

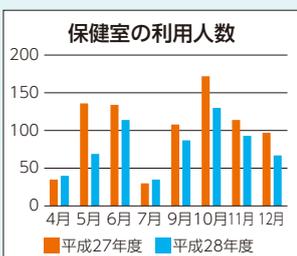
ヨドネル

全国的にも注目を集めている「ヨドネル」。子どもの睡眠を守るべく立ち上げたプロジェクトです。区役所と学校の連携により進めるこの取組、各学校でも広がりを見せています!

北中島睡眠タイム in 北中島小学校

北中島睡眠タイムって?

毎日13:30~13:45の15分間に午睡を実施しています。無理に眠るのではなく、モーツァルトの曲が流れている間、静かに目を閉じるだけでも、心と体が休まります。



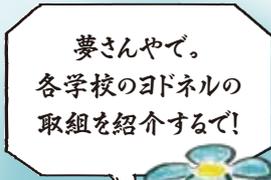
保健室の利用人数が減少!

平成27年度と比べて午後からの保健室の利用人数が200人減少しました。その他にも、午睡には集中力アップや、夜の睡眠の質の向上など、様々な効果があるとされています。



子ども達の声

睡眠タイムが始まってから、午後の授業が眠くなくなりました。集中力が続くようになって、勉強がスラスラできます!



夢さんやで。各学校のヨドネルの取組を紹介するで!



子ども達の声

- 睡眠時間が短いどうなってしまうのかよく分かった
- 寝る前のテレビやゲームは控えようと思います
- 9時までに眠れるように今日からがんばります!

学校保健委員会 in 木川南小学校

年に1回健康委員会の子ども達が健康について発表する学校保健委員会。今年は睡眠がテーマです。委員会が全校児童向けに実施したアンケート結果の報告や、睡眠の大切さを学ぶ劇やクイズが行われました。



アンケート結果

- 低学年は9時頃に寝ている人が多い。
- 高学年は11時以降に寝ている人もいる。
- 学年があがるにつれてスマートフォンやゲームを使う人の割合が増加している。

木川南小学校の睡眠のオキテ!

低学年は**9時**までに、高学年は**10時**までに寝るようにしましょう!

しっかりつくろうすいみんリズム♪

in 新東三国小学校

新東三国小学校では養護教諭の谷口先生と保健美化委員会の子供達を中心に、睡眠について様々な取組が行われています。

児童集会「しっかりつくろうすいみんリズム♪」

保健美化委員会の子供達による劇とクイズで睡眠の重要性を全校児童で学びました。



めくってワクワク!

仕掛けたっぷりすいみん列車

保健室前に睡眠について楽しく学べる解説コーナーを発見!睡眠中の体のメカニズムなどをめくって学べる仕掛けがいっぱいです。

生活点検カード

睡眠時間や朝食をとっているかなどので生活リズムを記録する生活点検を実施。保護者の方になるべくコメントをもらうようにし、家庭で生活リズムを見直すきっかけになっています。



養護教諭の谷口先生

睡眠は生活すべての土台になります。しっかり寝て、生活リズムを整え、健康であることを大切にしてください。

ヨドネル×にいたかプロジェクト

in 新高小学校

新高小学校ではPTAと学校が協力して、子どもの睡眠を守る活動を展開しています。

ヨドネルしんぶんの発行

PTAけんこう推進委員会が主体となり「子どものすいみんを守る」をテーマに壁新聞を発行。子ども達が早く寝ない理由や改善ポイントなど保護者ならではの記事がたくさん!



ねむりのアイデア募集!

子どもが早く寝る、早く起きるためのアイデア募集を保護者を対象に実施しました。「子どもが寝る時間に保護者も寝床に入る」「寝る前にほめてあげる」など、27名の方から様々なアイデアが集まりました。

PTA睡眠講演会

ヨドネル6000人調査を行った大阪市立大学の水野先生による睡眠講演会を開催。4~6年生の児童と保護者の方が参加し、子ども達のデータを元に、新高小学校の特徴や睡眠の大切さについて学びました。

