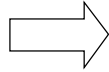


第2回 健康増進授業

健康増進授業は学期に1回実施しています。10月18日に行われた健康増進授業を紹介します。
(健康増進授業は今年で3年目です)

1学期に習った「健康の輪」を思い出しながら、私たちの生活には、運動(遊び)、睡眠、食事などの調和のとれた生活が大切なことを、学習しました。



一人一人、ワークシートで「授業日の前日の昼休み～翌日の朝の目覚め」までの自分の生活を振り返りました。そのあとに学級担任が個別指導をおこないました。



個別指導では、生活の仕方についてアドバイスをおこないました。指導してもらったことを今後の生活に生かしていけるといいなあと思います。



健康の輪の学習



元気もりもり度の表を書いているところ



個別指導を受けているところ



「運動と睡眠」のビデオを視聴したあと、資料にそって睡眠(成長ホルモン)、自律神経、メラトニンの働きについて学習しました。担任から最後に「早く起きるためには早く寝ること・10時までに布団に入ろう」と話しました。

子どもたちは、
自分の生活を
しっかり見直して
改善できるように
なってきました。

3年 U・M 早く寝ると疲れがとれることが分かった。今度からもうちょっと早く寝ようと思う。僕の生活で良いところは、ゲームの時間がすごく短くなったことです。

3年 A・M 朝食を食べないと学校で力が出なかったり、勉強に集中できないことがよく分かって良かったです。私の良いところは、毎日、夜遅くまで起きていないで早く寝るところです。

4年 S・H 体内時計がくると、いろんなことがうまくいかないことが分かりました。睡眠がよくないと起きられない 朝ご飯も食べなくなる 運動、勉強が楽しくなくなる 寝れなくなる。一つのことでもくると全部くるってくと分かりました。僕の生活で良いところは、一日3回ご飯をきちんと食べることです。

3年 T・Y 眠っている間に体が成長することや頭が目覚めると体も目覚めることを初めて分かって良かったです。私の良いところは、早く起きることといっぱい運動していることです。

5年 H・H 「健康の輪」をこの前もやったけど、思い出せたので、またいつも心がけようと思いました。「健康の輪」が欠けないようにしたいです。僕の良いところは、早寝早起きをしていることです。

4年 R・N いつも寝るときなかなか眠れなかった。その原因はゲームやテレビで興奮しているからだ分かった。私の良いところは、毎日、運動していること、朝ご飯がおいしく食べられることです。

5年 Y・N 「健康の輪」で私は欠けているところがありました。これからは、あくびをしないように早寝早起きを頑張りたいです。わたしの良いところは、10時までに寝て6時30分までに起きることです。

5年 R・H 私は「健康の輪」が欠けているので直したいです。そして続けることが大切なことが分かりました。私の良いところは、いつも早く寝ていることです。

6年 Y・H 運動と睡眠が大切だと言うことが分かった。動かないと筋肉が細くなって死の準備を始めるということが分かったので、これからも運動をしたいと思います。僕の良いところは、5年生のとき10時を過ぎて寝ていたけれど今は自然に10時までに寝れるようになったことです。

6年 A・A 今日の学習で早く寝るためには、部屋を暗くする。それでも眠れなかったら昼、太陽を浴びて遊ぶ。そうすれば、朝早く起きれることが改めて分かった。私の良いところは、学校の休み時間に体を動かすことです。

6年 I・T 運動をしないと体が死ぬ準備を始めるということをビデオで初めて知った。起きるときは眠りの浅いときが一番目覚めが良いことが分かったので、今度は自分の周期を知りたいです。僕の良いところは家の人に言われる前に宿題をするようになったことです。