

講演会型＋在宅取組型（中学校）



学校名等	高山市立国府中学校
実施日時	平成28年7月8日 14:00～15:00・通年
会場	国府中学校体育館・自宅
参加人数	全校生徒(236名)・保護者
学習課題(分野)	講演会 「睡眠と子どもたちの生活改善」 在宅取組 「わが家の約束」運動
運営者の願い	睡眠指導を通して、生徒の生活向上に取り組まれた他校の先生の話を生徒と保護者が一緒に聞くことで、話題を共有するとともに生活改善につなげたい。



PTA と協働する工夫

- *小中共に、PTA総会時において「眠育」の取組の周知を行った。
- *年3回「眠育調査」を実施し、母親委員会が広報活動を行った。
- *学校から保護者へ、睡眠に関する資料提供を行った。



地域との連携

- *執行部生徒と地域の大人との「大人と語ろう会」が実施され、地域ぐるみで関心が高まっている。
- *保小中の共通した取組として、職員研修や子どもたちの実態調査を行った。



各家庭の実態に合わせた「わが家の約束運動」

生徒会で決めた約束とPTAで決めた約束をもとに、**わが家のルール**を家庭で話し合っ決めて、本人と保護者署名のもと、学校に提出した。

「国府中のわが家のルールづくり」の進め方より

- SNSの使い方・家庭生活の過ごし方の、4項目について約束を決める。
☆睡眠時間
☆メディアを使う時間
☆メディアを使う場所・管理場所・使い方
☆わが家のルール
- 約束を表に記入後、本人と保護者の署名をし学校に提出する。
- PTA学級委員さんと学級担任が見届けをする。

学 習 の 内 容

<取組内容>

① 講演会 講師：安藤 美紀代 氏（美濃加茂市立東中学校養護教諭）

- あなたの睡眠をチェックしてみましょう
 - ・10項目のうち1項目でもチェックがあれば、質の良い睡眠とは言えない。
- 睡眠時に左右するホルモンについて
 - ・セロトニン→脳の覚醒を促すホルモン ・メラトニン→眠気を誘うホルモン
 - ・“シンデレラタイム”に寝ていないと、早く老けるよと女子に話すこともある。
- 眠りの3要素について
 - ◎適した時間帯（夜7時～朝7時の間）
 - ◎十分な睡眠時間（中学生7～8時間）
 - ◎ばらつきのない一定のリズムの睡眠
- 正しい睡眠で脳の成長を
 - ・前頭前野、海馬の働き
 - ・十分な睡眠をとることで、記憶の定着が図られる。
- *担当職員より
同じ県の同じ中学生が、成果を挙げたという事実。
成果が出るまでには、自分たちで呼びかけてきたことや管理できたことが大きい。自分自身のために取り組んでほしい。メディア時間の管理と成績アップの関連について忘れずに、夏休みの生活に生かしてほしい。



② 「わが家の約束」運動

- ・約束づくりの進め方について、PTA本部役員より、全校生徒と保護者に説明。
- ・“国府中のこれだけは守ろう”をもとに、各家庭で約束を話し合っ決めて。
- ・「約束表」は家庭に貼り、約束を意識した生活をする。

国府中のこれだけは守ろう	
国府中学校生徒会	国府中学校PTA
<ul style="list-style-type: none"> ◆一日のデジタル機器は平日1時間、休日2時間 ◆夜10時以降はSNSをやりません。 ◆相手を不快にさせる表現、誹謗中傷・感情的に書き込まない。個人情報を書きこまない。 ◆フィルタリングをつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠時間を8時間は確保しましょう。 ◆家庭でSNSの使い方と家庭生活の過ごし方について話し合い約束を作ります。 ◆各家庭で話し合った約束を尊重し、互いの家庭生活を大切にします。 ◆夜10時にはゲーム・情報端末を家族のいるところに置きます。

<取組の成果>

- ・評価基準ができたことで実態がつかみやすくなり、次の指導に繋げることができた。
- ・ルールを決めたことで、生徒や保護者の意識が高まった。
- ・年に3回実施する睡眠調査において、親子で振り返りができ、問題点を見つけることができた。

<保護者の感想>

- ・子ども達と一緒に講演を聞き、情報を共有できたことで家庭でも話しやすくなり、良い機会になったと思います。
- ・親も子どもも意識をもつことが第一だと確認しました。親としての声かけも大切だし、子どもの自覚も大切で両方が連動したら、成果が出ると感じました。

