

講演会型 + 在宅取組型(保育園・小・中学校)

学校名等	高山市立朝日保育園・小学校・中学校
実施日時	令和2年12月7日(月)～12月20日(日)
会場	各家庭
参加人数	133名
学習課題(分野)	基本的な生活習慣
運営者の願い	保育園、小・中学校の保護者が連携し睡眠の大切さを学ぶとともに、睡眠・朝食調査票を活用し、わが子の基本的な生活習慣づくりを進める。

学習の内容

<活動の流れ>

- ① 11月:学級懇談会にて取組の説明と実践カードの配布
- ② 12月:「眠育」についての講演会+在宅取組実施
- ③ 12月:実践カードの提出
- ④ 1月:保護者役員による成果と課題のまとめ



○眠育・朝食調査票(保小中共通)

<内容>

- ・睡眠時間・朝食開始時間・朝食の有無
- ・自分で起きられたか
- *今年度は、SNS等利用時間も記入



○12年間活用する「眠育ファイル」

- ・グッドすいみん賞
- ・おいしいすいみん賞
- ・もう少しすいみん賞
- ・がんばろうすいみん賞
- *中学生徒の小学生時のグッド睡眠賞

<感想>

○保育園

- ・保護者 規則正しい生活リズムができつつあり嬉しいです。休みの日でもあまり遅くまで寝ないよう自分で気を付けています。
- ・保育園 早寝早起きのリズムがしっかりできていますね!この調子で1年生に向け、がんばってくださいね。

○小学校

- ・児童 TVを見ている時間が多いので減らしたいです。
- ・保護者 土・日に寝だめているのよくが分かりますね。早く起きる練習をしましょう!

○中学校

- ・生徒 合宿などの用があるとき以外は睡眠時間がほぼそろったし、朝ごはんも食べることができた。
- ・保護者 夜遅くまで起きているのが気になります。もう少し早く寝るようにしたらよいと思います。

<今後に向けて>

- ・保護者として、SNS利用時間が長くなっていることに危機意識を高めている。今後も、保小中の保護者が連携して眠育を推進していきたい。
- ・保育園児から12年間活用する「眠育ファイル」を有効活用していく。



保育園、小・中学校

保護者の連携した取組

- ・わが子のSNS利用時間への危機感が高まる中、保護者会と小中PTA役員がともに「睡眠の大切さ」を学び、願いを共有し活動しています。
- ・保育園・小中学校による取組期間を統一し、保護者による見守り活動を焦点化しています。
- ・学校運営協議会と情報を共有し、地域ぐるみで眠育の大切さを推進しました。



工夫を凝らした取組

- ・「眠育ファイル」の作成や○○すいみん賞による価値付けが、保護者や子どもたちの継続的な取組意欲を高めています。
- ・国立乗鞍青少年交流の家「早寝早起き朝ごはん」普及啓発事業など、他団体による事業を兼ね合わせ効果的に取り組んでいます。



「わが家の約束」運動の取組

- ・地域の保育園・小中学校の全家庭で「約束づくり」「親子の会話」「カードに記録」の3つを大切に、基本的な生活習慣づくりを進めています。