

## ◇高鷲町学校地域保健連絡会

### (1) テーマ

「脳と体を育てる生活づくり」

～自分で自分の生活をコントロールする力をつける～

### (2) テーマ設定の理由

郡上市の北部に位置する高鷲町は、ひるがの高原を代表とする高原地帯が広がり、夏は涼しく、冬には積雪が多い地域と自然を生かして特色ある産業を発達させてきた。郡上かるたにも「三つの白で産業おこす」と読まれる高冷地野菜としての大根栽培、広々とした大地での乳牛飼育、冬の雪を活かしたスキー場経営という三つの白を「三白産業」と命名し、高鷲の特色ある産業となっている。現在では、東海北陸自動車道が整備され、都市部との往来がより活発になってきている。



このような地域に住む高鷲町の子どもたちは、中学校卒業後、地元を離れて高校に通う、大学進学で一人暮らしを始めるなど、親元を離れる子が多い。そのため、中学校卒業までに、自己管理能力を育み、心身の健康の保持増進に努める態度を養うことがとても大切になる。

また、自然豊かな地域に住んでいても都市部と同じように多くの児童生徒がインターネットやSNSを利用しており、これによる視力低下や、睡眠不足による集中力の低下、体調不良など児童生徒の健康状態に影響が及んでいることが考えられ、大きな課題となっている。

親元を離れ自立した生活を早くから始めなければならない児童生徒にこそ、メディア機器が与える心身への影響を理解し考え、自分で自分の生活をコントロールする力を身に付けることがより大切である。

そこで、平成28年度より、高鷲町学校地域保健連絡会では『脳と体を育てる生活づくり ～自分で自分の生活をコントロールする力をつける～』とテーマを設定し、高鷲町の各施設で共通実践に取り組んだ。町内には、保育園2園、小学校2校、中学校1校があり、保小中が連携して子どもたちを育てるため「高鷲保小中教育プラン」を作成し、共通実践している。学習部会、生活部会、健康部会の3部会があり、健康部会では、健康の保持増進、体力向上、望ましい心身発達のため、重点目標を「脳と体を育てる生活づくりの推進」とし、高鷲町学校地域保健連絡会を軸にして取り組んでいる。特に、望ましい生活習慣の確立と、メディア機器の利用に関わる指導を中心に実践を進め、質のよい睡眠につながるようになってきた。

令和2年度 高鷲保小中教育プラン構想図

<p><b>市の方針と重点</b></p> <p>決断の力で拓く明日の郡上市 ～自立・共生・創生の教育～</p> <p>【重点】 自ら学び、考え、判断し、自己責任の能力や個性を伸ばす。</p> <p>【効果】 自治体や企業と連携し、実践と学びの心をもち、学びあったり協力しあったりする。</p> <p>【説明】 夢をもち、自分の力を発揮する。郡上に誇りと愛着をもち、心豊かに生活する。</p>	<p><b>保育園教育における願い</b></p> <p>◎身近な人と触れ合い、関わりを深め、愛情や信頼を育む。</p> <p>◎保育生活を楽しみ、自分の力で行動する子。</p> <p>◎生活に活かせる望ましい習慣や態度を身につける子。</p>	<p><b>小学校教育における願い</b></p> <p>◎基礎的・基本的な学力を確実に身に付け、豊かな態度で学ぶ子。</p> <p>◎ふるさとへの愛着と誇りをもつ子。</p> <p>◎思いやりや心のよさを、仲間と共に活動できる子。</p> <p>◎心の強さ・思いやりをもち、たくましくもたくましく学ぶ子。</p>	<p><b>中学校教育における願い</b></p> <p>◎思いをもち、主体的に学ぶ子。</p> <p>◎ふるさとを愛し、誇りに感じようとする生徒。</p> <p>◎思いやりや心のよさを、仲間と共に活動できる子。</p> <p>◎夢や目標の達成に向け、意気をもって取り組む態度を身につける子。</p>
<p>願い：自立した人として、他と協働しながら、未来を切り拓いていくことのできる人の育成。</p>			
<p><b>強がな学力づくり。</b></p> <p>重点目標：主体的・対話的な学びで確かな学力を身につけるための中間評価した授業効果と学習態度の向上。</p> <p>1) 各教科のつながりを大切にした小中の連携。 2) 小中で実施した家庭学習習慣作り、家庭学習の励み。 3) 3校における生涯学習推進の推進。</p>	<p><b>心がな心づくり。</b></p> <p>重点目標：相手も思いやる心を広める。</p> <p>1) 児童生徒が信頼を寄せ、主体的に参画し協働活動の推進。 2) 仲間による学びと『あったかい言葉かけ活動』への参加。</p>	<p><b>強がな身体づくり。</b></p> <p>重点目標：脳とからだを育てる生活づくりの推進。</p> <p>1) 自己の生活を見つめる生活リズムチェック。 （質のよい睡眠のための過ごし方） 2) 歯科保健活動（むし歯治療状況の把握と歯を大切にす指導）</p>	<p><b>強がな生活づくり。</b></p> <p>重点目標：脳とからだを育てる生活づくりの推進。</p> <p>1) 自己の生活を見つめる生活リズムチェック。 （質のよい睡眠のための過ごし方） 2) 歯科保健活動（むし歯治療状況の把握と歯を大切にす指導）</p>
<p><b>健やかな体づくり。</b></p> <p>重点目標：脳とからだを育てる生活づくりの推進。</p> <p>1) 自己の生活を見つめる生活リズムチェック。 （質のよい睡眠のための過ごし方） 2) 歯科保健活動（むし歯治療状況の把握と歯を大切にす指導）</p>			
<p><b>交流学習の推進</b></p> <p>1) 高鷲、高平、高砂、 2) 高鷲、 3) 高鷲、 4) 高鷲、 5) 高鷲、 6) 高鷲、 7) 高鷲、 8) 高鷲、 9) 高鷲、 10) 高鷲、 11) 高鷲、 12) 高鷲、 13) 高鷲、 14) 高鷲、 15) 高鷲、 16) 高鷲、 17) 高鷲、 18) 高鷲、 19) 高鷲、 20) 高鷲、 21) 高鷲、 22) 高鷲、 23) 高鷲、 24) 高鷲、 25) 高鷲、 26) 高鷲、 27) 高鷲、 28) 高鷲、 29) 高鷲、 30) 高鷲、 31) 高鷲、 32) 高鷲、 33) 高鷲、 34) 高鷲、 35) 高鷲、 36) 高鷲、 37) 高鷲、 38) 高鷲、 39) 高鷲、 40) 高鷲、 41) 高鷲、 42) 高鷲、 43) 高鷲、 44) 高鷲、 45) 高鷲、 46) 高鷲、 47) 高鷲、 48) 高鷲、 49) 高鷲、 50) 高鷲、 51) 高鷲、 52) 高鷲、 53) 高鷲、 54) 高鷲、 55) 高鷲、 56) 高鷲、 57) 高鷲、 58) 高鷲、 59) 高鷲、 60) 高鷲、 61) 高鷲、 62) 高鷲、 63) 高鷲、 64) 高鷲、 65) 高鷲、 66) 高鷲、 67) 高鷲、 68) 高鷲、 69) 高鷲、 70) 高鷲、 71) 高鷲、 72) 高鷲、 73) 高鷲、 74) 高鷲、 75) 高鷲、 76) 高鷲、 77) 高鷲、 78) 高鷲、 79) 高鷲、 80) 高鷲、 81) 高鷲、 82) 高鷲、 83) 高鷲、 84) 高鷲、 85) 高鷲、 86) 高鷲、 87) 高鷲、 88) 高鷲、 89) 高鷲、 90) 高鷲、 91) 高鷲、 92) 高鷲、 93) 高鷲、 94) 高鷲、 95) 高鷲、 96) 高鷲、 97) 高鷲、 98) 高鷲、 99) 高鷲、 100) 高鷲、 101) 高鷲、 102) 高鷲、 103) 高鷲、 104) 高鷲、 105) 高鷲、 106) 高鷲、 107) 高鷲、 108) 高鷲、 109) 高鷲、 110) 高鷲、 111) 高鷲、 112) 高鷲、 113) 高鷲、 114) 高鷲、 115) 高鷲、 116) 高鷲、 117) 高鷲、 118) 高鷲、 119) 高鷲、 120) 高鷲、 121) 高鷲、 122) 高鷲、 123) 高鷲、 124) 高鷲、 125) 高鷲、 126) 高鷲、 127) 高鷲、 128) 高鷲、 129) 高鷲、 130) 高鷲、 131) 高鷲、 132) 高鷲、 133) 高鷲、 134) 高鷲、 135) 高鷲、 136) 高鷲、 137) 高鷲、 138) 高鷲、 139) 高鷲、 140) 高鷲、 141) 高鷲、 142) 高鷲、 143) 高鷲、 144) 高鷲、 145) 高鷲、 146) 高鷲、 147) 高鷲、 148) 高鷲、 149) 高鷲、 150) 高鷲、 151) 高鷲、 152) 高鷲、 153) 高鷲、 154) 高鷲、 155) 高鷲、 156) 高鷲、 157) 高鷲、 158) 高鷲、 159) 高鷲、 160) 高鷲、 161) 高鷲、 162) 高鷲、 163) 高鷲、 164) 高鷲、 165) 高鷲、 166) 高鷲、 167) 高鷲、 168) 高鷲、 169) 高鷲、 170) 高鷲、 171) 高鷲、 172) 高鷲、 173) 高鷲、 174) 高鷲、 175) 高鷲、 176) 高鷲、 177) 高鷲、 178) 高鷲、 179) 高鷲、 180) 高鷲、 181) 高鷲、 182) 高鷲、 183) 高鷲、 184) 高鷲、 185) 高鷲、 186) 高鷲、 187) 高鷲、 188) 高鷲、 189) 高鷲、 190) 高鷲、 191) 高鷲、 192) 高鷲、 193) 高鷲、 194) 高鷲、 195) 高鷲、 196) 高鷲、 197) 高鷲、 198) 高鷲、 199) 高鷲、 200) 高鷲、 201) 高鷲、 202) 高鷲、 203) 高鷲、 204) 高鷲、 205) 高鷲、 206) 高鷲、 207) 高鷲、 208) 高鷲、 209) 高鷲、 210) 高鷲、 211) 高鷲、 212) 高鷲、 213) 高鷲、 214) 高鷲、 215) 高鷲、 216) 高鷲、 217) 高鷲、 218) 高鷲、 219) 高鷲、 220) 高鷲、 221) 高鷲、 222) 高鷲、 223) 高鷲、 224) 高鷲、 225) 高鷲、 226) 高鷲、 227) 高鷲、 228) 高鷲、 229) 高鷲、 230) 高鷲、 231) 高鷲、 232) 高鷲、 233) 高鷲、 234) 高鷲、 235) 高鷲、 236) 高鷲、 237) 高鷲、 238) 高鷲、 239) 高鷲、 240) 高鷲、 241) 高鷲、 242) 高鷲、 243) 高鷲、 244) 高鷲、 245) 高鷲、 246) 高鷲、 247) 高鷲、 248) 高鷲、 249) 高鷲、 250) 高鷲、 251) 高鷲、 252) 高鷲、 253) 高鷲、 254) 高鷲、 255) 高鷲、 256) 高鷲、 257) 高鷲、 258) 高鷲、 259) 高鷲、 260) 高鷲、 261) 高鷲、 262) 高鷲、 263) 高鷲、 264) 高鷲、 265) 高鷲、 266) 高鷲、 267) 高鷲、 268) 高鷲、 269) 高鷲、 270) 高鷲、 271) 高鷲、 272) 高鷲、 273) 高鷲、 274) 高鷲、 275) 高鷲、 276) 高鷲、 277) 高鷲、 278) 高鷲、 279) 高鷲、 280) 高鷲、 281) 高鷲、 282) 高鷲、 283) 高鷲、 284) 高鷲、 285) 高鷲、 286) 高鷲、 287) 高鷲、 288) 高鷲、 289) 高鷲、 290) 高鷲、 291) 高鷲、 292) 高鷲、 293) 高鷲、 294) 高鷲、 295) 高鷲、 296) 高鷲、 297) 高鷲、 298) 高鷲、 299) 高鷲、 300) 高鷲、 301) 高鷲、 302) 高鷲、 303) 高鷲、 304) 高鷲、 305) 高鷲、 306) 高鷲、 307) 高鷲、 308) 高鷲、 309) 高鷲、 310) 高鷲、 311) 高鷲、 312) 高鷲、 313) 高鷲、 314) 高鷲、 315) 高鷲、 316) 高鷲、 317) 高鷲、 318) 高鷲、 319) 高鷲、 320) 高鷲、 321) 高鷲、 322) 高鷲、 323) 高鷲、 324) 高鷲、 325) 高鷲、 326) 高鷲、 327) 高鷲、 328) 高鷲、 329) 高鷲、 330) 高鷲、 331) 高鷲、 332) 高鷲、 333) 高鷲、 334) 高鷲、 335) 高鷲、 336) 高鷲、 337) 高鷲、 338) 高鷲、 339) 高鷲、 340) 高鷲、 341) 高鷲、 342) 高鷲、 343) 高鷲、 344) 高鷲、 345) 高鷲、 346) 高鷲、 347) 高鷲、 348) 高鷲、 349) 高鷲、 350) 高鷲、 351) 高鷲、 352) 高鷲、 353) 高鷲、 354) 高鷲、 355) 高鷲、 356) 高鷲、 357) 高鷲、 358) 高鷲、 359) 高鷲、 360) 高鷲、 361) 高鷲、 362) 高鷲、 363) 高鷲、 364) 高鷲、 365) 高鷲、 366) 高鷲、 367) 高鷲、 368) 高鷲、 369) 高鷲、 370) 高鷲、 371) 高鷲、 372) 高鷲、 373) 高鷲、 374) 高鷲、 375) 高鷲、 376) 高鷲、 377) 高鷲、 378) 高鷲、 379) 高鷲、 380) 高鷲、 381) 高鷲、 382) 高鷲、 383) 高鷲、 384) 高鷲、 385) 高鷲、 386) 高鷲、 387) 高鷲、 388) 高鷲、 389) 高鷲、 390) 高鷲、 391) 高鷲、 392) 高鷲、 393) 高鷲、 394) 高鷲、 395) 高鷲、 396) 高鷲、 397) 高鷲、 398) 高鷲、 399) 高鷲、 400) 高鷲、 401) 高鷲、 402) 高鷲、 403) 高鷲、 404) 高鷲、 405) 高鷲、 406) 高鷲、 407) 高鷲、 408) 高鷲、 409) 高鷲、 410) 高鷲、 411) 高鷲、 412) 高鷲、 413) 高鷲、 414) 高鷲、 415) 高鷲、 416) 高鷲、 417) 高鷲、 418) 高鷲、 419) 高鷲、 420) 高鷲、 421) 高鷲、 422) 高鷲、 423) 高鷲、 424) 高鷲、 425) 高鷲、 426) 高鷲、 427) 高鷲、 428) 高鷲、 429) 高鷲、 430) 高鷲、 431) 高鷲、 432) 高鷲、 433) 高鷲、 434) 高鷲、 435) 高鷲、 436) 高鷲、 437) 高鷲、 438) 高鷲、 439) 高鷲、 440) 高鷲、 441) 高鷲、 442) 高鷲、 443) 高鷲、 444) 高鷲、 445) 高鷲、 446) 高鷲、 447) 高鷲、 448) 高鷲、 449) 高鷲、 450) 高鷲、 451) 高鷲、 452) 高鷲、 453) 高鷲、 454) 高鷲、 455) 高鷲、 456) 高鷲、 457) 高鷲、 458) 高鷲、 459) 高鷲、 460) 高鷲、 461) 高鷲、 462) 高鷲、 463) 高鷲、 464) 高鷲、 465) 高鷲、 466) 高鷲、 467) 高鷲、 468) 高鷲、 469) 高鷲、 470) 高鷲、 471) 高鷲、 472) 高鷲、 473) 高鷲、 474) 高鷲、 475) 高鷲、 476) 高鷲、 477) 高鷲、 478) 高鷲、 479) 高鷲、 480) 高鷲、 481) 高鷲、 482) 高鷲、 483) 高鷲、 484) 高鷲、 485) 高鷲、 486) 高鷲、 487) 高鷲、 488) 高鷲、 489) 高鷲、 490) 高鷲、 491) 高鷲、 492) 高鷲、 493) 高鷲、 494) 高鷲、 495) 高鷲、 496) 高鷲、 497) 高鷲、 498) 高鷲、 499) 高鷲、 500) 高鷲、 501) 高鷲、 502) 高鷲、 503) 高鷲、 504) 高鷲、 505) 高鷲、 506) 高鷲、 507) 高鷲、 508) 高鷲、 509) 高鷲、 510) 高鷲、 511) 高鷲、 512) 高鷲、 513) 高鷲、 514) 高鷲、 515) 高鷲、 516) 高鷲、 517) 高鷲、 518) 高鷲、 519) 高鷲、 520) 高鷲、 521) 高鷲、 522) 高鷲、 523) 高鷲、 524) 高鷲、 525) 高鷲、 526) 高鷲、 527) 高鷲、 528) 高鷲、 529) 高鷲、 530) 高鷲、 531) 高鷲、 532) 高鷲、 533) 高鷲、 534) 高鷲、 535) 高鷲、 536) 高鷲、 537) 高鷲、 538) 高鷲、 539) 高鷲、 540) 高鷲、 541) 高鷲、 542) 高鷲、 543) 高鷲、 544) 高鷲、 545) 高鷲、 546) 高鷲、 547) 高鷲、 548) 高鷲、 549) 高鷲、 550) 高鷲、 551) 高鷲、 552) 高鷲、 553) 高鷲、 554) 高鷲、 555) 高鷲、 556) 高鷲、 557) 高鷲、 558) 高鷲、 559) 高鷲、 560) 高鷲、 561) 高鷲、 562) 高鷲、 563) 高鷲、 564) 高鷲、 565) 高鷲、 566) 高鷲、 567) 高鷲、 568) 高鷲、 569) 高鷲、 570) 高鷲、 571) 高鷲、 572) 高鷲、 573) 高鷲、 574) 高鷲、 575) 高鷲、 576) 高鷲、 577) 高鷲、 578) 高鷲、 579) 高鷲、 580) 高鷲、 581) 高鷲、 582) 高鷲、 583) 高鷲、 584) 高鷲、 585) 高鷲、 586) 高鷲、 587) 高鷲、 588) 高鷲、 589) 高鷲、 590) 高鷲、 591) 高鷲、 592) 高鷲、 593) 高鷲、 594) 高鷲、 595) 高鷲、 596) 高鷲、 597) 高鷲、 598) 高鷲、 599) 高鷲、 600) 高鷲、 601) 高鷲、 602) 高鷲、 603) 高鷲、 604) 高鷲、 605) 高鷲、 606) 高鷲、 607) 高鷲、 608) 高鷲、 609) 高鷲、 610) 高鷲、 611) 高鷲、 612) 高鷲、 613) 高鷲、 614) 高鷲、 615) 高鷲、 616) 高鷲、 617) 高鷲、 618) 高鷲、 619) 高鷲、 620) 高鷲、 621) 高鷲、 622) 高鷲、 623) 高鷲、 624) 高鷲、 625) 高鷲、 626) 高鷲、 627) 高鷲、 628) 高鷲、 629) 高鷲、 630) 高鷲、 631) 高鷲、 632) 高鷲、 633) 高鷲、 634) 高鷲、 635) 高鷲、 636) 高鷲、 637) 高鷲、 638) 高鷲、 639) 高鷲、 640) 高鷲、 641) 高鷲、 642) 高鷲、 643) 高鷲、 644) 高鷲、 645) 高鷲、 646) 高鷲、 647) 高鷲、 648) 高鷲、 649) 高鷲、 650) 高鷲、 651) 高鷲、 652) 高鷲、 653) 高鷲、 654) 高鷲、 655) 高鷲、 656) 高鷲、 657) 高鷲、 658) 高鷲、 659) 高鷲、 660) 高鷲、 661) 高鷲、 662) 高鷲、 663) 高鷲、 664) 高鷲、 665) 高鷲、 666) 高鷲、 667) 高鷲、 668) 高鷲、 669) 高鷲、 670) 高鷲、 671) 高鷲、 672) 高鷲、 673) 高鷲、 674) 高鷲、 675) 高鷲、 676) 高鷲、 677) 高鷲、 678) 高鷲、 679) 高鷲、 680) 高鷲、 681) 高鷲、 682) 高鷲、 683) 高鷲、 684) 高鷲、 685) 高鷲、 686) 高鷲、 687) 高鷲、 688) 高鷲、 689) 高鷲、 690) 高鷲、 691) 高鷲、 692) 高鷲、 693) 高鷲、 694) 高鷲、 695) 高鷲、 696) 高鷲、 697) 高鷲、 698) 高鷲、 699) 高鷲、 700) 高鷲、 701) 高鷲、 702) 高鷲、 703) 高鷲、 704) 高鷲、 705) 高鷲、 706) 高鷲、 707) 高鷲、 708) 高鷲、 709) 高鷲、 710) 高鷲、 711) 高鷲、 712) 高鷲、 713) 高鷲、 714) 高鷲、 715) 高鷲、 716) 高鷲、 717) 高鷲、 718) 高鷲、 719) 高鷲、 720) 高鷲、 721) 高鷲、 722) 高鷲、 723) 高鷲、 724) 高鷲、 725) 高鷲、 726) 高鷲、 727) 高鷲、 728) 高鷲、 729) 高鷲、 730) 高鷲、 731) 高鷲、 732) 高鷲、 733) 高鷲、 734) 高鷲、 735) 高鷲、 736) 高鷲、 737) 高鷲、 738) 高鷲、 739) 高鷲、 740) 高鷲、 741) 高鷲、 742) 高鷲、 743) 高鷲、 744) 高鷲、 745) 高鷲、 746) 高鷲、 747) 高鷲、 748) 高鷲、 749) 高鷲、 750) 高鷲、 751) 高鷲、 752) 高鷲、 753) 高鷲、 754) 高鷲、 755) 高鷲、 756) 高鷲、 757) 高鷲、 758) 高鷲、 759) 高鷲、 760) 高鷲、 761) 高鷲、 762) 高鷲、 763) 高鷲、 764) 高鷲、 765) 高鷲、 766) 高鷲、 767) 高鷲、 768) 高鷲、 769) 高鷲、 770) 高鷲、 771) 高鷲、 772) 高鷲、 773) 高鷲、 774) 高鷲、 775) 高鷲、 776) 高鷲、 777) 高鷲、 778) 高鷲、 779) 高鷲、 780) 高鷲、 781) 高鷲、 782) 高鷲、 783) 高鷲、 784) 高鷲、 785) 高鷲、 786) 高鷲、 787) 高鷲、 788) 高鷲、 789) 高鷲、 790) 高鷲、 791) 高鷲、 792) 高鷲、 793) 高鷲、 794) 高鷲、 795) 高鷲、 796) 高鷲、 797) 高鷲、 798) 高鷲、 799) 高鷲、 800) 高鷲、 801) 高鷲、 802) 高鷲、 803) 高鷲、 804) 高鷲、 805) 高鷲、 806) 高鷲、 807) 高鷲、 808) 高鷲、 809) 高鷲、 810) 高鷲、 811) 高鷲、 812) 高鷲、 813) 高鷲、 814) 高鷲、 815) 高鷲、 816) 高鷲、 817) 高鷲、 818) 高鷲、 819) 高鷲、 820) 高鷲、 821) 高鷲、 822) 高鷲、 823) 高鷲、 824) 高鷲、 825) 高鷲、 826) 高鷲、 827) 高鷲、 828) 高鷲、 829) 高鷲、 830) 高鷲、 831) 高鷲、 832) 高鷲、 833) 高鷲、 834) 高鷲、 835) 高鷲、 836) 高鷲、 837) 高鷲、 838) 高鷲、 839) 高鷲、 840) 高鷲、 841) 高鷲、 842) 高鷲、 843) 高鷲、 844) 高鷲、 845) 高鷲、 846) 高鷲、 847) 高鷲、 848) 高鷲、 849) 高鷲、 850) 高鷲、 851) 高鷲、 852) 高鷲、 853) 高鷲、 854) 高鷲、 855) 高鷲、 856) 高鷲、 857) 高鷲、 858) 高鷲、 859) 高鷲、 860) 高鷲、 861) 高鷲、 862) 高鷲、 863) 高鷲、 864) 高鷲、&lt;</p>			

### (3) 実践

#### ①生活リズムチェックの実施と活用

平成28年度は、保育園から中学校まで共通の生活リズムチェック表を用いて、子どもたちの生活習慣の実態を把握した。それをもとにメディア機器の利用時間を決めると小学校は9時就寝、中学校は10時就寝を啓発した。睡眠時間の確保が成長期の脳を育てることにつながると考えたからである。

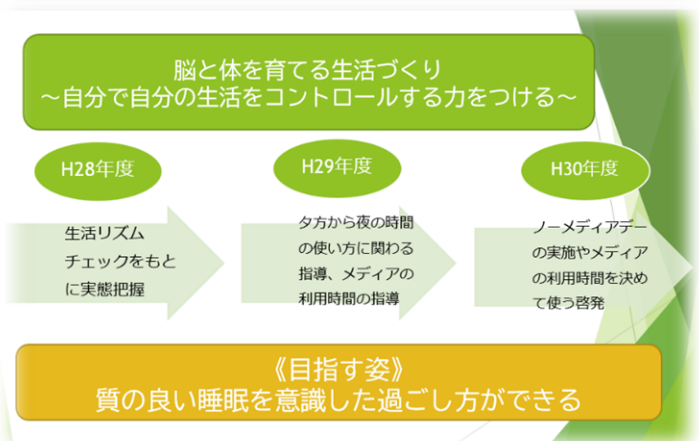
平成29年度は、さらに夕方から夜の時間の使い方に焦点を当て、帰宅後のメディア機器の利用時間や、メディア機器の使いすぎによる体への影響などについて保健指導を行った。

平成30年度は、メディア機器に対する意識を高めることが大切であると考え、ノーメディアデーの啓発も行った。

3年間の取組を通して、子どもたちは年々就寝時刻が早くなり、早く起きることも身に付いてきているということがわかった。また、長時間のメディア機器の利用が与える脳や体の発達や睡眠への影響についての理解が進み、家庭で時間を決めて利用する児童生徒が多くなってきた。

メディア機器の利用は必要な時代であり、利用時間に対する意識や望ましい生活習慣の確立に向けた取組の大切さから、令和元年度からも継続して同様のテーマで取組や活動を継続することにした。

目指す姿を「質のよい睡眠を意識した過ごし方をすることができる」とし、脳と体を育てるため、質のよい睡眠にこだわり実践を進めた。就寝時刻と起床時刻の目標を決めることに加え、就寝する1時間前にはメディア機器の使用を終えることでよりよい生活リズムが確立できるよう実践に取り組んだ。



生活チェックで、脳とからだをそだてよう！～メディア時間を考えよう！～ 5年 名前

① 目標 9時00分に寝る。 6時00分に起きる。  
 ② メディア(テレビ・スマホ携帯(LINEを含む)・ゲーム・パソコン・タブレット等)は 8時00分には終わる。  
 ③ 目標時間を下のグラフに青色で線を引きましょう。

日	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	寝た	起きた	よく寝れた?	早く起きた?			
書きかた	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	9:30	6:00			
6/17(月)夕 6/18(火)朝	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	9:00	6:00			
6/18(火)夕 6/19(水)朝	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	10:00	6:00			
6/19(水)夕 6/20(木)朝	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	9:00	6:00			
6/20(木)夕 6/21(金)朝	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	9:00	6:00			
6/21(金)夕 6/22(土)朝	おやつ		ソフト	ごはん	テレビ	ゲーム												朝	夜	9:00	6:00			

☆ふりかえりをしましょう☆

○規則正しい生活リズムについて すいみんが毎日できたい2つあげたいです  
 ○メディアの利用時間について こからつアられる8うにしたいです

生活リズムチェック表で自分の生活を振り返る

## ②学校と家庭が連携した取組

学校では、睡眠の大切さやメディア機器の正しい利用方法など、保健指導を通して伝えることができるが、家庭での実践には保護者の協力が必要不可欠である。児童生徒がメディア機器とよりよく付き合っていくために、家庭の協力による取組を大切にし、実践を進めた。

### ア. 親子で絵本・手遊びタイム☆ノーメディアDAY！（保育園）

保育園では、毎月『親子で絵本・手遊びタイム☆ノーメディアデー』を実施した。実施日には、親子で絵本の読み聞かせや手遊び、ヨガ遊び等を行い、ノーメディアデーに取り組んだ。この取組は、親子で触れ合う時間を大切に、コミュニケーションを図る機会となった。

家庭での活動内容は記録にまとめ、実施日はノーメディアデーの意識を高められるようにした。保護者もメディア機器を利用する機会が多くこのような取組を通してメディア機器から離れ、親子で触れ合う大切さを実感する機会ともなった。

子どもがメディア機器を利用する環境を与えるのは保護者であり、保護者自身が、メディア機器による心身への影響について知ることが大切である。そして、幼少期に大切な親子の触れ合いが健やかな成長へつながると考え、子どもと触れ合う保護者がさらに増えるように今後も継続して実践していきたい。



スキンシップヨガで  
ノーメディア DAY！

### イ. ノーメディアデーの実施（小学校）

小学校においても、生活リズムチェックの期間にノーメディアデーを実施した。ノーメディアデーを推進していく上で、保護者の協力や理解を得ることは大切である。

このノーメディアデーは、家族でゲームやスマートフォン、タブレット、テレビなどのメディア機器の利用時間を決め、時間になったらメディア機器を使用しないようにし、家族で過ごす時間を大切にするようにした。ノーメディアデー実施後の保護者の感想は、以下の通りである。

#### 【保護者の感想】

- ・家族でゆっくり話したり、楽しんだりすることができてよかった。
- ・家族みんなが心地よい時間と睡眠がとれてよかった。
- ・2日間取り組み、いつもメディア時間が多いことに気付いた。
- ・最近ゲームやテレビの時間が多いと思っていたので、今回の取組がよい機会になった。
- ・時間を決めて守ることを、子ども自身が意識して行動できたのでよかった。子どもの成長を感じた。
- ・実際は、親の方がメディア時間が多く、家族で取り組むことで子どもと同じ立場になれた。
- ・普段からスマホの見過ぎには困っていたので、学校の取組として約束を守ってくれて嬉しかった。
- ・家族で会話をしていれば、テレビをつけずに済むことに気づかされた。

ノーメディアデーを機会に、メディア機器の利用時間の多さに気付いたり、家族で過ごす時間のよさに気付いたりする保護者が増えた。また、子どもたちは読書や手伝い、外遊びや掃除など、工夫して過ごすことができた。今後も、定期的なノーメディアデーを啓発し、家族でメディア機器の利用時間について考える機会にしたい。

ウ. 講演会の実施（小学校） 平成 30 年 12 月開催

小学校では、保護者のメディア機器の利用時間に対する意識を高め、子どもたちの成長に欠かせない睡眠の大切さを理解してもらうために、PTA主催の「眠育」に関わる講演会を実施した。

NPO法人里豊夢わかさの前田勉先生を招き、毎日の入眠時刻を整えることの大切さやメディア機器が睡眠に及ぼす影響などの講話を聞き、メディア機器の利用時間を意識した生活リズムを整えることの大切さについて理解を深めた。

講演会后、保護者からは「子どもの前でスマホを触りすぎないようにしたい」「家族で生活リズムを整えたい」などの感想があった。子どもたちの健康な体づくりを推進するためには、保護者の協力や理解を得ることは必要不可欠である。これからも、学校と家庭が連携し、願いを共有して子どもたちの健やかな成長を支えていきたい。



「眠育」講演会で理解を深める

エ. 機関紙「すこやか」の発行

高鷲町学校地域保健連絡会での取組内容を、地域の方々にも知っていただくために、毎年機関紙「すこやか」を発行している。この機関紙は、地域で子どもたちの健康を支えてほしいという願いのもと、長年、高鷲地域に全戸配布し、啓発活動に取り組んでいる。

「すこやか」には、自分で睡眠について見直すことができるよう、睡眠チェック表を掲載し、地域の方々にも、自身の生活習慣の振り返りができるように工夫した。機関紙の発行を通して、これからも地域で健康増進に努めていきたい。

## すこやか

令和 2 年 3 月 1 日  
高鷲町学校地域保健連絡会

学校地域保健連絡会では、保育園・学校（小中学校）と地域が連携・協働し、地域の子どもたちの健康課題やめざす姿を共有しながら、学校保健や地域保健の各事業を進めることにより、子ども達の健康や心身の健やかな成長を支えていくために取り組んでいます。

高鷲地域では、「脳と体を育てる生活づくり～自分で自分の生活をコントロールする力をつける～」をテーマに、子ども達が質の良い睡眠を意図した生活ができるよう取り組んでいます。今年度の『すこやか』では、高鷲町の保育園・小学校・中学校における生活習慣に関する取組の紹介と、学校医の松居先生からの、子ども達の健康な生活に関わるアドバイスを紹介します。

**◆高鷲診療所 松居 志洋 先生より**

【睡眠】しっかりと睡眠をとることで体や心によいことがたくさんあります。例えば…

「十分に睡眠をとっている人はそうでない人と比べて風邪をひきにくい。」

「十分な睡眠は運動能力を向上させる。」「十分な睡眠は老化を遅らせる。」

など言われています。逆に、「睡眠時間が短くなるとうつ病などの精神疾患やその他の神経疾患にかかりやすくなる。」とも言われています。

ではよく眠るためにはどうしたらいいでしょうか。質の良い睡眠をとるためにするとよいことを3つ挙げてみました。

**＜質の良い睡眠をとるために・・・＞**

- 朝日を浴びる**  
朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びます。朝起きた時に太陽の光を浴びると、夜眠るために必要なメラトニンというホルモンを調整します。夜しっかりと眠るためには朝からの行動が大切です。
- 眠る 90 分前はテレビやパソコン、スマホやタブレット端末を使用しない**  
眠る前に電子機器の光を浴びると速やかな入眠の助けになります。眠る前はだんだんと電気を暗くしていくのが良いです。
- 入浴を眠る 90 分前に済ませる**  
湯船に浸かって体を温めることによって寝つきをよくすることができます。いつもシャワーで済ませている人は眠る前30分から60分前にシャワーを浴びると良いそうです。

心も体も健康に過ごすために、たっぷりと睡眠をとれるよう、生活を整えてみましょう

## 睡眠不足になっていませんか？

睡眠不足になっていないか、親子でチェックしてみましょう。また、大人の方もチェックして、自分の睡眠について振り返ってみてください。チェックの数が多くほど、睡眠不足かもしれません・・・

チェック項目	アドバイス
<input type="checkbox"/> 就寝前の1時間に携帯の画面、ゲーム、テレビなどのメディアを見ている。	寝る前は、明かりを暗くすることで、ぐっすりホルモン（メラトニン）が出て、体も心も寝るモードになります。メディアの光を見ると体も心もゆっくり休むことができません。寝る前の過ごし方を考えてみましょう。
<input type="checkbox"/> 就寝時刻が決まっていない。	きちんと決まった時刻に寝る習慣をつけると、すっきり目覚められるようになります。
<input type="checkbox"/> 起床時刻が決まっていない。	起きる時刻が決まっていると、生活リズムが整い、心身ともに安定し、毎日の生活に意欲的に取り組めるようになります。また、休日に遅くまで寝ていると生活リズムがくずれ、体調不良の原因にもなります。
<input type="checkbox"/> 寝る直前に入浴している。	寝る直前の入浴は体温を上げてしまい、体や脳が活動モードになって、寝付きが悪くなります。もし寝る直前に入るならぬるま湯にしましょう。
<input type="checkbox"/> 朝、光を浴びていない。（カーテンを開けない）	朝起きたらすぐにカーテンを開けて朝日の光を浴びたり、電気をつけたりすることで、めざまホルモン（セロトニン）が出て、すっきり起きることができま。
<input type="checkbox"/> 昼間、あまり体を動かしていない。	外に出て、体を動かすことで夜ぐっすり眠ることが出来ます。
<input type="checkbox"/> 心配なことや悩んでいることがある。	心配事があると、寝付かなかったり、ぐっすり眠れなかったりします。誰かに話を聞いてもらえるといいですね。

睡眠不足の人は、帰宅後の生活に影響していることもあります。平日の帰宅してから朝、起きるまでの生活の様子を記入してみましょう。

☆帰宅から寝るまでの時間は・・・（ ）時間（ ）分  
 ☆そのうち：勉強（ ）分、テレビ（ ）分、ゲーム等（ ）分  
 ☆睡眠時間は・・・（ ）時間（ ）分  
 ☆改善するとよいこと

大人も一緒に「睡眠チェック」！

### ③子どもたちの主体的な取組

#### ア. 健康委員会による「メディア集会」 令和元年11月

高鷲小学校では、子どもたちが、自分たちで生活をよりよくするために、委員会活動を中心に取り組んだ。全校児童にメディア機器に関わるアンケートをとったところ、全校児童の94%がよくメディア機器を利用していることがわかった。そこで、生活リズムチェック週間では、特にメディア機器の利用時間を意識して生活してほしいという願いのもと、生活リズムチェック週間の前に「メディア集会」を開いた。

「メディア集会」では、メディア機器を使うことで起きるドライアイやストレートネックなどを自分で簡単にセルフチェックできる方法や、ブルーライトによる睡眠への影響などを紹介した。“メディア時間 決めて守れば 健康だ”と合言葉を考え、時間を決めて使うことや、目と物の距離をとって使うことを意識した生活を送ることができるよう啓発した。



「メディア集会」で健康な生活を意識

#### イ. 生徒会による「高鷲中SNS宣言」 平成28年12月宣言

高鷲中学校では、仲間を思いやる気持ちを大切に、SNSを有意義に活用できるよう「高鷲中SNS宣言」を生徒会執行部から発信している。これは、平成28年に実施した人権アンケートの結果からSNS（ゲーム・動画を含む）の利用にかかわり嫌な思いをしている仲間がいることに気付いた生徒会執行部が全校生徒に問題を提起し、学級での話し合いなどを経て発信された。

先輩の思いを受け継ぎ、毎年4月に、生徒会執行部がSNS宣言の内容や意味について全校集会で確認し、その後アンケートをもとに話し合いを行っている。長期休暇前には、生徒一人ひとりがSNSの使い方についての目標を立て、三者懇談で保護者と確認し合い、SNS宣言を守ることができるようにと取組が発展してきている。

現在の「SNS宣言」の内容は、以下のようなものである。

- ・朝9時になるまで、また、夜10時以降は使用しない。
- ・勉強中は電源を切る。
- ・必要のないトークをひかえる。
- ・返信や既読を強制しない。（返信するか既読するかは、受け取った側の自由）
- ・夜10時以降は、自分の決めた場所に保管する。（寝る場所から離れたところに）  
→もし、できない人は、保護者に預ける。

この宣言は、自主性を大切に生徒会執行部に毎年受け継がれ、活動の継続とさらなる発展を目指して取り組んでいる。今後も自分自身を律するルールをもとに有意義にSNSを活用できる生徒を育みたい。



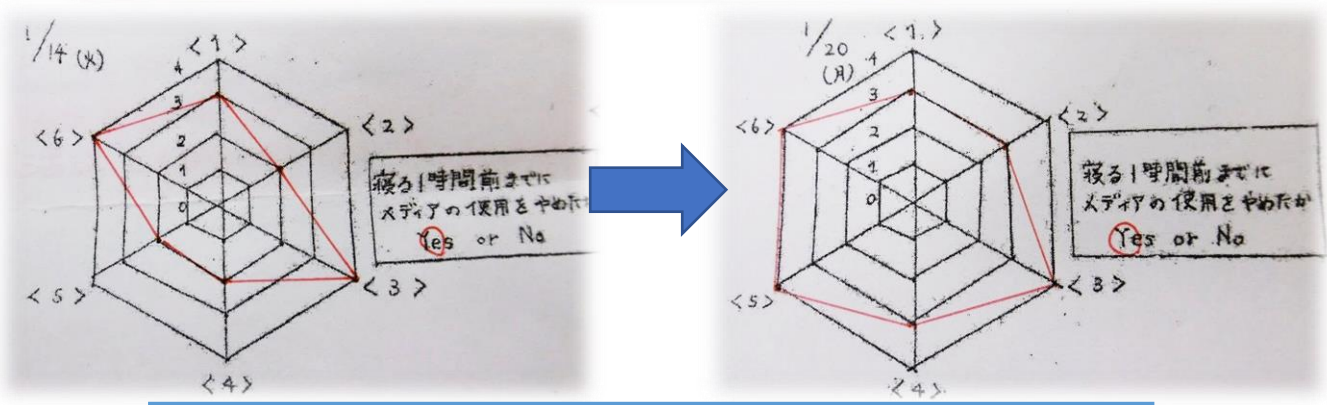
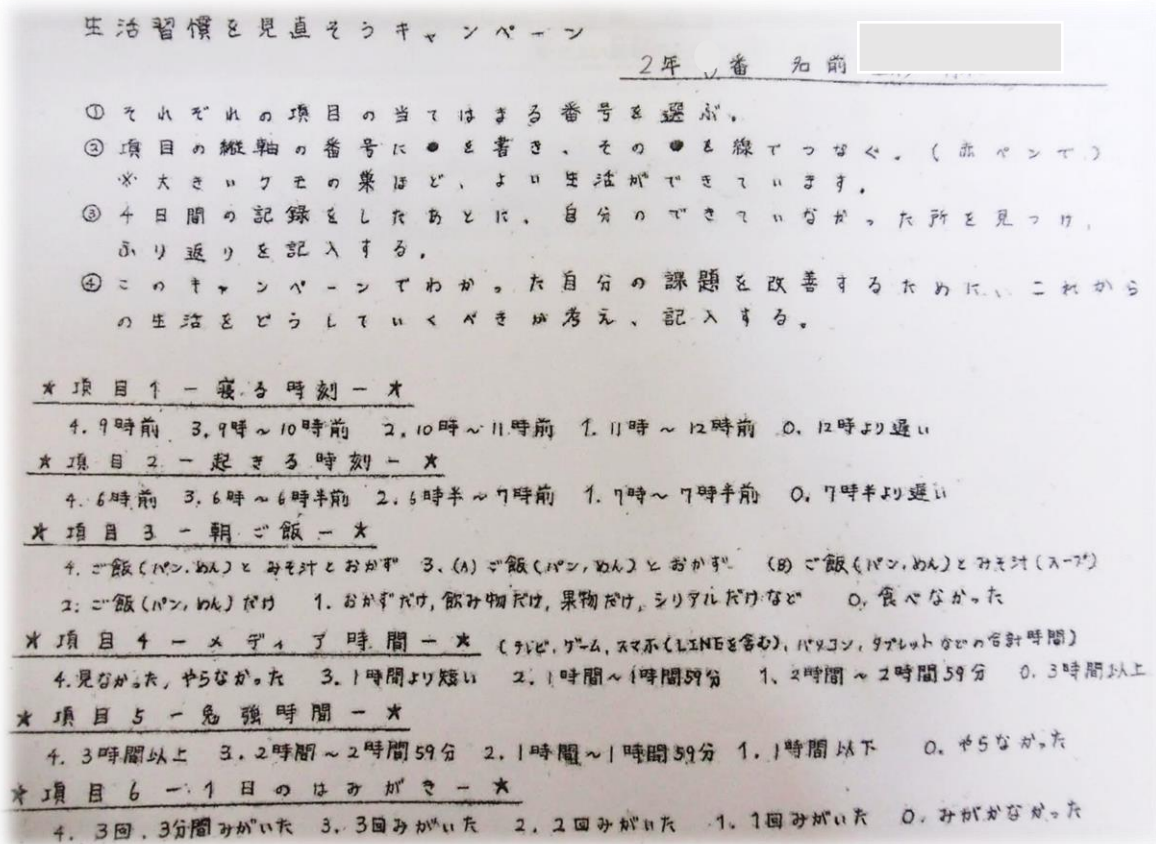
「生徒集会」でSNS宣言を確認

ウ. 生徒会保健委員会による生活リズムチェックの取組

高鷲町で共通実践している年2回の生活リズムチェックの結果から、中学校ではSNSの利用時間が長いことを知った保健委員長は「生活習慣に関わる取組がしたい。」という願いをもち、委員会活動として「生活習慣を見直そうキャンペーン」を実施した。

自校の実態から、必要な生活習慣の項目をピックアップした生活リズムチェック表を作成し、1週間生活習慣を見直す機会にした。保健委員会を中心に全校生徒へ働きかけ、生徒自身がよりよい生活習慣について考えた。

この取組を通して、休みの日のメディア機器の利用時間が長いことに気付く生徒や、寝る1時間前のメディア機器の使用をやめることを意識して生活することができるようになった生徒もいた。生徒が自らの生活習慣を見直す機会となり、今後のよりよい生活習慣に関わる課題を明らかにすることができた。



「生活習慣を見直そうキャンペーン」で生活習慣を見直しよりよい生活へ

#### (4) 成果と課題

○生活リズムチェックの取組を通し、就寝時刻は幼稚園から中学校のどの年代においても改善傾向がみられた。

- ・極端に寝るのが遅い子はほとんどいなくなり、個別支援を含めた啓発の効果がみられた。
- ・起床時刻も年々改善しており、「早寝・早起き」の生活習慣になってきている。
- ・特に、年長児は就学に向けてよい傾向にある。

○高鷲町学校地域保健連絡会を中心とした共通実践の積み重ねにより、児童生徒が自らよりよい生活習慣について考え、行動することができるようになってきている。

○メディア機器の利用時間を家庭で決めることや、中学校でのSNS宣言の取組を通して、メディア機器の利用時間が減少傾向である。

●メディア機器の利用時間が多く、午前中眠気を感じる児童生徒がいる。

体への影響を考え、自分でよりよい生活習慣が確立できるよう働きかけを工夫していく必要がある。

●保護者の生活リズムに合わせて生活をする児童が低学年に多く、就寝時刻が遅くなる児童がいるので、保護者の意識を高めていくことが必要である。

#### (5) 今後に向けて

高鷲町学校地域保健連絡会では、児童生徒が自分自身の健康を管理し、保持増進することができるよう、学校と地域が連携・協働して活動してきた。地域で共通テーマのもと、各園・各学校で工夫した取組を実践したことにより、成果と課題を明らかにすることができた。

これからも子どもたちが、メディア機器の利用時間を意識した望ましい生活習慣を確立でき、成長期に大切な睡眠時間を十分確保できるよう、地域の実態に応じた指導に努めていきたい。そして、地域の方々に見守られて育つ子どもたちが、生きる力を育み、心身ともに大きく成長することを願い、これからも実践を積み重ねていきたい。

寝る時間（3年間の取組の推移）

