

健康な生活と疾病の予防 4. 休養・睡眠と健康

自分の睡眠の課題を見つけ、改善策を考えよう

令和3年2月3日（水）4校時2年3組（2年3組教室）

本単元で育成する資質・能力

高い志・知識・振り返る力

単元について

保健体育科学習指導要領において（4）健康な生活と疾病の予防はアからカまでの内容で構成されている。本単元では、「（イ）健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病の要因となること。」について理解を深めることをねらいとしている。

特に中学生は心身ともに急速な発育・発達の時期にあり、偏った栄養摂取や生活リズムの乱れが健康に大きく影響してくる。そのため、生徒が望ましい生活習慣について学習し、自らの健康を適切に管理し、改善していく思考力・判断力を身に付けることは、生涯にわたって健康で活力ある生活を送るために大変重要であると考え。本単元はこのような思考力・判断力を身に付けるのに適した単元である。

生徒の実態

生徒は、これまでの学習において、健康な生活を送るために、健康の成り立ちと病気の発生要因、食生活、運動と休養について、自分の生活を振り返りながら学習を深めてきた。生徒の生活習慣に対する学習意欲は高く、授業に積極的に参加し、理解を深めている。事前に行ったアンケートの「健康に生活するためには睡眠は重要か」という項目では、97%の生徒が「はい」と答えている。しかし、「自分は睡眠の量・質ともに十分であるか」という項目では、80%の生徒が「いいえ」と答えおり、「自分の睡眠に関しての問題点を把握しているか」の項目で70%の生徒が「はい」と答えている。このことから、保健の学習を通して、健康と睡眠の関連性を理解し、自分の生活の睡眠に関する課題も漠然と把握はしているが、知識を活用して課題を明確にし、自らの生活習慣を改善する力が十分に身に付いていないと考えられる。

単元の指導

指導にあたってまずは、健康の成り立ちを理解して健康に生きることに関して課題意識を持たせる。次に運動、食生活と健康の関わりについて学習し、休養・睡眠と健康の学習で改善策を考え、授業と自分の生活をリンクさせることができるという経験をさせる。最後にまとめとして、運動、食生活、休養・睡眠全て含めて自分の生活習慣を振り返らせる。そして総合的な改善策を考えさせることで、自らの生活習慣全体を改善する力を身に付けさせる。自分や仲間の改善策を交流するグループ活動を取り入れ、具体的で実現可能な改善法を考えさせる。中学校生活においては、勉強や部活動、習い事等で十分な睡眠時間を確保することが難しいと考えられるため、時間の使い方の工夫と、質の良い睡眠方法の両面から考えさせる。

単元目標

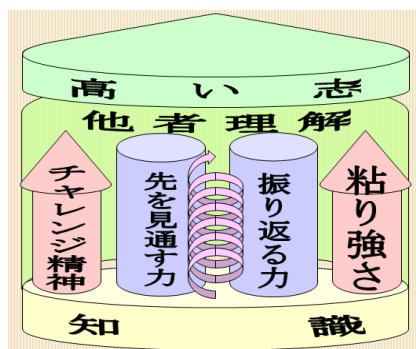
- 健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
- 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。(思考・判断)
- 健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及び生活との関わりを理解している。(知識・理解)

単元の評価規準

(ア) 健康・安全への 関心・意欲・態度	(イ) 健康・安全について の思考・判断	(ウ) 健康・安全についての 知識・理解
①健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習に意欲的に取り組もうとしている。	①健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、道筋を立ててそれらを説明している。	①健康の成り立ちと疾病の発生要因について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②生活行動・生活習慣（睡眠不足）と健康について理解し、対処の仕方を言ったり、書き出したりしている。

育成しようとする資質・能力の本単元とのかかわり

本校が身につけさせたい7つの力



〈高い志〉

- 健康な生活の実現のために、困難を乗り越え、自分の生活を改善しようという意志を持つことができる。

〈知識〉

- 生活行動・生活習慣と健康の関連性を理解することができる

〈振り返る力〉

- 自分自身の生活を振り返り、自己の課題を見つけることができる。

〈先を見通す力〉

〈チャレンジ精神〉

〈粘り強さ〉

〈他者理解〉

指導と評価の計画

(全 7 時間)

次	学習内容 (時数)	評 価				
		関	思	知	評価規準 (評価方法)	資質・能力の評価 (評価方法)
1	課題の設定 ○健康の成り立ち ・健康は主体と環境の要因から成り立ち、疾病はその要因が関わって発生することを理解する。 (1 / 7 時間)	○			ア① (観察, ワークシート)	
2	情報の収集① ○運動と健康 ・健康の保持増進には、運動の習慣が深く関わっていて、生活習慣病の予防と関わりがあることを理解する。 (2 / 7 時間)			○	ウ① (観察, ワークシート)	知識 (ワークシート)
3	情報の収集② ○食生活と健康 ・健康の保持増進には、食生活が深く関わっており、食習慣によって健康が大きく左右されることを理解する。 (3 / 7 時間)		○		イ② (ワークシート, 定期試験)	知識 (ワークシート)
4	情報の収集③ ○休養・睡眠と健康 ・健康の保持増進には、休養・睡眠が深く関わっており、適切な睡眠をとることの重要性について考える。 (4 / 7 時間)	○			ア② (観察)	知識 (ワークシート)
5	情報の収集③ 整理・分析① ○自分の睡眠の課題を見つけ、改善策を考えよう！ ・チェックシート, 既習事項をもとに、自分自身の睡眠についての改善策を考える。 (5 / 7 時間)		○		イ① (観察, ワークシート)	振り返る力 (観察, ワークシート)
6	情報の収集④ 整理・分析② ○生活習慣病とその予防			○	ウ② (ワークシート, 定期試験)	知識 (ワークシート)

	生活習慣が原因となる疾病があることを理解し，大人になってから習慣を変えるは困難であり，自分の生活を見直すことの重要性について考える。 (6 / 7 時間)				
7	まとめ・創造・表現 振り返り ○自分の生活習慣を見直そう！ 既習事項をもとに，自分自身の生活を振り返り，より健康に生きるためにはどう改善すればよいかを考える。 (7 / 7 時間)		○	イ① (観察，ワークシート)	高い志 (観察，ワークシート)

本時の学習（5 / 7 時間）

(1) 本時の目標

自分の睡眠の課題を見つけ，具体的な改善策を考えて記入することができる。

(2) 本時の学習展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） 「努力を要する」状況と判断した生徒への手立て（◆）	評価規準 (評価方法)	資質・能力の評価 (評価方法)
1 アンケート結果をもとに課題意識を持ち，本時の目標につなげる。(10分)			
○ アンケートからデータを活用し，課題意識を持つ。	◇自分たちの問題としてとらえさせる。		
課題「睡眠が大事だと思っているのに，適切な睡眠がとれていない」			
			
目標：自分の睡眠の課題を見つけ，改善策を考えて記入しよう！			
○ 本時の学習目標を確認する。	◇目標を記入させる。		
2 チェックシートをもとに自分の睡眠の課題を挙げ，分類する。(15分)			
○ 自分の睡眠の課題を付箋にできるだけ多く書く。	◇睡眠チェックシート，前時の学習カードをもとに考えさせる。		振り返る力 (観察，ワークシート)
予想される生徒の反応 ・スマホ触って寝るのが遅い ・土日と平日で睡眠時間がちがう ・寝付きが悪い ・授業中ウトウトがあり，睡眠の質が良くない ・目覚めが悪く，熟睡感が得られない			
○ 班で課題を共有して，当てはまるものがあれば追加で記入する。	◇量に関するものだけでなく，睡眠の質にも着目させる。 ◆睡眠記録カードを見てヒントを与える。		

○ 課題を分類する。	◇シンキングツールを活用し、改善できるか、効果はあるかの面から分類していく。		
3 自分の睡眠の問題点について改善策を考え、班で交流する。（１０分）			
○ 問題点に対してどのように改善するか書く。	◇自分の生活を振り返らせ、具体的に改善策を記入させる。 ◆机間指導をしてヒントを伝える。	ウ② (観察, ワークシート)	
○ 班のメンバーの改善策に対してアドバイスをする。	◇特に、具体的か実現できそうかの２点についてアドバイスさせる。		
4 アドバイスをもとに、より良い改善策を考える（１０分）			
○ アドバイスを読み、それを参考にして自分の改善策をより良いものにする。	◇より具体的に、自分の生活に即した改善策になるよう考えさせる。		
○ 数人が全体の前で発表する。	◆アドバイスの意味を考えさせながら、文章の形の例を伝える。		
【「概ね満足できる」状況（Ｂ）と判断する根拠】 ○自分の睡眠の問題点に対応した改善策を、具体的に２つ挙げている。 （記述の例） 夜寝る前にスマホを触ってしまうので、２１時以降はスマホを触る時間を制限する。			
【「十分満足できる」状況（Ａ）と判断する根拠】 ○自分の睡眠の問題点に対応した改善策を、自分の生活に即した形で具体的に２つ挙げている。 （記述の例） 夜寝る前にスマホを触ってしまい睡眠の質が落ちてしまうため、寝る前にはスマホの代わりに自分の好きな音楽を聴いてリラックスするようにする。			
【「努力を要する」状況（Ｃ）と判断する生徒への手立て】 ○既習事項から考えられるように、前時の学習カードを見直させる。～のために～するという記述の流れを示す。			
5 振り返る（５分）			
○ まとめを記入する。	◇本時の評価と、学習を実生活につなげる次のステップは「実行」ということを伝える。		

（３）板書計画

アンケート結果
課題：
本時のめあて：自分の睡眠の課題を見つけ、改善策を考えよう！
シンキングツールの図