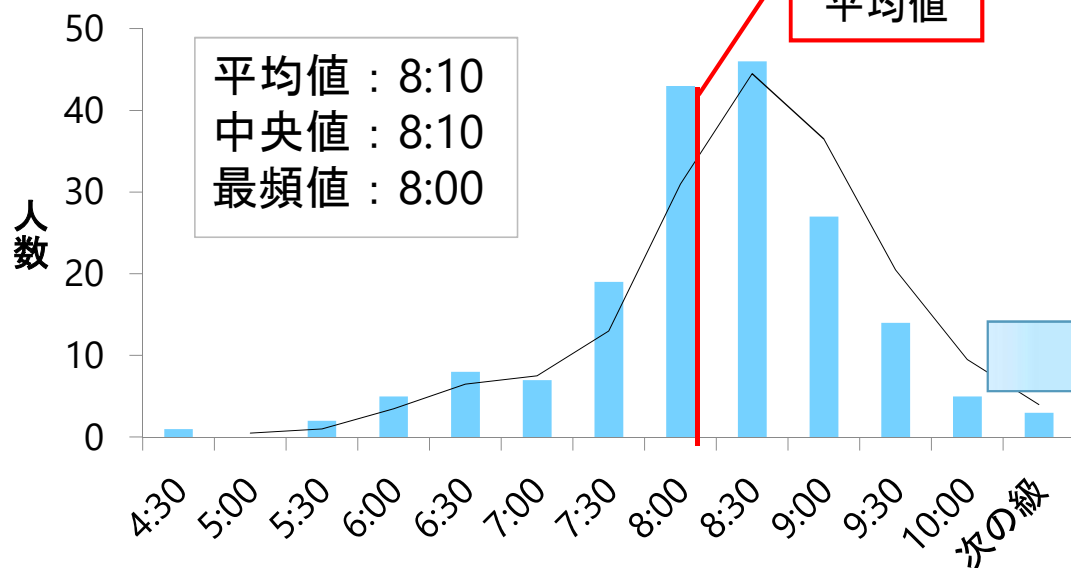
睡眠時間の分布を見ると

①

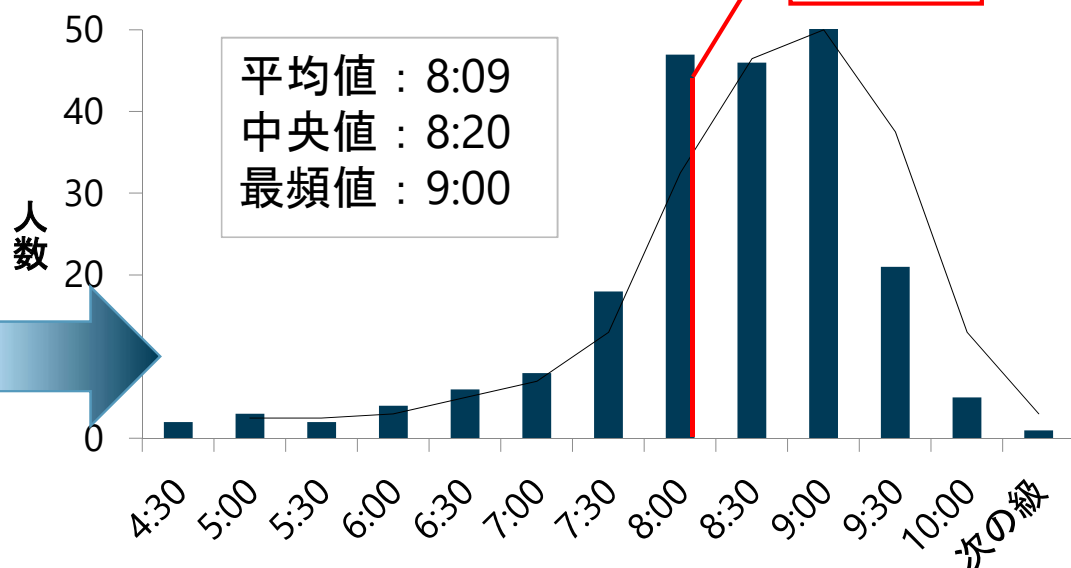
グラフのピークが右にずれている

→ 平均値にはあらわれないが、睡眠時間を増やしている子どもが確実にいる

R1小6睡眠時間



R2小6睡眠時間



睡眠時間の 分布を見ると

②

同じような変化が見られる学年

R1小4→R2小4

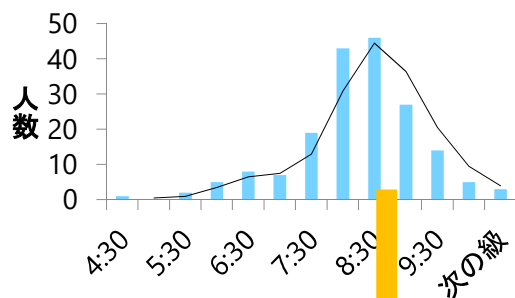
R1小6→R2小6

R1中2→R2中2

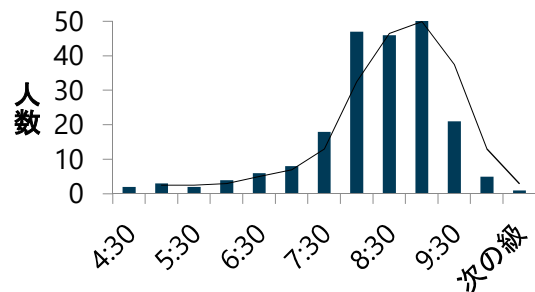
変化が見られなかった学年

R1中1→R2中1

R1小6 睡眠時間



R2小6 睡眠時間



メディア使用時間の分布を見ると

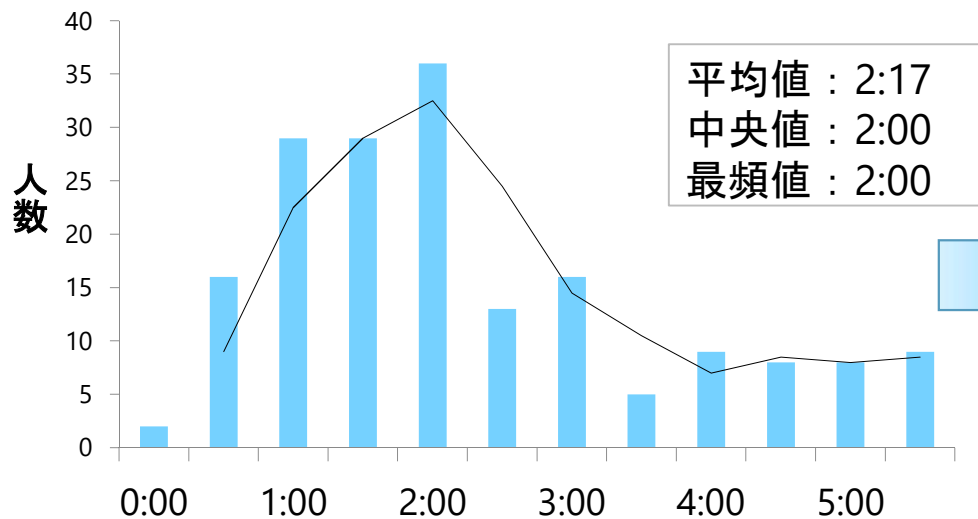
①

長時間使用層のボリュームが増え、はっきりとしたピークがなくなっている

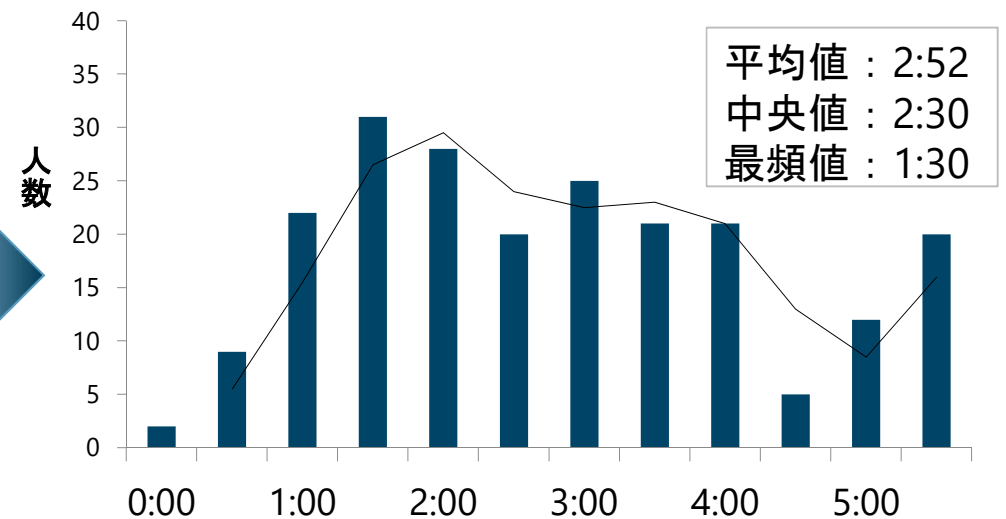
→使用時間が短い子も一定数いる一方で、

長時間使用している子がかなりいる

R1小6メディア時間



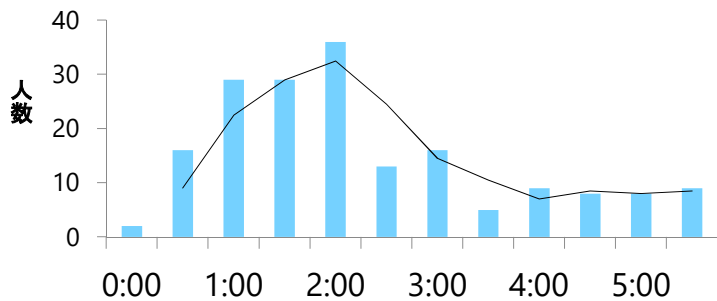
R2小6メディア時間



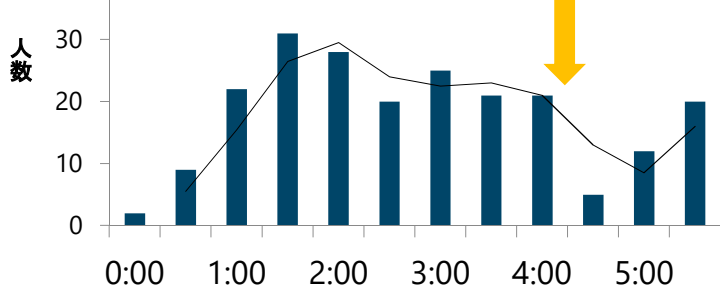
メディア時間の 分布を見ると

②

R1小6メディア時間



R2小6メディア時間



同じような変化が見られる学年

R1小4→R2小4

R1小6→R2小6

R1中2→R2中2

変化が見られなかった学年

R1中1→R2中1

全ての学年で長時間化がみられ、
低学年になるほど顕著

4

課題と
現在の取り組み

取り組みと
結果から
見えてきたこと

課題

行動変容に
至らない層がある

コロナの影響？
メディアの使用時間に
歯止めがかからない

- ① 実感や主体性を持てると
もっといいのでは？
- ② 個別指導が必要な子がいる
- ③ 家庭への働きかけは、
まだ余地がある

R3年度の +αな取り組み ①

実感や主体性を育む

①

睡眠と体調を
関連付けて考える

睡眠時間とメディア時間、
その日の調子や気分を記録
(御小、北小生活リズムチェック)
(御中学区学校保健委員会)

②

自分で時間をコントロール
する力をつける

寝る時刻を決め、帰宅後の時間
の使い方を自分でPDCA
(一小、北小生活リズムチェック)

③

1年を通じて
生活リズムを振り返る

学期始めの生活リズムチェック
を通年式に
(御小、北小、一小)

資料 3

R3年度の
+aな取り組み

②

個別指導

④

昼夜逆転傾向の
児童生徒

昼夜逆転生活の解消
生活記録表
(白羽小学校・浜岡中学校)

⑤

保健室によく来る
睡眠時間が短い子

生活リズムと睡眠の
大切さを指導
デジタル紙しばいを活用
(浜岡中学校)

R3年度の
+αな取り組み
③

家庭への更なる働きかけ

⑥
調査

子どもの睡眠に対する
意識調査

⑦
情報発信

子どもたちへの指導と
同じ内容
HP・たより・参観懇談会

資料3



子どもたちの健やかな成長のため、皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

御意見やアイデアがありましたら、ぜひ教えてください。

ありがとうございました。

