**小学生用生活習慣病予防プログラム④**

第6学年　学級活動　学習指導案

１　題材名　健康寿命を延ばそう　～睡眠～　［（２）ウ　心身ともに健康で安全な生活態度の形成］

２　ねらい

睡眠不足が生活習慣に影響を与え、生活習慣病を引き起こす要因になることを理解し、上手に睡眠をとろうとする意識を高めようとしている。【知識・技能】

３　本時の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | ・指導上の留意点　◇評価 |
| 導入  ５  分 | １　学習課題を把握する。  （１）アンケート結果から、自分たちの睡眠を振り返る。  （２）めあてを把握する。  睡眠と健康について考えよう。 | ・**【資料７】『健康物語』**を提示し、睡眠不足に焦点を当てさせる。  ・自分たちの現在の睡眠に関する生活習慣を把握させるために、事前のアンケート結果を示す。 |
| 展開  35  分 | ２　睡眠不足が体と心にどのような影響を与えるのか考える。  （１）睡眠不足だと感じるときの体と心の変化を考える。  　　　・眠い　・だるい　・頭痛　・腹痛  　　　・イライラ　・集中できない　・ストレス  （２）睡眠不足が生活習慣に及ぼす影響を考える。    （３）睡眠が与える良い影響を考える。  　　・体の疲れをとる  ・成長ホルモンを出す  ・傷を治し、病気を予防する  ・覚えたことを整理する  ・気持ちを穏やかにする  ３　睡眠不足にならない方法を考える。  （１）早めにぐっすり眠るための方法を考える。  　　・スマホやゲームは早く終わる  ・軽いストレッチをする  ・ぬるめのお風呂に入る  　　・昼に運動する  （２）朝すっきり起きるための方法を考える。  　 ・朝日を浴びる  ・朝ご飯を食べる  ・毎日同じ時刻に起きる  ・早く寝る | ・睡眠不足だと体がどのような状態になるのか、心はどうなるのかを考えさせ、ワークシートに記入させる。  ・睡眠不足は体だけでなく、心にも影響を与えてしまうことに気付かせる。  ・睡眠不足が生活習慣病を引き起こす要因になることを理解させるために、図を掲示する。**【資料８】**  ・生活習慣病のほかに、成績低下にもつながることを知らせる。  ・睡眠が体にも心にも良い影響を与えることを知らせる。  ・成長ホルモンは身長を伸ばすなど、様々な作用についても知らせる。  （※ゲストティーチャーの活用も可）  ・上手に睡眠をとる方法として、寝る前にすると良いことや朝起きてからすると良いことを考えさせ、ワークシートに記入させる。  （※ＩＣＴの活用も可）  ◇【知識・技能】 |
| まとめ  ５  分 | ４　学習を振り返る。  （１）まとめをする。  健康に過ごすためには、十分な睡眠が必要である。  （２）振り返りをする。 | ・ワークシートにまとめと振り返りを記入させる。 |

４　評価

睡眠不足が生活習慣に影響を与え、生活習慣病を引き起こす要因になることを理解し、上手に睡眠をとろうとする意識を高めようとしている。（発言・ワークシート）【知識・技能】

５　板書計画

≪めあて≫

　睡眠と健康について考えよう。



アンケート結果

・早く寝たいと思っているか

・夜は何時頃寝ているか

・睡眠時間はどれくらいか

・夜はぐっすり眠れているか

・朝はすっきり起きられているか

睡眠の効果

・体のつかれをとる

・成長ホルモンを出す

・傷を治し、病気を予防する

・覚えたことを整理する

・気持ちをおだやかにする

すっきり起きる方法

・朝日を浴びる

・早く寝る

・朝ごはんを食べる

≪まとめ≫

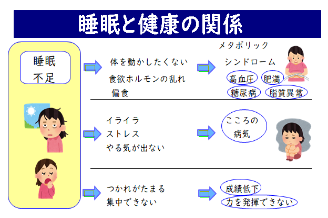
健康に過ごすためには十分な睡眠が必要である。

ぐっすり眠る方法

・スマホやゲームは早く終わる

・昼に運動する

・ぬるめのお風呂に入る



健康寿命を延ばそう～～

6年　　組　　番　氏名

◎事前アンケート～自分の睡眠を振り返ろう。

|  |  |
| --- | --- |
| ・夜は早く寝たいと思っていますか？ | はい　　　　　　いいえ |
| ・夜は何時頃寝ていますか？ | 時　　　　　分 |
| ・睡眠時間はどれくらいですか？ | 時間　　　　　分 |
| ・ぐっすり眠れていますか？ | 毎日ぐっすり　　時々ぐっすり　　あまり |
| ・朝はすっきり起きられていますか？ | 毎日すっきり　　時々すっきり　　あまり |

１　睡眠不足だと体と心はどのような状態になるのか考えてみよう。

☆心

☆体

２　早めにぐっすり眠るための方法を考えよう。

３　朝すっきり目覚めるための方法を考えよう。

４　今日の学習を振り返って

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |