

睡眠に関する知識と習慣を身に付ける教育（眠育^{みんいく}）

2022年度から全小中学校へ拡大

春日市では2019年度から2021年度までの3年間、一部の小中学校（6校）で眠育をモデル実施してきました。取組の3本柱は、次のとおりです。

1. 睡眠日誌による自分の睡眠の可視化（一週間の睡眠時間をグラフに描くもの）
2. アンケート調査による実態把握（データ分析および保護者との個人懇談等への活用）
3. 眠育授業による知識教育

眠育に取り組んだ結果、

1. 子どものQOL（生活の質）尺度が全6項目で上昇
2. 就寝時刻の早まり
3. 中学生のネット依存傾向の改善

などの高い成果が確認されました。これは、コロナ禍前の状況を上回る改善となります。（別紙参照。試行結果の報告書全体は本市ウェブサイトに掲載）

この結果を踏まえ、本年度からは市内全小・中学校へ取り組みを拡大しました。

全校での実施は、全国的に数少ない先進的な事業です。

なお、眠育事業については、専門家である筑紫女学園大学准教授 大西 良（おおにしりょう）さんの指導助言を受けています。9月には7小学校、2中学校にて、大西さんを外部講師とする授業が実施されます。



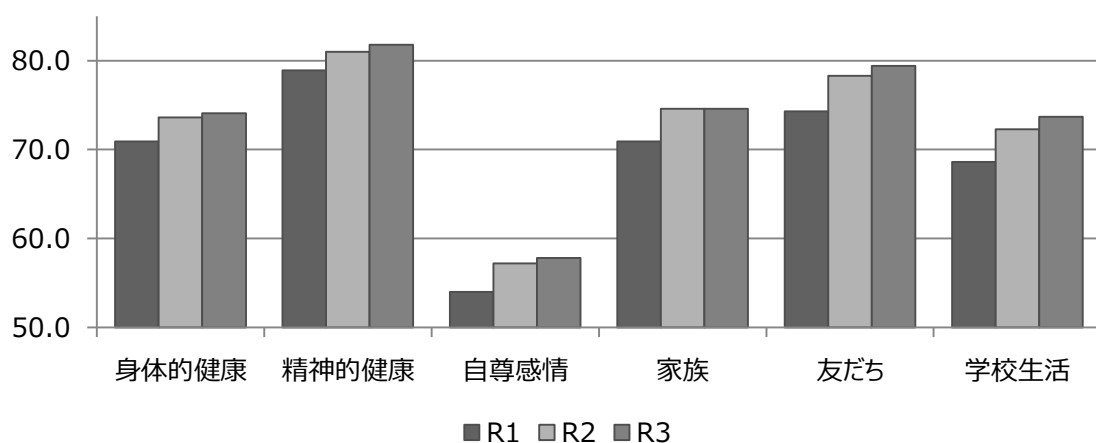
▲筑紫女学園大学准教授
大西 良さん

【担当課】 春日市教育委員会 教育部 地域教育課 こども共育担当 担当：宮本
春日市原町3-1-5
TEL 092-584-1111(代) FAX 092-584-1145
E-mail kodomokyouiku@city.kasuga.fukuoka.jp

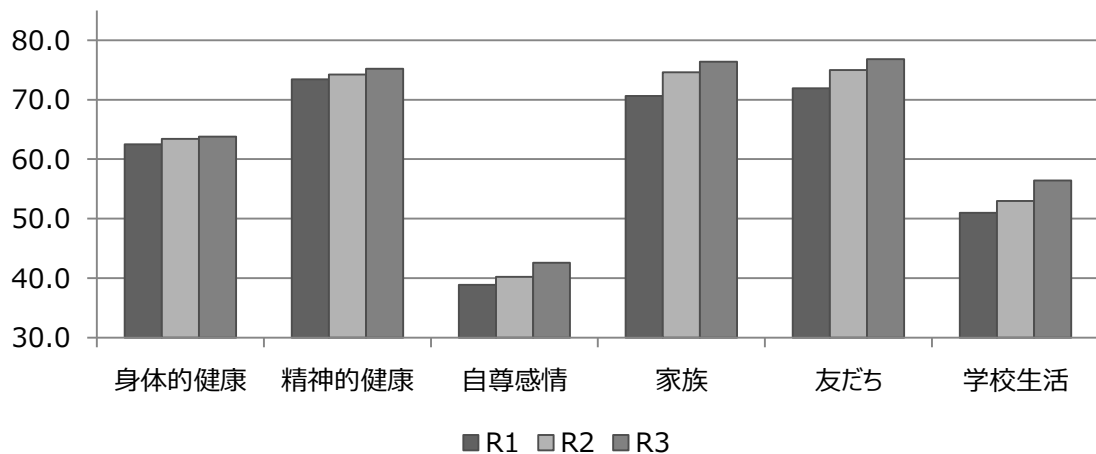
【リリースに関する問い合わせ】

春日市 経営企画部 秘書広報課 広報広聴担当
〒816-8501 福岡県春日市原町3-1-5
電話 092-584-1111(代) Fax 092-584-1145
E-mail koho@city.kasuga.fukuoka.jp Web <https://www.city.kasuga.fukuoka.jp/>

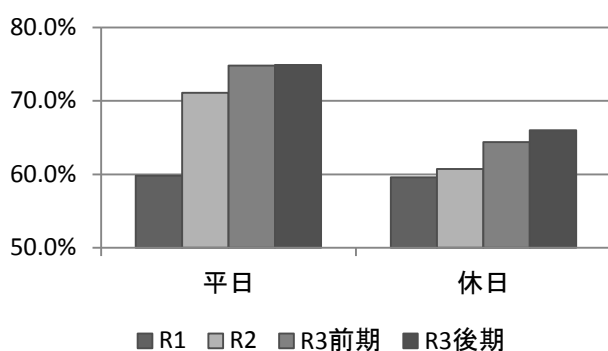
小学生（3～6年生） 子どものQOL



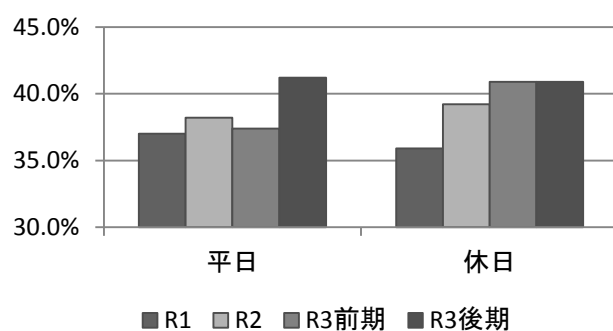
中学生 子どものQOL

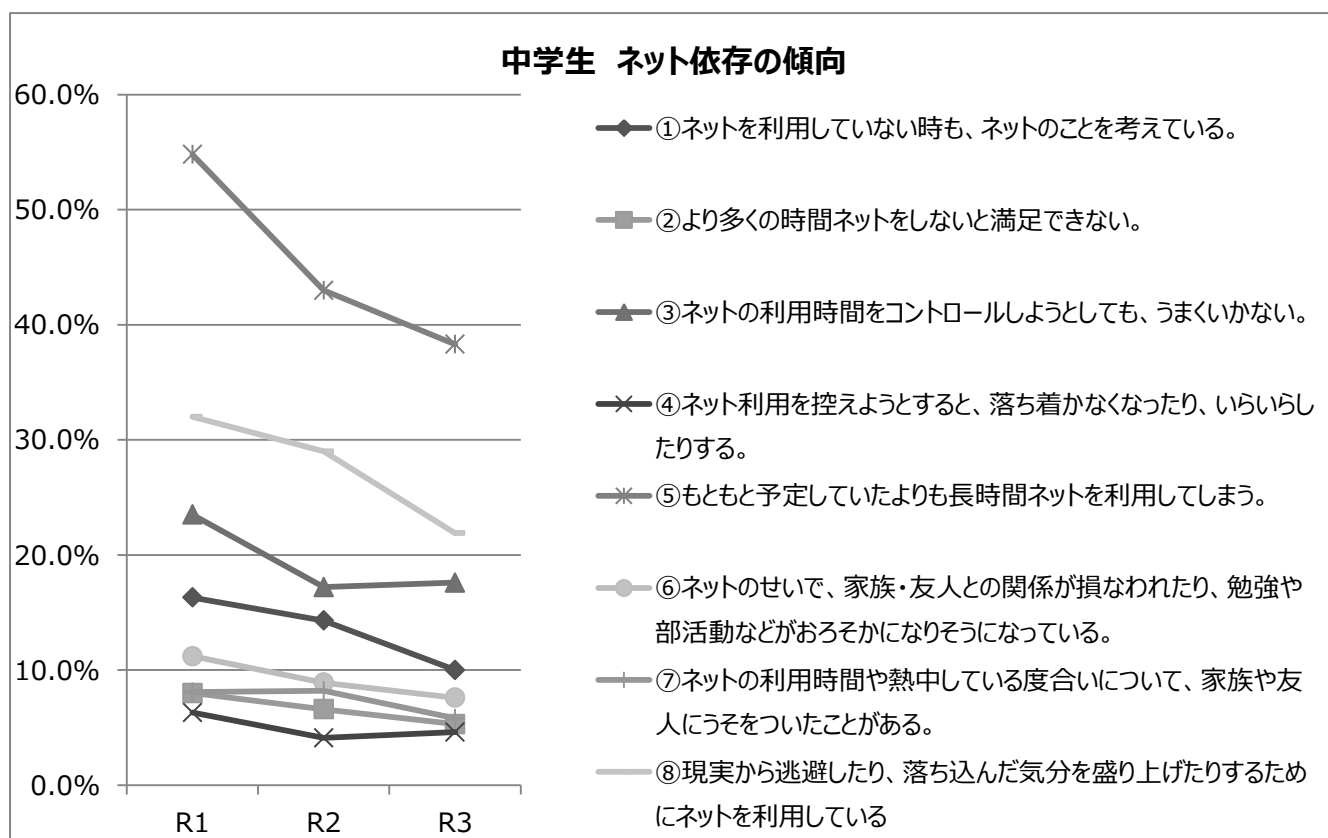


小学生 22時以前に就寝する割合



中学生 23時以前に就寝する割合





今後の取り組み予定

(1) 9月～11月 小中学校での「眠育」授業（筑紫女学園大学准教授 大西 良氏）

校内放送または学校内からオンライン配信による実施

学校名	実施日	曜日	対象学年及び時間
春日東小 (若葉台東 1-51)	9月20日	火	5, 6年 2校時 (9:30～10:15) 3, 4年 3校時 (10:20～11:05) 1, 2年 4校時 (11:10～11:55)
春日北中 (桜ヶ丘 7-20)	9月21日	水	全学年 6校時 (14:45～15:35)
春日野中 (春日公園 5-19)	9月27日	火	全学年 6校時 (14:50～15:40)
大谷小 (大谷 4-1)	9月29日	木	1, 2年 2校時 (9:15～10:00) 3, 4年 3校時 (10:10～10:55) 5, 6年 4校時 (11:00～11:45)
春日東中 (若葉台東 1-41-1)	11月21日	月	全学年 5校時 (13:55～14:45)
春日西中 (一の谷 5-49)	未定		全学年 (時間調整中)

(2) 10月17日（月）～23日（日） 児童生徒による睡眠日誌の作成

前日の睡眠状況を紙媒体の様式に毎日記入（小学生は家庭で。中学生は学校で）

(3) 10月24日（月）～30日（日） 児童生徒へのアンケート調査（本年度2回目）

タブレット端末から児童生徒が各自回答。年度末までに分析予定。