

保健体育科（保健）学習指導案

指導教官 _____ 先生

氏 名 _____

1 日 時 令和1年 6月20日（木） 5時間目

2 学年・組 第1学年 F組 男女37人

3 場 所 1年F組 教室

4 単元名 休養・睡眠と健康

5 指導にあたって

（1）単元観

健康に生活するための基本的な知識を身に付けることで、正しい選択をし、自分に適した対策があることを理解させたい。

（2）生徒観

課題に取り組むときはしっかり取り組めるので、授業を展開しやすいクラスである。しかし、本単元は高校生にとって関心が持ちにくいいため、自身の適切な運動レベルを知り、生活するうえで運動と健康についてのかかわりについて考えるなど、いかに関心を待たせるかが課題である。

（3）指導観

健康な生活を送るためには、毎日の運動・休養・睡眠が関与していることを理解させる。これからの生活の中で、生涯を通じて健康で活力のある生活を送るために大切な単元だと伝える。

6 単元の目標

適切な休養を取ることによって疲労回復や活力をよみがえらせることができる。休養の取り方の中でも睡眠は特に重要であるが、必要性を自覚することが難しくなっている。さらに、生活の夜型化は睡眠に悪影響である。このことを意識したうえで、より良い休養・睡眠の在り方について理解させたい。

7 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について資料を探したり、見たり、読んだ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。	健康からみた休養・睡眠の意義、健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方について、課題の解決を目指して総合的に考え、判断し、それらを表している。	健康からみた休養・睡眠の意義、全身疲労や局所疲労などの今日的課題、健康からみたよりよい休養のとり方、健康に良い睡眠のとり方について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

8 指導計画 (本時8時間目/24時間中)

時間	
0分	<p>挨拶、出欠確認、導入</p>
10分	
45分	<p>展開</p> <p>健康の保持増進に欠かせない休養の必要性</p> <p>休養についての課題</p> <p>健康に良い休養・睡眠のとり方について</p> <p>快適な休養・睡眠をとる</p>
50分	<p>本時のまとめ、次回の授業内容、挨拶</p>

9 本時の展開

(1) 本時の目標

休養・睡眠と健康についてのかかわりを理解させ、自分に適切な休養・睡眠のとり方について知識を深める。

(2) 展開

時間	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 活 動	評 価 活 動
導 入 1 0 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 挨拶 ・ 出欠確認 ・ 忘れ物の確認 ・ 本時の目標の確認 ① 健康の保持増進に欠かせない休養の必要性 ② 健康に良い休養・睡眠のとり方について ③ 快適な休養・睡眠をとる ● 休養・睡眠と健康 ● 発問1 ・ 疲労がたまる時はどんな時？ 	<p>代議員に号令をかけさせる</p> <p>教科書を忘れた子がいたら、隣の生徒に見せてもらう。 ★どのように誰に見せてもらうのかを具体的に言う。</p> <p>授業の本時の目標を確認させる。</p> <p>発問し、数名の生徒を指名する。</p> <p>回答予想：運動後 体を動かした時 ★つまり、部活動や体育をした後の疲労の事</p> <p>回答：運動後：肉体的疲労 ★今言ってくれた疲労は、肉体的な疲労です。しかし、疲労には人間関係などのストレスによる精神的疲労や、部活動やテストなど、視神経や脳の緊張状態が続く神経的疲労というものがあります。</p> <p>→肉体的疲労と、精神的疲労、神経的疲労の3つに分けて説明する。</p> <p>★ ・肉体的疲労の原因を詳しく説明すると、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質（乳酸）の蓄積。よくエネルギーは車のガソリンのようなものと言われるように、エネルギー不足の状態では力を発揮できない。そして、糖を分解してエネルギーにする過程で発生するのが乳酸であり、筋肉は酸性に</p>	<p>・自分の考えを発表することができる。【関心・意欲・態度】</p>

	<p>●発問2 ・疲労ってどうしたら取り除けるのか？</p>	<p>弱い。これらが疲労につながる。</p> <p>発問し、数名の生徒を指名する。</p> <p>回答予想：寝る 休む</p> <p>回答：休養を取る 睡眠を取る 軽い全身運動をする こまめな休憩</p> <p>★実は、寝ることや、休憩をすることだけではなく、軽い運動によっても疲労は回復されます。では、この疲労を取り除いてくれる休養について今回の授業で考えてみましょう。</p>	
時間	学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 活 動	評 価 活 動
<p>展 開 3 5 分</p>	<p>・教科書p、22を開く。</p> <p>教科書を読む。 P、22 ① 健康からみた休養・睡眠の意義 (1) 休養の必要性</p> <p>重要な箇所の説明をしてから、【線を引く】</p> <p>●教科書の説明をする。</p> <p>【線を引く】 1行目：「休養」</p> <p>●発問3 ・休養ってどういうこと？</p> <p>・白板に「休養」と書く。 休む 明日の力を養う</p>	<p>教科書p、22を開かせる。</p> <p>生徒を指名し、教科書を読ませる。 (1) (2) を別々の生徒に読ませる。</p> <p>★教科書の1行目の最後から2行目にかけて、「休養を取らないと疲労は回復されず」と書いてあります。まず、この休養に線を引いてください。</p> <p>発問し、数名の生徒を指名する。</p> <p>回答予想：休むこと 体を休ませること</p> <p>回答：★体を休ませることもそうですが、心身の疲労を回復する「休む」という側面だけでなく、明日の力を「養う」という意味もある。ここでの「養う」は、動くための力をチャージすること。</p> <p>★この休養を取らないと、部活動や勉強で蓄積された心身の疲労が健康を損ね、活力を低下させるなどして、生活の質にも大</p>	<p>・休養の必要性について理解することができる。【知識】</p>

<p>・プリントに注目する。</p> <p>◎プリントを埋める。</p> <p>・何が蓄積すると、心や体の健康を損ねますか？</p> <p>・注意力や何の低下によって、事故を起こしてしまいますか？</p> <p>・つまり何が低下して、風邪をひいたり病気にかかりやすくなったりしますか？</p> <p>・教科書 p、22 ①に注目する。</p> <p>●教科書 p、22 ①の説明をする。</p> <p>・このような状態のことを何と言いますか？</p> <p>●教科書 p、22 ②の説明をする。</p>	<p>大きく影響します。</p> <p>プリントに注目させる。</p> <p>◎プリントの空欄を答えさせる</p> <p>空欄を答えさせる。</p> <p>1 心身の疲労</p> <p>★その結果、注意力や物事を正しく判断できなくなり、事故を起こしてしまうこともあります。</p> <p>空欄を答えさせる。</p> <p>2 判断力</p> <p>★その他にも、心身の疲労が蓄積すると、風邪をひいたり病気にかかりやすくなったりするなどの症状が見られます。</p> <p>空欄を答えさせる。</p> <p>3 免疫力</p> <p>教科書 p、22 ①に注目させる。</p> <p>★免疫とは、「体自身が異物や病原体から自らを守る機能の事をいいます。」この機能が低下することによって、風邪や病気などが発症しやすくなります。</p> <p>【★この免疫力が低下すると、生活の質に大きく影響するとありますが、その理由として、落ち込んだり悲しんだりする一方で、イライラしたりすることもあり、感情が安定しないことで、何かしようとしても集中できず、手につかない状態になるからです。】</p> <p>空欄を答えさせる。</p> <p>4 情緒不安定</p> <p>★このようなことから、やる気が出ないなどの活力の低下がみられ、生活の質に大きく影響します。</p> <p>★教科書上から5行目に、休養の中でも、「とくに睡眠は体や脳の疲労を回復するために必要です。」と書いています。その睡眠には、一度は聞いたことがあると思いますが、2種類あり</p>	<p>・積極的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】</p>
---	--	-----------------------------------

・テレビなどでも〇〇睡眠と一度は聞いたことがあると思います。まず、深い眠りのときの睡眠を何というのでしょうか？

・夢遊病という言葉を知っていますか？

・では、浅い眠りのときの睡眠は何というのでしょうか？

・金縛りにあったことのある人はいますか？

・寝てる人を起こす際、「夢を見てた？」と聞く。

・教科書の左側の②に注目する。
【線を引く】 ②

・実際プリントにも載せている「眠りのサイクルイメージ」を白板に書いて、ノンレム睡眠とレム睡眠、周期について説明する。

ます。

空欄を答えさせる。
5 ノンレム睡眠

★ノンレム睡眠の時は、脳や体は休んでいるが、筋肉は動いている状態です。

★夢遊病とは、脳は寝ているのに、筋肉が動いてしまい、睡眠中に立ちあがったり、部屋を出て行ったりします。この行動は、ノンレム睡眠時に起こります。

空欄を答えさせる。
6 レム睡眠

★ノンレム睡眠の逆で、眠りの浅い状態で、全身の筋肉は緩くなっているが、脳は活発に動いている状態です。

★金縛りはレム睡眠時に起きていると言われています。今説明したように、レム睡眠は浅い眠りで、脳は起きている状態なのに、筋肉が緩んでいるので、急に目が覚めると、体の力が抜けきっているため、すぐに体を動かすことができず金縛りという状態になります。

夢を見ていたのであれば、眠りの深いレム睡眠。
夢を見ていなかったのであれば、レム睡眠を乗り越えて深い眠りに差し掛かるところ。
【寝ている生徒を注意しながら、授業の範囲の勉強も取り入れることで、印象に残りやすくなる。】

教科書の左側の②に注目させる。

★「睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、レム睡眠中の脳の働きは覚醒時に似ている。睡眠中はノンレム睡眠がおよそ90分の周期で交代にあらわれます。」しかし、周期は人それぞれで個人差があり、70分程度の人であれば110分程度の人もあります。

★レム睡眠中の脳の働きが覚醒時に似ているというのは、目が覚めている時と似ているという

●プリントの眠りのサイクルイメージに目を向けさせる。

●教科書 p 22 図1の説明をする。

・生徒に何時間くらい睡眠を取っているか質問する。

教科書を読む。
p. 22 ①
健康からみた休養・睡眠の意義
(2) 健康にかかわる休養の今日的課題

●教科書 p 22 図2の説明をする。

ことです。

★プリントの眠りのサイクルイメージを見てください。

★睡眠のほとんどがノンレム睡眠だということが分かります。レム睡眠は少ないですが、夢を見るのは主にレム睡眠の時だと言われています。なので、夢を見たというのは人が目覚める、レム睡眠時・つまり朝方に見ています。

★ちなみに動物に聞いてみないとわかりませんが、動物も夢を見るというデータもあるようです。夢を見るレム睡眠の時に目覚めると、スッキリ起きることができます。

★教科書(1)の最後の行に「長年の睡眠習慣は寿命にも影響を及ぼします。」と書いています。教科書 p 22 の下の【図1 睡眠が健康に及ぼす影響】を見てください。

★「7時間を1としてみたときの相対死亡率をあらわしている。成人では、7時間の睡眠が男女とももっとも死亡率が低い。」と書かれているように、7時間よりも短くても長くても死亡率が高くなることがわかります。7時間睡眠の人に比べて、4時間睡眠の人の死亡率は、男性で1.62倍、女性で1.60倍高くなっています。教科書には載っていませんが、10時間の人は、男性で1.73倍、女性で1.92倍高くなることが分かっています。

回答予想：6時間

回答：7時間睡眠を取る人に比べて死亡率が高くなっているのが、この表でわかると思います。自分に合った睡眠時間を取ることが大切ですが、死亡率が一番低い7時間睡眠を心掛けるのもいいと思います。

生徒を指名し、教科書を読ませる。

教科書 p 22 図2を見させる。

重要な箇所の説明をしてから、【線を引く】

答えを記入する。
7 運動

・これらの、パソコン使用などで、画面を見つめる作業の事を何といいますか？

・体の一部を使い続けると、どのような疲労が溜まりますか？

・このようなことが原因でストレスが溜まる疲労の事を何といいますか？

★今読んでくれたことを分かりやすくまとめているのが、教科書 p、22 - 下の図 2 です。「生活環境の変化により、疲労は筋肉・全身疲労中心から精神・局所疲労中心に変化し、自覚されにくくなっています。」

★今までの生活は、パソコンなどの機会がなく、ほとんどの作業が体を動かす肉体労働であったため、全身疲労が溜まってきました。この全身疲労は、7 運動によって溜まる疲労も含まれます。この疲労は、しっかり寝ることで回復できます。

★しかし、現代社会ではパソコンの使用などで画面を見つめる作業が増加しています。

空欄を答えさせる。
8 デスクワーク

★デスクワークと聞いて、ピンとくるのが難しいかもしれませんが、テスト前に机に向かってずっと勉強することも、デスクワークです。

★さらに、長時間一定の姿勢を保持することや、目や手など体の一部に負担がかかり続けます。

空欄を答えさせる。
9 局所疲労

★例えば、テレビゲームで遊ぶことです。座ってゲームをするので全身疲労ではないことが分かります。画面に集中しながら、手はずっと動いている状態です。このように、体の一部分を使い続け、一部分に疲労が溜まることを局所疲労といえます。

★また、現代の作業による高い労働密度などが原因で、精神的なストレスを感じながら働いている人も少なくありません。

空欄を答えさせる。
10 精神疲労

★そして、局所疲労や精神疲労は、全身的な筋肉疲労に比べ、主観的な要素も関わり、自覚されにくいため、疲労の判定が難しく、知らない間に疲労が蓄積し、睡眠障害となり、慢性疲労

●発問 4

・このように疲労の話が出たが、昔と今の遊びの変化（違い）って？

に発展してしまう可能性もあります。

発問し、数名の生徒を指名する。

回答予想：昔はお手玉
今はテレビゲーム

回答：昔はカンケリなどの
外遊びがメインで、
今は家の中で、テレ
ビゲームなどをする
ことが多い。

●教科書 p、23 1行目「生活の夜型化」について説明する。

★このテレビゲームなどは、教科書 p、23 1行目に書かれている生活の夜型化に、深く関係します。生活の夜型化とは、現代社会は、深夜勤務や長時間通勤の影響などで、就寝時間が遅くなりがちになることもそうですが、インターネットやゲームなどがやめられなくなり、夜型生活になってしまうなど、睡眠不足を引き起こす要因になります。

●教科書 p、23 2行目「睡眠不足」について説明する。

★教科書 p、23の2行目に、睡眠不足と書いてあります。睡眠の不足は、疲労感、情緒不安定、判断力の低下などをもたらすだけでなく、呼吸や消化などの神経系、病原体から体を守る免疫系、臓器などの内分泌系の働きにも影響を及ぼす。

★ある調査によると高校生の6割が睡眠不足を感じていて、その理由として多いのが、「なんとなく夜更かししてしまう」「宿題や勉強」「インターネットやメール」「テレビやゲーム」です。「テレビやゲーム」は、夜更かしの原因となり、睡眠時間を短縮させるだけでなく、脳が興奮状態になり、寝つきを悪くするなどの影響を及ぼします。

●教科書 p、23 ③の説明をする。

教科書 p、23 ③に注目させる。

★睡眠の質が悪いと、ノンレム睡眠のとき眠りの深さが浅くなったり、レム睡眠時に覚醒（つまり目が覚めてしまう）することがあります。前の授業でした、運動不足だけでなく、睡眠に問題があることも、高血圧症、心臓病、脳卒中など生活習慣病になる可能性が高くなります。

・休養の種類や効果を区別し、理解することができる。
【知識】

●教科書 p、23 「睡眠の質」の説明をする。

教科書を読む。

p 23 ②

健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方

(1) 休養のとり方

重要な箇所の説明をしてから、【線を引く】

・それでも、疲労が残っていると感じる場合には、何を心掛けることが大切ですか？

・スポーツなどで積極的に体を動かすような休養の事を何といいますか？

【線を引く】

教科書②の(1)の上から3行目：「たんに体を」
プリント(アクティブレスト)

教科書 p、23 右の④と⑤を読む。

★今、睡眠の質が悪いと生活習慣病になったりすると説明しましたが、睡眠の質が良いのか悪いのかがわかる簡単な方法は、目覚めたときに、「よく眠れた」「疲れが取れた」といった満足感があれば、質の良い睡眠がとれたということです。スッキリ目覚めることができたときは、眠りの浅いレム睡眠の時に起きています。逆に、2度寝をしたり、すぐに起きれない時は、眠りの深いノンレム睡眠の時です。健康のためには、睡眠時間を取ることはもちろん、よく眠れたと思える睡眠を取ることが大切です。

生徒を指名し、教科書を読ませる。

★教科書にも書いてある通り、作業や部活動の途中でとる休息や休憩など、こまめに疲労を回復することが大切です。

空欄を答えさせる。

11 十分な睡眠

★十分な睡眠を取ることもちろん大切ですが、体を休めることだけが、疲労回復につながるわけではありません。

★スポーツなどで積極的に体を動かし、趣味を楽しむ休養も効果的です。

空欄を答えさせる。

12 積極的休養

★積極的休養は、アクティブレストともいわれます。

教科書 p、23 右の④と⑤に注目させる。

★教科書の右④に、体を動かして休養を取る、積極的休養・アクティブレストについて、「ストレッチングや散歩、ウォーキングなどといった軽い全身運動も含まれる。たとえば、歩くこ

<p>ま と め 5 分</p>	<p>教科書 p、23 下の表1を読む。</p> <p>教科書を読む。 p、23 ② 健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方 (2) 健康に良い睡眠のとり方</p>	<p>とによって足のむくみが取れることなどがその例である。」と書かれています。</p> <p>★なぜ、体を動かしているにもかかわらず、休養できるのかというと、教科書の⑤に書いてある通り、運動後の身体が疲労している状態で、あえてウォーキング、ジョギング、ストレッチなどの軽めの運動で、体を動かす事で、心拍数が上がり、全身の血行を良くして、筋肉などにたまった疲労物質を効率よく除去し、疲労回復を図る事ができるからです。</p> <p>★スポーツ以外の場面でも、仕事で長時間同じ姿勢を続けていると、体の一部の筋肉が固まり、血液の循環が悪くなります。そこでストレッチなどの軽い運動をすることで、症状の解消や疲労回復、精神的なストレスの解消にもつながります。</p> <p>発問し、数名の生徒を指名する。</p> <p>回答予想：ストレッチ 回答：ストレッチ 階段を使う 一つ手前の駅で降りて歩く</p> <p>★答えてくれたように激しい運動をするのではなく、軽い運動をするように心がけましょう。</p> <p>★教科書 p、23 の下の表1「健康づくりのための休養指針」に、1、2、3、4が書かれています。休養の方法にも、たくさん種類や方法があるので、自分に合った休養を取り、心身をリフレッシュさせることが大切です。</p> <p>生徒を指名し、教科書を読ませる。</p> <p>★教科書に快適な睡眠を確保するために、何をすればいいのかが書かれています。寝る3～4時間前からカフェインを取らない、テレビなどを見ない、リラックスするといった工夫が大切です。</p>	<p>・課題に対して取り組み、自分の意見をまとめることができる。【思考・判断】</p>
----------------------------------	--	---	---

教科書 p、23 右⑥を読む。

教科書 p、23 右⑥に注目させる。

★この他の工夫としては、教科書 p、23 右⑥に書いてある通り、軽い読書、音楽を聴く、香り、ストレッチング、ぬるめの湯での入浴などもよい。

★一般的な不眠の対処法として、①就寝・気象時刻を一定にする。②睡眠時間にこだわらない。③太陽の光を浴びる。この目の授業でも言った、④適度の運動をする。⑤自分に合ったストレス解消法。⑥寝る前にリラックスする。⑦寝酒をしない。⑧快適な寝室づくり。などがあります。

・つまり規則正しい何の確立が大切ですか？

空欄を答えさせる。
13 生活習慣

★週末や休日に心身を休め、回復を図ることは大切だが、眠りすぎると眠りの質が落ちて、かえって寝不足になることもある。なので、ある程度、規則的に生活することが大切です。

★そして、快適な睡眠時間などは、個人差があるので、「8時間睡眠」にこだわる必要はなく、自分に合った睡眠時間を見つけるようにしましょう。

★また、目覚めた後は適度に日光を浴びましょう。人間の身体は、目覚めて日光を浴びてから15～16時間後に徐々に眠気を感じるようになっているので、日光を浴びて自分の体内時計の調節や、1日の行動のリズムを作りましょう。

●教科書 p、23 表2の説明をする。

★教科書 p、23 表2に、「健康づくりのための睡眠指針」が書いてあります。これは、睡眠分野における国民の健康づくりのための取り組みとして、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を示すことを目的に、策定されたものです。人生の3分の1は睡眠で占められています。健康的に生活していくために、規則正しい睡眠習慣を確立させることが大事なので、1～12番に参考にして、14 自分に合った睡眠時間を見つけるなど、よりよい睡眠を取るように心がけましょう。

プリントの答えを記入する。
14 自分に合った

<p>教科書 p、23 考えてみようを読む。</p> <p>・生徒を指名し、何時に寝て何時に起きているか、寝る時間が遅ければその理由を聞く。</p> <p>・ほかの生徒に、どのような対策をしたらいいのかを聞く。</p> <p>●ノートページに答えを記入させる。 ノート p、26</p>	<p>教科書 p、23 考えてみようについて、考えさせる。</p> <p>★「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とその対策について考えてみよう。」</p> <p>★例えば、就寝時刻と起床時刻が共に遅くなる原因が、真夜中までテレビゲームをしていることなので、テレビゲームの時間を決めるようにする。など。</p> <p>回答予想：12時に寝て、7時に起きている。寝るのが遅くなる原因は、テレビゲームである。</p> <p>回答予想：テレビゲームの時間を決める。テレビゲームは11時までにする。</p> <p>ノートページに記入させる。 □部分を書かせる。</p> <p>①運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、休養を取らないと疲労は回復されず、判断力が鈍って事故を招いたり、免疫の働きが弱まるなどして、健康を損ねることにもなります。疲労はまた、情緒を不安定にし、活力を低下させるなど、生活の質に大きく影響します。しかし、適切に休養を取れば疲労は回復し、活力がよみがえります。とくに睡眠は重要で、体や脳の疲労を回復する重要な役割を担っており、健康の保持増進に欠かせません。長年の睡眠習慣は寿命にも影響を及ぼします。</p> <p>②例) 成人では、7時間の睡眠が男女とももっとも死亡率が低い。7時間以上でも以下でも死亡率は上がる。</p> <p>③</p> <table style="margin-left: 20px;"> <tr><td>1</td><td>○</td></tr> <tr><td>2</td><td>×</td></tr> <tr><td>3</td><td>○</td></tr> <tr><td>4</td><td>○</td></tr> <tr><td>5</td><td>×</td></tr> <tr><td>6</td><td>×</td></tr> </table>	1	○	2	×	3	○	4	○	5	×	6	×	
1	○													
2	×													
3	○													
4	○													
5	×													
6	×													
<p>・本時のまとめ</p>	<p>○休養と睡眠は、健康の保持増進や生活するうえで重要だということと、休養は睡眠だけでなく、体を動かすことでも疲労を回復することができることについて勉強しました。将来、自ら</p>													

	<p>プリントをノートに貼るように伝える。</p> <p>・挨拶</p>	<p>健康的な休養・睡眠がとれるように、今の段階から意識してより良い休養・睡眠を取ることを心掛けてください。</p> <p>プリントをノートに貼らせる。</p> <p>代議員に号令をかけさせる。</p>	
--	--------------------------------------	---	--

指導教官の所見

<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
--

資料：板書計画、資料提示、学習場面の設定、配布プリント、ワークシート等

①健康からみた休養・睡眠の意義

(1) 休養の必要性

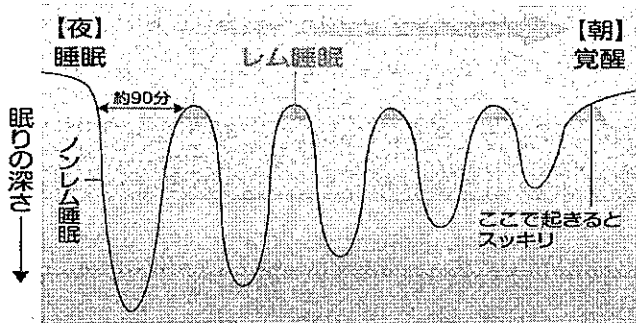
◎休養・睡眠を取らないと・・・

→ (1) が蓄積し、健康を損ねる

〈その結果〉

- ・注意力・(2) の低下 → 事故を招く
- ・(3) の低下 → 風邪をひくなどの病気を発症する
- ・生活への影響 → (4) や、やる気が出ないなどの活力の低下

眠りのサイクルイメージ



◎ (5) とは・・・
 脳が休んでいる状態で体も休んでいるが、筋肉は動いている。

◎ (6) とは・・・
 全身の筋肉は緩くなっているが、脳は活発に動いている。

(2) 健康にかかわる休養の今日的課題

◎疲労の変化・・・

〈昔の労働〉

・全身の筋肉を使った活動 ((7)) → 熟睡により回復できる

〈現代社会での労働〉

・(8) 中心：パソコンの使用で画面を見つめる作業が増加

・長時間一定の姿勢を保持：目・手など体の一部に負担がかかる

⇒ { 全身疲労から
 (9) や、
 (10) へ

②健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方

(1) 休養のとり方

・こまめに疲労を回復し、(11) を心掛ける

・(12) (アクティブレスト)：スポーツや趣味で体を動かす

⇒ 自分に合った方法で、
 休養を取ることが大切

(2) 健康によい睡眠のとり方

◎快適な睡眠を確保するために・・・

・就寝前の工夫 → カフェインを取らない、テレビなどを見ない、リラックスする、軽い読書、音楽を聴く、
 香り、ストレッチ、ぬるめの湯での入浴

・規則正しい (13) の確立

・(14) 睡眠時間を見つける

〈目覚めた後〉

・適度に日光を浴びて、体内時計の調節や、一日の行動のリズムを作る

