

## 高学年 家庭科指導案

指導者 学級担任

- 1 日 時 平成〇〇年〇月〇日 〇校時
- 2 題材名 生活時間をくふうしよう
- 3 題材の目標
  - 生活時間を調べて、時間の使い方を見直すことができる。
  - 睡眠の大切さを知り、規則正しい生活を送ることの必要性を感じることができる。
- 4 食育の視点
 

健康の保持増進には欠かせない睡眠を十分にとるためには、生活のリズムを整えたり、適度な運動をしたりすることが必要であることを知る。
- 5 準備物
 

掲示資料 ワークシート
- 6 本時の指導

学習活動	主な発問と予想される児童の反応	○ 指導上の留意点 ◎ 評価
「ぐっすり眠る」とどんな良いことがありますか。		
1 今までの自分の経験を振り返り、睡眠について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝、ぱっと目が覚める。</li> <li>・ 疲れが取れて、元気に生活ができる。</li> <li>・ 夜、寝つきが良い。</li> <li>・ 朝から勉強に集中できる。</li> </ul>	○ 資料を提示し、睡眠は人にとって欠かせないものであることを確認する。
「ぐっすり眠る」ためにはどんなことに気を付けたらよいだろう。		
2 快適に眠るために必要なことを話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しっかりと体を動かした日はよく眠れるよ。</li> <li>・ 寝る前にバタバタすると寝にくいのでリラックスする時間がほしいね。</li> <li>・ 朝起きるのが遅くなった日は、夜寝にくいことが多いかな。</li> <li>・ 規則正しい生活をするのが大切だね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 話し合いを通して自分の生活習慣について考えさせる。</li> <li>○ 快適な睡眠と規則正しい生活習慣とは関係が深いことに気付かせる。</li> </ul>
「ぐっすり眠る」ことができるように生活時間をくふうしよう。		
3 快適な睡眠ができるように生活時間を考え、図に表す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夜だけじゃなくて、朝起きる時間から考えないといけないね。</li> <li>・ 外で元気に運動する時間を作らないといけないな。</li> <li>・ 夕食の時間が遅いので、家の人に相談してみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ スポーツ選手の生活を資料として提示する。</li> <li>◎ 運動と食事に加えて、休養の大切さを知り、規則正しい生活を送ることの必要性を理解する。</li> </ul>

# 生活時間をくふうしよう

[学習した日: 月 日]

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

○ 「ぐっすり眠る」ことができるように生活時間をくふうしよう。

時刻 曜日	午前6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学校へ行く日																		
休日																		

すいみん 食事 勉強 遊び(テレビ、ゲーム、自由 など) 入浴 手伝い など

○ どのなところに気を付けて生活時間表を作りましたか。

○ 感想

# 生活時間をくふうしよう

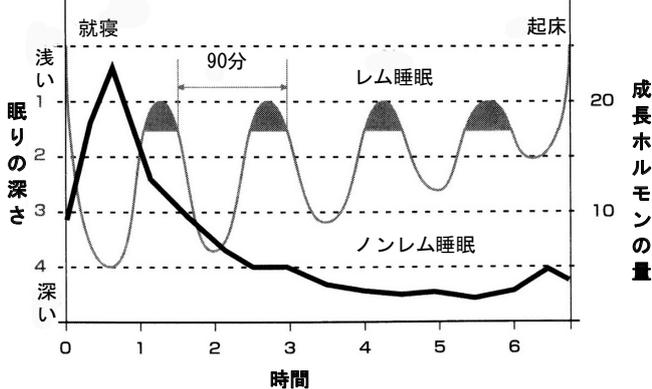
○「ぐっすり眠る」と、どんな良いことがあるのかな

- ・ 朝、ぱっと目が覚める。
- ・ 疲れが取れて、元気に生活ができる。
- ・ 朝から勉強に集中できる。

○「ぐっすり眠る」ためにはどんなことをすればいいのかな

- ・ しっかりと体を動かす。
- ・ 寝る前にリラックス
- ・ 朝早く起きる。
- ・ 規則正しい生活をする

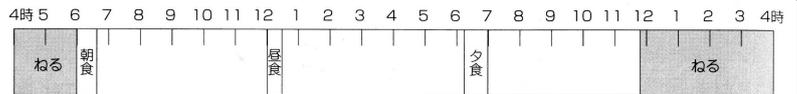
《睡眠と成長ホルモン》



## 生活リズムを作るには？

- 朝、起きる時間を同じにする。
- 朝ごはんを必ず食べる。
- バランスのよい食事をする。
- 1日1回運動をする。
- 入浴時間を決める。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で眠る。
- 夜も早めに寝る。

○生活時間をくふうしよう

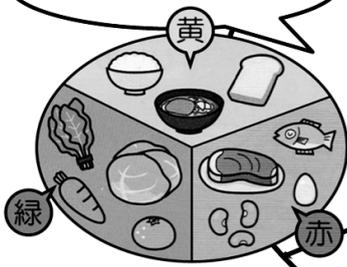


## 資料

### 補食はなにがいい？

試合中にスタミナ切れにならないように、補食をとるのがベストです。吸収が早い、炭水化物(おにぎりやパン)、バナナがおすすめ。

未来の体をつくろう



### 疲労回復に

果汁100%飲料がおすすめ

果物にふくまれる糖分によってエネルギーを補給することができ、疲労の回復を早くする働きがあります。

### 水分補給には？

スポーツ飲料は、スポーツと名前がついているように、運動時の水分補給にgood! ただし、糖分があるので、飲みすぎ注意しましょう。運動をしていないときは、水かお茶を飲みましょう。

## 運動

一人でコツコツ みんなでわいわい トレーニング

## 休養

寝る子は育つ

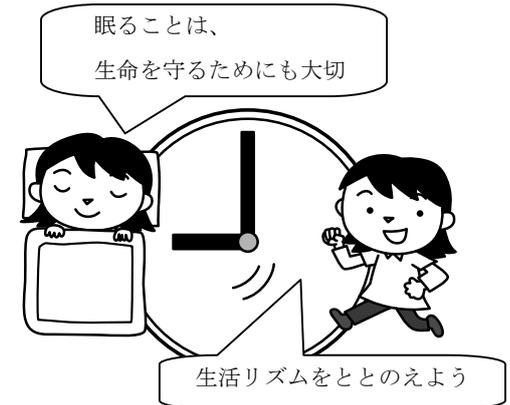
明日に備えて Good Night

## 家庭科 「生活時間をくふうしよう」

家庭科で「ぐっすり眠る」ことをテーマに学習しました。健康の保持増進には、欠かせない睡眠を十分に取るためには生活のリズムを整えたり、適度な運動をしたりすることが必要であることを学習しました。

## 「ぐっすり睡眠」チェック！

- 朝、起きる時間はいつも同じだ。
- 朝ごはんは必ず食べる。
- バランスのよい食事を心がけている。
- 1日1回は運動している。
- 決まった時間に入浴している。
- 夕食後には食べない。
- 静かな部屋で寝ている。
- 夜、寝る時間はいつも同じだ。



- 6個から8個 … 「ぐっすり睡眠」できるリズムができています。  
朝早くからしっかり活動でき、学習や運動にも影響が出るでしょう。
- 4個・5個 … 「ぐっすり睡眠」を目指してがんばってみましょう。  
1日の生活リズム振り返り、改善できることはないか考えてみましょう。
- 3個以下 … 睡眠のリズムがとれないと心や体のバランスを崩してしまうことがあります。  
毎日の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

## 「寝る子は育つ！」

成長ホルモンとは、からだの成長をうながすホルモンで、睡眠と深い関係があります。成長ホルモンは睡眠中に分泌され、筋肉や骨を作る大切な時間です。成長ホルモンは、深い眠りのときにたくさん分泌され、この時に1日で最も多くの成長ホルモンが出されます。



睡眠・休養は、食事や運動とともに私たちの健康に欠かせません。

ぐっすり眠って健康な心と体を目指しましょう。

《睡眠と成長ホルモン》

