

目次

〈表紙題字 元広島大学教授 竹澤 丹一先生〉

〈きらめき—児童の活動から—〉

小学校生活スタート —上級生とともに—	第1学年
小学校初めての宿泊学習～三滝宿泊学習～	第3学年
ニフェデーブル「感謝」の気持ちを育む 旅の学習	第6学年
「畑～サツマイモの苗植え～」	養護学級

〈巻頭言〉

知的好奇心	秋 山 哲…5
-------	---------

〈論 説〉

「主人公としての子ども」と求められる大人の支援	林 孝…6
-------------------------	-------

〈学習のヒント〉

◆国語科

広島のお話を知っていますか	羽 場 邦 子…10
落語の世界をのぞいてみましょう	竹 森 文 美…12
今、改めて読みたい「徒然草」	谷 栄 次…14

◆社会科

食欲の秋と運動の秋を、両方満喫しませんか？	新 谷 和 幸…16
レッツサイクリング しまなみ海道!!	
ぶらぶら歩いてみませんか？	中 丸 敏 至…18

◆算数科

算数ってこんなにおもしろい！？	岡 田 泰…20
—生活の中にある数理を探して—	
長さの学習を通して	土佐岡 智 子…22
家族みんなで算数ゲーム	川 口 知佐子…24

◆理科

夜の公園に出かけてみませんか？	土 井 徹…26
わたしをスター（星）に連れてって	古 瀬 健太郎…28

◆生活科

野菜と花のはなし	樽 谷 秀 幸…30
つくってあそぼう！—すすむふね—	石 田 浩 子…32

◆音楽科

大切に伝えていきたい音色は？	近 藤 知 美…34
おんがくゲームであそぼう	奥 本 絢 子…36

◆図画工作科

Shinonome Smile Project—今 わたしたちにできること—	天 野 紳 一…38
「そっくり野菜」	川 口 浩…40

◆家庭科

「衣食住にパワー」	高 畑 律 子…42
-----------	------------

◆体育科

綱引き決勝法～テクニックでパワーを越える～	福 田 忠 且…44
人から人へ（サッカー選手から学ぶ）	高 田 哲 也…46

◆特別支援教育

ことばをそだてる	梶 山 雅 司…48
当番の仕事や係活動の魅力～自己の存在感を育む～	中 山 美 代…50
買い物に行こう！—自立を目指して—	山 形 恵美子…52
新鮮 ○○栽培！	高 阪 英 徳…54

〈保健室の窓から〉

寝る前や朝のひと工夫で、短くてもグッスリ睡眠！	後 藤 美由紀…56
-------------------------	------------

〈給食室の窓から〉

牛乳の科学Ⅱ	天 野 聖 子…58
--------	------------

〈生活・心の扉〉

縦割り活動で心を育てる（その1）	羽 場 邦 子…60
------------------	------------

〈教育随想〉

私の時間	土佐岡 智 子…61
------	------------

▶保健室の窓から

寝る前や朝のひと工夫で、短くてもグッスリ睡眠！

後 藤 美 由 紀

1 はじめに

本校では、4月に「けんこう生活しらべ」を実施し、子どもたちの生活リズムの実態を把握し、その結果をもとに子どもたちと一緒に「健康」について考えていく一助としています。その中で、朝食の内容、朝食にかけた時間と併せて起床時間、就寝時間もご記入いただいていると思います。

今回は、朝食をおいしく食べるための睡眠について一緒に考えていただこうと思います。

2 『早寝早起き朝ごはん』とはいうけれど・・・

文部科学省が提唱している『早寝早起き朝ごはん』、CMなどでもお聞きになったことがある方は多いと思います。本校の子どもたちの多くは通学時間が長いので、早く起きないといけないし、朝ごはんについては保護者の方の早朝からのご努力で、しっかり食べて登校しています。

では、『早寝』はどうでしょう？

保健室では、体調が悪くなって来室した際に問診票に似た記録用紙に記入してもらうのですが、その中の「何時に寝ましたか？」という質問の答えが、低学年では20時～21時、中学年では21時～22時、高学年になると22時～0時と、学年が上がるにつれて遅くなっていきます。学校から電車やバスを乗り継いで帰宅し、習い事や塾に通っていると、早く寝かせようにも、学校の宿題をして、夕食を食べて、お風呂にも入って・・・と、あっという間に時間は過ぎていきます。

子どもたちは、このような生活を「遅く帰るから、寝るのも遅くなるのは仕方ないよ」「みんなそうなんじゃないの？」と言い、体調が悪くなったことと睡眠についての関連には気付きにくいようです。

3 本当に「しかたがない」「どうしようもない」？

寝るのが遅く、起きるのが早いとなると、睡眠時間は必然的に短くなります。一般的に小学生の理想の睡眠時間は諸説ある中、だいたい8～9時間といわれますが、それ以上寝ていても授業中に眠くなる子どもはいますし、6時間程度しか寝ていなくても授業をしっかり聞いている子どももいます。睡眠で大切なのは、起きた時にスッキリしていて、「よく寝た！」と思えることです。そこで、短い時間でもぐっすり眠れてスッキリ目が覚めるポイントをいくつかご紹介します。



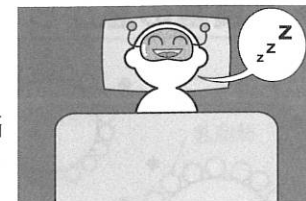
文部科学省HPより



ポイントその1《寝る前の刺激は少なめに・・・》

睡眠の目的の一つは「脳の休息」です。

脳は電気ストーブと似ています。電気ストーブは、スイッチを切ってもしばらくは触れないほど熱いんですよね？脳も、寝る前に活発に働いていると、いざ布団に入って目を閉じてみてもすぐには休息に入らず、しばらく働き続けます。



例えば、宿題を済ませようと机に向かい、やっと終わってあわてて布団に入る、「もうこんな時間よ！早く寝なさい！」と急かされてパタパタ布団に入る、といった就寝前の行動だと、たくさん動かした脳のスイッチが切れず、なかなかグッスリと眠れないのです。

寝る前は、ゆっくり歯をみがくなど、少しでもリラックスして気持ちの切り替えを。

避けたい刺激

- 光→テレビやパソコンの画面は光の刺激が強いので、寝る直前まで見ないように寝る部屋の明かりはできるだけ暗くすると、眠くなるホルモンが分泌されます
- 音→部屋の外からテレビや音楽などの音が入らないように
- カフェイン→コーヒーより、紅茶・緑茶の方が多いです
- 遅い食事→消化しきれず胃に残ると、翌朝おなかがスッパリせず食欲が出ません

ポイントその2《朝の光で脳のスイッチオン！》

人間の体内時計は約25時間で一周します。これを地球の24時間周期に合わせるのは、朝日の力なのです。朝起きたら日光を浴びるために、部屋のカーテンは開けて寝ることをお勧めします。窓の向きで「朝日が入らないわ」という場合、部屋の電気をつけるだけでも効果はあります。



日光が入らないと・・・

ポイントその3《週末にまとめて寝る効果は・・・？？？》

「学校へ行っている平日は睡眠時間が短いから、週末ぐらいはたっぷり寝かせてあげたい」と、休日の朝は起きてくるまでゆっくり寝かせてあげていませんか？一日の生活リズムを整えるためには、起きる時間を一定にしておくことが大切です。週末だけ起きる時間が遅くなると、月曜日からの生活リズムが狂ってしまうので、休みの日は「朝寝坊できる日」ではなく「早く寝られる日」にしてみてください。

レジャーやスポーツなど、体を動かす時間が平日より長くなるので疲れも出てきます。起きる時間を少し遅くする程度にして、夜は早めに寝てリズムを崩さないようにしましょう。

秋の夜長とは言いますが、夜、寝る前の過ごし方、お子さんと一緒にお試し下さい。

【引用】文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ，2006