



コード (分野)	22101
メニュー名	「眠り」を楽しもう
校園名(学年)	大津市立北大路中学校 第3学年
講師・支援者等	講師：青木 勝則 氏(上級睡眠健康指導士) 支援：東洋羽毛関西販売株式会社 京都営業所
学 習 名	睡眠講座
教 科 等	総合的な学習の時間
実 施 日	令和5年1月17日 (火)14:35~15:25

テ ー マ：「眠りで未来が変わる ～自分の睡眠を見直そう～」

実施形態：生徒の体調面を考慮して体育館での対面実施はせず、多目的室からのオンライン配信を生徒が各教室で視聴する形態であった。

《 授業の流れ 》

1 良い睡眠の効果と睡眠不足の悪影響

2 良い睡眠のための眠り方

- ① 自分の最適な睡眠時間を確保しよう
- ② 体内時計を意識しよう
- ③ 寝つけない時の対処法



《 感想・思い 》

生 徒

- ・最近では十分な睡眠をとることができていなかったもので、勉強したことをもっと頭に入れられるように、良い睡眠の取り方を意識しようと思いました。
- ・睡眠不足で勉強の効率が下がるよりは、早く寝て効率を上げる方がよいと思いました。
- ・受験があり体調管理が必要だから、睡眠をとることを意識しようと思いました。
- ・睡眠の大切さが分かったし、7時間以上寝るだけでなく、質のよい睡眠を目指して、生活リズムを変えてみようと思いました。
- ・睡眠は疲れをとるだけでなく、学力や技能も上げてくれるのだと思いました。寝付けないときの対処方法はやってみたいです。

学 校

- ・生徒の防寒対策のために各教室でリモート授業による実施になりましたが、対面での授業の方が講師の方の熱意が伝わり生徒の反応も見えるためよかったと思います。
- ・睡眠が大切であることはよく理解できたと思いますが、より科学的なデータなどの根拠を交えて話を進められたら生徒たちもより理解が深まったのではないかと思います。
- ・規則正しい生活習慣を身につけさせるために、年度当初(4～5月)の実施がよいと思います(特に1年生)。
- ・可能ならば保護者の方とともに講話を聞ける場が持てるとよいかと思います。

支援者・講師

- ・滋賀県で初めての睡眠講話でした。
- ・少しでも多くの小学生、中学生の日中のパフォーマンスが高まり、夢を実現できるように、睡眠からサポートしていきたいと思っております。