



奈良県初！生駒小学校で「こども睡眠授業」を実施 ～子どもの学力と発達を支える新しい取組～

生駒小学校では、3年生の児童を対象に、子どもの健康な生活の実現と学力・運動機能の向上を目標とする「睡眠授業」を行います。日本の子どもたちは世界的に見ても睡眠時間が短く、学力や発達への影響が懸念されています。さらに、ゲームや動画視聴による夜更かしの習慣が広がり、教育現場でも深刻な課題となっています。このような状況を受け、同校では、文部科学省による「企業等による教育プログラム」の「こども睡眠授業」として県内で初めてとなる授業を実施し、子どもたちが自ら生活習慣を整える力を育むきっかけとします。

■ こども睡眠授業とは

睡眠不足が心身に及ぼす影響を明らかにし、生活リズムを直すきっかけとすることで、子どもたちに適切な睡眠習慣の重要性を伝える授業です。睡眠が身体や脳にどのような役割を担っているのか、スマートフォンやゲームが睡眠にどんな影響を与えるのかといったことを、科学的かつ分かりやすく解説し、生活リズムの改善策を子どもたちとともに考えます。

■ 実施概要

- ◇日時：令和7年9月26日（金）8：50～12：20（1講座2時間 2学級ずつ2回実施）
- ◇場所：生駒小学校 多目的室
- ◇対象：3年生、保護者（一部参加予定）
- ◇授業内容：「けんこうとすいみんについて」がテーマの、クイズを交えた参加型の授業です。

■ 講師 葛川 春菜（くずかわ はるな）さん プロフィール

こども睡眠インストラクター／理学療法士。医療・福祉現場の経験を活かし、睡眠・栄養・自己肯定感を柱に親子への子育て支援活動を行う。一般社団法人こども睡眠カウンセラー協会*所属。

*一般社団法人こども睡眠カウンセラー協会

子どもの睡眠から学力低下や発達課題の解決に取り組み、健やかな未来を支えることを理念としています。「ならの教育応援隊」登録団体（<https://www.pref.nara.jp/45619.htm>、奈良県教育委員会 人権・地域教育課）。



この件に関する報道関係からのお問合せ

生駒市立教育指導課（課長 花山） ☎0743-74-1111（内線2700）