

第6学年3組 保健学習指導案

1 単元名 目指せ！健康アドバイザー（病気の予防）

2 授業づくりの構想

（1）単元観

本単元は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが病気の発生要因となる感染症、生活習慣病、喫煙、飲酒、薬物乱用について、その起こり方とその予防法について理解させながら展開していく活動である。

一般的にこの時期の児童は、かぜ、むし歯などの身近な病気の予防の仕方について、ある程度理解し、実践できている。しかし、生活習慣病をはじめとする様々な病気についての原因と予防の仕方を実践的に結び付けて認識するには至っていない。また、児童それぞれの生活も多様化し、いろいろな生活習慣が形成されつつある。

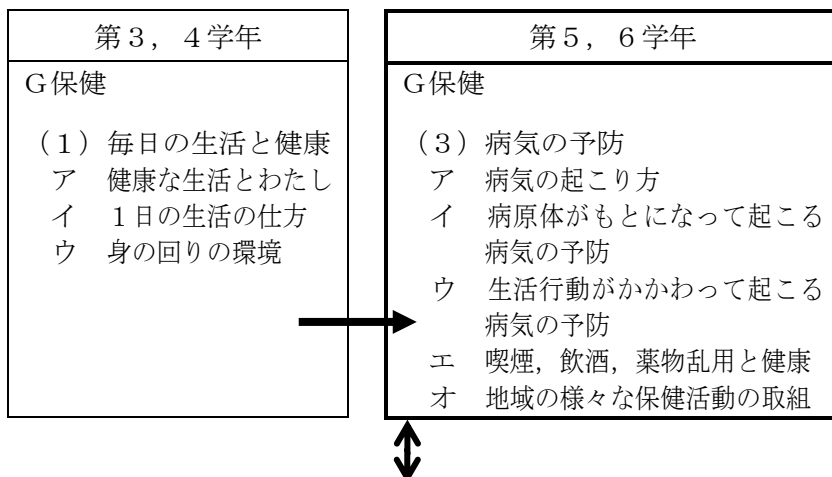
このような時期の児童が病気の原因と予防の仕方を結び付けて実践的に理解し知識を身に付け、生活習慣を改善して健康な生活を送ることができるようになることは大切なことである。また、喫煙、飲酒、薬物乱用の低年齢化は社会問題となっているが、それらの害を正しく理解させ、自分の健康は自分で守るという意識を高めることも必要である。さらに、健康な生活を送るための方法として、地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることを理解させるために本単元を取り上げた。

（2）児童の実態

本学級の児童は、家庭での睡眠時間や食事摂取等、生活の様子を気軽に話したり、自分の既往歴についてお互いに知らせ合ったりする姿が見られる。病気については、興味やある程度の知識はあるが、予防のための行動は十分とはいえず、手洗いを疎かにしたり、ハンカチを持参しなかったりする児童が多い。

また、本校の生活習慣アンケートの結果から、目標の就寝時間を守れている児童が約55%いるのに対して、全く守れていない児童が約20%いるなど、生活習慣を守れている児童とそうでない児童との二極化が見られる。また、メディアに触れる時間も、1日平均2時間を超える児童が約30%いるなど、メディアとの付き合い方にも課題が見られる。給食は残さず食べる児童が多いが、野菜やきのこなど苦手な食べ物は大量に減らすなど、偏食の傾向もみられる。5年生で学習した「けがの予防」では、校内の危険なところを考え、安全に過ごすためには、どうすればいいかを考えた。学んだことを生活に生かそうとする態度は育っているが、その継続性や意欲も個人差がある。

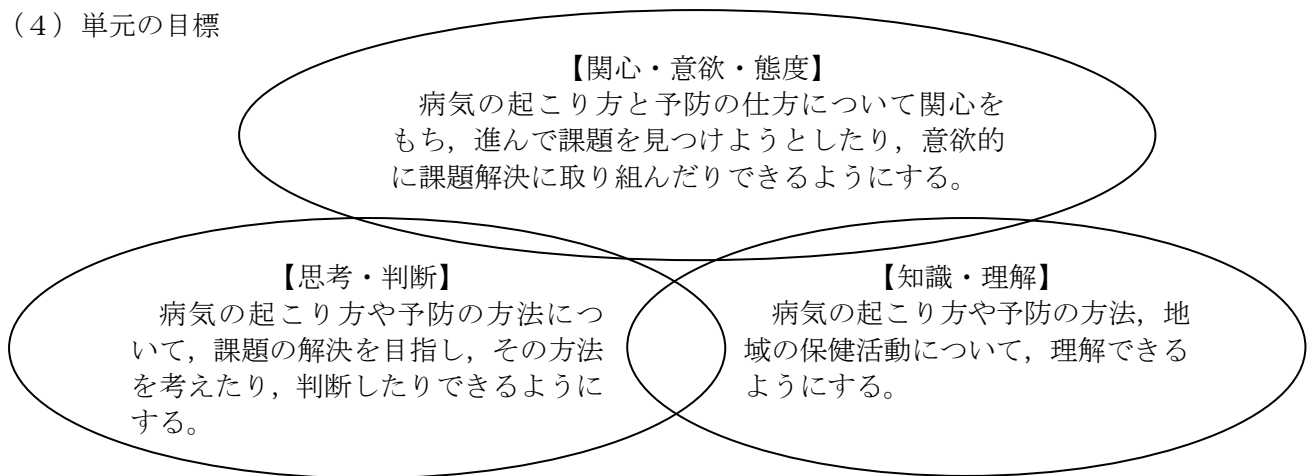
（3）学習内容の系統性



関連する保健指導・教科等

- ・ 日常の保健指導（むし歯予防、規則正しい生活習慣等）
- ・ 健康チェック
- ・ 食事について考えよう（学活）
- ・ いためてつくろう朝食のおかず（家庭科）
- ・ 共に生きる生活（家庭科）
- ・ 東っ子いきいきキャンペーン
- ・ 定期健康診断
- ・ 生物どうしのつながり（理科）
- ・ くふうしようおいしい食事（家庭科）

(4) 単元目標



(5) 学びへの働きかけ

○学習過程の工夫

- ・実験，体験などの活動を通して，病気の原因と予防の仕方を結び付けて実践的に理解し，生活習慣を改善して健康な生活を送る意欲を高めていきたい。
- ・児童同士が意見交換をしたり，共同で作業したりする活動を取り入れ，一人一人の学び方の多様性に柔軟に対応できるようにする。
- ・薬物乱用教室などゲストティーチャーを招くことで，専門的な知識の説明や実習の指導を行い，興味関心を高めるとともに学習内容の理解へとつなげる。

○教材の工夫

- ・児童が主体的・意欲的に学習するため，実験や実習を取り入れる。
- ・視覚に訴える教材，教具を提示し，児童の興味関心を高めるとともに，学習内容の理解を深めたい。
- ・事前アンケート結果や統計などの図やグラフを用い，病気の予防について自分たち自身の課題としてとらえ主体的に課題解決へ取り組み，解決したことについては，実生活に生かしたいという意欲を持たせる。

○言語活動の充実

- ・協同的な学習を取り入れ，自分の言葉で説明したり，他人の説明に耳を傾けたりしながら自分の考えを確かなものにする。
- ・ワークシートでは，学習した用語を使って振り返るようにし，自分のこれからの生き方，生活行動についての意志を持ち，語ることをできるようにする。

(6) 単元の流れ及び評価の計画

	1	2	3 (本時)	4	5	6	7	8
主なねらい	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わって起こることを理解する。	病原体がもとになって起こる病気の予防や体の抵抗力を高めておくことの必要性を理解する。	生活習慣病の予防には健康により生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	むし歯や歯周病の予防には、口腔の衛生を保つなどの生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	喫煙については、呼吸や心臓の働きに対する負担などの影響が現れることを理解する。	飲酒については、判断力が鈍る、呼吸や心臓への負担などの影響が現れることを理解する。	薬物乱用については、心身に深刻な影響を及ぼすことを理解する。	人々の健康を守るために、健康や生活習慣にかかわる情報提供や活動が行われていることを理解する。
学習活動	・病気の起こり方について、自分の生活や体験をふり返りながら、話し合う。 ・病気の起こり方について理解したことをまとめる。	・病原体がもとになって起こる病気の予防について、自分の体験をふり返りながら、グループで調べたり、話し合ったりする。	・生活習慣病の原因と予防についてグループで話し合う。 ・生活習慣病の予防のために、これからの自分はどうのように生活していくのか考える。	・歯科検診の結果や実験結果をもとに、むし歯や歯周病の予防について考える。 ・自分の生活をふり返りながら、予防の方法を話し合う。	・煙の実験を行い、喫煙の害について理解する。 ・喫煙を進められた時にどう対処するか考える。	・アルコールの実験を行い、飲酒の害について気付いたことをグループで話し合ったり、まとめたりする。	・薬物乱用教室を活用し、薬物使用の恐ろしさについて理解する。 ・薬物乱用の害について、理解したことをまとめる。	・地域の保健活動について調べたことを発表し合う。
評価の計画	関	①		②			②	③
	思		①	②	①	①		
	知	①	②	③	④	④	④	⑤

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
具体的な評価規準	①病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活をふり返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ②病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ③地域の保健にかかわる様々な活動について家族などの体験や配布資料をもとに話し合いや発表に進んで取り組もうとしている。	①病気の予防について、教科書や調べたことを基に、課題の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病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つめたりするなどして、それらを説明している。	①病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ②病原体が基になって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ③生活行動がかかわって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ④喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ⑤地域の様々な保健活動の取組について理解したことを言ったり、書いたりしている。

3 本時の学習（3／8）

- (1) 目標
- 生活習慣病を予防するためのよりよい生活について考えたり、自分の生活と比べたりして、よりよい生活について説明することができるようにする。【思考・判断】
- (2) 準備
- 生活習慣病の予防についての望ましい生活習慣が分かり、理解したことを書いたり発表できたりすることで知識を身に付けることができるようにする。【知識・理解】
- (3) 展開
- 掲示物、パソコン、血管の実験用具、食料品、ワークシート、ホワイトボード、ペン
- 児童のつぶやき
- 言葉かけ・教え合い
- 核となる言葉かけ

学びの段階	学習活動と予想される児童の反応	○指導上の留意点・支援 ★評価（方法）
ひらく	1. 死亡原因グラフから生活習慣病について知り、その原因について考える。  がん 30% 心臓病 16% 脳卒中 11% その他 30% 死亡者数 1142407人 病原体が原因の病気は、死亡原因に無いぞ。 血管や血液がつまってしまうような生活とは、どんな生活行動なのだろう。 食事のせいかな。どんな食生活だとこんな血管になるのかな。	○前時までの学習内容を想起するとともに、生活習慣病の原因や予防への興味や関心を高める。 ○がんの若年齢化、治療法の多様化などについて、養護教諭から詳しく説明をする。 ○血管をイメージした器具を使用し実験を行うことで、動脈硬化のイメージを視覚的に分かりやすくする。
調べる	2. 学習課題を把握する。 Aさんの食生活の様子から自分の食生活を見直そう。 食事や運動や規則正しい生活が生活習慣病に大きく関わっているんだね。 Aさんの食生活の変えなければいけないところはどこだろうか。 3. Aさんの1日の生活の様子から食事の脂質、塩分、糖分について調べる。 Aさんの食生活は、変えないといけないよな。 塩分や脂質の適正量は思ったより少ないな。 Aさんは炭水化物を摂りすぎだな。 おやつやカップ麺に脂質、塩分、糖分が多く含まれているな。	○生活習慣（食事・運動・規則正しい生活）が動脈硬化に大きくかかわっていることを確認する。そして、Aさんの食生活から、特に食事に視点を当てて学習を進めていくことを確認する。 ○栄養成分表から、Aさんの食事の脂質・塩分・糖분을調べる。 ○それぞれの栄養の適正量について養護教諭が説明し、何気なく食べている食品が多く脂質・塩分・糖分を含んでいることに気づかせる。
深める	4. Aさんの生活を振り返り食生活の改善策を考える。 ファーストフードやカップ麺はたくさん食べると大変だ。 おやつを食べるのもいいけど、食べ過ぎはダメだね。 夜食を食べると体に良くないね。 5. グループでおすすめの生活を発表する。 糖分、塩分、脂質が多いおやつに気を付ける必要があるよ。 3食バランスのよい食事をとることが大切だね。 生活習慣病を予防に食生活は大きく関わっているんだね。	○Aさんの食生活をどのように改善していけばよいかをもとに、グループで話し合い、「Aさんにおすすめの食生活をアドバイスしよう」という観点で考えていく。 ○まずは個人でおすすめの生活を考えワークシートに記入していく。その後、グループでおすすめの生活を考える。
まとめる	6. 自分の食生活を振り返る。 バランスの良い食生活をし、子どものうちから良い生活習慣を意識する。 おやつの量や内容を調整しないとイケないな。 食事のバランスを意識して食べないとイケないな。	○数グループを全体の前で紹介し、おすすめする健康によい食生活について子どもたちからよい生活習慣を身に付けることが必要であることにも触れる。 ★生活習慣病の予防についての望ましい食生活が分かり、理解したことを書いている。【知識・理解】（話し合い・ワークシート） ○自分の食生活を振り返り改善点を考え、よりよい食生活を送るためにどのような生活を心がけていくのかを記入する。 ★生活習慣病を予防するためのよりよい食生活について考え、自分の生活と比べたりして説明しようとしている。【思考・判断】（ワークシート）

