

## 学級活動指導略案（保健指導）

### 事前の取組

「すいみんアンケート」をとり、児童の実態を把握する。

### 本時の目標

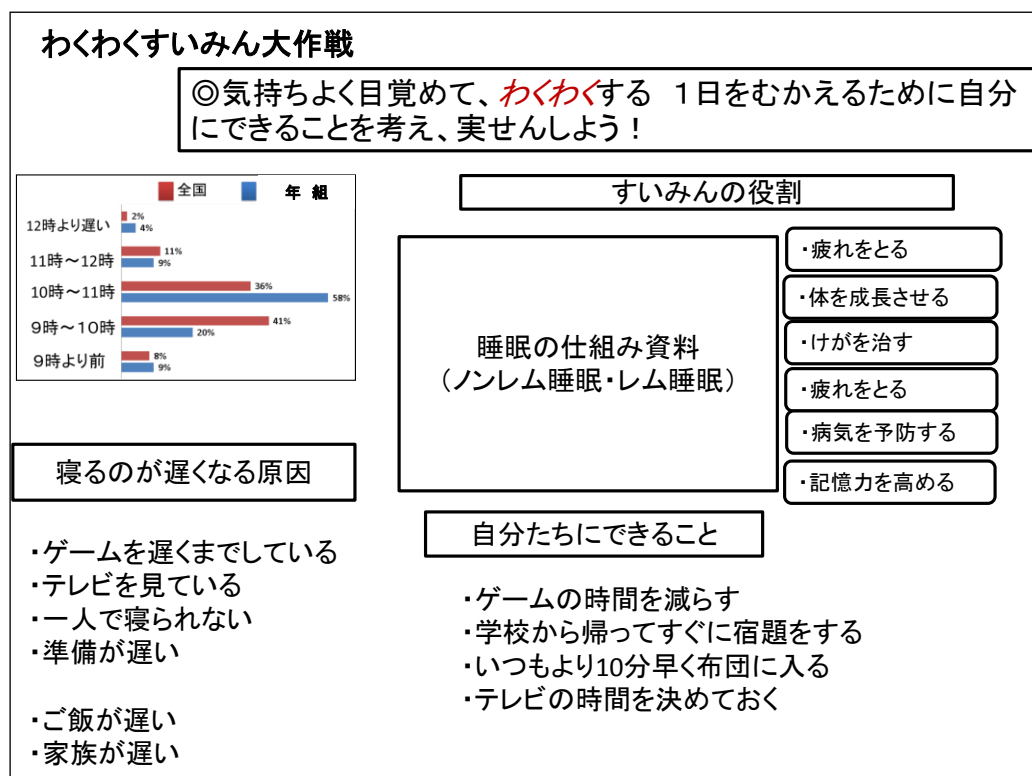
自分の生活を振り返り、できる限り早く寝て気持ちよく朝を迎えるために自分でできることを考え、実践できるようにする。

### 本時の展開

学習内容と活動	○支援・留意点	評価
<b>つかむ</b> 1. 睡眠不足による、身体への影響を考える。  2. 学級の睡眠に関するアンケート結果と、全国の結果を比べ課題を見つける。	○実生活の経験から話すことができるよう助言する。  ・国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査」（平成24年度調査）報告書の全国の調査結果と学級の結果を比較するグラフを掲示する。	
◎気持ちよく目覚めて、わくわくする1日をむかえるために自分にできることを考え、実せんしょう！		
<b>さぐる</b> 3. 夜更かしをしてしまう原因を話合う。  4. 睡眠の役割について知る	・それぞれの家庭の実態に応じ原因が違うので、どの原因にも共感する。  ・資料を用い、レム睡眠・ノンレム睡眠についてや、睡眠の役割について説明する。	
<b>見つける</b> 5. 気持ちよく朝を迎えるためにできることを話合う  ・グループで話合う。 ・全体で交流する。	○話合いの方向性を共通にするために、以下のような視点を示す。 ・何時までに寝るというものではなく、早く寝るためにどうすればよいか。 ・ぐっすり寝ることができるようにどうすればよいか。	・睡眠の大切さを知り、気持ちよく朝を迎える方法を考えることができる <b>【思・判・実】</b> （ワークシート）
<b>決める（意思決定）</b> 6. 自分が気持ちよく朝を迎える	・それぞれ実現可能なめあてを考えられるよう個別指導していく。	

ためにがんばっていきたいめあてとその理由を考える。	・考えためあてをワークシートに書き、1週間続けていけるようにする。	
---------------------------	-----------------------------------	--

## 12. 板書計画



### 事後の取組

1週間毎朝自分のめあてを実行できたかチェックするようにする。1週間が終われば、自分のめあてを実行してみてどのような変化があったのかをワークシートに書けるようにする。さらには、学級通信を活用し、このような取組についてや児童の感想を知らせ、睡眠の大切さについて家庭でも話し合ってもらえるようにする。