

第4学年2組 学級活動（2）指導案

日 時 令和7年11月14日（金）3校時

場 所 4年2組 教室

児 童 4年2組 25名

（あおぞら学級4名）

指導者 T1 教 諭 土屋 優奈

T2 養護教諭 工藤 瞳

1. 題材

「よりよい睡眠について考えよう」

（ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成）

2. 題材について

（1）児童の実態

本学級は、元気で明るく、学習や運動に一生懸命に取り組む児童が多い。一方で、朝や、授業中に眠そうな姿も見られる。児童の中には、スイミングやバスケットボール、塾などの習い事で平日の帰宅時刻が遅くなり、就寝時刻が遅くなっている児童もいる。また、会話の中から、友達とのオンラインゲームの開始時刻が20時、宿題開始時刻が21時という児童もいることが分かり、帰宅後の時間の過ごし方に課題があるのも現状である。

さらに、事前のアンケート結果からは平均睡眠時間が約8.5時間ということが分かった。就寝1時間以内にゲームや、テレビ、動画視聴をしている児童が15人以上いることや、すっきり起きられず、二度寝をしている児童もいることから、睡眠の質が十分とは言えない現状である。

睡眠の大切さを実感し、自分で体調や健康を管理する意識を高め、睡眠を十分にとる習慣を身に付けさせたい。よりよい睡眠の実践を通して、心身ともに健康な生活を送り、持てる力を発揮できるようにしていきたい。

（2）題材の選定の理由

本題材は、本学級の児童が帰宅後の時間の使い方や、習い事等により、就寝時刻が遅く、必要と言われる9時間以上の十分な睡眠時間が確保されていないことから選定した。1学期には、生活習慣の「食事」について学級活動（2）で取り上げて学習し、赤・黄・緑の3色をバランスよく食べること、食べるための時間の確保について解決方法を考え、実践を図った。ほとんどの児童が学習後の実践で自分の立てた目標を達成することができた。今回、学校医の菅原先生から生活習慣病の講話を聞いた後に、生活習慣の「睡眠」の大切さについてさらに詳しく知り、睡眠の量と質について、自分の課題に合わせた取組を考え実践することで、一人一人の睡眠への意識を変える機会としたい。

そのために、起床と、帰宅から就寝までの自分の生活を生活リズム表に表し、客観的に見直すことで、児童一人一人の生活に合わせた改善策を考えられるようにしていく。

また、睡眠に関する専門的な知識をもつ養護教諭と連携し、「睡眠（量）の大切さ」と「ぐっすり眠る（質）ための方法」を指導してもらうことで、睡眠を改善しようとしたり、よりよい睡眠を継続したりしようとする意欲を高め、実践化を図るようにしたい。

3. 第3学年及び第4学年の評価基準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活への自己の適応に関する諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活への自己の適応に関する諸課題に気づき、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしながら、意欲的に課題解決に取り組み、他者と協力し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

4. 活動計画

【事前の指導】

日時	児童の活動	指導上の留意点	◎評価【評価方法】 ☆研究の視点
10月2日（木）	・生活習慣病（食事・運動・睡眠）についてのアンケートに回答する。	・生活を振り返りやすくするため、一緒に場面を思い出しながらアンケートに回答できるようにする。	
10月23日（木）	・学校医の菅原先生から生活習慣病についての講話を聞く。 ・講話を聞いた感想を書く。	・自分の課題に着目して聞くために、事前に、自身の前回のアンケート結果を準備する。	
10月27日（月）	・睡眠についてのアンケートに回答する。	・アンケート前に平日の起床・就寝時刻、自身の睡眠の様子について意識するよう伝える。 ・アンケート結果から学級としての実態をつかむ。	◎アンケートに回答することによってこれまでの睡眠について考えることができる。 思 【アンケート】 ☆ア
10月27日（月）～31日（金）の5日間	・登校後、生活リズム表に記入する。	・起床・帰宅後から就寝までの時間を意識して過ごすよう呼びかける。	
11月10日（月）	・生活リズム表に記入する。やるべきことと工夫できる	・児童の発言を取り入れながら、やるべきことと工夫で	

	時間に分類して色分けをする。	きる時間の分類を行う。	
--	----------------	-------------	--

【本時に関わる活動】

日時	児童の活動	指導上の留意点	◎評価【評価方法】 ☆研究の視点
11月14日（金） 3時間目（本時）	題材「よりよい睡眠について考えよう」	・学級の実態をつかめるように、事前アンケート結果を表に表す。（担任） ・解決方法や、自分のめあてを考えられるよう、グループでの話し合い活動の時間を確保する。（担任） ・睡眠の「量の大切さ」や、「ぐっすり眠る（質）ための方法」を指導することで、児童の興味・関心を高められるようにする。（養護教諭）	◎睡眠の大切さについて理解している。 知【発言】 ◎自分の課題に合った具体的なめあてを決めている。 思【ワークシート・観察・発言】 ☆イ

【事後の指導】

日時	児童の活動	指導上の留意点	◎評価【評価方法】 ☆研究の視点
11月17日（月）～21日（金）	・毎日の登校後に振り返りの時間を取る。（5日間）	・学習カードに色を塗り、自己評価する。掲示することで、めあてを意識できるようにする。 ・朝学習などを利用して、グループでお互いの頑張りを確認することで、実践の継続を図るようにする。	◎友達の意見を参考にしながら自分で考えた、具体的な実践方法に進んで取り組んでいる。 思【ワークシート・観察・発言】 ☆ウ・エ
11月21日（金）朝学習	・自分の立てためあてや取組について振り返る。	・睡眠を改善したことでよかったことについて考え	◎自己の生活をよりよくするために、実践方法を振り返りなが

		る。 ・今後、どのようにしていきたいか、グループのみんなに一人一人が話す時間を設ける。 ・学習後も、睡眠について話題にし、継続していけるようにする。	ら、継続して課題解決に取り組もうとしている。 主 【ワークシート・観察・発言】 ☆ウ
--	--	--	---

5. 本時の展開

(1) 本時のねらい

自分の生活習慣を振り返り、睡眠が心身に与える影響（よさ）について理解し、具体的なめあてを決めることにより、自分の健康について考えて行動していくことができるようにする。

(2) 展開案

	児童の活動	指導上の留意点		資料	◎評価 【評価方法】
		T1（学級担任）	T2（養護教諭）		
つかむ (5分)	1. 睡眠アンケート結果から①睡眠時間の短さや、②長時間寝ていてもすっきり起きられないという自分たちの課題に気付く。	・学校医の講話を想起する。 ・学級の実態をグラフで提示し、視覚的に分かりやすくすることで、児童の興味関心を高める。		・学校医の講話内容の掲示 児童の机上 ・ワークシート （あらかじめ、平日の就寝・起床時刻、生活リズム表を書いておく） ・筆記用具	
	2. 学習課題を確認する。				
すいみんの大切さを知り、すいみをレベルアップさせる方法を考えよう！					

さぐる (15分)	3. 現在の睡眠の量についての原因を考える。 「やるべきこと」 ・宿題だらだら ・宿題開始が遅い ・習い事で帰り遅い ・家の人に合わせて 夕飯、寝る ・お風呂が長い 「工夫できる時間」 ・ゲーム・動画時間 長い→楽しい ・テレビ時間長い →見たい番組・ドラマ ・友達と遊ぶ ・読書→夢中に 4. 睡眠の大切さを知る。(養護教諭の話から) ・睡眠の仕組み ・「ぐっすり眠る(質)」ための方法 ・「なりたい姿」をワークシートに記入する。	・事前に色分けした生活リズム表を見て、時間をかけているものに着目させる。 ・「やるべきこと」「工夫できる時間」に分けて板書する。 ・原因に共感しつつ、それでも、なぜ睡眠の量と質が必要なのか、養護教諭から学べるように声がけをする。 ・「なりたい姿」を子どもたちと確認する。	・分かりやすいようにパワーポイントを用いて説明する。 ・工夫できる時間の方は、休日にも回すという方法も紹介する。	・ワークシート	◎睡眠の大切さについて理解している。 知【発言・ワークシート】
見つける (15分)	5. 睡眠(量・質)をレベルアップするための方法を考える。 ・改善したい時間帯	・生活リズム表を見合いながら話し合うよう声かけをする。			

見つける (15分)	に印をつける。 (生活リズム表) ・3人班で話し合う →全体 量 ・ゲーム、動画時間を○分(時間)にする。 ・家に帰ったらすぐに宿題をする。 ・友達と遊ぶ前に宿題を終わらせる。 ・一人勉強のメニューを事前に決めておく。 質 ・学校の休み時間に体育や外で運動をする。 ・家でなわとびや、ストレッチをする。 ・ゲームを寝る1時間前(○時)までに終わらせ、お手伝いをする。	・まず、「工夫できる時間」で減らせる時間はないか考えられるようにする。 ・めあてを立てるときに比較・選択・参考にできるようにするために、なるべくたくさんの方方法について考えられるように声がけする。	・解決方法について、児童の様子を見ながら、養護教諭の視点からアドバイスする。		
決める (10分)	6. 自分のめあて(がんばること)を考え、学習シートに記入する。 ・個人または班で ① 就寝・起床時刻 ② そのためにがんばること 7. めあてを班の人に	・考えやすいように、教師が例示してから個人で考える。 ・個人で考えるのが難しい人は、班で相談しても良いことにする。 ・班で困ってい	・解決方法の決		◎自分の課題に合った具体的なめあてを決めている。 思【ワークシート・観察・発言】

決める (10分)	発表し、自分に取り入れたり、必要に応じてアドバイスし合ったりする。	る人がいれば、アドバイスするように声をかける。	定の仕方について養護教諭の視点からアドバイスする。		
--------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------	--	--

(2) 板書計画

すいみんの大切さを知り、すいみんをレベルアップさせる方法を考えよう！

つかむ

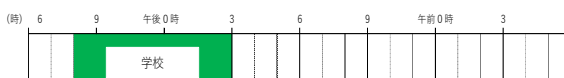
さぐる

見つける

決める

アンケート結果
(グラフ)

原因



量 睡眠時間

平均約8.5時間

必要なすいみんは
『9～12時間』

質 9時間寝ていても
すっきり

起きられない……
寝る前メディア
〇〇人！！

やるべきこと

- ・宿題
だらだら
開始遅い
- ・お風呂
ゆっくり
(☆質へ)
- ・夕飯
ゆっくり
- ・習い事
帰り遅い

工夫できる時間

- ・ゲーム長い
→楽しい！
- ・テレビ・動画
長い
→見たいドラマ
楽しい！
- ・読書長い
友達と遊ぶ
→夢中に！

↓
すばやく

↓
へらす

①解決方法

量

- ・寝る時間〇時
- ・宿題開始時刻
- ・ゲーム・テレビを〇分(時間)にする。

質

- ・運動をする
(学校・家)
- ・ゲームを寝る1時間前(〇時)までに終わらせる。
- ・お手伝い
- ・家族時間

②自分のめあて

- ① 就寝・起床
 - ② そのため
にがんばること
- ☆数字入れる

班で発表

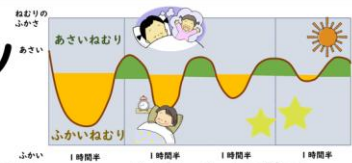
なりたいすがた 😊

- ・勉強に集中する
- ・健康、元気
- ・バスケ(習い事)
をがんばれる

睡眠をレベルアップさせるコツ

●十分に眠る(量) → **9～12時間**

●ぐっすり眠る(質) → 寝つきの良さ、眠りの深さ、スッキリした目覚め



ぐっすり眠るためには・・・

① ねる前のテレビ・
ゲームはやめよう

② 部屋の
電気を消そう

③ 体を
動かそう



④ お風呂に
ゆっくりつかろう



睡眠がパワーアップすると・・・

●体が成長 → 成長ホルモン

●1日元気に体を動かせる

●授業中に集中できる

●笑顔で楽しく生活できる

