

第6学年3組 保健学習指導案

指導者 遠藤 正裕 T1

板井 真奈美 T2

1 単元名 病気予防のセルフマネージャーになろう（病気の予防）

2 授業づくりの構想

（1）単元観

本単元は、病気の発生要因や予防の方法について、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について、ともに理解できるようにすること、また、病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにすることをねらった活動である。

この頃の児童の多くは、これまでにかぜやインフルエンザに罹ったり、むし歯になったりした経験を踏まえて、その予防法を理解し実践している。また、家庭や地域で大人が喫煙や飲酒をする場を目の当たりにし、回避行動を取ったりしている。したがって、この時期に病気の発生要因や予防の方法について、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について調べたり整理したりしながら、正しい知識を身に付け、望ましい生活習慣を構築していくことは大切なことである。

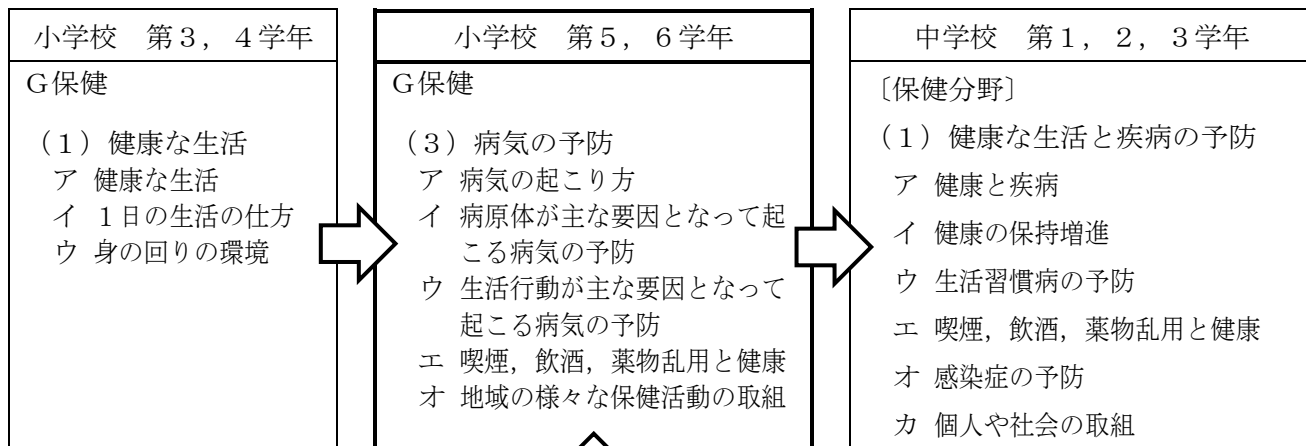
国内外に広がる新型コロナウイルスの脅威、2人に1人はがんになる生活習慣病の実態、取り返しのつかない喫煙、飲酒、薬物乱用の害など、児童の身近なところで今、命を守るための新しい生活習慣の構築が求められている。これらを守る地域の保健活動とともに、こうした世の中の実態と関連付けながら本単元を構成した。

（2）児童の実態

本学級の児童は、新型コロナウイルスやインフルエンザへの感染予防対策事項を守りながら生活している。事前のアンケートでは、「病気の予防に関心がある」と答えた児童が64%、「病気の原因について考え、予防を心がけている」と答えた児童は76%であった。これは、7割前後の児童が普段から病気の予防に意識を向けていると言える。その一方で、「病気のことをよく知っている（名前、症状）」と答えた児童は32%、「病気の主な原因についてよく知っている」と答えた児童は28%であった。これは、病気を予防するために必要な知識を身に付けている児童が現時点では3割前後しかいないことを示している。

また、ゲーム・インターネットに関するアンケートでは、1日平均2時間以上使用すると答えた児童が60%であった。このことから、睡眠時間が十分に取れないために、朝から不調を訴える児童の姿も見られる。給食は残さず食べる児童も多いが、好き嫌いや運動不足もあり、給食センターの残菜記録からも偏食や小食の傾向が示されている。給食後に歯を磨く習慣は身に付いているが、健診後にはむし歯の治療を要請された児童もあり、むし歯にならない知識と技能が求められる。

（3）学習内容の系統性

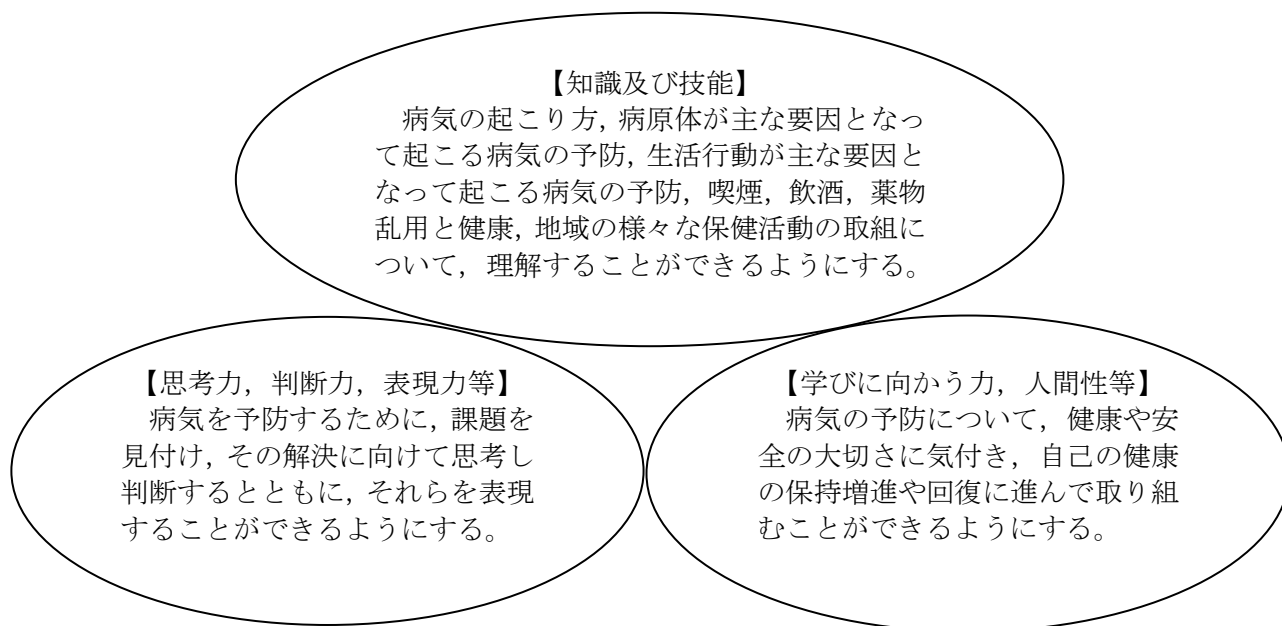


関連する保健指導・教科等

- ・保健指導（むし歯予防、規則正しい生活習慣等）
- ・食事について考えよう（学活）
- ・生物どうしのつながり（理科）
- ・いためてつくろう朝食のおかず（家庭科）
- ・新型コロナウイルス感染予防のための検温チェック

- ・栄養指導（バランスの良い食事等）
- ・定期健康診断
- ・共に生きる生活（家庭科）
- ・くふうしようおいしい食事（家庭科）
- ・生活いきいきキャンペーン

(4) 単元目標



(5) 学びへの働きかけ

○学習過程の工夫

- ・写真やイラストを活用し、本時のテーマがつかみやすい導入に心がける。
- ・1 単位時間の中に「見る・考える」「調べる・整理する」「選ぶ・分類する」「書く・話し合う・発表する」など、複数の学習過程を組み合わせ、興味関心をもちながら学習内容が理解できるようにする。
- ・第2～8時のまとめでは、学んだことを活用し、セルフマネージャーとして実践していくための意思決定をする。

○教材の工夫

- ・児童が意欲をもって主体的に学べるように、実感や体感のある活動を取り入れるとともに、実物、グラフ、動画、クイズなど、視覚に訴える教材を提示し、児童の興味関心を高めながら学習内容の理解を深めたい。
- ・鳥取県福祉保健部の出張がん予防教室教材を活用したり、養護教諭による保健指導を取り入れたりしながら、専門的な知識を正しく学べるようにする。
- ・事前事後のアンケートや統計資料を活用し、病気の予防について自分事としてとらえる意識を高め、主体的に問題解決を図りながら学んだことを生活の中で実践できるようにする。

○言語活動の充実

- ・グループワークを取り入れ、共同作業や意見交換をしながら一人一人の学びが深まるようにする。
- ・デスクワークのみならず、前に出て書いたり貼ったりしながら説明する活動を取り入れ、教室全体で確かな学びを共有できるようにする。
- ・ワークシートを活用し、見通しをもちながら学習を進められるようにするとともに、セルフマネージャーとしての意識を高め、学んだことを実践していくために学びのあしあとを残す。

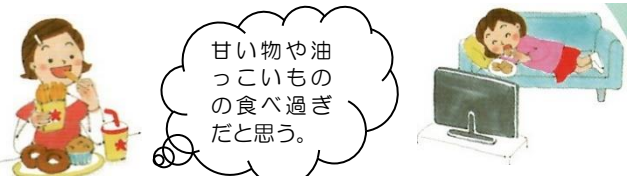
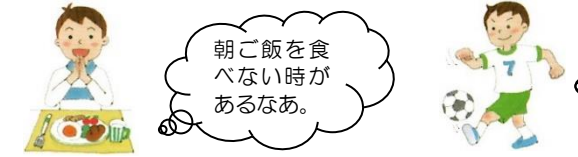
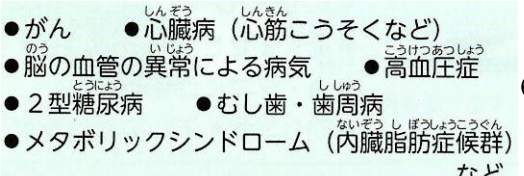
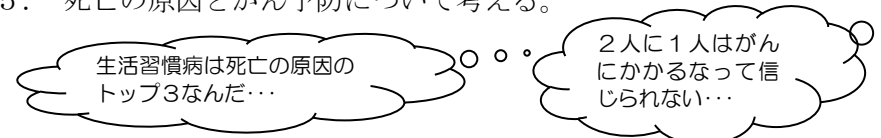
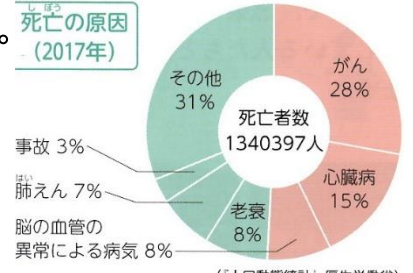
(6) 単元の流れ及び評価の計画

		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、環境が関わりあって起こることにについて、理解することができるようにする。	病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めておくことが必要であることにについて、理解することができるようにするとともに、学習したことを活用して、予防の方法を考えたり、適切な方法を選んだりすることができるようにする。	生活行動が主な要因となって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったりと詰まったりする病気があることや、その予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることにについて、理解することができるようにするとともに、学習したことを自分の生活と比べてたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えることができるようにする。	生活行動が主な要因となって起こる病気には、むし歯や歯ぐきの病気があることや、その予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることにについて、理解することができるようにするとともに、学習したことを自分の生活と比べてたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えることができるようにする。	喫煙は、健康を損なう原因となることにについて、理解することができるようにする。	飲酒は、健康を損なう原因となることにについて、理解することができるようにする。	薬物乱用は、健康を損なう原因となることにについて、理解することができるようにする。	地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることにについて、理解することができるようにする。
学習活動		・「病気」から思い浮かぶ言葉をつなげ、気付いたことを書く。 ・かぜをひく原因について考える。 ・病気の主な原因について考える。 ・自分がかかったことのある病気の原因について、自分の考えを書く。	・インフルエンザにかからなかった秘密を考える。 ・病原体の感染の道筋について調べる。 ・病原体が原因で起こる病気の予防について考える。 ・病原体が原因で起こる病気を予防するために、自分が心がけることを書く。	・Aさんの1日の生活から、病気になる原因を考える。 ・自分の生活を振り返る。 ・生活習慣病について調べ、その原因と予防について考える。 ・死亡原因とがん予防について考える。 ・生活習慣病予防のために、今日からできることを書く。	・歯の健康を保つために心がけていることを振り返る。 ・むし歯や歯周病について調べる。 ・むし歯や歯周病の予防について考える。 ・むし歯や歯周病を予防するために、今日からできることを書く。	・写真を見て思ったことを話し合う。 ・喫煙が人体に及ぼす害、未成年者の喫煙の防止、まわりの人に及ぼす害について調べる。 ・喫煙を勧められた時の対処の仕方について、自分の考えを書く。	・写真を見て思ったことを話し合う。 ・飲酒が人体に及ぼす害、未成年者の飲酒の防止について調べる。 ・飲酒を勧められた時の対処の仕方について、自分の考えを書く。	・薬物になるものについて話し合う。 ・薬物乱用が人体に及ぼす害、軽い気持ちで薬物を乱用するとどうなるかについて調べる。 ・薬物乱用を誘われた時の対処の仕方について、自分の考えを書く。	・学校での保健活動について調べる。 ・地域の保健所や保健センターの取組を調べる。 ・大人の健康のためにに行っている活動と、よりよい環境づくりのためにに行っている活動に分類する。 ・いきいき宣言とその理由を書く。
評価の計画	知	①	②	③	④	⑤		⑥	⑦
	思	①	②		③		④		
	態								①

具体的な評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくしたり、移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めておくことが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂り過ぎる偏った食事や間食を避けたりすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、口腔の衛生を保ったりすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤喫煙は、呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れることや受動喫煙により周囲の人の健康にも影響を及ぼすこと、飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑥薬物乱用は、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑦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、病気の起こり方に関わる事象から課題を見付けている。 ②病原体が主な原因となって起こる病気の予防について、学習したことを活用して、予防の方法を考えたり、適切な方法を選んだりしている。 ③生活行動が主な要因となって起こる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、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えている。 ④喫煙・飲酒が健康を損なう原因となることについて、なぜ健康への影響があるか、考えたことを学習カードに書いたり、友達に説明したりしている。	①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や、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

3 本時の学習（3／8）

- (1) 目標
- 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解することができるようにする。【知識及び技能】
病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
病気の予防について、調べたり、話し合ったり、発表したり、振り返ったりするなどの学習に進んで取り組むことができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】
- (2) 準備
- (3) 展開

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 (5分)	1. Aさんの1日の生活から、病気になる原因を考える。  甘い物や油っこいものの食べ過ぎだと思う。 運動不足だと思う。 Aさんの生活の何が問題なのだろうか。	○前時までの要点を本時でも活用できるように、キーワードを学習掲示板に載せておく。
つかむ 調べる (20分)	2. 学習課題を把握する。 生活のしかたが原因で起こる病気とその予防法を見付けよう。 3. 自分の生活を振り返り、今の自分の生活のしかたがどうかを確かめる。  朝ご飯を食べない時があるなあ。 外遊びをしない日があるなあ。 ○がない生活が続くと、どんな病気になるおそれがあるのだろうか。 4. 生活のしかたが原因で起こる病気（生活習慣病）を見付け、その原因と予防法を考える。  ●がん ●心臓病（心筋こうそくなど） ●脳血管の異常による病気 ●高血圧症 ●2型糖尿病 ●むし歯・歯周病 ●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）など 糖尿病は甘い物のとりすぎだから、生活習慣病だね。 運動不足、偏った食生活、不規則な生活が続くと、どうなるのだろうか。 高血圧は運動不足が原因かなあ・・・塩分のとりすぎも関係あるのかなあ・・・	○本時のテーマが「生活のしかた」であることを想起しやすくするために、わかりやすいイラストを活用する。 ○ワークシートで自分の生活を振り返り、生活のしかたを自分事としてとらえることで学習意欲を高める。 ○実感を問いながら、よい生活習慣には継続を促し、よくない生活習慣には改善意識を持たせる。 ○保健用語としての「生活習慣病」とその意味について、板書とワークシートで押さえる。 ○主体的・対話的で深い学びとなるように、グループワークや全体共有を通して、さまざま病気の書かれたカードから生活習慣病を選び、その原因と予防について適切なものを結びつける。 ○おやつやジュースに含まれる糖分、塩分、脂肪分を実物で体感させたり、わかりにくい動脈硬化を動画で実感させたりする。
深める (10分)	5. 死亡の原因とがん予防について考える。  生活習慣病は死亡の原因のトップ3なんだ・・・ 2人に1人はがんにかかるなんて信じられない・・・ 死亡の原因 (2017年)  がん 28% 心臓病 15% その他 31% 事故 3% 肺えん 7% 老衰 8% 脳血管の異常による病気 8% （『人口動態統計』厚生労働省） 6. 養護教諭からのワンポイントアドバイスを聞く。  全身運動、きれいなものも食べること、よく寝てストレスをためないことがおすすめです。 生活習慣病を予防するには、健康によい生活習慣を毎日続けることが大切である。	★生活習慣病の予防には、適度な運動、バランスの良い食生活、十分な睡眠などが深く関わっていることなど、理解したことを書いている。【知識・技能】（グループワーク・ワークシート） ○グラフやクイズ動画を活用し、生活習慣病の恐ろしさとその予防の大切さを視覚的に把握できるようにする。
まとめる (10分)	7. 生活を振り返って、生活習慣病予防のために、今日からできることを書く。  おやつは大好きだけど、今日からは一度にたくさん食べないように気を付けたい。 ストレスも生活習慣病につながるので、今日からはためないように意識したい。	○体育・栄養・保健などの統計資料からわかる傾向を紹介しながら、問題意識を高める保健指導を行う。 ○自分の実態に応じて、今日からでも毎日続けられそうなことを書くように促す。 ★生活を振り返って、生活習慣病予防のために、今日からできることを書こうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】（ワークシート）

