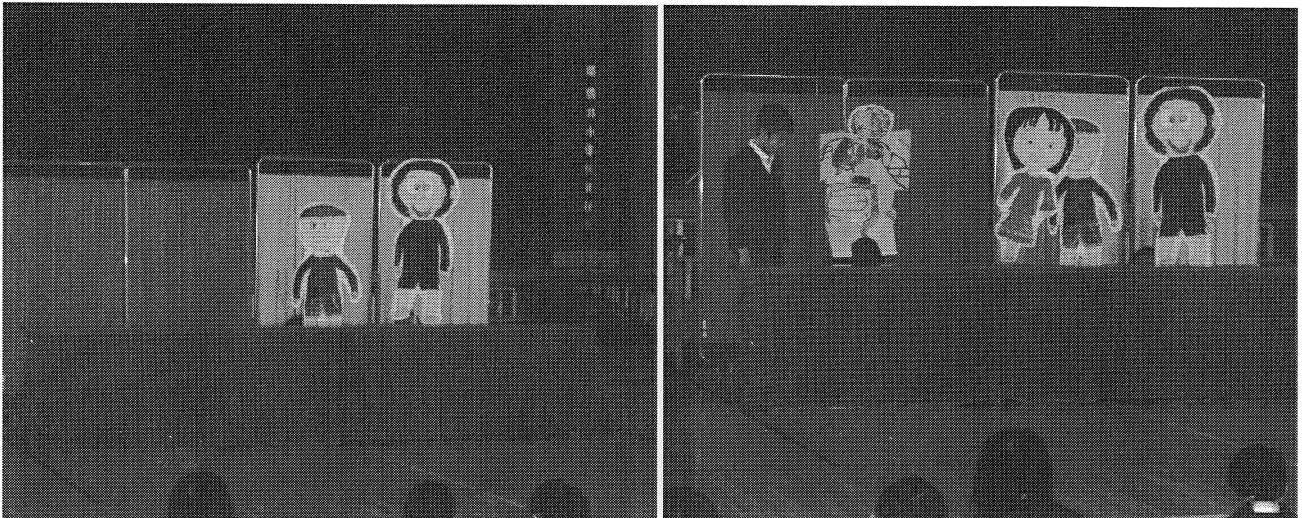


## 児童会保健委員会による睡眠についてのペープサート

甲賀市立雲井小学校では、児童会保健委員会の子どもが中心となり、生活リズムのアンケートを実施し、全校集会でその結果をパワーポイントにまとめて発表したり、睡眠についてのペープサートが行なわれました。その際の写真とペープサートの台本を紹介します。



### すいみんなっぴりっていますか？

ナレーター かれは、雲井小学校6年の 雲井 太朗くん。  
毎日体を動かすことが大好きで、休み時間になると、運動場でサッカーをして遊んでいます  
あれ～ でも今日はちょっと様子がおかしいみたい……………。  
むさし たろう！ サッカーしよう～！  
ナレーター 友達のむさしくんが たろうくんをさそいました。  
たろう いや～ 今日は……………、ちょっと……………。  
むさし どうしたん？ いつもやったら、もっと やるきまんまんやのに……………。  
あれ、なんか、顔色 悪いんちゃう??  
ナレーター むさしくんは、たろうの様子が おかしいことに 気づきました。  
たろう なんか、すごい 頭がいたいし、ムカムカするし  
からだがむちゃくちゃだるいねん。  
むさし かげひいたんか？ 昨日 寝たん 何時や～？  
たろう 昨日は ゲームしてたら 途中で やめられへんようになっしてても  
十一時 過ぎてたと思う。  
むさし え～～～～～ なにしてんねん！！  
そら、しんどうなるのは あたりまえやわ！！  
たろう そやけど、面白くなってきたから

つい・・・・・・・・。ズルズルとしてしもてん。  
むさし あのな、おそくて すいみん時間が 短くなると  
眠ただけやなくて 体の あちこちが 具合悪く なるんやで！！  
たろう え~~~~~？ そうなん？  
ナレーター むさしくんは、たろうくんに睡眠時間の大切さを教えてあげることになりました。  
むさし 心臓からしゃべろう~か~・・・・・・・・。心臓はずーと動いてる。  
そやけど 起きているときよりも、寝ているときのほうがゆっくり動いているねん！  
次に 胃や腸などの 内臓は、食べ物を細かくくだいて からだ全身に  
送る 栄養を 作ってるんやで！  
三つ目は 体温  
寝ると 体温は だんだんと 下がってくるねん！  
それから 次の日に 元気な活動が できるように エネルギーをたく  
わえて 準備をしているねん。  
げんき先生 すご~~い よく知ってるね。 むさしくん どこで 勉強したの？  
むさし え へ へ・・・・・・・・。  
げんき先生 心臓や内臓、体温の働きは分かったけど、じゃあ、脳の働きはどうか。な。  
たろう 内臓が働いてるし きっと「脳」も働いているよ。  
げんき先生 みんなが、起きている間、脳は考えたり、覚えたりして一生懸命、働いて  
います。  
だから、眠っている間は「脳」はお休みをしています。  
そして一日の疲れをとっているです。  
だから次の日元気に動くことができるのよ。  
むさし へ~そんなんや~。それはしらんかったな~。~。  
げんき先生 それから、もう一つ大切なことがあります。  
それはね、みんなの体が大きく成長していくということです。  
たろう むさし えっ 体が大きく成長するって？  
げんき先生 眠っている間に、脳から成長ホルモンがたくさん出ます。  
そして、身長が伸びたり  
筋肉が作られたり、じょうぶな体を作ったりします。  
ただし、早ね・早おきをしないとイケません！！  
遅寝・遅起きの方は、成長ホルモンの出る量が少ないといわれています。  
たろう むさし へ~~、そんなんや~。早く寝たら、丈夫な強い体が作られるのか！  
げんき先生 さあ、こんばんから、さっそく早ね・早おきしましょう。  
たろう よ~~~~し、今日から早ね・早おきをすて~~~~。  
むさし よっし！ ぼくは、今日から9時まででにねるようにならばわ！  
ナレーター 次の日・・・・・・・・。運動場にたろうくんとむさしくんがサッカーをして  
遊んでいます。 今日の体の調子はどうでしょうかね~。  
元気先生 たろう~~く~~~~ん むさしく~~~~ん！ おはよう~~~~！  
むさし たろう おはようございま~~~~す！  
元気先生 今日の体の調子はど~~~~お~~~~？  
たろうくん 昨日は早く寝たし、今日は元気、もりもりで~~~~す。  
ナレーター 毎日、早ね・早おきをすれば体も大きくなり、勉強もしっかりできます！  
みんなも早ね早おきをして、健康でじょうぶな体をつくりましょね。