

睡眠の大切さを学ぶ授業 (全児童・全職員・希望保護者で) すいみんプロジェクト・東京大学 岸先生のお話を聞きました



9/17 睡眠の大切さを学ぶ授業

大切なことやわかったことなど、メモしたいことがあれば書きましょう。

名前 ()

イライラしてると寝ねるとイライラがなれる。
きよくめんえき。すいみんはめんえき力を高める。
ひらめき。すいみんは生命のリズム。すいみんは
こころと体のけんこうのこころ大切。すいみんは
大切さハフォーマンスをたかめる。こころ
と体を「守る」。しゃうぶくする。
だきらくする。
*たくさんメモしてくれた。
たりにねじる。朝6じにあきる。よろ
うにねじる。同じよろにあきる。へいじつを週まつも同じよ
うにねじる。24時間より長い。

3年生以上には、メモをとりながら、お話を聞いてもらいました。1年生から6年生まで、どの児童も、しんけんにお話を聞いていました。たくさん書いてくれた3年生のメモをしょうかいします！

まとめ：「早寝・早起き」で「すいみん時間」を大切に！

- 「すいみん」を改善することにより、
自分のベストなパフォーマンスを引き出せる！
- 「すいみん」を武器にできれば、必ず将来の役に立つ！

「すいみん」を優先して、自分の一日のスケジュールを考えよう
「すいみん」への意識と知識は、これから的人生の宝になる！



学校からかえたらねむくてもねない。寝にう
んどうをするよくねむれる。ひんとうするとよ
くねむれる。ねるまえにタブレットとかを
みない。まうかばい。よるあかるい光を
あびるとたいないどけいがおそれです。へい
じつて体日のすいみんじかんをあわせる。
朝起きる時間におきる。日中うどけます。
明るい光をさけねむりのじゅんびをする。
よい生リズムのサイクルをつくる。朝ごはんをあ
げて朝ごはんを食べる。早ね早起きで「すいみん」
時間大切に。「すいみんをぶきにすれば
かならずじゅうまのやくに立つ。

うらにつづく



9/17 睡眠の大切さを学ぶ授業 (メモ)

大切なことやわかったことなど、メモしたいことがあれば書きましょう。

すいみんと関係してるのは? お名前 ()

すいみんは、命のリズム

悪いと太りやす
つかれかどれない
長生きできない
もの忘れる

たくさんの大切な
成長ホルモンは出ない

ここからだを「守る」
寝るすいみんをとてると
成長ホルモンが出る!!

人間のからだは24時間
より長い約25時間

運動するとよくねれる

人間のからだ」「体内の時計」大切な
ねずみは元気になれる

6年生は、わかりやすくまとめながら、メモをとつてくれました!



すいみんは、 3つのバランスが大切!



夜、明るい光をあびると、体内時計がおくれます
脳もこうふんし、ねむりにくくなってしまいます



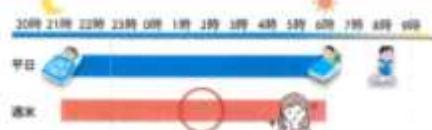
「よいすいみん」のための工夫

朝、きまつた時間におきる
太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかりたべる

日中、運動する
帰宅した後、寝ねはしない

明るい光をさけ、ねむりのじゅんび
よふかしに気をつける (とくに週末)

平日と休日のすいみんリズムをあわせましょう!



保護者の方にお願い

子供達も、自分の将来、健康で長生きするため、睡眠の大切さを実感できたようです。毎日の生活でよい睡眠習慣を身につけられるように、睡眠の3つのバランスをとれるようにご家庭のルールを話し合っていただきたいと思います。

(今後の予定)

- ①睡眠のルールをきめる家族会議 9/29~10/5 (6日回収)
- ②睡眠日誌 10/7 (水) 夜から10/14 (火) 朝まで