

きいて・めもして・こたえよう

がっこう ほけん いいん かい はなし
学校保健委員会・すいみんの話

なまえ
名前

聞くめあて アンケートで分かった「データ（事実）」と、よいすいみんのための「くふう（かいぜんさく）」を、分けてメモしましょう。

おとさない言葉：データ・数字・かいぜんさく

放送が終わったら、開いて問題に答えましょう。



やまおり

(1) この学校の五年生で、夜、十時よりおそくねる人は、およそ何パーセントいましたか。

(2) すいみんには、体を休ませるほかに、どんな働きがあると言っていましたか。

(3) よいすいみんのためのくふうに、あてはまらないものはどれですか。○をつけましょう。

ア ねる一時間前には、ゲームや動画を見るのをやめる

イ 朝、太陽の光をあびる

ウ 毎日、ちがう時こくにねる

(4) 次のうち、アンケートで分かった「事実（データ）」はどれですか。○をつけましょう。

ア 朝「ねむい」と感じている人が、半分以上いた

イ 今夜から、できることを一つやってみよう

ウ よいすいみんは、元気な毎日の土台だ

(5) すいみんについて、もっと知りたいことを「しつもの文」で一つ書きましょう。

すすめ方

- ① 中央の点線で山折りにして、「めも」の面だけを表にする（問題を先に見せない）。
- ② この放送文を先生が読む（または用意した音声流す）。読む回数：1回。聞きながらメモを取らせる。
- ③ 放送が終わったらプリントを開き、メモを見ながら問題に答えさせる。

放送文

学校保健委員会から、みなさんに、すいみんについての、お知らせです。先日、みなさんに、アンケートを、とりました。今日は、その結果と、よいすいみんのための、かいぜんさを、しょうかいします。

アンケートの結果、おどろくことが、分かりました。この学校の、五年生で、夜、十時よりおそくねる人が、およそ、四十パーセントも、いたのです。また、朝、「ねむい」と、感じている人は、半分以上に、のぼりました。

すいみんが、足りないと、体に、どんなえいきょうが、あるのでしょうか。すいみんには、体を、休ませ、つかれを、とるだけでなく、記おくを、整理したり、体を、成長させたりする、大切な働きが、あります。ねぶそくが続くと、集中できなかったり、イライラしたりする、原因にもなります。

そこで、よいすいみんのための、三つの、くふうを、しょうかいします。一つ目は、ねる、一時間前には、ゲームや、動画を、見るのを、やめること。二つ目は、朝、太陽の光を、あびること。三つ目は、毎日、同じ時こくに、ねて、同じ時こくに、起きることです。

よいすいみんは、元気な毎日の、土台です。今夜から、できることを、一つ、やってみましょう。ぐっすりねむって、すっきりした朝を、むかえましょう。

めものれい

学校保健委員会・すいみんの話（アンケート結果と改善策）

データ：五年生の約四十％が十時よりおそくねる／朝ねむい人は半分以上

すいみんの働き：体を休める・記おくを整理・体を成長／ねぶそくは集中できない・イライラの原因

くふう三つ：①ねる一時間前はゲーム・動画やめる②朝 太陽の光をあびる

③毎日同じ時こくにねて起きる

こたえと かいせつ

（1）四十パーセント

「夜、十時よりおそくねる人が、およそ、四十パーセントも、いた」の部分です。

（2）記おくを整理したり、体を成長させたりする

「記おくを、整理したり、体を、成長させたりする、大切な働き」と言っていました。

（3）ウ（毎日、ちがう時こくにねる）

くふうは「一時間前はゲーム・動画をやめる」「朝、太陽の光をあびる」「毎日同じ時こくにねて起きる」でした。

（4）ア（朝「ねむい」と感じている人が、半分以上いた）

アはアンケートで分かった「事実（データ）」です。イは呼びかけ、ウは委員会の「考え」です。

（5）（例）すいみんは、何時間くらいとればよいですか。／昼ねは、してもよいですか。

すいみんに関係する「たずねる文（～ですか。）」になっていれば正解です。