

〔専門医による講話〕

- 1 テーマ 「睡眠の力を学ぶ」
- 2 対 象 5・6 年児童、教職員、村の保健師
- 3 専門医 齋藤 なか 医師
(鶴岡市立荘内病院)
- 4 実施月 10月
- 5 内 容(キーワード)
小学生高学年の子どもが必要な睡眠は 9 時間 30 分
寝てもよく寝た感がない人は プラス 1 時間が必要
子どもの睡眠不足で起こる弊害について

評価(あてはまるものに○をつけ、理由を記入)

①健康課題の解決について

(○)とても有効だった

()有効だった

()課題が残った

<その理由>

*睡眠不足で起こる健康被害や睡眠の必要性について、グラフや具体的な数値を用いて話していただき、子どもの理解が得られた。また、小児科医師の説得力ある説明に睡眠時間の確保の大切さを理解することができた。

②保健教育における校内連携について

()とても有効だった

(○)有効だった

()課題が残った

<その理由>

*本校で進める健康教育に沿った内容であり、今後の健康教育を推進するための一助となった。

③校外の関係機関等との連携について(派遣専門医を含む)

(○)とても有効だった

()有効だった

()課題が残った

<その理由>

*村の保健師も聴講するなど、学校、地域との連携が進んだ。

〔受講者の感想など〕

専門医の立場から、具体的な数値を挙げて指導していただいた。高学年は、なぜ必要かの裏付けがないと納得できないところがあるので、説得力のある話を聞くことができ良かった。子どもの感想の中には、自分の生活を顧みて、体内時計を整え、ゲームは夕食までに終わりにしようと思う子どもが増えた。

〔教科やその他の指導との関連性〕

○学級活動「保健指導」

子ども達の生活リズムの確立が大きな課題になっているため、睡眠という切り口から生活リズムの見直しを図ることにつながる。