

体重測定の間を利用したミニ保健指導

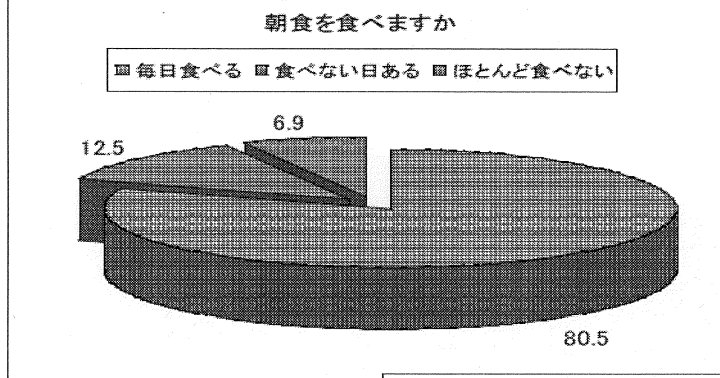
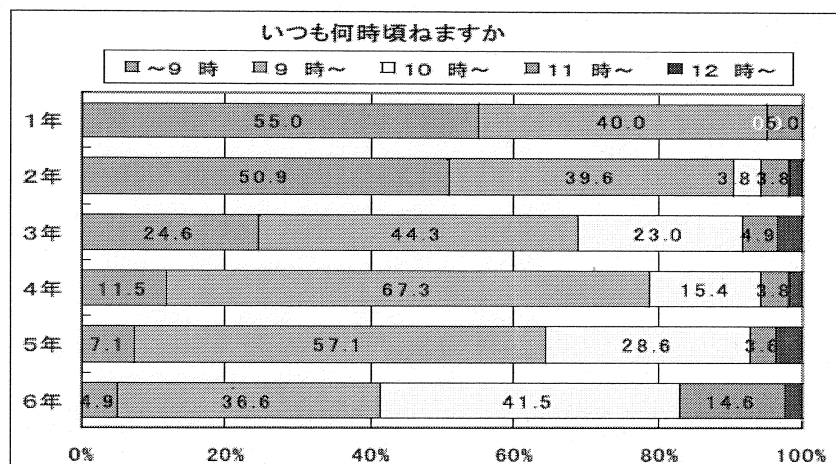
木之本町立木之本小学校では、体重測定の間を利用してミニ保健指導を展開されています。

全校的に実施された生活実態調査結果をもとに、朝食（元気じるしの朝ごはん）、睡眠（睡眠列車の旅）、体内時計（体の中の時計）について取り上げ、朝食や睡眠の大切さや意義について、指導された際の資料を紹介します。

体重測定の間を利用した保健指導

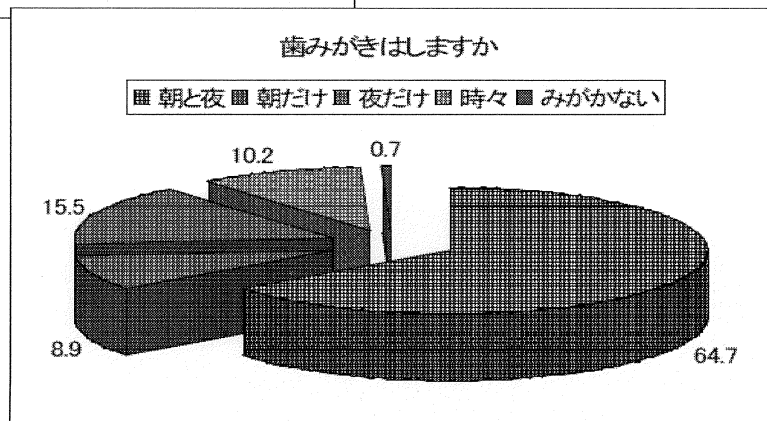
◆昨年度の生活実態調査から見た子どもの生活課題

就寝時刻の遅い
子が多い



朝食を毎日とれていない子が約2割

朝晩の歯みがきの定着率が低い



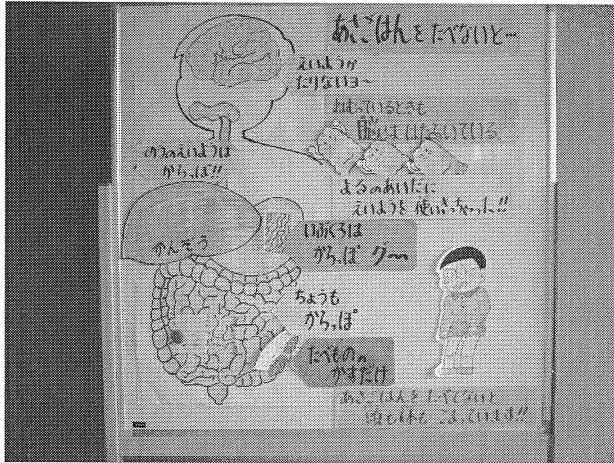
体の仕組みの不思議さや素晴らしさに触れながら、あたりまえの生活習慣の大切さを伝えていきたいと考え、体重測定の間には短時間の保健指導を実施しました。

(1)朝ごはん

朝ごはんを食べていない時の体の様子に気づき、朝食の大切さを知る。(特に脳への栄養補給の観点から)

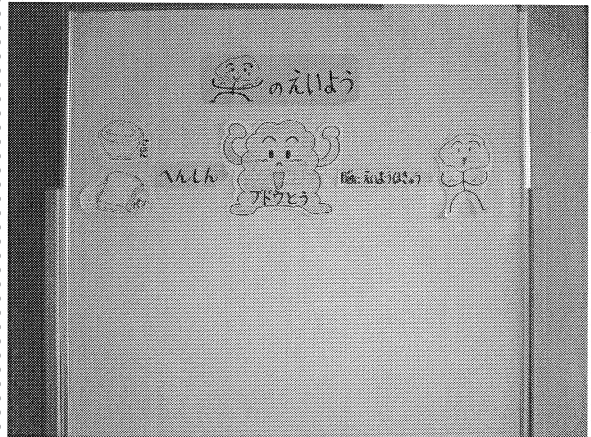
①朝ごはんを食べていない時の体

- ・お腹の様子 胃袋はからっぽ
大腸にはうんこ
- ・脳の様子 エネルギー不足

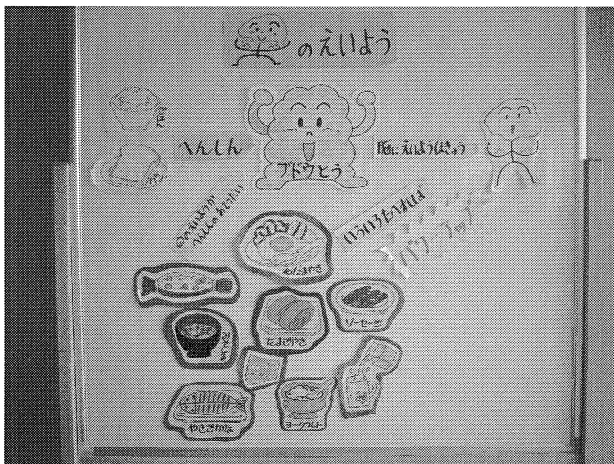


②脳への栄養補給

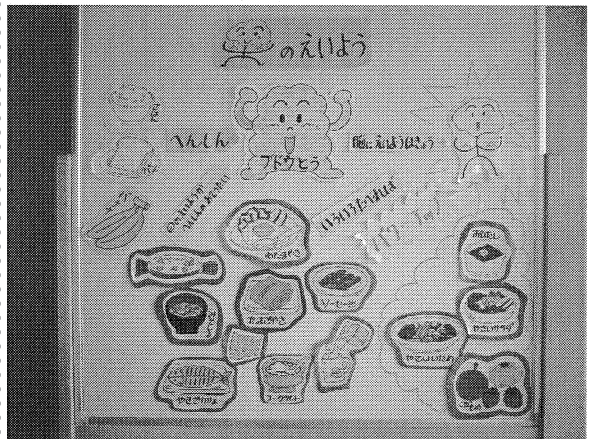
- ・脳の栄養のもとになる食べ物
ごはん、パン等
(黄色の食べ物)



③脳をさらにパワーアップさせる赤色の食べ物



④黄色や赤色の食べ物を体の中でうまく働かせる緑の食べ物

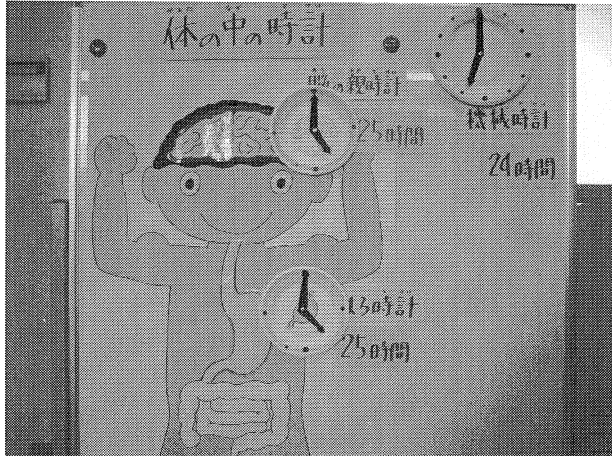


(2)「体の中の時計」

体内時計の存在に気づき、リズムよく生活することの大切さを知る。

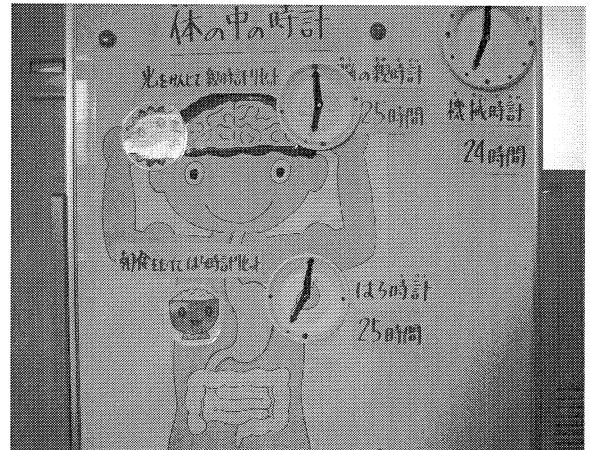
①体の中の時計

- ・種類 脳の親時計
お腹の時計
- ・周期 25時間
(生活時間と1時間のずれ)



②体内時計と生活時計の合わせ方

- ・あわす時 朝
- ・あわせ方 脳の時計→太陽
腹の時計→朝食

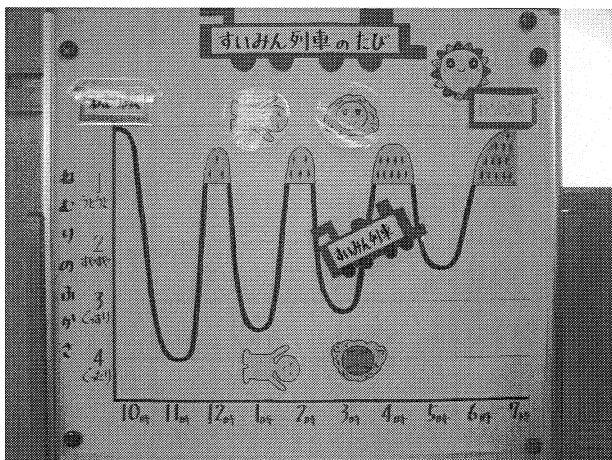


(3)「すいみん列車のたび」

眠りのリズムや眠りの効果について知り、早く寝ることの大切さを見直す。

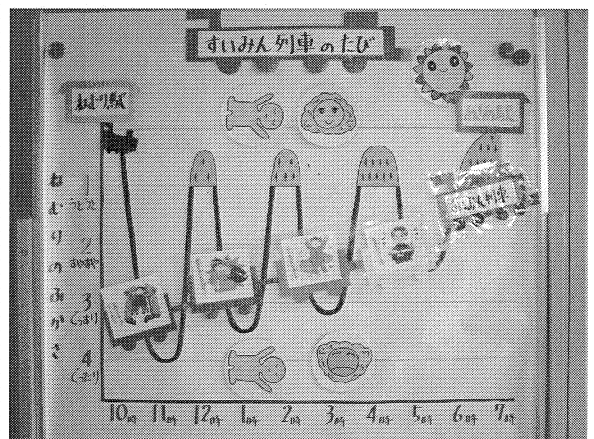
①眠りのリズム

- ・深い眠り 体と脳が休んでいる
- ・浅い眠り 体だけが休んでいる



②眠りの効果

- ・脳と体を休める
- ・成長ホルモンの分泌
- ・情報に整理、記憶力・集中力UP
- ・気分を落ち着かせる



参考文献：「保健教材の作り方・使い方」 (健学社)

「健」2005年7月号 7月の保健指導●睡眠指導 (日本学校保健研修社)