

平成 30 年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業

研究成果報告書

北海道教育大学

(推進校：北海道教育大学附属函館中学校)

本報告書は、北海道教育大学が文部科学省より委託を受けた「平成 30 年度『早寝早起き朝ごはん』推進校事業』について、北海道教育大学附属函館中学校が推進校として取り組んだ研究成果をまとめたものです。

目 次

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の概要	1
事業計画書	3
生徒向け説明資料	7
研究成果の概要	
事業の具体的な実施内容	
① ICT 機器を活用した就寝・起床時刻に関する PDCA サイクル の確立	8
② 各種資料の作成	2 6
・ 特別授業 学習指導案等	2 6
・ 睡眠に関する啓発資料	3 6
③ 生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時 間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導計画の検討	4 2

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の概要

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の趣旨

子供たちの健やかな成長を促していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であるが、ライフスタイルの多様化などにより、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている。また、文部科学省の全国学力・学習状況調査の結果を見ると約6割の中学生が夜11時以降に就寝している等の現状もある。

このため、中学生の子供たちの「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るための調査研究を実施する。

「早寝早起き朝ごはん」推進校事業の内容

中学生の子供たちの「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣の維持・向上、定着を図るため、その効果的な手法等を開発することとし、「早寝早起き朝ごはん推進校（以下「推進校」という。）」を設け、以下により調査研究を実施する。

なお、事業実施にあたっては、有識者等を活用し、手法の検討、取組の検証を行うとともに、得られた効果や実践手法については、都道府県・指定都市教育委員会域における普及に努める。

(1) 推進校の選定

委託先において、推進校を選定する。

(2) 現状の把握と課題の明確化

事業の実施にあたっては、具体的な事業を開始する前に、対象生徒へのアンケート調査等により、就寝・起床時間、朝食摂取の有無などの基本的な生活習慣の状況について実態把握を行い、課題を明確にした上で、その課題の解決に向けた取組を検討・実施する。なお、事業実施前の実態把握は、事業実施後の対象生徒の変容、事業成果の検証を行う上でも重要であることから、外部有識者等を活用するなどして実態把握する項目等について十分検討する。

(3) 課題解決のための取組の実施

事業実施前の実態把握等で課題を明確にした上で、その課題解決に向け創意工夫した取組を実施する。

【取組例】

- ・生徒自ら基本的な生活習慣についての目標を設定し、一定期間実践を行い(実践

記録を作成)、実践後振り返りを行う取組

- ・ 基本的な生活習慣が乱れやすい夏休みの朝に活動(読書や学習等)を行う取組
- ・ 基本的な生活習慣に関する意識向上を図るための啓発資料や教材を作成する取組
- ・ 基本的な生活習慣の重要性の認識を深めるための、生徒及び保護者を対象とした講演会等を行う取組

(4) 効果の検証及び実践手法の総括

事業実施後に対象生徒へのアンケート調査等を行うなどし、事業実施による効果の把握を行い、事業の評価を適切に実施する。また、実践手法の取りまとめに当たっては、事業実施過程における準備や企画立案、調整の状況、実施による成果、課題、その課題を解決するための方向性を含んだ詳細な記録や、実践する際の留意点等を盛り込み、他の学校でも実施できることを想定して作成する。

(平成 30 年度「早寝早起き朝ごはん」推進校事業 公募要領より)

事業計画書

1. 事業の題名

「 ICT 機器を活用した就寝・起床時間に関する PDCA サイクルの確立と啓発資料・指導計画の作成 」
--

2. 業務の委託期間

委託を受けた日から平成31年3月8日まで

3. 事業の実施体制

①構成員

氏名	所属・役職等	備考欄
金光 秀雄	北海道教育大学附属函館中学校・校長 北海道教育大学・教授	
金子 信也	北海道教育大学・准教授	
白川 卓	北海道教育大学附属函館中学校・副校長	
郡司 直孝	北海道教育大学附属函館中学校・研究主任	
白石 直美	北海道教育大学附属函館中学校・養護教諭	
金子 智和	北海道教育大学附属函館中学校・情報管理委員長	

②早寝早起き朝ごはん推進校

学校名	北海道教育大学附属函館中学校	
所在地	北海道函館市美原3丁目48番6号	
対象学年	第2学年	
生徒数	104名	

4. 事業の具体的実施内容及び実施方法等

【事業の具体的な実施内容】

- ①ICT 機器を活用した就寝・起床時間に関する PDCA サイクルの確立
 - ・ ICT 機器を活用したクラウド上での就寝・起床時間に関する目標の設定と毎日の就寝・起床時間の記録
 - ・ 自分の就寝・起床時間に関する評価と改善（目標の再設定）
- ②睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会の開催や、専門家の指導による啓発資料の作成
- ③生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導計画の検討

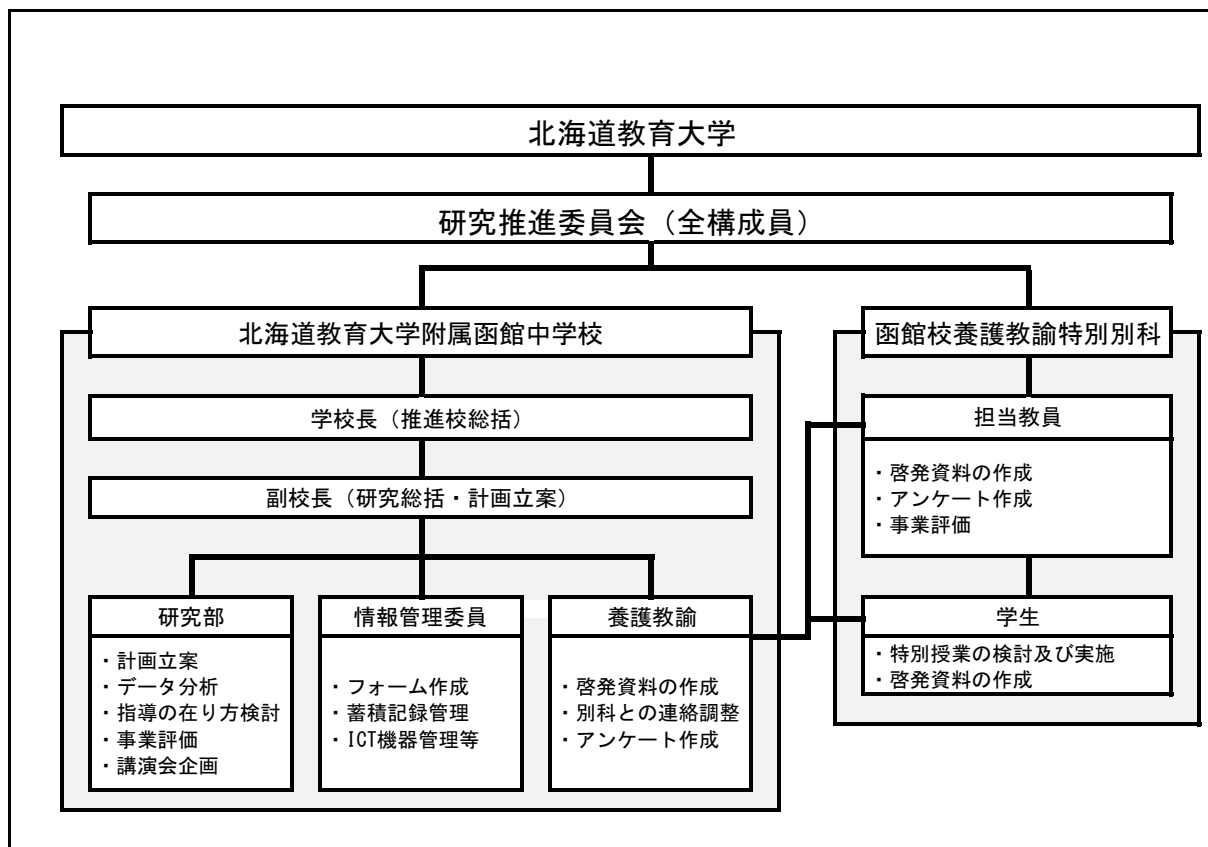
【事業の実施方法】

- ①推進校の生徒全員が所有するノートパソコンを利用し、クラウド上の専用のフォーム上に、就寝・起床時間の目標を設定するとともに、実際の就寝時間と起床時間を毎日記録する。週始めに1週間の睡眠時間に関する評価を行い、その評価を踏まえた新たな就寝・起床時間の目標を設定する、という就寝・起床時間に関する PDCA サイクルを確立させる。
- ②推進校が実施する有識者によるリレー講演会において、睡眠科学等に関する専門家を招へいし、睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演を実施する。また、本学函館校養護教諭特別別科の学生を中心として、睡眠に関する特別授業を実施したり、啓発資料を作成したりする。
- ③①において生徒が記録・蓄積した睡眠に関する情報と、学校行事やテストなど、生徒の生活に変化を与えると考えられる事象との関係性を分析し、生徒の睡眠に大きな影響を与える事柄に必要な指導の在り方を検討する。

5. 事業の実施により得られることが見込まれる成果・効果

- ①生徒が自らの睡眠に対して自覚的に行動するとともに、自らの生活習慣を自ら調整しようとする態度が育成される。
 - ・ 生徒が自らの睡眠に関する時間をデジタルデータとしてクラウド上に記録し続け、それらに基づいた評価・改善を継続して取り組むことによる。
 - ・ デジタルデータは蓄積と処理が容易であり、グラフ化など生徒が自らの睡眠に関する情報を的確に把握する情報として示しやすいことによる。
 - ・ 講演会や啓発資料によって睡眠に関する正しい知識や理解等を生徒が理解することによる。
- ②年間を見通した睡眠に関する指導計画について、その時期や内容等を明らかにすることができる。
 - ・ 生徒の就寝・起床時間に変化が生じる時期と事象を関連させて分析することによる。

6. 事業の実施体制（再委託先まで含めた事業実施体制について図示すること。）



7. 事業実施スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
研究推進委員会	第1回会議(4月)		第2回会議(8月)			第3回会議(12月)			第4回会議(2月)			
研究部	詳細計画の立案(4月)	蓄積記録等の分析による指導の在り方検討(7~8日)				講演会企画・実施(10・11月)		蓄積記録等の分析による指導の在り方検討(12・1月)			事業評価(2・3月)	
情報管理委員	フォーム作成(4月)	蓄積記録の管理(通年)										
		ICT機器の管理(通年)										
養護教諭	アンケート作成・実施(4月)	啓発資料の検討・作成(6・7月)		特別授業の検討・実施(8~10日)			啓発資料の検討・作成(10・11月)		アンケート実施(2月)			
特別別科									事業評価(2・3月)			

8. 事業の評価にかかる項目

(評価体制、評価手法等を成果指標も含め、できるだけ具体的に記載すること。)

①「ICT 機器を活用した就寝・起床時間に関する PDCA サイクルの確立」について

<ICT 機器を活用したクラウド上での就寝・起床時間に関する目標の設定と毎日の就寝・起床時間の記録>に関わって

【評価体制】対象学年の学級担任が確認・評価を行い、研究部を経由して研究推進委員会にて報告・検討する。

【評価方法】クラウド上のフォームに目標や毎日の就寝・起床時間が入力されているかを確認・評価する。

【成果指標】1学期終了までに6割、2学期終了までに7割、年度終了時に8割の生徒が、自らの就寝・起床時間に関する目標設定と記録を自律的に取り組むことができる。

<自分の就寝・起床時間に関する評価と改善（目標の再設定）>に関わって

【評価体制】養護教諭及び特別別科担当教員が行い、研究推進委員会にて報告・検討する。

【評価方法】平成30年4月と平成31年2月に実施する生徒を対象としたアンケートへの回答状況から評価する。

【成果指標】年度終了時に8割の生徒が、自らが睡眠に対して自覚的に行動するとともに、自らの生活習慣を自ら調整しようとする態度を有していると回答することができる。

②「睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会の開催や啓発資料の作成」について

【評価体制】研究部、養護教諭、特別別科担当教員が行い、研究推進委員会にて報告・検討する。

【評価方法】講演会や特別授業、啓発資料について、その都度実施する生徒を対象としたアンケートから評価する。また、また、目標の再設定時にその理由や根拠等に関する回答（1か月に1回程度）から評価する。

【評価指標】1学期終了までに6割、2学期終了までに7割、年度終了時に8割の生徒が、講演会や特別授業、啓発資料等から得た知識等を根拠として、自らの就寝・起床時間を設定することができる。

③「生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導の在り方の検討」について

【評価体制】研究部が行い、研究推進委員会にて報告・検討する。

【評価方法】作成した年間を見通した睡眠に関する指導計画（時期及び内容等）に対して、本学教員や近隣公立学校、教育委員会等（以下、「本学教員等」とする）からヒアリング等を実施する。

【成果指標】年度終了までに8割の本学教員等から、指導計画がおおむね満足できるものであるという回答を得ることができる。

文部科学省「早寝早起き朝ごはん推進校事業」 に関する取組について



本校は文部科学省より「早寝早起き朝ごはん推進校」の指定を受け、とくに中学生が自ら十分な睡眠時間を確保することができるための取組の在り方について研究を行います。

事業名	ICT機器を活用した就寝・起床時間に関するPDCAサイクルの確立と 啓発資料・指導計画の作成
対象	北海道教育大学附属函館中学校 第2学年生徒（104名）
期間	2018年7月～2019年3月
内容	①ICT機器を活用した就寝・起床時間に関するPDCAサイクルの確立

①ICT機器を活用した就寝・起床時間に関するPDCAサイクルの確立

皆さんに取り組んでほしいこと

- ・毎日の就寝時間（ベッドや布団に入った時刻）と起床時間（ベッドや布団から出た時刻）を、用紙に記録します。
- ・毎週月曜日の朝の会前に、前の週の月曜日から日曜日までの就寝時間と起床時間をgoogleフォームで入力します。
- ・前の週の就寝時間と起床時間を振り返り、新たに始まる週の就寝時間と起床時間の目標を設定します。



②睡眠に関する専門家による講演会や授業の実施、啓発資料の作成

皆さんに取り組んでほしいこと

- ・講演会は、第3回ツキイチプロジェクトとして、11月19日（月）に江戸川大学 睡眠研究所長の福田一彦先生をお招きして開催します。
- ・講演会や授業、啓発資料を受けての感想や意見を教えてください。



③ ①の結果を分析して睡眠に関する指導が大切な時期の傾向把握

- ・①で皆さんが回答したデータを活用して、どのような時期に皆さんの睡眠時間が変化するのかを分析し、ほかの学校で睡眠に関する指導を大切にすべき時期を把握します。

BIG DATA



この研究について、次のことを生徒の皆さんに約束します

皆さんが入力した就寝や起床の時間に関しては、原則として本研究に関する資料としてのみ活用します。基本的に「誰が何時に寝て、起きているか」については本研究の研究推進委員会委員のみが把握するものとし、委員以外には公表しません。

しかし、以下の場合を除きます。なお、以下のいずれについても学校長及び副校長の承諾を得て行うものとしします。

- ・法令で定める場合
- ・個人を特定できない形式に加工した場合
- ・明らかに生活上の指導に必要な情報である場合

文部科学省「早寝早起き朝ごはん推進校事業」研究推進委員会

委員：金光秀雄（北海道教育大学教授）・金子信也（北海道教育大学准教授）・白川卓（本校副校長）
郡司直孝（本校研究主任）・松下賢（本校情報化推進主任）・白石直美（本校養護教諭）

問い合わせ先：gunji.naotaka@h.hokkyodai.ac.jp（郡司） 7



事業の具体的な実施内容①

ICT 機器を活用した就寝・起床時刻に関する PDCA サイクルの確立

- ・ ICT 機器を活用したクラウド上での就寝・起床時刻に関する目標の設定と毎日の就寝・起床時刻の記録
- ・ 自分の就寝・起床時刻に関する評価と改善（目標の再設定）

【具体的な取組】

推進校では、平成 30 年 9 月から、保護者がコンピュータ端末を購入し、大学がアクセスポイントの設置等による Wi-fi 環境の整備等に取り組むことで、生徒が一人一台、自身のコンピュータ端末を常時所有する環境（BYOD：Bring Your Own Device）の下で教育活動を展開している。推進校では、Google 社の Chrome OS を搭載したノートパソコンである Chromebook を選択・導入している。また、教育関係者が無料で利用できる統合型オフィスアプリである G suite for education を活用している。この中の「Google フォーム」は、容易にアンケートフォームを作成することができるアプリであり、「ICT 機器を活用した毎日の就寝・起床時刻の記録」はこの機能を活用して実施した（図 1）。また、「Google フォーム」での回答結果は、自動的に表計算ソフト「Google スプレッドシート」に反映されることとなっており、容易にデータの加工や分析が可能なものとなっている（図 2）。さらに、これらの情報はすべて「Google ドライブ」としてクラウド上に蓄積されるため、アクセス権を有する教員が場所や時間を問わずに閲覧・編集・分析等を実施することができる。

本事業における実施内容①では、「Google フォーム」を活用して具体的に以下のようなアンケートフォームを作成し、生徒に毎日の就寝・起床時刻を入力させることとした。また、記録と同様に、目標の設定や就寝・起床時刻に関わる目標の設定についても、「Google フォーム」を活用して実施した（図 3）。

また、入力については、研究推進委員会での協議に基づいて、3 週間（長期休業はその期間）経過後に入力を行うこととした。さらに、自らの睡眠を振り返るための具体的な手立てとして、「睡眠に影響を与えた出来事」も入力させることとした。

図 1 推進校で取り組んだ調査のフォーム例

図 2 自動的に反映された表計算ソフトのシート（例）

ムスタンプ	出席番号を入力	10日の起床時刻は？(24時間表記で)	10日の就寝時刻は？(24時間表記で)
2018/09/13 7:06:14	17	6:00:00	23:00:00
2018/09/21 12:41:19	14	5:30:00	22:00:00
2018/09/21 21:42:14	3	6:23:00	22:49:00
2018/09/21 22:19:26	9	6:32:00	22:52:00
2018/09/21 22:23:30	24	6:30:00	17:50:00
2018/09/21 22:28:15	6	6:39:00	22:34:00
2018/09/22 13:27:52	21	6:30:00	23:40:00
2018/09/24 16:06:38	10	6:50:00	23:15:00

図 3 就寝・起床時刻に関わる目標の設定

ムスタンプ	出席番号を入力	今週の起床時間の目標	今週の就寝時間の目標
2018/11/20 23:06:44	21	6:30:00	23:00:00
2018/11/23 15:01:20	12	6:40:00	23:30:00
2018/12/09 10:44:31	30	6:30:00	22:30:00
2018/12/09 15:12:29	29	7:00:00	23:20:00
2018/12/09 15:47:18	10	6:45:00	23:00:00
2018/12/09 17:46:05	16	7:00:00	23:00:00
2018/12/09 21:17:43	31	6:30:00	22:30:00

※図 2・3 ともに黒塗りは生徒氏名

【実施方法】

就寝・起床時刻を入力する「Google フォーム」の作成・管理と入力に関する生徒への周知は、推進校情報化担当部（前・情報管理委員会）が担当して実施した。生徒は、先述の通り、3週間（長期休業はその期間）経過後に入力を行った。入力データの分析については、推進校研究部が担当して実施した。

【成果と課題】

<成果>

- ・生徒が自らの睡眠に関する時刻を入力することによって、およそ56%の生徒が、自らの睡眠の状態を客観的に振り返る機会とすることができた（図4）。また、およそ60%の生徒が、自分の睡眠を見直すきっかけとすることができた（図5）。

図4 自分の睡眠を振り返るきっかけとなったか。

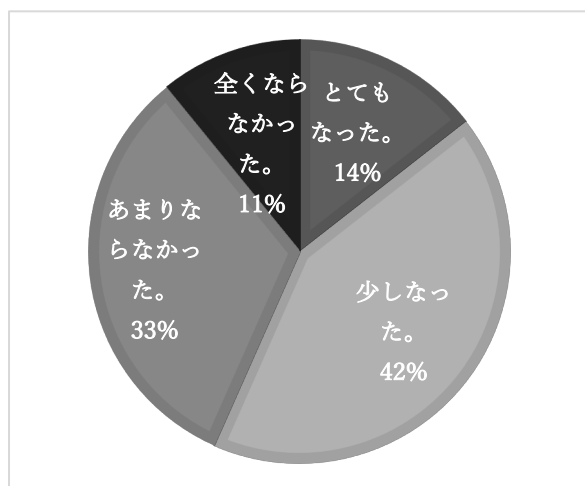
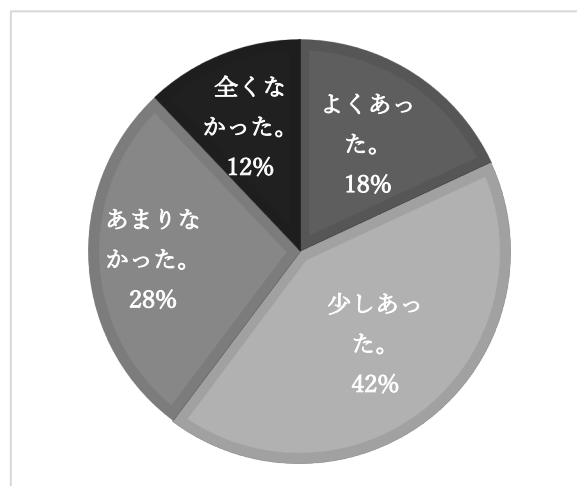


図5 自分の睡眠を見直すきっかけとなったか。



- ・「Google フォーム」および「Google スプレッドシート」を活用することによって、質問紙による調査よりもデータの収集・管理・加工に要する時間を大幅に短縮することができた。この簡便さによって、データを収集する頻度を、「毎日」とすることができた。

<課題>

- ・7月21日（土）から1月14日（月・祝）までのデータ収集の期間の全てにおいて、就寝・起床時刻を入力した生徒は、21名（20.2%）であった。そのため、継続的に入力するための指導や手立てが必要である。なお、時期による入力生徒数は、以下のような変化が見られた。

時期	7/21～ 8/19	8/20～ 9/9	9/10～ 9/24	9/25～ 10/8	10/9～ 10/28	10/29～ 11/18	11/19～ 12/9	12/10～ 12/21	12/22～ 1/14
入力数	99	74	85	55	64	64	56	74	74

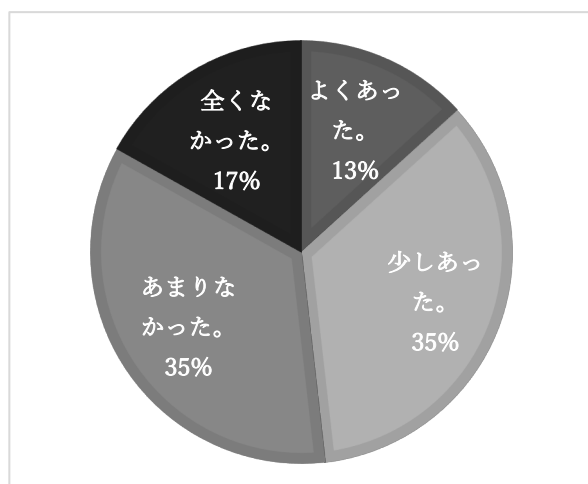
- ・生徒が自らの就寝・起床時刻を入力する機会を3週間ごととして設定したため、自らの就寝・起床時刻に対する評価を行う時間を十分に設定することができなかった。そのため、目標となる時刻をそれぞれ設定しているものの、その根拠や理由を検討させたり、明らかにさせたりする場を設けてはいないため、PDCAサイクルのうちの「C（評価）」と「A（改善）」を十分に機能させることはできていなか

った。

- ・成果指標として設定したうち、「1学期終了までに6割、2学期終了までに7割、年度終了時に8割の生徒が、自らの就寝・起床時刻に関する目標設定と記録を自律的に取り組むことができる。」については、本事業を夏季休業期間から実施したため、1学期については検討することができていない。また、2学期終了時点で7割の記録は達成できているものの、その期間の一部（例えば、9/25～10/8や11/19～12/9）では、6割に達していない時期もあるため、今後、「どうすれば生徒が自らの就寝・起床時刻を入力し続けることができるのか」を検討し、その改善のための具体的な手立てを立案することが求められる。また、本実践は本事業の成果等の整理・分析の関係上、1/14でデータ収集を終えているため、検討することができていない。

一方、「年度終了時に8割の生徒が、自らの睡眠に対して自覚的に行動するとともに、自らの生活習慣を自ら調整しようとする態度を有していると回答することができる。」については、実際に「自分の睡眠を変えた」と回答した生徒は、約48%に止まり、実際に自らの睡眠に関する習慣を調整する態度を育成することはできなかった（図6）。

図6 自分の睡眠を変えたか。



【今後に向けて】

- ・前頁に示したように、今年度は生徒の睡眠に関する客観的なデータ収集を目的としたため、収集したデータを教育相談等の場面で利用することはなかった。しかし、就寝・起床時刻に課題を有する生徒が明らかとなったため、次年度は収集したデータを教育相談等で活用し、よりよい生活習慣の形成のために生徒へフィードバックする取組を展開していく。また、このことによって、生徒自身が「入力することによって、自分自身に適切なアドバイスを受けることができる」など、入力・記録することの利点を実感することを通して、自律的な入力の割合を高めることができるのではないかと考えている。

事業の具体的な実施内容②

睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会や、専門家の指導による啓発資料の作成

【具体的な取組】

推進校では、平成 29 年度から総合的な学習の時間において、「探究的な学びを創るためのリレー講演会：ツキイチプロジェクト」を実施している。これは、北海道教育大学教員等を招聘した各専門分野に関する講演会を継続的に開催することで、探究的な学びに欠かすことできない事象に対する興味・関心や知的好奇心を高め広げるとともに、探究の専門家としての大学教員の真理を追究する姿勢からロールモデルとして学ぶ機会として開催しているものである。

推進校では、睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会を、この「ツキイチプロジェクト」の一環として開催した。本講演会では、江戸川大学社会学部人間心理学科 福田一彦教授を講師としてお招きし、全校生徒を対象に 90 分間ご講演いただいた（本講演会の資料：13～25 ページ）。

また、「ツキイチプロジェクト」は、保護者や地域の方々等の参加を積極的に受け入れており、本講演会においても近隣校の養護教諭等およそ 10 名程度が参加した。本講演会終了後の生徒の感想（一部）を以下に示す。

- ・日本人は外国人に比べて、睡眠時間が短いことがわかった。私も、テスト前とかになると夜更かしをして、授業に集中できないことがあるので、まずは 1 週間、早寝早起きを心がけてみたいと思います。
- ・寝る時間よりも勉強時間を優先していたから、勉強を集中して終わらせようと思った。
- ・自分の普段の生活を見直していかなければならないなと感じた。仮眠が睡眠に与えている影響は大きく、また自分で寝ているという自覚を持つことが大切なんだと思った。
- ・今後の睡眠時間について、家に帰っても昼寝をせず、勉強に専念するために昼に勉強をして夜はしっかり寝て学校の授業の内容をしっかりと分かるようにする。寝る時間は遅いと思うので睡眠時間を確保できるように、生活習慣を見直す。
- ・私の母はよく休みの日に眠りの負担を解消しているので、今回知った事そしてそれは良くない、と言うことを母に伝えたいと思いました。また睡眠がとても必要不可欠な事がわかりましたので、今後は睡眠に気をつけながら先生の言っていたように 1 週間くらい早く寝ることを実施してみたいと思いました。そしてネットに書いていることが絶対ではないこと、間違いもあるので気をつけなければならない。今回は知らないことをたくさん知ることができとても有意義な時間になったと思います。

また、推進校では毎年 8 月から 9 月の 1 か月間、本学学生の教育実習を受け入れている。特に本学函館校は、「大学入学資格を有し、看護師免許を有する人を対象にした養護教諭の養成機関」である「養護教諭特別別科」を有している。この特別別科学生も教育実習を受けている。

本事業では、本特別別科の教育実習生による睡眠に関する特別授業を開発・実施した（特別授業学習指導案等：26～35 ページ）。また、睡眠に関する啓発資料についても、本別科学生が作成を行った

(啓発資料：36～41～ページ)。なお、この授業開発・実践や啓発資料の作成にあたっては、推進校養護教諭および特別別科担当の大学教員による指導・助言を行った。

【実施方法】

睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会に講師としてお招きする睡眠科学等の専門家については、推進校研究部及び推進校養護教諭が選定を行い、研究部が依頼等を行った。また、本特別別科の教育実習生による睡眠に関する特別授業については、推進校養護教諭及び特別別科担当の大学教員が指導・助言を行い、本学教育実習生（特別別科学生）が授業を実施した。

【成果と課題】

<成果>

- ・睡眠科学等の専門家による睡眠が生活や学習等に与える影響に関する講演会は、生徒にとって睡眠に関する正しい知識を得る上で大変効果的であった。これは、生徒を対象にしたアンケート調査での「睡眠に関する知識を得られた取組」として、「ツキイチプロジェクト（福田一彦先生）での睡眠に関する講演会」を選択した生徒が84.3%であったことから明らかである。

<課題>

- ・一方、生徒を対象にしたアンケート調査での「睡眠に関する知識を得られた取組」として、「ツキイチ教育実習生による睡眠に関する特別授業」を選択した生徒は、28.9%と低い回答率であった。
- ・睡眠に関する取組は、生徒本人だけではなく、家庭生活の状況が与える影響も大きいと考えられる。そうのように考えた時、外部有識者による講演会や特別授業等について、より多くの保護者が参加できるような方策を講じていくことが必要であると考えられる。具体的には、PTA活動の一環としての位置付けを図ることによって展開していくことを検討したい。

<今後に向けて>

- ・外部有識者をお招きして実施する講演会を継続的に実施することは難しいため、睡眠に関する授業が通常の授業において意図的・計画的に展開されていくことが望ましい。そういった意味では、睡眠に関する授業を継続的に学校教育において展開していくのかを検討する必要がある。

保健・安全に関する指導案

日時 平成30年8月28日 第4教時
対象 北海道教育大学附属函館中学校
2年C組 男子18名 女子17名

1. 題材名 睡眠の大切さを知ろう。

2. 題材の目標

- ① 生活習慣の問題を改善する意欲を持つことができる。
- ② 睡眠の働きについて知り、自分の健康や成長に繋がっていることを理解することができる。
- ③ 睡眠に関わる生活習慣を見直し、問題点を見つけ、改善方法を考えることができる。

3. 題材設定の理由

(1) 生徒観

現代における SNS の普及や部活動・習い事、塾など生活スタイルの多様化による生徒の基本的な生活習慣の乱れは現代的な健康課題のひとつであり、生徒の心身の健康に与える影響は非常に大きい。特に睡眠は心身の健康に深く関与している。実際に本校においても生活実態調査の結果化から学年が上がるにつれ、就寝時間と起床時間が遅くなるなど生活習慣の乱れが生じていることが明らかになっている。

さらに、実習が開始してからまもなくして、生徒は期末テストを控えていた。配属学級において、生徒と関わっていく中で、テスト勉強を行うために就寝時刻が12時以降の生徒が多く実態がみられた。

睡眠不足は発達の遅れや食欲不振、注意力・集中力低下、学力低下、成長発達の阻害などをもたらす原因である。特に睡眠は、成長期にあたる中学生にとって成長発達や日々の学習状況において重要な役割を担っている。

以上のことから、睡眠のしくみ・役割について理解し、生徒一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、工夫点や改善点などを見つけることと、生涯を通じて健康で規則正しい生活を送ることができる力を養いたいと考えた。

(2) 題材観

本題材は睡眠のしくみや役割を理解することで、睡眠の必要性について学習することを目的としている。さらに自らの生活習慣を振り返る機会とし、中学生に必要な睡眠時間を取るための目標を自分で設定してほしい。保健の教科書においては、睡眠についての記載があるものの、役割については、主として疲労の回復について説明しており、睡眠のその他の役割については記載されていない。

そこで、本題材において睡眠のしくみと役割に重点を置き説明することにより、睡眠は心と体に関連していることを理解し、日常生活をいきいきと過ごすための基盤となることを理解させたい。

(3) 指導観

保健指導を行うにあたり、発問やグループワーク、生徒自身で考える時間を多くすることで、題材に対する興味や関心を引き出せるよう行う。

導入の部分では、生徒が睡眠に対して興味が抱くような内容（人生における睡眠の占める割合）にすることで、題材について学ぶ意欲を引き出せるよう行っていく。

また日常生活においてみられた睡眠不足の症状や学力と睡眠時間の関係性などに触れながら説明していくことにより、身近に睡眠の影響・効果が生じていることを理解させていく。

睡眠のしくみについては、2つの睡眠について説明していく。

また本題材の主題となる睡眠の役割として、成長ホルモンに重点を置いて学ばせていく。成長ホルモンが心身に大きく影響していること、また学力向上にも関与していることを理解させることにより、睡眠時間を確保することへの意識の向上を図りたい。

保健指導を通して睡眠の必要性を理解した上で、自分自身の生活習慣をもう一度考え、よりよい生活習慣にするために、工夫点・改善点を考えさせことにより、よりよい睡眠をとるための意欲や態度を養い、実践に繋がる活動にしたい。

4. 本時案

(1) 目標

- ・自らの生活習慣をより良いものに改善するための問題点・改善点を考えることができる。
「主体的に取り組む態度」
- ・睡眠のしくみや役割が理解できる。「知識・技能」
- ・睡眠と心身の健康の関連について理解し、自らの生活習慣を見直すことができる。
「思考力、判断力、表現力」

(2) 本時の展開

	○生徒の活動 ●予想される生徒の反応	□教師の支援 ◆資料 ※評価
導入 5分	<p>【人生において、睡眠が占める割合を知る】</p> <p>【発問】 人間の睡眠は人生でどのくらいを占めているか知っていますか</p> <p>○人間の睡眠は人生の 3 分の 1 を占めていることを知る。 ●：～年 ○正解は、80 年間の人生の中で、26 年間眠っていること知る。 ●長いと感じる 少ないと感じる</p> <p>【目標】 睡眠の大切さを知ろう。</p> <p>○本時の目標を知る。</p>	<p>□教師の支援 ◆資料 ※評価</p> <p>◆スライド □睡眠に関して興味を持たせる □発問し、指名した後答えさせる。 □なぜ 26 年間も眠らなければいけないのか興味を持たせる □睡眠は人間が生きるために必要であることについて興味を持たせる。</p> <p>□本時の目標を確認する。 ◆板書カード</p>
	<p>【中学生の理想の睡眠時間について学ぶ】</p> <p>【発問】 中学生の理想の睡眠時間はどのくらいだと思いますか。</p> <p>○中学生の理想の睡眠時間を知る。(7～8時間)</p> <p>○7～8時間の睡眠時間が最も死亡率が低いという実態を知る。</p> <p>○理想の睡眠時間と学力が関連していることを知る。</p>	<p>◆スライド</p> <p>□発問し、つぶやきをひろう。 ◆板書カード</p> <p>◆スライド □睡眠時間に興味を持たせる。 □理想の睡眠時間を確保することの利点があることに気づかせる。 ◆スライド</p>
展開		

<p>【生活実態調査の結果を提示】</p> <p>○生活実態調査の結果から自分たちの睡眠時間の実態を知る。</p> <p>【一日の生活リズムを振り返る】</p>	<p>◆スライド</p> <p>□2年生の睡眠時間の実態を把握させる。</p> <p>◆スライド</p>
<p>一日の生活リズムをワークシートに記入してみよう。</p>	
<p>○次に行う演習を理解する。</p> <p>○ワークシートに昨日の夕方4時から今日の朝8時まで生活を記入する。</p> <p>○自分の睡眠時間を知る</p> <p>【睡眠不足の心身の影響について学ぶ】</p>	<p>◆ワークシート</p> <p>□記入させることによって、自分の生活・睡眠時間について振り返らせる。</p> <p>□机間巡視しながら、必要であれば記入方法等を助言していく。</p> <p>◆スライド</p>
<p>自分の生活の中で感じたことのある睡眠不足が与えた影響について書いてください。</p>	
<p>○グループワークを行う。</p> <p>○附箋に症状・影響を1つにつき1枚使用し、記入していき、画用紙に貼っていく。</p> <p>○班で共有する。</p> <p>○睡眠不足による症状は身近に生じていることを知る。</p> <p>● ・頭が痛くなる ・体調が悪くなる ・授業中に眠くなる ・集中できない ・朝起きられない ・だるい ・食欲がなくなる ・イライラする ・感情が抑えられない</p> <p>○でてきた影響・症状を心と体の2つのグループに分けさせる。</p> <p>○睡眠は心と体に影響していることを理解する。</p> <p>【睡眠のしくみについて学ぶ】</p>	<p>◆ワークシート</p> <p>◆画用紙 ◆附箋</p> <p>□机間巡視を行い、思い出せるよう助言していく。</p> <p>□睡眠不足による症状は身近に生じていることに気づかせる。</p> <p>□睡眠は体と心に影響していることを理解させる。</p> <p>◆スライド</p>
<p>【発問】睡眠のリズムを作っている2種類の睡眠を知っていますか。</p>	

<p>○睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類あることを知る。</p> <p>○2種類の睡眠を約90分のサイクルで繰り返していることを知る。</p> <p>○睡眠にはリズムがあること</p> <p>【レム睡眠について】</p> <p>○レム睡眠の特徴について理解する。</p> <p>○脳は活動していることを知る。</p> <p>○夢に見ている映像を追っているから目が動いていることを知る。</p> <p>【ノンレム睡眠について】</p> <p>○ノンレム睡眠の特徴について理解する。</p> <p>○脳そのものが休息していることを知る。</p> <p>【成長ホルモンについて】</p> <p>○睡眠時に分泌される成長ホルモンの存在を知る。</p> <p>○成長ホルモンは、下垂体で作られることを知る。</p>	<p>◆スライド</p> <p>□睡眠の周期の図を用いて、特徴を考えさせる。</p> <p>◆板書カード</p> <p>◆板書カード</p> <p>□睡眠時も眼球は動いていることを伝え、興味を持たせる。</p> <p>◆スライド</p> <p>□夢の映像の具体例をあげることで、イメージをつきやすくする。</p> <p>◆板書カード</p> <p>□レム睡眠と対比しながら説明していくことで、理解を促す。</p> <p>◆スライド</p> <p>◆スライド</p> <p>□下垂体の図をみせ、視覚的にわかりやすく説明する。</p>
<p>【発問】成長ホルモンについて知っていますか。</p>	
<p>(グループワーク)</p> <p>○成長ホルモンについての既存の知識や、グループでイメージや役割について話し合う。</p> <p>○付箋に成長ホルモンについて記入していく。</p> <p>●体を成長させる、骨をのばす、筋肉を増やす。</p> <p>○でてきた成長ホルモンについての知識を発表する。</p> <p>○成長ホルモンには成長以外にも働きがあることを知る</p> <p>○睡眠に伴って作れる成長ホルモンも心身に関連していることに気づく。</p> <p>○成長ホルモンの3の働きについて学ぶ。</p> <p>○体の成長を促進する働きがあることを知る。</p> <p>○体の免疫力を高める働きがあることを知る。</p> <p>○気持ちを安定させる役割について知る。</p>	<p>◆スライド</p> <p>◆画用紙 ◆附箋</p> <p>□机間巡視を行い、思い出せるよう助言していく。</p> <p>□既存の知識の想起を図る。</p> <p>□グループワーク後、発表させる。</p> <p>□授業内の知識を復習させる。</p> <p>□知識の定着を図る</p> <p>□テスト前の経験等を踏まえながら、身近に感じられるよう説明する。</p> <p>◆板書カード</p> <p>イライラすることや集中力の低下の具体例をあげて理解しやすいようにしていく。</p>

	○睡眠を確保し、成長ホルモンを分泌することにより、体と心に影響していることを理解する。	※睡眠のしくみや役割が理解できる「知識・技能」
まとめ	○改めてワークシート①を振り返る。 ○睡眠時間を確保するために、生活を見直し、改善点・工夫点などを考える。 ○睡眠時間が確保できている生徒は、継続したい点を考える。 ○自分で目標を1つ設定する。	◆ワークシート □机間巡視を行いながら、必要時は助言をしていく。 ※自らの生活習慣をより良いものに改善するための工夫点・改善点を考えることができる。 ◆ワークシート
	【発問】 何人かに質問していきたいと思います。	□2、3人発表してもらおう。 ※睡眠時間を確保するために、自らの生活習慣を見直すことができる。 「思考力、判断力、表現力」 「主体的に取り組む態度」

(3) 評価

- ・睡眠のしくみや役割が理解できる。「知識・技能」
- ・睡眠と心身の健康の関連について理解し、自らの生活習慣を見直すことができる。
「思考力、判断力、表現力」
- ・自らの生活習慣をより良いものに改善するための問題点・改善点を考えることができる。
「主体的に取り組む態度」

～睡眠の大切さを知ろう～

_____年 _____組 氏名 _____

1. 昨日の夕方4時から翌朝8時までの生活について振り返ってみよう。

2.

午後

午前

4時 5 6 7 8 9 10 11 0時 1 2 3 4 5 6 7 8時

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【生活】 睡眠 起床 朝食 部活動 夕食 塾 勉強 テレビ パソコン お風呂 など

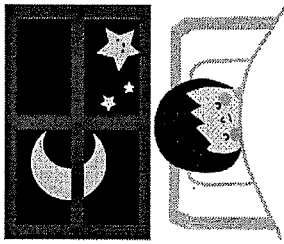
◎私の睡眠時間は_____です

2. 理想の睡眠時間を確保するための目標を立てよう。

私は、_____

授業の感想

睡眠の 大切さを知ろう



人生80年のうち、
人は何年眠っていると思いますか？

↑

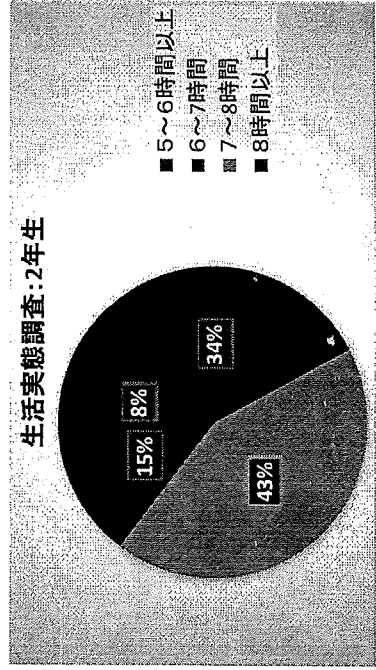
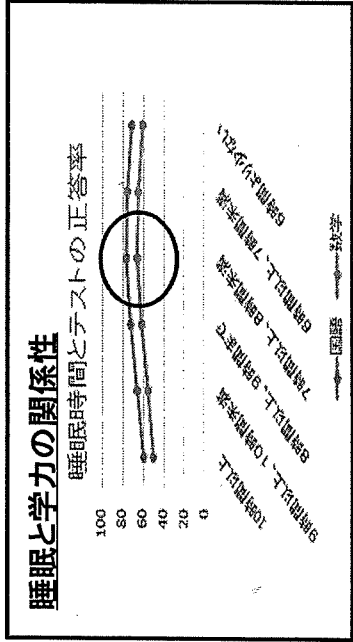
26年間

中学生の 理想の睡眠時間

なぜ7～8時間の睡眠時間がいいの？

↑

死亡率が最も低い



生活・睡眠習慣について
振り返ろう！

自分が生活の中で感じた
睡眠不足による影響を書いてみよう！

睡眠不足による影響

◎**体**に与える影響

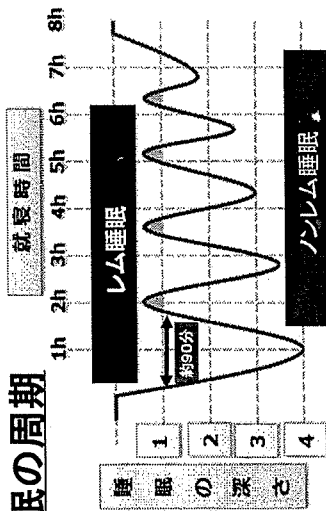
- ・頭が痛い
- ・授業中眠くなる
- ・気持ち悪くなる
- ・食欲がなくなる
- ・体がふらふらする
- ・疲れやすい

◎**心**に与える影響

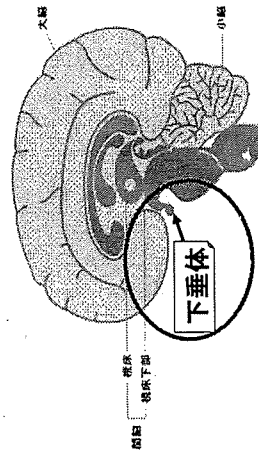
- ・イライラする
- ・集中できない
- ・感情が抑えられない

睡眠のしくみと役割

◎**睡眠の周期**



成長ホルモンは下垂体から分泌される



成長ホルモンって
何だろう??

◎睡眠のゴールデンタイム

夜10時～深夜2時



成長ホルモンが
最も多く分泌される時間帯

睡眠時間を確保するための
目標を立てよう!

しっかり睡眠時間を確保して
毎日元気に健康で過ごそう!



附属中睡眠百科



もくじ

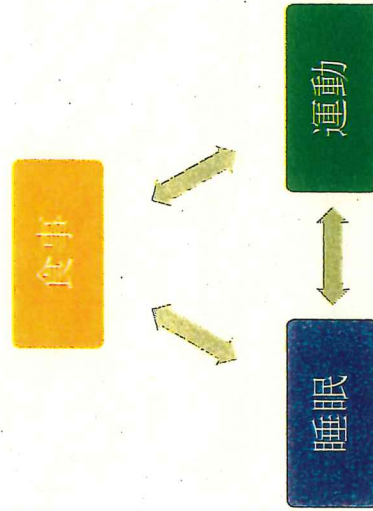
はじめに	1ページ
中学生の理想の睡眠時間	2ページ
附属中2年生の実態	3ページ
睡眠のメカニズム	4ページ
成長ホルモンの働き	5ページ
気持ちよく眠るためのポイント	5ページ
睡眠クイズ	6ページ
放課後から就寝までの計画を立ててみよう!	7ページ



はじめに

人間が健康で過ごすためには「バランスのとれた食事」、「適切な運動」、「十分な睡眠」など規則正しい生活習慣が大切です。

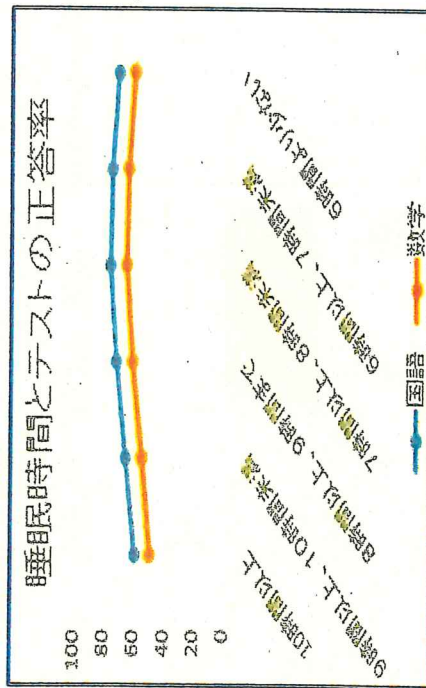
中でも睡眠は、一日の生活リズムを作るとともに、心身に様々な影響を与えています。睡眠をしっかりとって、毎日健康で元気に過ごしましょう!



中学生の理想の睡眠時間

中学生の理想の睡眠時間は7～8時間と言われています。7～8時間睡眠をとっている人はこの時間以上眠っている人やそれ以下の人と比べて、病気になるらず、生涯を健康に過ごす割合が高いことが研究からわかっています。

睡眠と学力の関係



参照：滋賀県教育総合センター www.shiga-ec.ed.jp/manabi-shiga/

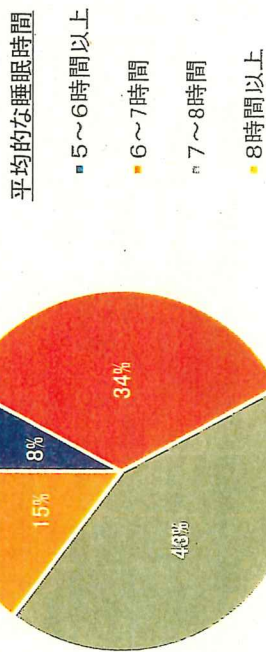
睡眠時間とテストの正答率の関連を分析したグラフを見ると、7～8時間の睡眠時間を確保している人の正答率が最も高いことがわかります。

健康に過ごすため、また普段の勉強の成果を発揮するためにも、7～8時間の睡眠をとりましょう。

附属中学校の2年生の実態

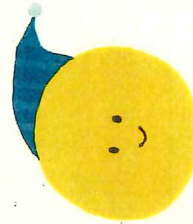
(平成30年4月調べ)

生活実態調査：2年生

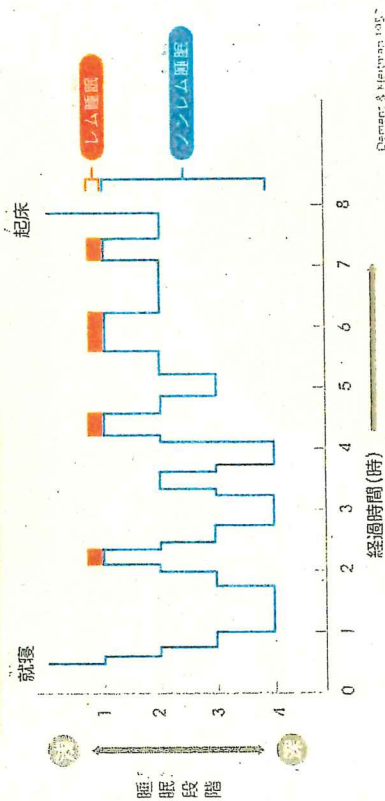


平成30年度の2年生の生活実態調査の結果です。7～8時間の睡眠時間を確保できている人は全体の約43%です。みなさんの睡眠時間はどうですか？

昨日は何時間寝た？



睡眠のメカニズム



引用: 文部科学省資料

早寝早起朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～

睡眠には**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**があります。

人間が眠っている間、この2種類の睡眠が約90分の周期で繰り返されています。

レム睡眠 (Rapid Eye Movement) では、脳は覚醒し記憶の整理・定着が行われています。

ノンレム睡眠 (Non Rapid Eye Movement) では、脳は休息し身体の成長や修復などに関係する**成長ホルモン**が活発に作られます。

このようにどちらの睡眠も大切な役割があるのです。

成長ホルモン

成長ホルモンの役割 : 成長ホルモンはノンレム睡眠時に多く分泌され、心と体の健康を保つ役割があります。

身体の成長
細胞分裂を促し、骨や筋肉を増やします。



気持ちの安定
イライラや集中力の低下を防ぎ、心の健康を保ちます。

免疫力の向上
風邪や肺炎、感染症にかかりを防ぎます。

気持ちよく眠るためのポイント

なかなか眠れない！そんな人に紹介したい2つのポイント

① 寝る前に熱いお風呂に入らない。

熱いお風呂に入ると体中の交感神経が興奮してしまいます。交感神経が興奮した状態では、運動している時や緊張しているときです。お風呂がどうしても運くなる時はお湯をぬるめの温度にしたり、シャワーで済ませると良いです。

② ストレスをため込まない。

ストレスをため込まないように、人に話す、趣味でストレス発散するなどの行動をすることをストレスマネジメントと言います。自分に合ったストレス発散方法でストレスマネジメントしましょう。

睡眠クイズ

Q1

寝る前にスマートフォンを戻したり、ゲームをすると眠れなくなる。



スマートフォン等のデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が含まれています。この強い光を夜に浴びることにより、体が日中の活動モードに切り替わってしまいうため寝付きにくくなります。寝る前はスマートフォンやゲームを控えましょう。

Q2

試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強したほうがよい。



人間は、睡眠中に脳で記憶の整理や記憶の定着を行います。そのため、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになりますとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

放課後から就寝までの計画を立ててみよう！

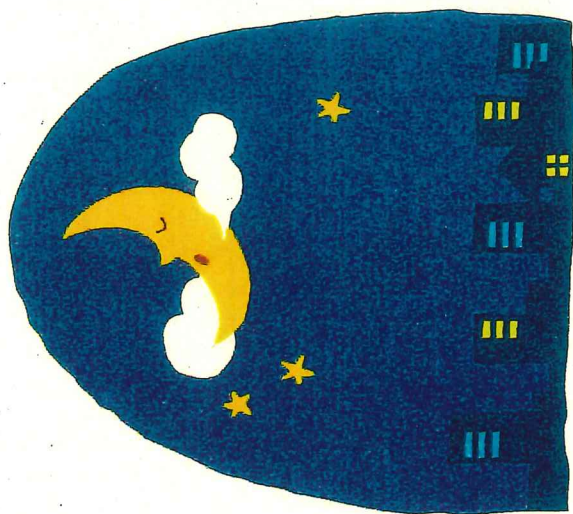
15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時
0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時

“睡眠”についてもっと詳しく学ぼう！！

●「早寝早起朝ごはん」中高生向け普及啓発資料

http://katei.mext.go.jp/contents2/pdf/H26_keihatsushiryo-student.pdf





事業の具体的な実施内容③

生徒の生活環境に大きな変化を与える要因と実際の睡眠時間の変化の傾向の分析とそれらに基づいた指導計画の検討

【具体的な取組】

- ・実施内容①で述べたとおり、「Google フォーム」を活用して生徒に入力させた毎日の就寝・起床時刻に関するデータを蓄積し、学校行事やテストなど、生徒の睡眠に関する時刻に変化を与える事象との関連を分析した。なお、実施内容③で分析の対象とした生徒は、7月21日（土）から1月14日（月・祝）までのデータ収集の期間の全てにおいて、就寝・起床時刻を入力した21名（20.2%）である。
- ・本事業において明らかとなったのは以下の8点である。

就寝時刻に関して

- 1) 平均就寝時刻は、全日が23時14分、平日夜が23時13分、休日前夜が23時14分、休日最終夜が23時15分であり、平日や休日による大きな変化が見られなかった。
- 2) 月別の平均就寝時刻は、8月が23時10分、9月が23時05分、10月が23時18分、11月が23時22分、12月が23時19分、1月が23時15分であった。1月が冬季休業期間であることを考慮した時、休業期間外では徐々に就寝時刻が遅くなる傾向が見られた。
- 3) 定期テスト前の平均就寝時刻は、前期期末テスト（8/23.24）2週間前が23時04分、前期期末テスト1週間前が23時27分であり、後期中間テスト（11/12）2週間前が23時18分、後期中間テスト1週間前が23時29分であった。定期テスト1週間前から就寝時刻が遅くなる傾向が見られた。
- 4) 調査期間のうち、平均就寝時刻が最も遅かったのは、大晦日（12/31）夜の25時07分であった。
- 5) 調査期間中の実施された学校行事（学校祭）に関する平均就寝時刻は、前日（9/15）が22時53分、1日目（9/16）が22時43分、2日目（9/17）が22時52分であった。この期間については、9月の平均就寝時刻よりも早い時間に就寝する傾向が見られた。
- 6) 調査期間中に発生した北海道胆振東部地震（9/6）の夜は、北海道全域での停電が続いていた。この夜の平均就寝時刻は22時26分であり、9月の平均就寝時刻よりも30分以上早い時刻となった。

起床時刻に関して

- 7) 平均起床時刻は、全日が7時11分、平日朝が6時37分、休日朝が7時44分であり、休日が平日に比べておよそ53分遅い起床となっていた。

睡眠時間に関して

- 8) 平均就寝時刻と平均起床時刻から計算した平均睡眠時間は、全日が7時間57分、平日が7時間23分、休日が8時間30分であった。

- ・以上の結果から、睡眠に関する指導の要点は以下の5点であると考える。

通年を通して

- 1) 望ましい睡眠時間として示されている時間数は、6～13歳で9～11時間、14～17歳で8～10時間である（2015 米国国立睡眠財団）。本事業では、中学校2年生を対象としており、8時間の睡眠時間を確保するためには、6時30分に起床することを想定した場合、22時30分の就寝が必要となる。この点については、生徒が自らの生活習慣を省みる取組を通して、具体的に必要な時間数等を指導することが必要である。また、年に1回ではなく、できるかぎり定期的にその取組を複数回実施することが必要である。
- 2) 平均就寝時刻に大きな差は見られなかったものの、平均起床時刻について平日と休日の差が1時間程度見られることは大きな課題である。睡眠に関する時刻や時間は、平日や休日による変化をできるだけ小さくことの必要性を示す指導が必要である。

学校行事および定期テストの時期に

- 3) 学校行事（学校祭）では、心身の負担が大きくなる時期でもあり、積極的に早めに就寝しようとする傾向が見られた。学級等における指導や声かけでもそれらを推奨することが必要である。また一方で指導者は、就寝時刻が明らかに早まる時期であることを鑑み、あまりにも負荷が大きくなりすぎないように配慮することが求められる。
- 4) 定期テスト前はおおよそ1週間前から就寝時刻が遅くなる傾向が見られる。そのため、テスト前の学習計画等を立案させる場合には、就寝時刻を記入させる欄を設けるとともに、極端に短い就寝時刻では学習にも影響を与えることを科学的な根拠を活用しながら指導に当たることが必要である。

その他

- 5) 長期休業期間中の睡眠に関する時刻や時間については、各家庭への啓発資料を作成・配布するなどした取組が必要である。

【実施方法】

実施内容①に基づいて収集した生徒の睡眠に関するデータについて、研究部が分析を行った。また、分析に基づいた睡眠に関する指導の要点については、研究部が検討を行った。

【成果と課題】

<成果>

- ・平均睡眠時間の不足や平日と休日による起床時刻の大きな差、定期テスト1週間前からの睡眠時間の減少など、本校生徒の睡眠に関する課題を明らかにすることができた。また、そのような本校生徒の実態に応じた指導を検討することができた。

<課題>

- ・検討の対象となった生徒数が21名であったため、学年生徒全体の実態を踏まえた分析や指導の要点考

察とはなっていない。また、当該生徒の平均値での考察となっているため、一人一人の状況に応じた指導の要点とはなっていない。

＜今後に向けて＞

- ・実施内容①で述べたような手立てを講じることを通して、より多くの生徒のデータの収集を目指すとともに、一人一人の睡眠に関する状況に応じて教育相談等を活用して睡眠に関する指導の展開できるような体制の構築を目指していく必要がある。