

体力アップにおける睡眠の意味

【体力アップにおける睡眠の大切さ】

- 体と脳の疲労回復を図る。
- 運動に必要な脳の働きを高める。
- 意欲や集中力を生み出す。
- 成長ホルモンの分泌を促す。(成長・発達・細胞の修復)
- 自律神経の発達・安定を促す。
- 睡眠不足と肥満の関連が指摘されている。



【体力と睡眠の関係】



実践例

【すっきり目覚めのための生活習慣を考えた実践】

- すっきり目覚めるための生活について、気づいたり考えたりすること。
- 健康な毎日のための生活習慣を身につけようとする意識を育て、実践化を図る。
- 家庭と連携し、継続的に基本的な生活習慣の振り返りに取り組むことによって、確実な効果が期待できる。

取り組み	内容
実態把握	①目覚めについてのアンケート調査 朝の目覚めについて(よかった・ふつう・悪かった)アンケートをとり、その理由を考える。 ②カードを使い、1週間自分の生活をチェックし、点数化する。(高学年の就寝時刻は、常識の範囲で保護者と相談して決める。)
学校保健委員会	アンケート結果の発表。教職員より学級での児童の様子を報告。保護者より家庭での取り組みについて報告。学級で話し合った「さわやか目標」の発表と学校の「さわやか目標」の決定。(元気アップ21をふまえて)
事後の啓発活動	「さわやか目標」の校内掲示、お昼の放送、PTA学校保健委員会だよりの発行
学級活動との連携	「疲れやすい」「外遊びが少ない」などの学級の児童の実態をふまえ、話し合いや体を動かす体験をして、体を動かすことの大切さについて考える。運動が生活全体に良い影響を及ぼし、心や体の元気アップにつながることに気づかせる。

学校保健委員会の展開

時間	議事の流れ	児童保健委員会	PTA保健委員会	教職員	学校医
3分	開会の挨拶		PTA会長挨拶	学校長挨拶	
3分	1 睡眠・目覚めについてのアンケート結果	さわやかカードをもとに自己の生活を振り返る	家庭からみた児童の様子や支援方法を考える	昨年度の課題と取り組みについて健康教育部より発表	
3分	2 さわやか目標の発表	クラスで話し合った目標を発表する		職員室の重点目標	
15分	3 学校のさわやか目標の決定	班に別れ話し合う ・発表する ・児童活動委員長がまとめる	家庭でできることを話し合う	話し合いの支援 発表の支援	
5分	4 これからの生活の仕方話し合う	自分が行動していこうとすることを発表する	保護者の目標を発表する	発表の支援	
5分	5 指導助言				指導及び助言をする
5分	6 まとめ	内容のまとめをし、クラスへ伝達する。		教頭	
	閉会の挨拶		保健委員長謝辞		

さわやかカード (4・5・6年用)

年 級 番 号 名 姓

曜日	目覚め時刻	目覚め	朝ごはん	朝の授業	大塚(うん?)	遊びよう	合計
2点	～	～ 8:30	1人で起きた	きちんと食べた	昨日の宿題を終わった	運動した	大塚や先生に褒められた
1点	～	8:30～9:00	起こされてすぐ起きた	おしんが食べられなかった	朝の授業が楽しかった	昨日の宿題を完了した	褒められた
0点	～	9:00～	なかなか起きられなかった	食べなかった	朝の授業が楽しかった	昨日から遊ばない	褒められた
記入日	2	2	1	2	2	1	2
8/18(月)							
8/19(火)							
8/20(水)							
8/21(木)							
8/22(金)							
合計							

【自分で書いたこと】

【おまかせの欄】 おまかせの欄は、おまかせの欄に記入してください。

さわやか 目標

2年1組

●よる、9時までにはねよう。

●朝、大きな声でおはようをいおう。

紙しがい 毎日の生活、どうしていますか? 「すっきりさん」と「ぐっすりさん」の生活をチェックしましょう。

(すっきりさん) (ぐっすりさん)

めざめ

朝ごはん

授業

おやつ

遊び

さいみん

おはよう! いつも通りの時間に起きるだけでなく、自分で起きる習慣を身につけて、早起きは気持ちいい。今日も一日がんばるぞ!

いただきます! 朝ごはんもおいしいな。しっかり食べて学校へ行く。

「はい!」褒められているから、たくさん発表するぞ! 先生の話がよくわかる。

「ただいま!」学校楽しかった! おやつもおいしいぞ! 「いただきます!」

友だちと外で思いっきり体を動かして遊ぶ。「よし、打つぞー!」

いっぱい運動して疲れたから、すぐ寝た。今日も一日楽しかったな。「おやすみなさい!」

「起きる時間だよー!」って、目覚まし時計が鳴っているけど、起きるのがまだ難しいよー

眠くて、朝ごはん食べたくないなあ

「あーあ」まだ、眠くてあくびがでるし、勉強したくないなあ。やる気がまったくでないよ

マンガを読みながら甘いジュースは飲めるし、おかしもたっぷり食べて、やっぱり家が一番!

夜はテレビゲームをしよう。おもしろいから家の中でずっとやろう! だんだん目がさえてきた。

今日も体を動かさなかったから、夜になっても寝ないよ! 寝ても寝ても、スナック菓子やアイスを食べたまま寝てしまった!