

単元名：1日の生活の仕方

「私のすいみん作戦」

(全○時間扱い中 第1時)

授業日時 2021年10月20日(水)第3校時

授業学級 3年1組

授業会場 3年1組教室

授業者

指導者

(1) 主眼 (授業の手立て&ねらい)

睡眠の重要性は理解しつつも十分な睡眠をとるために実際にどうしたら良いか考え始めた子ども達が
 “眠い人の手は温かい”という話に出会うことを通して、
 眠りと体の深部の温度の関係性に気づき
 自分自身に合った睡眠の導入法について考えていくことができる／できるようになる。

(2) 展開

	学習活動	予想される子どもの反応	「授業者の主な発問」・※留意点・【教材】	時間
導入	1. 疲れた体に必要な睡眠	「寝ること」 「ご飯を食べること」 「風邪をひかない」	「運動の練習を毎日取り組んで体を沢山使って疲れもたまってきているけれど、そんな体にとって大切なことって何かあるかな？」 日々の運動会の練習による疲れや運動会に向けて健康に居たいという気持ちにちなんだ質問をすることで睡眠について意識を促す。	3
	2. 「眠る」ことの良いことって何？	「体の疲れが取れる」 「次の日も動ける」 「気持ちよく朝を迎えられる」 「疲れがたまって動けないかも。」 「昨日は9時半にねた～」	睡眠のメリットを考えていく。 子ども達の経験を尋ねながら眠らなかった場合どうなるのかを踏まえて考えるように促す。 「寝ないで体育をしたらどうなるかな？」 「昨日はよく眠れたかな？」 最近の眠りについても尋ねる。	5
		【学習問題】 どうしたらよく眠れるかな？寝やすくなるかな？		
	【学習課題】 「私のすいみん作戦」を立てよう！			

展開	3. 私のすい みんエピソード よく眠れるた めにはどんな んことができる かな？	「布団に入ってすぐは寝れない」 「全然寝れなかったことあるよ」 「大丈夫！」 「温かいものを飲むとか？」 「羊を数える？」	「でも、みんななんだか眠れなかった たりしたことはない？」 睡眠に関する困り事や経験を尋ねる。 「何か眠りにつきやすくするために良 い方法知ってたり聞いたことある人い る？」良い睡眠導入の方法で知ってい ることを尋ねる。 ※学習課題提示	5
	4. 眠くなると手 が温かくなる のはほんと？	「きいたことある！」 「知ってる」 「そうなの？」	「先生一つ紹介したいのがあるの！」 「みんな眠い人は手があつたかくなる という話聞いたことある？」「本当だと 思う？」この問いを基に眠りと体温の 関係性に目を向けるよう促す。 →体内で起こる眠り、眠気のメカニズ ム(生理現象)を「 体温 」の観点でかみ 砕きながらパワーポイントを使い示 す。【パワーポイント】 キーワード[体の芯を上げて、さがる] を提示。	10
	5. 体の芯を温め るには何がで きる？	「お風呂に入ってよく浸かること」 「温かいお茶を飲んで体の芯を温め たりすると良いかな」	[どのようにしたら体の芯を温めること ができるのか]の案を集う。実践的に考 えていく。※板書 「体の芯を温める為にできることって 何かな？」 家での過ごし方(お風呂の時間など)、 夕方の過ごし方を考えように促す。	10
終末	6. すいみん作戦 を立てよう	「お風呂に早めには入ろう」 「結構できているから気を付けてい こう」 「夕飯を食べたらお風呂に入ろう」	◎自分の睡眠につなげて考え体温調節 等、寝るまでに気を付けたいことや実 践したいことを考えるように促す。 ◎現時点でも良い生活習慣ができてい る子ども達には変化を求めすぎずイメ できていることを継続することの大切 さも伝える。 【ワークシート】	5
	7.振り返り		ふり返りを記入するように促す。	5

【本時の評価（評価する対象）】

眠りと体の深部の温度の関係性に気づき
自分自身に合った睡眠の導入法について考えていくことができるようになったかを子ども
達のつぶやき、発言、学習プリント、すいみん計画の記述より評価する

実際の使用パワーポイント(授業中の書き込み済み)



1



2

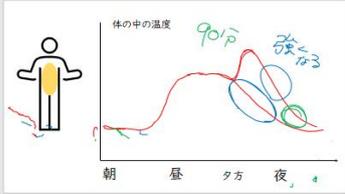
ねむりのキーワード

3



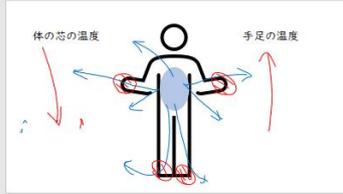
4

★



5

★



6

★

眠りのキーワード①
体の芯を上げて、下がる。

7

★

ポイント!
体の芯をあたためる

8

★