

市教育大綱に基づき、市では、「眠育」を推進しています。

近年、情報端末機器の使用、夜更かしをする生活スタイルに変化した結果、子どもたちの睡眠時間が一層短くなってきました。また、科学的にも睡眠の大切さが解明されつつあります。

市では、社会全体で子どもたちに望ましい生活習慣を身につけるために、睡眠の大切さを啓発していきます。



睡眠不足が引き起こす問題

- ①学力面への問題
記憶力・判断力・集中力・学習意欲の低下
- ②身体面への問題
朝起きることができない、頭痛、腹痛、肥満、肌荒れ、糖尿病、脳の発達に影響を及ぼす
- ③情緒面の問題
無気力、無関心、自己肯定感が低い、攻撃的、自己中心的

教えて教育長!



市教育委員会は、市教育大綱の中でも、特に意識してすすめるべき点として、「眠育」を挙げています。

今回、中野谷教育長に「眠育」について、インタビューしました。

「なぜ睡眠不足になると良くないのですか？」

上記のとおり、学力・身体・情緒面と様々な面で悪影響を受けますので子どもたちの健やかな成長の妨げになってしまつたためです。

「市で、睡眠不足にならないように取り組んでいることを教えてください。」

睡眠不足を未然に防ぐため

に、睡眠の大切さを学ぶ授業、講演会の開催、就寝時間や起床時間を記入する睡眠調査表を用いて、生活習慣を改善する取り組みを行っています。

「取り組みの状況を教えてください。」

平成29年度の取り組みでは、子育て支援課と教育委員会が連携を図り、小中学生の約88%にあたる6,460

人が実践、保護者・地域の方3,495人が講演会に参加、市民の約11%にあたる延べ9,955人の皆さんに「眠育」を取り組んでいただきました。

「児童や保護者の方からの反応を教えてください。」

児童や保護者双方で睡眠の大切さを実感した声が多数あがってきています。

例えば、小学校4年生の児童は「話を聞いてから毎日9時に寝るようにしました。夜更かしやゲームを少なくしたので、おいしい朝ごはんを食べることができるようになりました」



市内中学校での講演会のようす

また、中学校1年生の保護者からは「眠育で教えていただいたように、早く寝ることで次の日も頑張ることができると親子でも実感できて嬉しく思います。平日以外も21時から22時に寝られるように子どもと一緒に頑張ります」など、好意的な反応をいただいています。



問合せ先

学校教育課
☎ 35-3154



保育士対象の講演会のようす