

令和7年度 和歌山県人権啓発市町村助成事業
紀見東中学校区人権講演会



子どもの笑顔は、大人の快眠から ～質のよい睡眠が育む心と体～

2025.08.06 (Wed)

主催：紀見東中学校区共育コミュニティ 紀見東中学校区青少年健全育成会

子どもの睡眠・生活習慣に活かしていこう
自分の子ども（家庭教育）
児童・生徒（学校教育）にどう活かす？

※参加者によるワークショップから出てきた言葉を4つのワードに分類しました

01

食事



02

運動



03

スマホなど



04

睡眠



朝食について

- 朝食をしっかり食べてきてもらうために、養護教諭にも協力してもらい、朝食の重要性についての授業を行いたい。

栄養について

- 朝食の内容について考える取り組みも行いたい。
- 食生活に偏りが出ないように、食品についても学ぶことが大切だと思う。

体を動かして遊ぶ

- 外で体を動かして遊ぶことを促していきたい。
- 学校でも休み時間に体育館の開放などを行って、体を動かして遊ぶ場を確保していきたい。
- 登下校でしっかり歩くことも大切だと思う。

授業でやってみたいこと

- 体育の授業でリラックス体操や、腹式呼吸なども取り入れてみたい。

ルール

- 使う時間や使う場所などのルールを決めることが大切。
- 成長してからは修正がむずかしいので、
スマホを持たせたときに具体的なルール作りが重要。

スマホ以外の過ごし方

- スマホに代わる遊びを考えたり、
見つけられるようにしていきたい。
- 自由時間をうまく使う方法を身につけることも必要。
- リアルで体験したり実感することから、
生活習慣の改善につなげていきたい。

指導について

- ブルーライトの影響について話したい。
- ゲーム時間についての指導をしたい。

考え方のアップデート

- スマホをゼロにして生活することは難しいので、
「ダメ」ではなく「うまく使う」ことができるようにしたい。
- 大人自身も使い方を見直す。

時間の確保

- 睡眠時間を確保して、人間らしい生活ができるように。
- 大人も働き方改革をして睡眠時間を確保する。
- お昼の休憩時間などに、仮眠タイムを作る。

家族と睡眠

- 家族で寝る時間や起きる時間を話し合って決める。
- 「よく眠れた？」を家族のコミュニケーションのひとつに。

- 学級懇談会のテーマにして保護者の方と話し合う。
- 大人がまず変化する。
- 大人が元気である。
- 見通しをもって行動できるように学校でも意識させる。
- 生活のことについて保護者の方と話ができるように、
家庭との連携や信頼関係を大切にする。
- 親の生活習慣が子どもに影響するので意識したい。