

令和7年度

養護教育研究会 第1回 研修会

★ 演題 「みんなのすすめ～睡眠が変われば子どもが変わる～」

講師 堺市立鳳中学校 教頭 木田 哲生 氏

日程 令和7年9月12日（金）15時～17時

開催方法 オンライン形式



講演のまとめ

不登校と睡眠の関係性、睡眠が子どもたちの成長・健康・問題行動等に与える影響について学ぶことができました。また、子どもたちの睡眠改善に向けて組織的な実践方法について、具体的に知ることもできました。その中で、木田先生が実践されてきた「みんな」の取組は、不登校の改善や予防、子どもたちの不安感の軽減などに成果を上げているだけでなく、その先にある「子どもの幸せ」を目指して活動しているところに胸が熱くなりました。子どもたちの睡眠改善を通じて、保護者や地域がつながり、「睡眠を大切にできる社会」を学校現場から発信できるよう、養護教諭として今回の取組を参考にしながら子どもたちに寄り添っていきたいと思います。