

生活リズム改善大作戦

彦根市立旭森小学校では、「生活リズム改善大作戦」と題して、「早寝・早起き・朝ごはん」に関する運動に取り組まれています。全校的に実施された学級指導の内容、長期休業前に発行された通信や全校朝会での話（下記指導案：小学保健ニュース参考）の内容を紹介します。

学習指導案(例)

指導 大田区立北口小学校(旭森小学校)校長 八木 佳子先生
 品川区立初等小学校 養護教諭 小山 文美先生、学校保健委員 中村 展江先生

ねらい

- 「睡眠」について理解し、睡眠の重要性を認識させる。
- 朝ごはんの役割を理解し、そのためには早起き及び早寝が不可欠であることを考えさせる(規則正しい生活リズムの重要性を理解する)。
- 自分の生活を振り返り、日常生活で実践できるようにする。

学習活動	指導の手立て	資料等
①睡眠時間が短い(または無い)としたらどうなるかを考えさせる。	自分の寝る時間と起きる時間(起床時間)を記入する。睡眠不足だと自分自身がどうい状態になるか想像して話し合い、発言させる(また、最初にワークシートの動物の起床時間を見せて関心を持たせてもよい)。	男子シート 布面カード (ワークシート)
②睡眠時間をきちんと取ることの重要性を理解させる。	レム睡眠とノンレム睡眠について説明し、脳による体の活動・体温(レム睡眠)と脳の休息(ノンレム睡眠)を、繰り返し時間をかけて行っていることを理解させる。 表シートにはさんだ紙をゆっくりに引張、ノンレム睡眠、レム睡眠それぞれに当たる部分を紙を止めて説明する。レム睡眠のときは、男子シートの中の部分に目印を付けて練習すること、女子シートの中の部分に目印を付けて練習すること、「すいみんカード」を付ける。	表シート 目印 矢印① (次ページ参照)
③朝食がその後の行動のエネルギー源になることを理解させる。	朝日の光で目覚めることで生活リズムがリセットされることを付け加える。 「すいみんカード」を付けて、「すいみんカード」を取る。 (学校に行って元気に活動するために、朝起きたら何をすれば良いか聞くなどして)朝ごはんの話を移す。 朝食の準備を始めるなど、「朝ごはん」カードをつけて、布面カードを取る。	目印② 展開例② (次ページ参照)

小学保健ニュース No.183(18) 2007年6月18日発行

朝ごはんをしっかり取ることで、エネルギー補給ができることを理解させる。	サーモカード 矢印②
③規則正しい生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)の大切さを理解させる。	展開例② (次ページ参照)
④⑤について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑥⑦について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑧⑨について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑩⑪について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑫⑬について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑭⑮について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑯⑰について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑱⑲について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
⑳㉑について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉒㉓について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉔㉕について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉖㉗について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉘㉙について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉚㉛について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉜㉝について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㉞㉟について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊱㊲について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊳㊴について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊵㊶について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊷㊸について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊹㊺について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊻㊼について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊽㊾について振り返り、しっかり睡眠をとることや早起きすることの両方を満たすためには、早く寝る必要があると理解させる。	
㊿	

教材を使った展開例

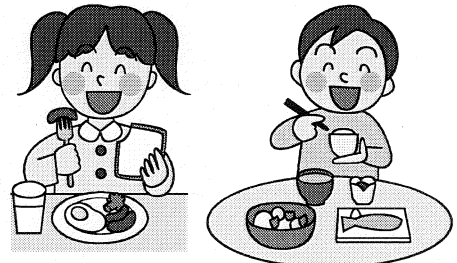
①
「朝ごはん」カードを手に取り、自分の起床時間を記入する。

②
「サーモカード」を使って睡眠時間を測定する。

③
「すいみんカード」を使って朝食の準備を始める。

④
「サーモカード」を使って朝食の準備を始める。

小学保健ニュース No.183(18) 2007年6月18日発行



←11月の全校朝会で、養護教諭から全校の児童を対象に、「ノンレム睡眠」「レム睡眠」「朝ごはん」と体温との関係」等について、指導が行われました。

夏休み 生活リズム改善 大作戦

旭森小学校発行
平成19年 7月19日号

★見えるところにはっておきましょう！

そうだ、やっぱり

早寝・早起き・朝ごはん！

眠りのリズムを改善するために

まずは「早起き」から始めましょう

毎日決まった時刻で起きると、生活リズムが整います。早起きから始めると、朝ごはんを食べる時間も余裕ができて、朝の準備もスムーズに行えます。

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、子どもを起こしたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。カーテンを開けて朝の光を浴びると、体内時計のリセットができます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べると、脳が活性化し、集中力が高まります。朝ごはんを食べないまま学校に行くと、授業中に集中できず、勉強の進捗も遅れてしまいます。

寝る時間になったらテレビを消しましょう。

寝る時間になったら、テレビを消しましょう。テレビの光は脳を覚醒させて、寝るのを妨げます。寝る前は静かな環境を整え、リラックスできるようにしましょう。

夕食時間を早くしましょう。

夕食時間を早くすると、消化がスムーズに行き、寝る準備が楽になります。遅い夕食は、胃腸に負担をかけ、寝るまで消化が完了しないまま寝てしまう可能性があります。

お風呂を夕食の前にしましょう。

お風呂を夕食の前にすると、体が温まり、リラックスできます。お風呂に入ることで、寝る準備が整い、スムーズに寝ることができます。

朝ごはんの目録

朝食のメニューを簡単に描いてみましょう。朝ごはんを食べると、元気になります。

こんな組み合わせで食べよう！

①～④がそろった食事をとってね！

- ①パワーの源・主食：ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜：目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・野菜：野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物：みそ汁、スープ、牛乳など

なぜ、いま「早寝 早起き 朝ごはん」なの？

資料1-①裏

運動面でも

下の表は、昭和49年度（親の世代）と平成16年度（子ども）の11歳の体力・運動能力を比べたものです。これを見ると、平成16年度の11歳の体格は確かに向上していますが、体力・運動能力は低下していることがわかります。

表1 身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
身長 (cm)	141.9	145.6 (↑13.7)	144.6	147.4 (↑2.8)
50m走 (秒)	8.8	8.9 (↓0.1)	9.1	9.2 (↓0.1)
ソフトボール投げ (m)	34.5	30.2 (↓4.3)	19.8	17.2 (↓2.6)

※親の世代は昭和49年度の11歳、今の子どもたちは平成16年度の11歳
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

表2 朝ごはんを食べる子と食べない子の体力は？

	11歳 (男子)		11歳 (女子)	
	毎日食べる	毎日食べない	毎日食べる	毎日食べない
反復横跳び (点)	45.1	41.4 (↓3.7)	41.4	35.8 (↓5.6)
50m走 (秒)	8.9	9.2 (↓0.1)	9.2	10.1 (↓0.9)
ソフトボール投げ (m)	30.1	28.3 (↓1.8)	17.1	13.3 (↓3.8)

(文部科学省平成16年度体力・運動能力調査より) ※小数点以下第2位四捨五入

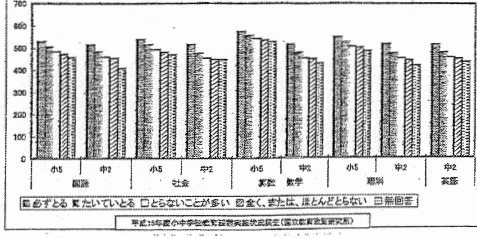
表3 睡眠時間6時間未満の子と8時間以上の子の体力は？

	11歳 (男子)		11歳 (女子)	
	6時間未満	8時間以上	6時間未満	8時間以上
反復横跳び (点)	43.6 (↓1.6)	45.2	39.8 (↓1.3)	41.1
50m走 (秒)	8.9	8.9	9.5 (↓0.2)	9.3
ソフトボール投げ (m)	31.1 (↓0.9)	30.2	15.8 (↓1.4)	17.2

(文部科学省平成16年度体力・運動能力調査より) ※小数点以下第2位四捨五入

学習面でも

朝食をとる子どもほど、テストの得点が高い傾向



◎睡眠のはたらき

- ①からだの疲れをとる
- ②脳と心の疲れをとる
- ③からだを成長させる
- ④からだの抵抗力や免疫力を高める

◎小学生に必要な睡眠時間はどれくらい？

6～9歳 …… 10～11時間
10～12歳 …… 9～10時間

冬休み 生活リズム作り大作戦

旭森小学校発行
平成19年12月20日

早寝、早起きをして 規則正しい生活をしよう！

「早寝、早起きで十分な睡眠を！」

大昔から人間は昼間は活動して夜はねむるという生活を繰り返してきました。体は、このリズムをおぼえていて、リズムがくると、調子が悪くなるのです。睡眠は、人間の脳をうまく休ませる働きです。夜ふかしすると、朝すっきり起きられません。これは脳の働きが低下して休憩を要求しているときなのです。

すいみん中のリズム

ぼくたちがねている間には、ふかいねむりと、あさいねむりをくりかえしているんだよ。ふかいねむりの時に、しっかりと頭と体を休めることができるからふかいねむりは大切なんだよ。

レムすいみん
レムすいみんはあさいねむりのじょうたいのことで、この時に体のてんけんをしたり、ゆめを見たりしているんだよ。

ノンレムすいみん
ノンレムすいみんはふかいねむり。この時はぐっすりねむっていてゆめは見えない。頭も休んでいるんだよ。

元気なこども
睡眠5か条

1. 毎朝決めた時刻にじっかり起きて、
2. 朝食を大切に。
3. 寝る部屋は暗くして、
4. 決めた時刻までにあとんにはいる。
5. 休みの日も隔りのリズムを崩さず

起きる時刻と寝る時刻のめあて

時に起きて、 時に寝ます。

《よく見えるところにはっておきましょう。》

すいみん

ノンレムすいみん

すいみん

レムすいみん

朝ごはん

【全校指導用スライド】