

## 6. 実践

### ◇大和学校地域保健連絡会

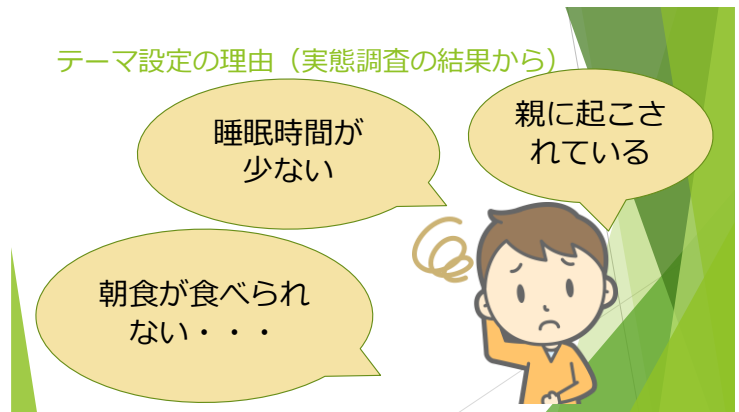
#### (1) テーマ

質の良い睡眠をとることに着目した子どもの生活リズムづくりの推進  
～やまとの子ども「朝スッキリ目覚め作戦」～

#### (2) テーマ設定の理由

##### ①子どもの実態

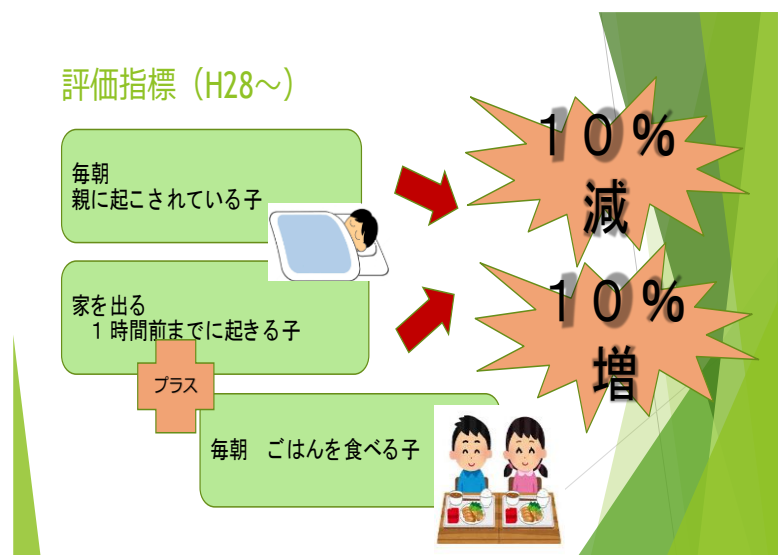
実態調査の結果から、寝る時刻が遅いことで起きる時刻も遅くなり朝食が食べられないのではないか、睡眠時間が短いのは睡眠の質に課題があるのではないかと考察した。そこで平成27年度から、生活リズムについて意識して取り組み、特に朝起きる時刻に着目し、帰宅後の過ごし方を子ども自身や保護者に考えてもらおうと共に、就寝時刻を早めるために保護者や家族の協力が得られるように働きかけることを目的として、「質の良い睡眠をとることに着目した子どもの生活リズムづくりの推進」をテーマに設定した。



##### ②活動目標（目指す子どもの姿）

平成27年度から3年間、「朝スッキリ目覚められる子」が増えることをめざし、「睡眠」に着目して取り組んできたことで、平成29年度の実態調査の結果、「毎朝、自分で起きることができる子」の割合が増加したのに対して、朝食に関しては「食べられない子」の割合が増加した。

そこで、平成30年度からは目指す子どもの姿を「朝スッキリ目覚められ、朝ご飯を食べられる子」を増やすとしてテーマは継続し、睡眠の指導に加えて、朝食についても取り組むことにした。



#### (3) 実践

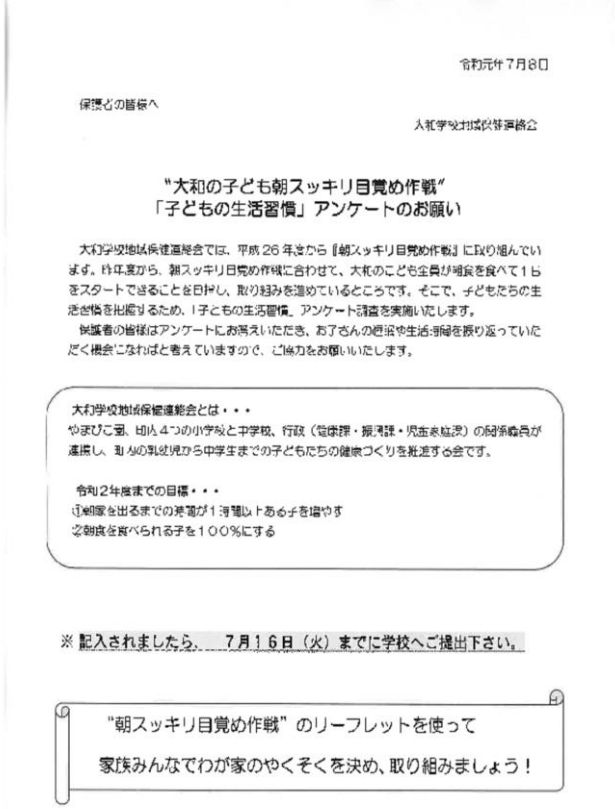
##### ① 「子どもの生活習慣アンケート」実施

大和地域の子どもたちの生活習慣に関する実態を把握するために、平成26年度から統一した実態調査を行った。対象は、園児、小・中学生で、就寝時刻・起床時刻・睡眠時間について、朝自分で起きられるか、起床から家を出るまでの時間、メディア使用時間、朝食摂取の有無、そして家庭での早

寝早起きの取組について、各家庭で記入してもらうよう調査表を配布し、夏休み前までに回収した。

平成30年度からは、これまでの調査に加えて、朝食を食べなかった理由、朝ごはんを食べるための各家庭の取組についても追加した。

各園や学校で集計して健康課へ送信し、健康課で集約したものについて、第2回目の地域保健連絡会で、検討した。



令和元年7月8日

保護者の皆様へ

大和学区地域保健連絡会

**“大和の子ども朝スッキリ目覚め作戦”**  
**「子どもの生活習慣」アンケートのお願い**

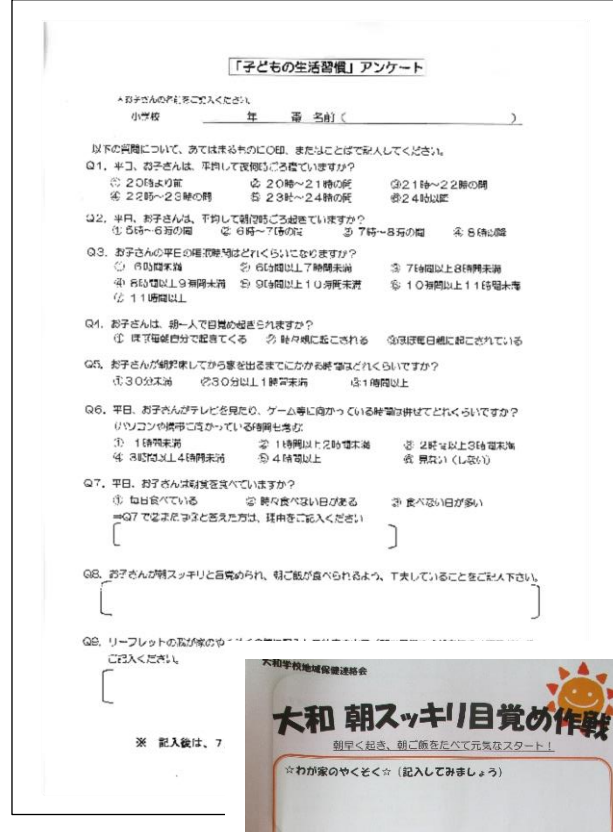
大和学区地域保健連絡会では、平成26年より『朝スッキリ目覚め作戦』に取り組んでいます。昨年度から、朝スッキリ目覚め作戦に合わせて、大和の子ども全員が朝食を食べ1日をスタートできることを目指し、取り組みを進めているところです。そこで、子どもたちの生活習慣を把握するため、1子ともの生活習慣、アンケート調査を実施いたします。保護者の皆様はアンケートにお答えいただき、お子どもの健康や生活習慣を振り返っていたく機会になれば幸いです。ご協力をお願いいたします。

大和学区地域保健連絡会とは・・・  
やまびこ園、市内4つの小学校と中学校、行政（福祉課・環境課・児童相談課）の協議員が連携し、乳小の乳幼児から中学生までの子どもたちの健康づくりを推進する会です。

令和2年度までの目標・・・  
①朝家を出るまでの準備が1時間以上ある子どもを増やす  
②朝食を食べられる子を100%にする

※ 記入されましたら、7月16日（火）までに学校へご提出下さい。

“朝スッキリ目覚め作戦”のリーフレットを使って  
家族みんなでわが家のやくそくを決め、取り組みましょう！



**「子どもの生活習慣」アンケート**

お子さんの氏名(お記入ください) \_\_\_\_\_  
小学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 名前( ) \_\_\_\_\_

以下の質問について、あてはまるものに○印、またはことばで記入してください。

Q1. 平日、お子さんは、平均して夜寝る時刻はどのくらいですか？  
 ① 20時より前      ② 20時～21時の間      ③ 21時～22時の間  
 ④ 22時～23時の間      ⑤ 23時～24時の間      ⑥ 24時以降

Q2. 平日、お子さんは、平均して朝寝起きの時刻はどのくらいですか？  
 ① 5時～6時の間      ② 6時～7時の間      ③ 7時～8時の間      ④ 8時以降

Q3. お子さんの平日の睡眠時間はどのくらいになりますか？  
 ① 6時間未満      ② 6時間以上7時間未満      ③ 7時間以上8時間未満  
 ④ 8時間以上9時間未満      ⑤ 9時間以上10時間未満      ⑥ 10時間以上11時間未満  
 ⑦ 11時間以上

Q4. お子さんは、朝一人で目覚め起きられますか？  
 ① ほぼ毎朝自分で起きる      ② 時々朝に起こされる      ③ ほぼ毎朝目覚めに起こされている

Q5. お子さんが朝起きてから家を出るまでにかかる準備時間はどのくらいですか？  
 ① 30分未満      ② 30分以上1時間未満      ③ 1時間以上

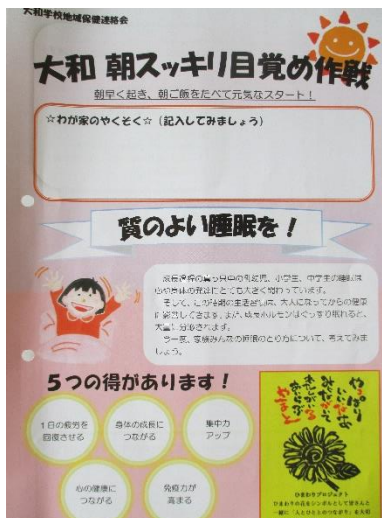
Q6. 平日、お子さんがテレビを見たり、ゲーム等に集中している時間をどのくらいですか？  
 ① 1時間未満      ② 1時間以上2時間未満      ③ 2時間以上3時間未満  
 ④ 3時間以上4時間未満      ⑤ 4時間以上      ⑥ 頻りに(少ない)

Q7. 平日、お子さんの朝食を食べていますか？  
 ① 毎日食べている      ② 時々食べない日がある      ③ 食べない日が多い  
 ※Q7で②③と答えた方は、理由をお記入ください。

Q8. お子さんが朝スッキリ目覚められ、朝ご飯が食べられるよう、工夫していることをお記入ください。  
 [ ]

Q9. リーフレットの我が家のやくそくを記入してください。  
 [ ]

※ 記入後は、7



**大和 朝スッキリ目覚め作戦**  
朝早く起き、朝ご飯をたべて元気なスタート！

★わが家のやくそく★ (記入してみましょう)

**質のよい睡眠を！**

高学年の朝の目覚めは、小学生、中学生の睡眠リズムの発達と関係が深いと言われています。そして、十分な睡眠は、大人になってからの健康にも関係しています。よび、成長ホルモンの分泌も促されるので、大切なことです。朝早く起き、朝ご飯をたべて元気なスタートを切ってください。

**5つの得があります！**

- 1日の終わりを静かさせる
- 身体成長につながる
- 集中力アップ
- 心の健康につながる
- 免疫力が高まる

③「連絡会たより」等の発行

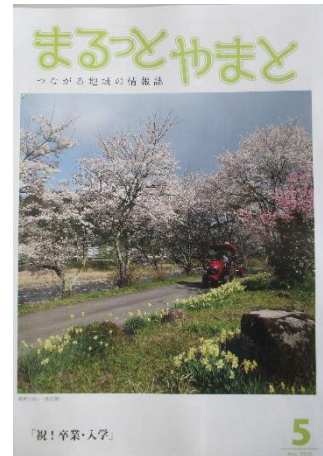
学校地域保健連絡会で明らかになった現状や取組について、保護者や地域の方にも知ってもらうことで、地域全体で取り組めるよう、たより等を発行している。

睡眠について取り組み始めた平成27年度から年1回発行し、各家庭や教職員へは配布し、大和地域の自治会へは回覧することで、地域全体へ地域保健連絡会の取組を紹介している。

また、地域学校保健連絡会という組織や取組について、地域の方へ伝えるためのリーフレットも作成し、全家庭へ配布をした。

大和地域の広報誌「まるっとやまと」は月1回発行されている地域の広報誌であり地域の関心も高いことから、それを活用することで、より多くの地域の方にも知っていただけるということから、令和元年度には地域保健連絡会の取組を掲載していただいた。

内容は「生活習慣実態アンケート」から明らかとなった子どもたちの実態や、連絡会の取組についてなどで、地域振興課との連携により発行につなげることができた。



広報誌「まるっとやまと」

## 朝スッキリ目覚め作戦 たより

～大和学級地域保健連絡会～

**朝の1時間は、夜の2・3時間に匹敵する**

多くの人がそうだとおっしゃいますが、私は、「やらなければならぬこと」は夜のうちにやる。夜の2時が寝口である。とすっくと眠り込んでいました。そのため、いつかは寝るまで仕事をし続けていました。しかし、周囲の自然が目を覚まして動き出す。なにか新しいアイデアが浮かばなかった。集中力が続かなくなったり、眠気や疲れが溜まるとしては元々睡眠不足だった。いろいろなことを試してみましたが、全然効果がありませんでした。そんな私が、いつかは朝早く起きようという思いで、朝の1時間だけでも活動できるようにしたい。活動の仕方をいろいろ考えていると、夜は睡眠不足が原因で朝起きるのが大変だと気づきました。朝の1時間は、夜の2・3時間に匹敵するほど有効だと気づくと、今ではすっかり朝起きが楽になりました。朝は朝がリフレッシュ。エネルギーが溜まりだす。今ではすっかり朝起きが楽になりました。朝は朝がリフレッシュ。エネルギーが溜まりだす。今ではすっかり朝起きが楽になりました。

学校前保健連絡会 担当 校長 杉山 隆夫

**～アンケートの自由記載から抜粋したご意見～**

**家庭での工夫していること**

- ☆朝の1時間前には起床の準備をする。☆平日も休日でも同じように早起きをするようにしている。
- ☆朝起きた時に起きて掃除機をかけてお掃除をする。
- ☆スッキリ目覚めには、目覚まし音を流しながら起きる。
- ☆朝の1時間前には、目覚まし音を流しながら起きる。

**わが家の約束**

- ☆朝の1時間前には、目覚まし音を流しながら起きる。
- ☆平日も休日でも同じように早起きをするようにしている。
- ☆朝起きた時に起きて掃除機をかけてお掃除をする。
- ☆スッキリ目覚めには、目覚まし音を流しながら起きる。

**R元年「子どもの生活習慣」アンケートの結果（H27～R1年の変化）**

**朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある**

学年	H27	H28	H29	H30	R1
小学生	23.0%	24.2%	25.0%	25.0%	25.0%
中学生	11.4%	11.4%	11.4%	11.4%	11.4%

**朝ごはんを毎日食べる**

学年	H27	H28	H29	H30	R1
小学生	81.1%	81.1%	81.1%	81.1%	81.1%
中学生	80.0%	80.0%	80.0%	80.0%	80.0%

**朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある**

朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある割合は、小学生は25.0%、中学生は11.4%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

**朝ごはんを毎日食べる**

朝ごはんを毎日食べる割合は、小学生は81.1%、中学生は80.0%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

**朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある**

朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある割合は、小学生は25.0%、中学生は11.4%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

**朝ごはんを毎日食べる**

朝ごはんを毎日食べる割合は、小学生は81.1%、中学生は80.0%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

**朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある**

朝食を食べるまでの時間が1時間以上ある割合は、小学生は25.0%、中学生は11.4%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

**朝ごはんを毎日食べる**

朝ごはんを毎日食べる割合は、小学生は81.1%、中学生は80.0%と、H27年からH30年までほぼ一定の割合で推移しています。

ア. 家庭教育学級との連携

1) 「大和地域家庭教育学級 合同講演会」

家庭とともに取り組むためには、家庭へ啓発し、保護者の意識を高めることが必要であることから、地域振興課の事業の一つである家庭教育学級を活用することにした。通常、家庭教育学級は、園や各学校単位で組織されているため、それぞれのテーマに沿って独自に取り組まれているが、今回は地域振興課の方からも呼び掛けていただき、大和地域の園児から中学生までの子どもをもつ保護者に案内を出し、合同講演会として実施することになった。

まずは、睡眠について保護者や関係者等へ正しい知識を普及させるため、『生活リズムについて』

て』『子どもが幸せに生きる力を育むために』と題して、恵那市の蜂谷医院 小児科医 蜂谷明子先生による講演会を開催した。

平成 29 年度に続き、平成 30 年度にも、『子どもが幸せに生きる力を育むためにパート 2』として再度、講演会を開催した。

蜂谷先生からは、「不規則な生活習慣はセロトニン、メラトニンのホルモン分泌を抑えるので、イライラしたり、良く眠れなかったりするなどの症状があらわれることがある。この二つのホルモンの分泌を促すためにも、早寝・早起きなど規則正しい生活の大切さであることや、朝食を食べると筋肉が動き、体温が上がることで活動できる心と頭になることから、朝食を食べる子ほど『学力』が高いデータもある。」というお話を聞き、子育てをしていくうえで大変参考になるお話が聞けた。



## 2) 栄養教諭との連携

小学校 1 年生の保護者を対象に家庭教育学級の一つとして給食試食会を行った。その際に、大和町給食センターの栄養教諭から『赤・黄・緑の食品と働きについて』や『朝食の必要性について』のお話を親子で聞き、その後給食を試食した。

あたま、からだ、おなかの『3つのスイッチ』を入れるために、栄養バランスのとれた朝食を摂ることの大切さについて、親子で学ぶ機会となった。



給食試食会での様子

### 【保護者の感想から】

栄養士さんから紙芝居や絵を使って栄養のことについて学ぶことができ、子どもたちにも分かりやすかったと思います。普段の家での食事は、栄養や塩分のことなど考えずに作っているので、献立を参考にして作ってみようと思いました。

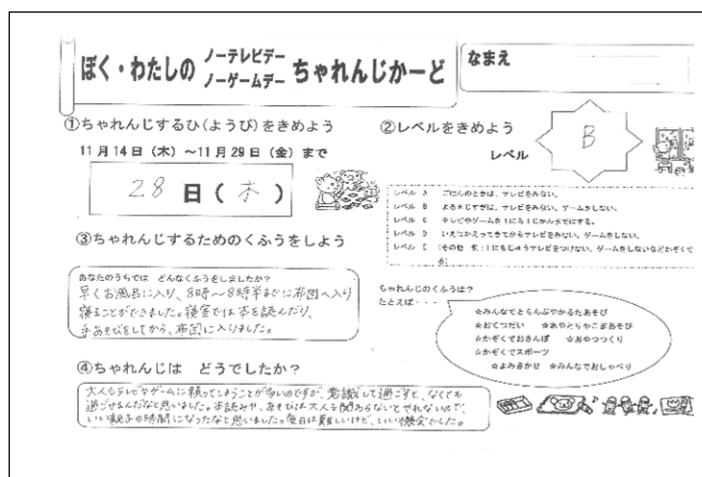
## イ. 保育園との連携 「ノーメディアの実施」

大和町に 1 園あるやまと幼児教育センター やまびこ園では、“朝スッキリ目覚める”ために、テレビやゲームになんとなく接している日頃の時間の使い方を見つめ直し、生活リズムを整えることや、家族でふれあいながら過ごすことの大切さに気づいて欲しいという願いから

「ノーテレビやノーゲーム」に取り組んだ。

各家庭の実態に合わせて、親子でチャレンジをする日と、チャレンジするレベルを選んで無理のない計画で実施できるようにした。

取組後は、チャレンジした感想を通信に載せ、保護者間で共有した。「今度はもう一つ上のレベルでやってみたい」と、意欲的な親子もあり、大変効果的な取組となった。



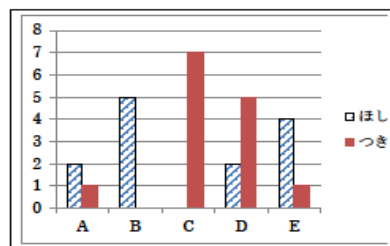
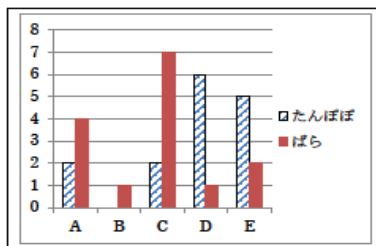
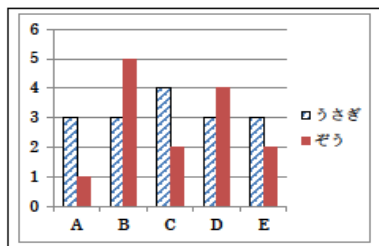
保護者 各位

## ぼく・わたしの ノーテレビノーゲームデー チャレンジカード

第2回目の結果は下記のようなのでした。チャレンジのレベルを上げて挑戦した人が増えました。見たいTVやゲームを我慢できたり、家族での触れ合いが増えたり、早起早起ができた方がいいことがいっぱいありました。来年度も挑戦しましょう!!

令和2年3月10日  
幼児教育センター  
やまびこ園  
(増田)

<チャレンジレベル> A...ごはんの時は見ない B...夜8時過ぎは見ない C...テレビ、ゲームは1時間まで D...家に帰ったらテレビやゲームをしない E...例・1日中テレビを見ない等家族で決める



<チャレンジのための工夫>

- ・折り紙、年度、塗り絵、郡上かるた、ウノ、ドリル、ままごと、パルーンアート、工作等
- ・絵本(読み聞かせ)・戸外遊び(散歩・風揚げ・お父さんと体を使った遊び等)
- ・家族で話をする(園での楽しかった話、ご飯の時に栄養の話等)
- ・お手伝い(夕食の準備等)
- ・兄弟と同じ日にチャレンジする。
- ・テレビに「ノーテレビデー」と貼る。
- ・大人もスマホを見ない。
- ・家族みんなで声を掛け合う。

<チャレンジした感想>

- ・自然と早寝になり、朝も早く起きることができた。
- ・いつもは何となくTVがついているが、TVがついていないと会話が増えた。
- ・楽しく家族でチャレンジできたのでよかった。月1回あるとよい。
- ・できるときは普段からやっているのでスムーズにできた。たくさん遊べて親子共々すごく充実した日だった。
- ・心にも時間にもゆとりが持ったことで穏やかに過ごせた。
- ・今回はレベルを上げ過ぎたかもしれないと思ったが無理せず今後も取り入れていきたい。
- ・子供が自分で意識して取り組めた。
- ・姉の家庭学習強化週間と重なったので良かった。
- ・おしゃべりしながら、楽しくごはんを食べた。
- ・TVに頼りすぎていると感じた。TVを付けないことでスムーズに時間が進んでいった。
- ・チャレンジ以外の日も夕食時のテレビは消して食べることができた。
- ・TVが見たかった。難しかった。

「園力ありがとっどりました!」

実施後の保護者への通信

### ウ. 小学校の連携 「朝スッキリ目ざめ作戦」

大和町内にある4つの小学校で共通して行っている取組が「朝スッキリ目ざめ作戦!」で、各校児童会の健康委員会がキャンペーンを計画し、全校のみんながスッキリと目覚めて登校するよう呼びかけ活動を行っている。

登校した子どもたちは玄関で、1人1個カラーボールを取り、2つの箱のどちらかに入れる。「すっきり目覚めた人」は、「スッキリ」の箱に、「まだ眠くて、すっきりしない人」は「モ



カラーボールを入れた箱

「ヤモヤ」の箱に自分で判断して入れ、その結果は給食の時間に発表し、翌日への意欲喚起につなげている。



登校時の児童の様子

エ. 小・中学校の共通実践 「生活リズムチェックの実施」

長期休暇明けや家庭学習強化週間に合わせるなど、各学校の実態に応じて生活リズムチェックを実施している。自分で、または家族とともに生活リズムを見つめ直し、よりよい生活を意識できるように取り組んでいる。継続して取り組むことで、子どもや保護者の意識も少しずつ変化が現れ、早寝・早起き・朝ごはんを意識する子が増えてきた。

特に小学校では、家庭学習強化週間に併せて行うことで、規則正しい生活を送り、体調を整えることがよりよい学習に結びつくことを意識できるように取り組み、最終日には保護者からの励ましのコメントをもらい、よりよい生活への意欲を高めている。

中学校では、毎朝、前日の自分の生活について振り返り、課題を見つけることで、課題を解決できるような生活リズムをめざせるようにしている。給食の時間の放送を活用し、健康委員会の生徒が、規則正しい生活の大切さを呼び掛けることで、多くの生徒が毎日朝食を食べて登校できるようになった。

生活リズムチェック表

年 組 番 氏 名

**冬休み明け スッキリお目覚めプロジェクト**

※冬休みの生活リズムを立て直し、健康で過ごそう!!

☆前日の様子を記入しましょう(1月9日の朝、8日分を記入する)  
☆1月15日(水)の朝、振り返りを書いて提出してください。

スッキリ目覚めるためのめあて  
早く寝る努力をする

日にち	メディア時間	睡眠時間	就寝時刻	起床時刻	朝食摂取	前日の生活を生かし、今日の家での生活で気をつけたいことを書きましょう。(今日の日にちの欄に書く)
目標	1日 2時間00分まで	少なくとも 6時間00分	11時30分までには寝る	6時30分までには起きる	毎日食べよう	
1/8(水)	1時間00分	6時間00分	12時15分	6時15分	◎・×	
1/9(木)	2時間00分	6時間00分	12時15分	6時15分	◎・×	もっともっと早くふとんに入る
1/10(金)	1時間00分	6時間00分	11時15分	6時15分	◎◎	この生活を続ける。
1/11(土)	2時間00分	8時間00分	11時30分	7時30分	◎・×	もっともっと早くふとんに入る
1/12(日)	1時間00分	7時間00分	12時00分	9時00分	◎・×	生活リズムを正しくする。
1/13(月)	3時間00分	8時間00分	12時00分	8時00分	○・△	朝食をしっかりと食す
1/14(火)	0時間30分	6時間00分	11時15分	6時15分	◎◎	もっともっと早くふとんに入る。

平均メディア時間  
2時間

平均睡眠時間  
7時間

1週間を振り返って

すいみん時間がバラバラだと気づいた◎

朝食もしっかり食べる。(休みの日も)

今後もスッキリ目覚めるために、自分で心がけていきたいこと

もっとはやく、ふとんに入る

7日間を振り返り、ゲームやネットなどをよくした時間帯は、いつでしたか?

①帰宅後すぐ  
②夕食後  
③寝る前  
④宿題の前

①

自分の睡眠に気がつくのが大切。次は、よい生活へと行動を  
かえてゆこう。中学生活もあと少し。元気に元気に頑張ろう。

## オ. P T Aとの連携

### 1) 「P T A朝ごはんレシピ」

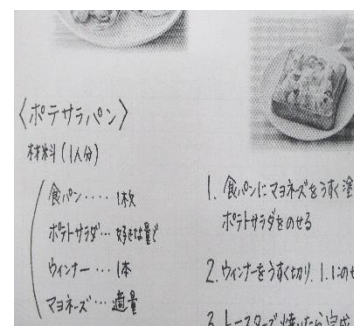
平成29年度までの取組の結果、ほとんどの子に朝食を食べる習慣が身に付いてきたが、一部の家庭の子どもについては、「時間がない」「食欲がない」といった理由から、いつも欠食がちであることや、朝食を食べている家庭の子どもでも栄養のバランスに偏りがあることが課題となっていた。

そこで、平成30年度からP T A母親委員会の取組として、簡単でおいしく、栄養のバランスもよい朝ごはんを紹介することで、まず朝食に関心をもってもらい、忙しい中でも朝食の参考にしていただけることを願って「おすすめの朝ごはんレシピ」を冊子にまとめ、夏休み前に各家庭へ配布することにした。

各家庭ではレシピを参考にしたり、実際に朝食を作ったりと、朝食にも関心をもてるようになった。

#### 【保護者の感想より】

毎日、献立を決めるのはとても大変です。特に朝ごはんは「簡単（時短）に・・・でも一日の活力になるように・・・」と考えるとマンネリになったり、栄養が偏ったりしてしまいがちです。今回のレシピはとても参考になり、助かりました。

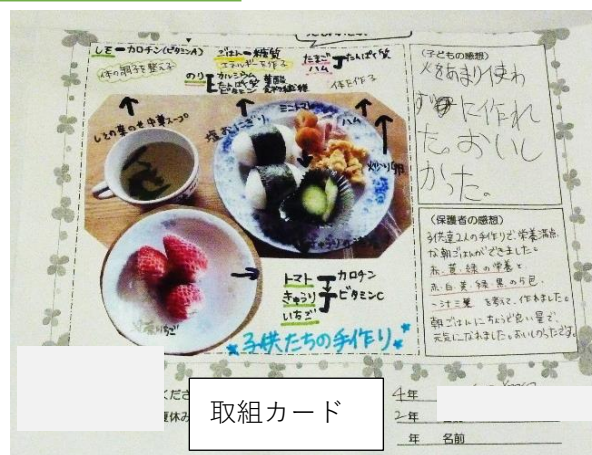


### 2) 「親子ふれあい朝ごはん」

「朝ごはんは大切だ」と分かっているが、学校がある日の朝は親も子も忙しく、栄養バランスのとれた朝食メニューを考えたり、ゆっくり親子で朝ごはんを食べたりする時間がもてない家庭が多い現状にあることから、夏休みを活用して各家庭で「親子でふれあい朝ごはん」の取組を行った。

低学年はおうちの方と一緒にメニューを考え、お手伝いをして一緒に作り、高学年は自分で一食作ることにチャレンジする子もいた。

また、家族みんなで健康のために朝ごはんをしっかりと食べることの大切さを考え、親子でふれあうきっかけになった。

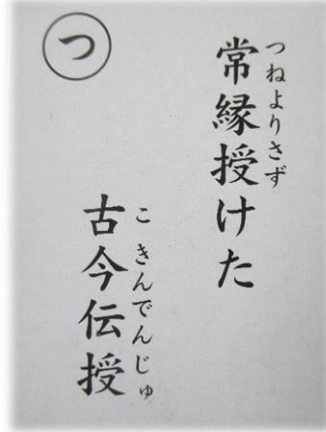


### 3) 「親子 早寝早起き朝ご飯 短歌」

大和町は「古今伝授の里」として、短歌を作る心や短歌を育む自然や人を大切にしたい地域づくりにも力を入れており、地域の短歌の先生を講師に招き 日常的に短歌にふれあう機会を取り入れている。

特に生活リズムが崩れやすい夏休みには、「早ね早起き朝ごはん」を家族みんなで意識し習慣化できるよう、「親子ふれあい短歌」と題して、親子で話し合って短歌を作る活動を行った。

作られた短歌は、夏休みの作品展に掲示したり、PTAの会報誌で紹介したりして、多くの保護者の方にも見てもらえるようにしている。



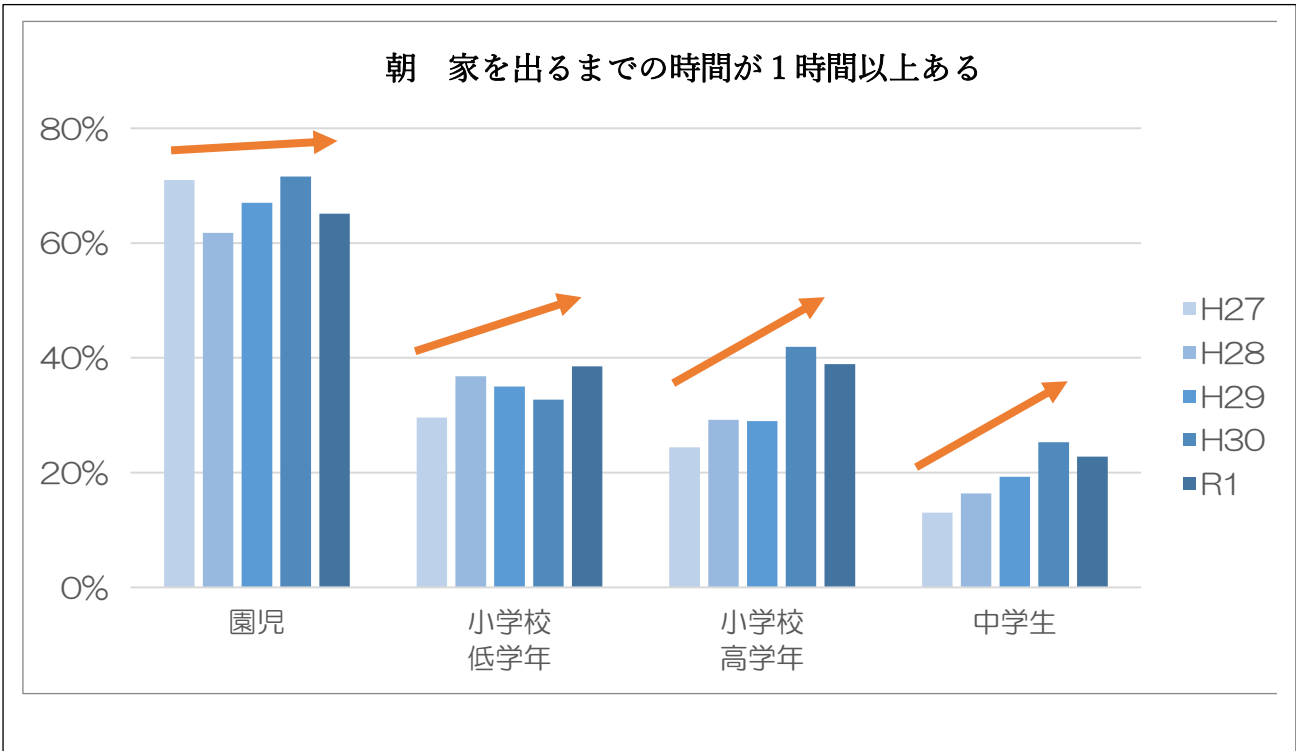
いただきます  
体のエンジン 朝ごはん  
赤・黄・緑 えいようまんてん  
(4年)

しごといく  
ばばといっしょ かおあらい  
あさがおかぞえ そろってごはん  
(1年)

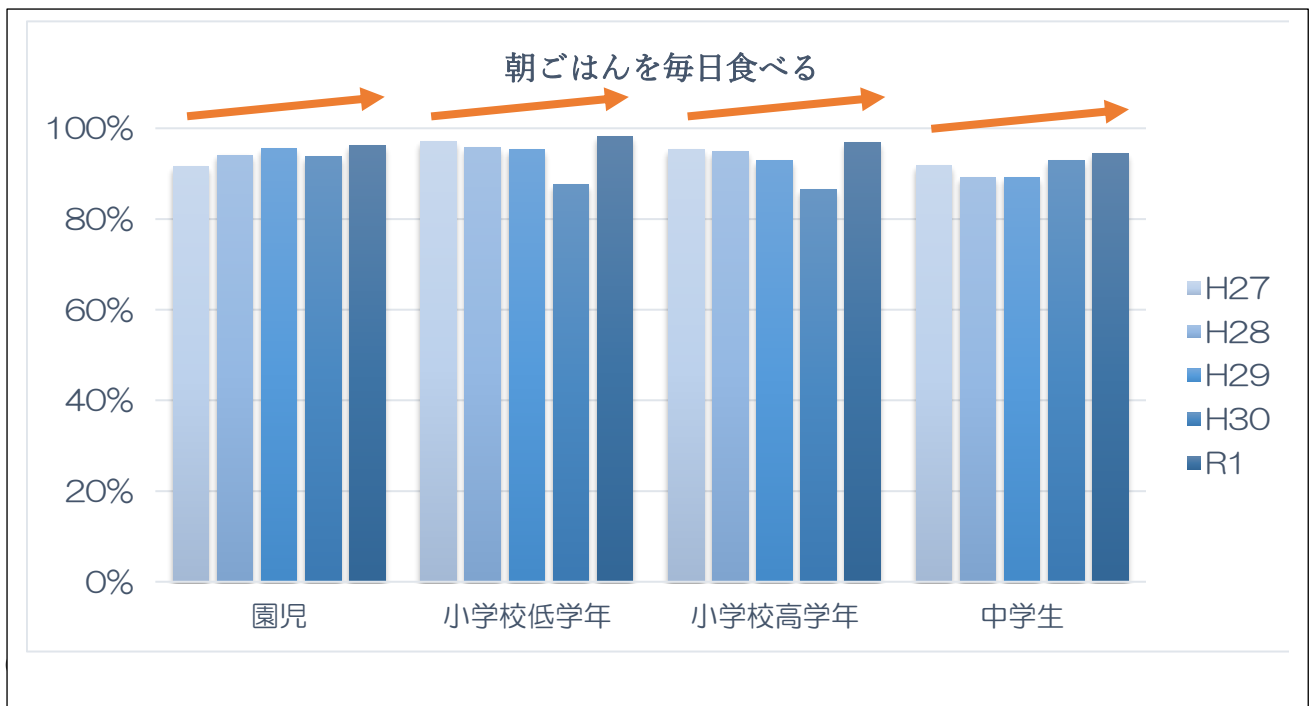
(4) 成果と課題

① 評価

- ・「朝家を出るまでの時間が1時間以上ある」子の割合は、平成27年度と比較すると増加している。特に中学生が年々増加していた。幼稚園から小学生になると、1時間以上ある子の割合が大きく下がる結果については、登校時刻が早くなるためと考えられる。
- ・全学年の9割以上と、ほとんどの子が朝ごはんを毎日食べられるようになった。







- 様々な団体が連携をして、同じ目的で生活習慣作りに取り組むことで、早寝早起きを意識し、朝ごはんを食べて登校できる子が増加してきた。
- また、取組後、中学生では振り返りの記述内容が増えてきていることから、幼稚園や小学校からの継続した取組が成果をあげている。
- 今後も地域保健連絡会で共通した取組を続けていくことが必要といえる。

▲親の生活リズムの影響を受ける子や、クラブ活動で帰宅時刻が遅くなる子など、就寝時刻が遅いことについては、個人差があり、個別の指導が必要と考えられる。

(5) 今後に向けて

今後、朝食については家庭教育学級などの場で、生活改善推進員、栄養士などの地域の人材を活用し、親子で学べる機会を作っていくなど、幼少期からのさまざまな機会を捉えた指導を継続していくことが必要といえる。



大和地域の学校地域保健連絡会の連携