

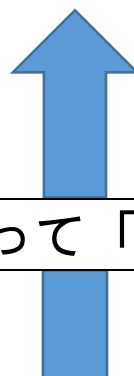


# 御船町 PTA 研修大会研究発表

令和4年1月22日(土)  
御船町立七滝中央小学校

## ぐっすりすいみん週間の取組

スマホ・ゲーム・タブレット依存症の未然防止



学校・家庭・地域が一体となって「ぐっすりすいみん週間」の取組

◎月1回、1週間、ぐっすりすいみん週間を設定  
以下のことを記録し、「生活の見直し」をする。

◇就寝・起床時刻

◇夜の過ごし方を○・×で評価

(テレビ1時間以内、スマホ・ゲーム・タブレットに触れなかったか) など

# ぐっすりすいみん週間シート

## ぐっすりすいみん週間

家族で  
しよう!

～スマホ・ゲーム・タブレット依存症を未然に防止する取組～

ねん ばん なまえ  
年 番 名前

★今月がんばること★  
(いきごみを書こう!)

できた  
～ふりかえり(○でかこう)～  
さんねん

記入例	1日のすごし方		もくひょう	くじら列車にのったか または クラゲ列車にのったか (○でかこむ)	朝のめざめ	保護者評価
	テレビ 1時間以内が まもれたら○	スマホ・ゲーム・タブレット 使用しないが まもれたら○	時 分 にねる・ 時 分 におきる 書き方 ねた時刻とおきた時刻に○をつけて、線でむすびましょう。	○自分でおきた! △おこしてもらった		
記入例	○	○	8 ⑨ 10 11 12 1 2 3 4 5 ⑥ 7		○	4
12月	8日 水		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	9日 木		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	10日 金		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	11日 土		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	12日 日		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	13日 月		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	14日 火		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
かんそう			おうちの人から	先生から		

毎日チェックと声かけをお願いします。

※ 保護者評価欄は数字で評価してください。(できた4 どちらかというとききた3 どちらかというときできなかった2 できなかった1)

毎日チェックして親子で話し合しましょう。 **★大人も子供たちと一緒に頑張りましょう!(子供の前ではメディアに触れない等)★**

※ 1. 2年生は9時、3. 4年生は9時30分、5. 6年生は10時までの就寝で「くじら列車」に乗れます。遅く寝たら「クラゲ列車」です。

# 養護教諭による結果まとめ

1年生	テレビ	スマホ・ゲーム・タブレット	就寝							起床				くじら列車	朝のめざめ	保護者	感想・家族から 等		
			～9	9～	9:30～	10～	10:30～	11～	～5	5～	6～	7～							
児童氏名	●●●●●●●●	●●●●×●●●●	6	1										●●●●×●●●●	×××××××●	3333343	子:早起きできた 親:自分で起きるのは難しかったけど、起こしたらすっと起きることはできました。		
	●●●●××●●	●●●●●●●●	7									7		●●●●●●●●	××××××××	333223?	子:タビカッタ 親:毎月、良く動いて帰ってくるのか、いつもより就寝が早く驚きました。		
	●●●●●●●●	●●●●●●●●		7										●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:全部くじら列車にのれてよかったです 親:寒くても、外遊びがたくさんできました☆トランプで、まよりたいでなかく遊んでいました		
	●●●●××●●	●●●●●●●●	2	5								4	1	2	●●●●●●●●	●●●●××●●	4443343	子:これからも、早起きをします 親:お休みの日も、もう少し頑張りますよ	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●		7										7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:スマホをみつけた(みながった) 親:スマホ・テレビを全く見せおらずぐっすりいみんと自分から布団に入り朝起きます	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●		7										7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:朝起こされないように自分で起きて良かったです。 親:毎日よく頑張ったね!パーフェクトおめでとう	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	6	1									2	5	●●●●●●●●	●×●●×●●●	2333334	子:ぐっすりいみんを9時までにおねたことがすごい 親:朝、すんなり起きる日も増えました。寒くなるとお布団から出れなくなるのに、よく頑張りました。	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	7											5	2	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:我慢して寝られたからうれしかったです。 親:寝るのがギリギリになることがありますよ、「早寝を×にするよ」の一言で眠れていました。時計を見ることを覚えさせたい。
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	7											7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:テレビもゲームもまもられてうれしいです。 親:今回は、本読も、頑張っていました。弟にも絵本の読み聞かせをしてくれたり、姉としてよく頑張っていたと思います	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	6	1										7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4443433	子:最後のぐっすりいみんは早く寝れて早くおきてテレビも1時間まもられてタブレットもみらずぐっすりいみんをがんばりました。 親:ぐっすりいみんにもなれたみたいで、前より積極的に取り組めるようになりました!!	
	×●●●●●●●	●●●●●●●●	7											7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	?344444	子:ちゃんと9時までに寝れた 親:自分でも気を付けて頑張った	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	5	2										7	×●●●●×●●	●●●●●●●●	3444344	子:だいいい(めあて)をまもられてうれしい!! 親:寝るまでの時間自分で「早くしないと!」と意識してほしいです。	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	6	1									1	1	5	●●●●×●●●	●●●●××××	443444?	子:ゲームとテレビを守れたからうれしかったです 親:今回もやる気満々でがんばりました。この調子で頑張りますよ!!
	●●××××●●	●●●●●●●●	2	1	4										7	●●××××××	××××××××	3333333	子:×が多かったけど次はくなくしたい。 親:今回も前回と同じ目標でしたが、2日間はよかったのですが、後が続かず、毎日の声掛けが大切なことを知りました。これからも、声掛けをおこない、早寝ができるようにしていきたいです。
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	7												7	●●●●●●●●	●×●●●●●●	4344444	子:1回自分で起きなかつたから次はおきます。次はパーフェクトをとりたいです。 親:次はパーフェクト、頑張りますよ!!
●●●●●●●●	●●●●●●●●	6	1											7	●●●×●●●●	●●●●●●●●	4443444	子:主人の「役入り」を親戚にしてみたい、19時～だったので、ダッシュで寝せましたが、20時でした。オトナの都合で申し訳なかったです…トランプ、読書をし	
●●●●●●●●	●●●●●●●●	7												7	●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:これからも早寝・早起きががんばります 親:毎日番場って朝起きることができました。夜も自分からすすんで寝ることができました。	

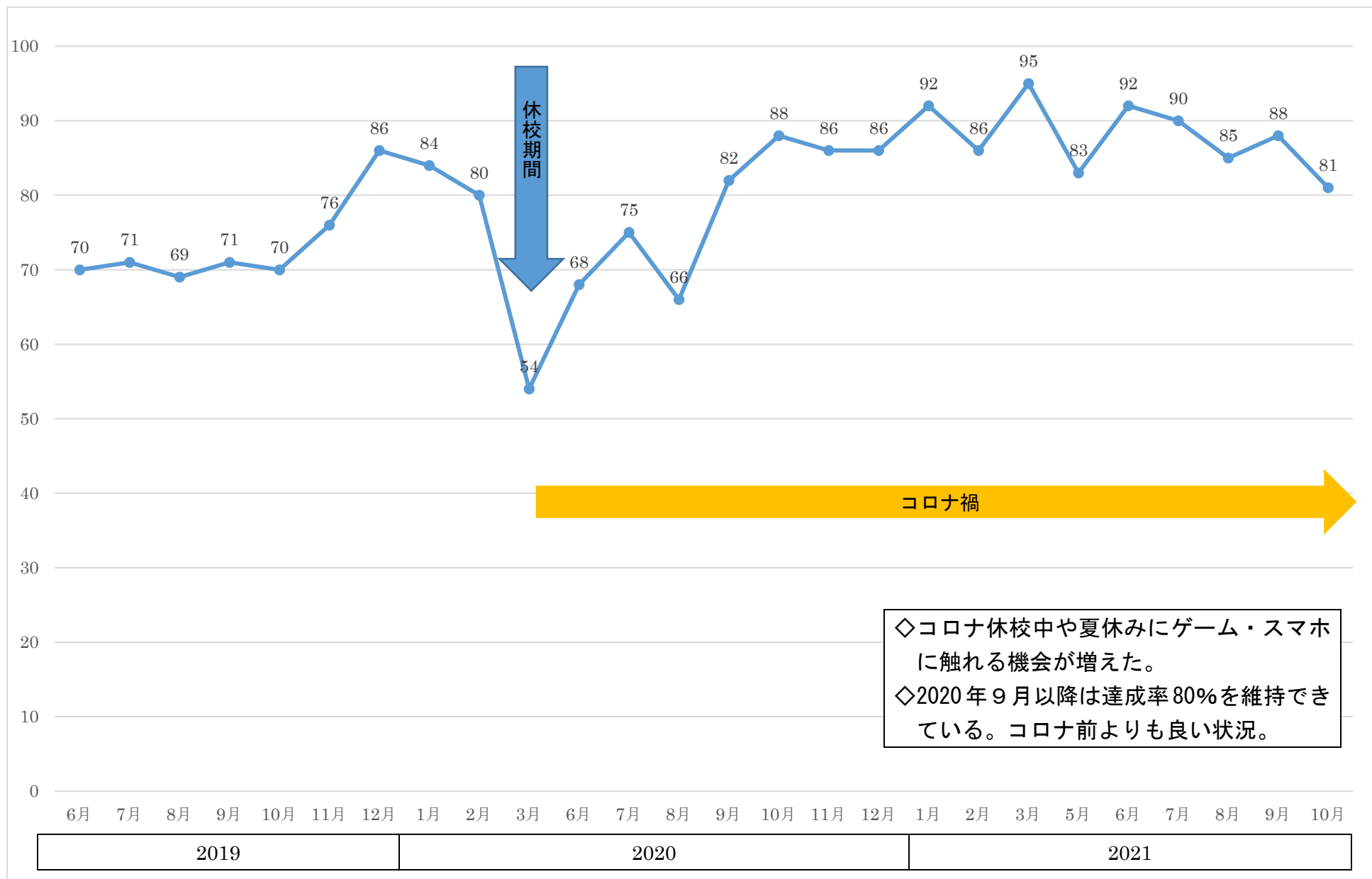
  

2年生	テレビ	スマホ・ゲーム・タブレット	就寝							起床				くじら列車	朝のめざめ	保護者	感想・家族から 等				
			～9	9～	9:30～	10～	10:30～	11～	～5	5～	6～	7～									
児童氏名	×●●●●×●●	●×●×●●●●	3	3										7	●●●●×●●●	×●●×●●×	4444244	子:次は頑張ります 親:今回は読書をすすんで弟によんであげていました。嘘をつかずに正直に書いたことが偉い!!1日の終わりに記録をつけるように次からは頑張ろう!!			
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	7											1	6	●●●●●●●●	●×●●●××	4444444	子:頑張りました		
	●●●●●×●●	●●●●●●●●		6	1										6	1	××××××××	●×●●●●●●	4444444	子:全部クワゲ列車がくやしいです。 親:テレビ守れたのかな?	
	●●●●×●●●	●●●●●●●●	3	4											7	●●×●×××	×××××××	3333333	子:かないです 親:寝る時間が注意しても早くできませんでした。また、自分で起きるように頑張ってください。		
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	1	6											2	5	●●●●●●●●	×●●●●●●●	3444444	子:クワラ列車にのれたからよかったです。 親:就寝時間を意識して、言われる前に布団に入っていました。	
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	1	5	1													×●●●●●●●	●×●●●●●●	23444??	子:ゲームが守れたからうれしいです。次もよつたたいです 親:今週はハバの誕生日やふたご座流星群見たりと充実していました。上野はと手もよく星が見えます。すごかったね!
	●●●●●●●●	●●●●●●●●	7												7		●●●●●●●●	●●●●●●●●	4444444	子:クワラ列車に乗れたのでよかったです。 親:自分で読んでくれました	
	●●●×●●●●	●●●●●●●●	7												6	1	●●●×●●●●	××●×●●●●	3342444	子:まただめだったー 親:テレビ1回×だったねー	

## 結果を指導に生かす取組

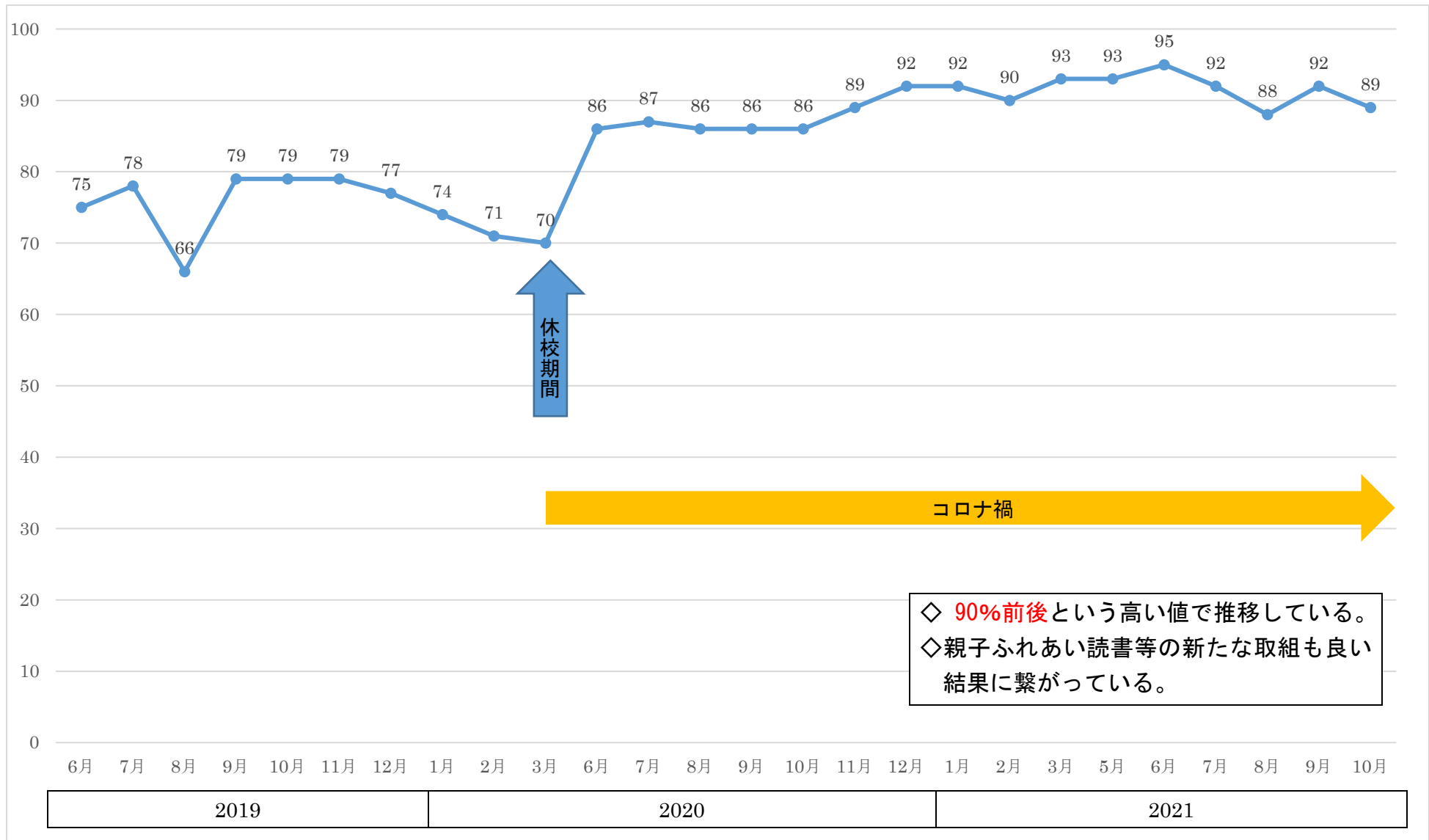
- ① 速やかに集計して、管理職へ報告。
- ② 結果を養護教諭と担任が共有。
- ③ 教育相談等で声かけや生活改善の話し合いをする。

# スマホ・ゲーム・タブレットを1週間さわらないができた割合(%)

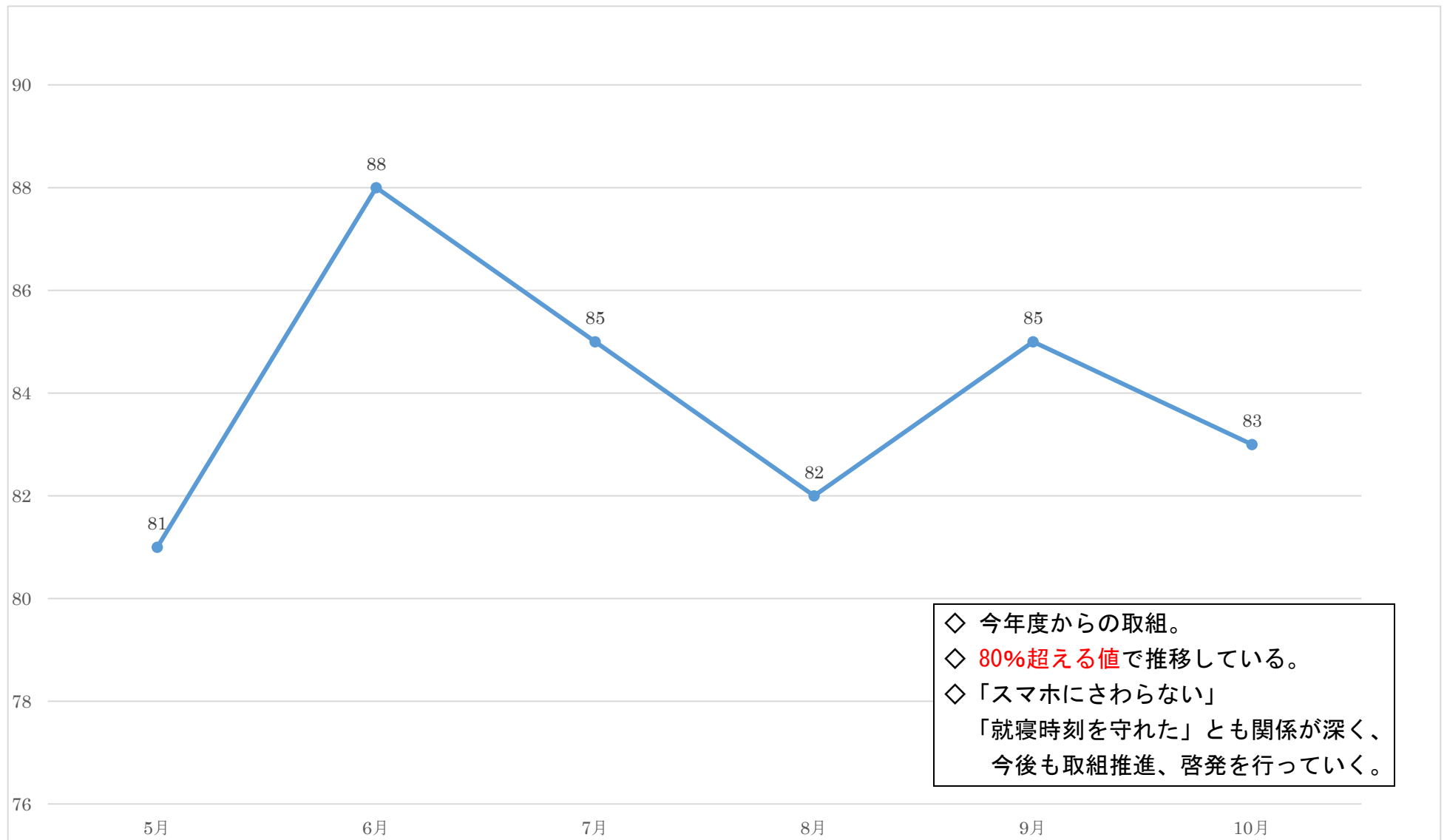


# 就寝時刻が守れた割合(%)

【低学年 9 時、中学年 9 時半、高学年 10 時】



## 自分で起きられた(%)



「自分で起きられたチェック」や「親子ふれあい読書」など  
学校や家庭の様々な工夫や努力で  
コロナ前よりもいい結果が出ている。

**コロナ禍の今だからこそ睡眠の質を高め  
免疫力を高めることは重要！**