

<すっきりお目覚めプロジェクト>

活動の名称

「すっきりお目覚めプロジェクト」

団体等の名称

七宗町学校教育振興会養護教諭部会

(上麻生小学校・神淵小学校・上麻生中学校・神淵中学校)

活動に含まれる(連携している)団体等

- 幼稚園 保育所 小学校 中学校 高等学校 中等教育学校 特別支援学校
 児童館 公民館 図書館 PTA 子育て・教育支援団体、NPO 企業・事業所
 病院・保健所 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
 行政(教育委員会) 行政(保健・福祉部局) 行政(その他の部局))
 その他()

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本町の2小・2中学校と教育委員会が「基礎学力定着支援」として、重点的に取り組んできた3本柱に、「授業の充実」「学習習慣の定着」「生活習慣の定着」がある。そのうちの「生活習慣の定着」における『すっきりお目覚めプロジェクト』は、望ましい生活リズムの確立と望ましい生活習慣を身に付けさせるための家庭との連携を目的とするとともに、児童生徒が意欲的に授業に向かう姿や家庭での学習時間の確保もねらいとしている。

◆ 主な活動内容

(1)『すっきりお目覚めプロジェクト』の実施

- おすすめ就寝時刻を町全体で統一([小学校1・2年生9時、3・4年生9時30分、5・6年生10時] [中学校1・2年生11時、3年生12時])し、足並みを揃えて取組を行っている。
- 睡眠時間を色塗りの日誌の活用や簡単に自己確認できる点検表を工夫し、睡眠の質を考えるようにしている。また、点検表には、養護教諭だけでなく子ども(委員会)によるコメントも記入し、子ども同士の認め励ましで生活の向上につながっている。
- 児童会・生徒会が、キャンペーンを具体的な数値目標をたて、全校体制で活動を推進している。全校集会等の時間を利用し、クイズ形式で生活習慣を見直す活動など、目標の達成に向け意識の向上を図る工夫をしている。



<全校児童朝会での様子>

(2)「ノーメディア・アウトメディア」の取組推進

- 小学校では、取組を3つのコース、「食事・学習はテレビ・ビデオを消す」「時間は1日2時間まで」「1日まったくなし」を設け、家庭で挑戦できるコースを話し合い、家族ぐるみで挑戦する取組にしている。
- 中学校では、強化週間を設け、メディア時間は2時間以内を目標にし、余裕ができた分を学習や読書に有効に使える働きかけをしている。

◆ 活動の成果と今後の展望

- ・睡眠時間の確保、メディアから離れた生活の工夫など、朝から生活リズムを整えるための習慣化に効果が見られてきている。
- ・児童会・生徒会を中心として、キャンペーンなど活動に取り組む中で、子どもたち同士が積極的に関わる機会が広がってきている。
- ・睡眠時間の話題や家族がそろってのノーメディアデーの実践など、取組が家庭での会話を広げるきっかけとなっている。
- ・今後も継続していくことで、安定した生活や意欲的に学習に取り組む子どもたちの育成に努めていく。



<生徒会の委員会活動での様子>