

## 5年生での学級指導の実際 『ぐっすり 睡眠』

長浜市立長浜北小学校では、5年生の児童を対象に「学校生活を元気に過ごすための睡眠の大切さ」「成長に影響を及ぼす質の高い睡眠について」学級指導を実践されています。

- 【本時の目標】 ○脳の「体内時計」が生活リズムを整え、眠りをコントロールしていることがわかる。  
○睡眠の大切さがわかる。  
○1日の生活の様子から、自分の生活を振り返り、生活の見直しができる。

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
<p>プレゼンテーション 『ぐっすり睡眠』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の様子や睡眠時間調査と体の調子の結果について考える。</li> <li>・眠ることはなぜ必要なのかについて考える。</li> <li>・自分の生活でどうしていけばよいかを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠と成長を科学する『ぐっすり すいみん』（ばすてる書房）を参考にしたプレゼンテーションを視聴しながら学習をすすめる。</li> <li>・Aさん、Bさんの生活の様子と自分の生活の様子（睡眠調査）を比べ、問題点を考えさせる。</li> <li>・生活アンケート結果から、睡眠と体の不調の関係を知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*睡眠の実態</li> <li>*時刻別体調の関係 (学校で眠くなる、目ざめが悪い、すぐに眠れない、体がだるくなる、イライラする等が高い割合を示している)</li> </ul> </li> <li>・脳の中の「体内時計」により、生活リズムが整えられていることを知らせる。</li> <li>・なぜ眠る必要があるのかを考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*体の疲れを取るため</li> <li>*元気な心、やさしい心を取り戻すため</li> <li>*からだを成長させるため ホルモンと睡眠の関係について知らせ、10時までに寝ることが大切であるということを押さえる。</li> </ul> </li> <li>・眠りの種類を知らせ、よい眠りのための睡眠時間を考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*浅い眠りと深い眠り 浅い眠りと深い眠りの役割を知らせ、よい眠りのために必要な睡眠時間を押さえる。</li> </ul> </li> <li>・ぐっすり眠るためにどうすればよいかを考えさせる。</li> <li>・自分の生活の様子を振り返り、今後の生活にどう生かしていくかを考えさせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>*帰宅してから寝るまでの生活の仕方</li> </ul> </li> </ul>

(※指導案は、長浜市内養護教諭研究協議会保健指導部会にて作成されたものである。)