

阿久比町「寝る子は育つ」 復活作戦始動!!

— 学校保健課題解決支援事業 —

学校保健課題解決支援事業(文部科学省)の平成24年度愛知県モデル地区に指定された阿久比町では、学校保健課題を地域に働きかけ、地域で解決を図る取り組みを始めました。生活習慣の乱れ、メンタルヘルス、アレルギー疾患、性や薬物乱用防止など、子どもたちの保健にかかわる課題はさまざまです。町では、多くの課題の中から子どもたちの睡眠について、次のように取り組むこととしました。



☆ 町が取り組む健康課題

「生活習慣」早寝早起きの徹底

～阿久比町「寝る子は育つ」復活計画～

睡眠は、子どもの成長・体調に大きな影響を与えるとともに、学力にも影響を与えています。しかし、学年が進むにつれ就寝時間が遅くなり、子どもたちの睡眠状況の悪化が見られます。この課題を解決するには、園・学校だけでなく、家庭の協力が不可欠です。園・学校と家庭が同じ視点に立ち、子どもの睡眠不足解消に努めていきたいと考えます。



☆ 具体的な取組について

取り組みの詳細は、今後検討を重ね具体化していきますが、現在の予定は次のとおりです。

- 地域検討委員会の実施(4回)
- 講演会の実施(2回)〈保護者、地域、園・学校関係者対象〉
- 小学4年～高校3年の睡眠実態・意識調査(高校生は2クラス抽出)
- 月1回のノーテレビ・ノーゲームデー制定、「見たいテレビ時間割(家庭用)」の作成
- 睡眠啓発のパンフレット配布

取り組みの第1弾として、講演会を実施します。各園・学校から各家庭へ案内を配付しました。多くの皆さんの申し込み、参加をお待ちしています。

<input type="checkbox"/>	日 時	9月7日(金) 午後2時～午後4時
<input type="checkbox"/>	場 所	中央公民館301号室
<input type="checkbox"/>	講 師	広島国際大学教授 田中秀樹氏
<input type="checkbox"/>	演 題	「睡眠と子ども達の健康・成長 ～睡眠は脳の心の栄養～」

講師の田中先生は、睡眠学、学校健康心理学、脳科学を専門分野とし、児童生徒のスリープ・マネージメント、睡眠と記憶・ストレス耐性など、眠りと健康について幅広い研究を進めています。

申込期限は9月3日(月)で、定員は80人です。町内の各園・小中学校・高校に通う子どもの保護者は、各園・学校の担任に申し込みください。(出校日などに用紙を提出してください。) その他の方は、学校教育課で申し込みください。

□問い合わせ先 学校教育課 ☎(48)1111 (内202)

＝ 全国へ発信 119 ＝

一貫教育プロジェクト

