

8 休養・睡眠と健康

はじめに

学習指導要領にどのように書かれているかを確認することから始めます。この単元は学習指導要領上の位置づけとしては、**イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア) 生活習慣病と日常の生活行動** の内容に該当します。

指導要領解説には、

生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解できるようにする。その際、悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げ、それらは日常の生活行動と深い関係があることを理解できるようにする。

と書かれています。

【理解できるようにすること】

- 生活習慣病を予防するためには、適切な休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であること。
- 高血圧、心臓病、脳卒中などを適宜取り上げ、それらは睡眠と深い関係があること。

授業づくりの実際（指導と評価の一体化を意識して）

内容の取扱いの（8）には、指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。となっています。これは、「保健」の指導に当たっては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、実習や実験、課題学習などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものです。

《例示》

【知識・理解】→指導方法と評価方法の検討

- 疲労回復の休養・睡眠の関係について
- ノンレム睡眠とレム睡眠について
- 積極的休養について

【思考・判断】→指導方法と評価方法の検討

- 自分の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間を確かめて、就寝時刻が遅くなる原因を考えてみよう。
- 健康に良い睡眠をとるためにどうしたらよいか、グループで考えてみよう。

【関心・意欲・態度】→評価方法の検討

- 今日の学習のどの場面でどのように評価するか。

上記の指導方法や評価方法を念頭に、指導内容の順序や発問の仕方、知識を活用する学習活動の取り入れ方などを工夫し、1時間の授業を組み立てていきます。

本単元のキーワード

「ノンレム睡眠」「レム睡眠」「局所疲労」「積極的休養」「健康づくりのためぬ休養指針」
「健康づくりのための睡眠指針」