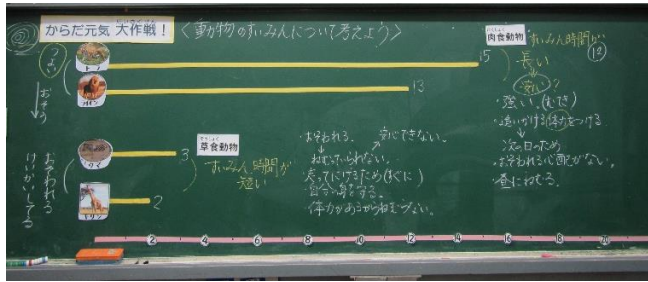
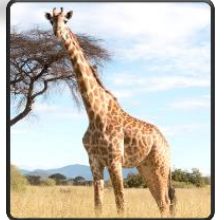


<すいみんについて考えよう>

① 動物のすいみんについて考えよう



睡眠時間に焦点化しました。
 ・動物の睡眠時間のグラフ
 ・肉食動物の揭示
 ・草食動物の揭示

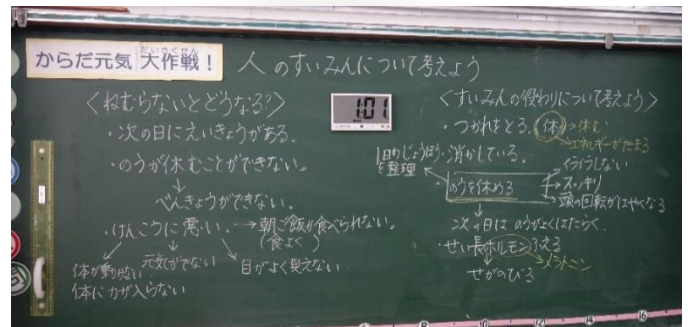


睡眠時間の違いから動物の睡眠の意味を考えました。

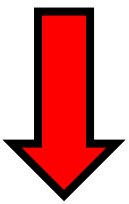


② 人のすいみんについて考えよう

人の睡眠の意味は何だろう？



今後の流れ



- 養護教諭から睡眠について授業。
- 動物と比較し、質の良い睡眠について考える。
- 体内時計について知り、質の良い睡眠とセロトニンの関係を考える。
- 出前授業「西川ふとん」で、体に合う寝具の選び方を知る。

そして、ついに……

ためす セロトニンを増やす活動を始める!



ニンニンセロト忍!
実践でござる。

- ・セロトニンを増やす作戦をグループで考える。
- 合言葉は「ひかり くらやみ、外遊び」

つたえる → **ふりかえる**

- ・4年生を対象に、考えた作戦を発表する。
- 昨年度の様子

一緒に運動を体験しました。
また、発表を聞いた後は、感想を伝えました。

