

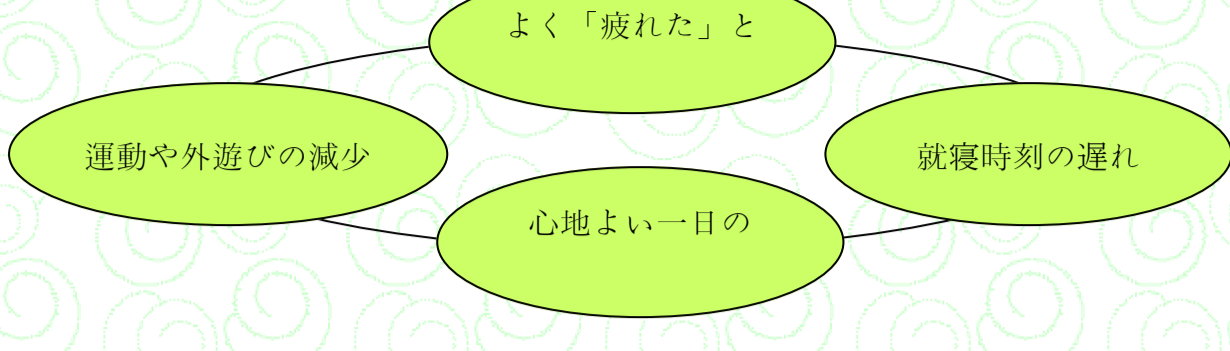
体力アップにおける睡眠の意味

【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 姓 名

曜日	起床時刻	起床時間	朝ごはんに食べた	朝ごはんに食べた	式様(うん?)	遊びよう	合計
2点	～	～ 8:30	1人で食べた	お母さんと食べた	食べた	大空や青空から見た	計
1点	～	8:30～9:00	朝ごはんで食べた	朝ごはんで食べた	食べた	空や木々から見た	計
0点	～	9:00～	食べなかった	食べなかった	食べた	空や木々から見た	計
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】

【おまの人の感想】 おまの人は、朝ごはんに食べた回数で記入してください。

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。自分でおはようを言える。早起きは早起き。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!」 寝がさえてくるから早く発表するぞ! 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。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、起きるのいやだな。まだ寝たいよー

寝くて、朝ごはんも食べたくないなあ

「あーあ」 まだ、寝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! 寝ても寝ても寝ないよ! スナック菓子やジュースで、まだまだ寝てー!