

# 第6学年Ⅰ組 保健学習指導案

令和7年10月16日(木)

指導者 吾郷 勲

## 1 単元名 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、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響などについて理解することを通して、それらに対する自身の課題を見付け、解決の方法を考え、判断するとともにそれらを表現できるようになることをねらいとしている。

本単元では、まず、事前アンケートによって、自分の生活行動（全身を使った運動習慣、バランスのとれた食生活や間食、早寝・早起き・朝ごはん）について振り返らせてことで、課題意識をもたせたい。そして、学習を積み重ねていくことで生涯を通じて自分自身の健康の維持・増進のためには、どのような知識を身につけ、判断し、行動に移していくかを考えさせたい。

指導に当たっては、病気の発生要因を押さえ、全身を使った運動やバランスのとれた食生活といった予防方法に視点を向けさせていきたい。また、専門性の高い地域の保健師をゲストティーチャーとして招いたり、栄養教諭や養護教諭が指導に関わったりすることで、学びを深めさせていきたい。さらに、単元末には、自分自身の健康課題に合った予防方法を見つけ、「いきいき宣言」を書く時間を設ける。そして、それを活用して、他者（友達や家族等）に伝えたり、説明したりする場面を設定していきたい。

### (2) 児童の実態

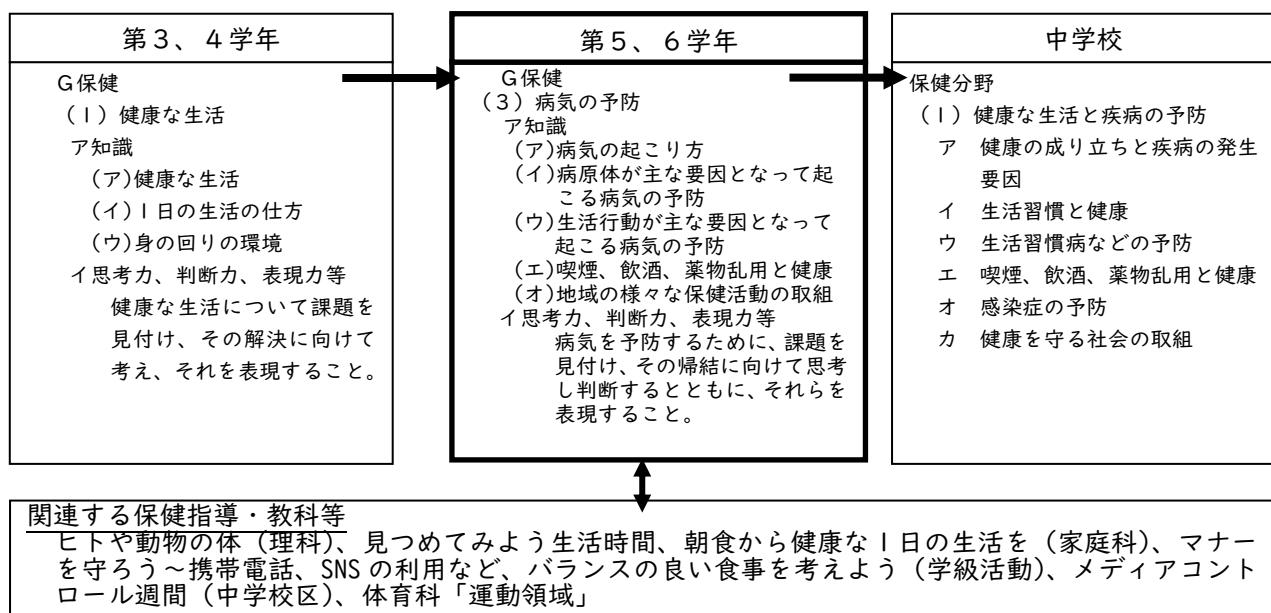
本学級の児童（男子12名、女子18名）は、元気な児童が多く、病気やけがにより学校を休む児童が少ない。しかし、週末の習い事等で疲労が蓄積して体調を崩したり、休日に生活習慣を崩すなどして、風邪をひいて欠席したりする児童が見られる。

スポーツクラブ等に所属している児童が半数いるが、所属していない児童の中には運動習慣が身についていない児童が多い。

給食時間の様子を見ると、好き嫌いをせず完食をする児童がほとんどで給食の残菜はない。バランスよく食べることや運動をすることの大切さは理解している。しかし、バランスのとれた食生活や運動することが、どのように病気の予防に関係しているのか理解している児童は少ない。また、児童の体型を分析すると、痩せ傾向が全体の7.4%、肥満傾向の児童が11.1%となっており、バランスのとれた食生活と全身を使った運動の習慣が身についていないことが見受けられる。

さらに、喫煙や飲酒、薬物の乱用が体におよぼす害についてなんとなくわかってはいても、人体におよぼす影響までは理解していない児童が多い。

### (3) 学習内容の系統性



### (4) 単元の目標

#### 【知識】

病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組について理解することができるようとする。

#### 【思考力、判断力、表現力等】

病気の予防に関する事象から課題を見付け、病気を予防する視点から解決の方法を考え、適切な方法を選び、それらを説明することができるようにする。

#### 【学びに向かう力、人間性等】

病気の予防について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むができるようにする。

## (5) 学びへの働きかけ

身近な生活における課題の明確化	原則や概念に迫る工夫	行動化や環境づくりにつなげる工夫
○生活習慣アンケートを実施し、自分の生活習慣や食生活、運動習慣についてふり返らせることにより、自己の課題に目を向けられるようにする。	○地域の保健師、栄養教諭や養護教諭と連携し、病気の原因や予防の方法を明確にすることにより、自己の生活をふり返り、知識を深化する機会を設ける。	○自身の生活習慣アンケート結果や学習中に話し合った生活習慣の改善策をもとに「いきいき宣言」を書くことを通して、自分事としてとらえ行動化に繋げられるようにする。

## (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、病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解する。	病原体が基になって起こる病気の予防について、自分の生活や体験をもとに話し合う。	生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適度な運動や正しい食生活など、健康に良い生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	虫歯やはぐきの病気の予防には、衛生を保つことなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。	喫煙について、呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響が現れること、受動喫煙による影響を及ぼすことを理解する。	飲酒について、判断力が鈍くなる、呼乱用で死に至る心臓が苦ることが、吸や心臓が苦くなるなど、乱用を続けると止められなくなり、深刻な影響を及ぼすことを理解する。	薬物乱用について、一度の飲酒や心臓が苦ることが、吸や心臓が苦くなるなど、乱用を続けると止められなくなり、深刻な影響を及ぼすことを理解する。	人々の病気を予防するため、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関する情報を提供や予防接種などの活動が行われていることを理解する。
学習活動								
評価の計画	知	①	②	③	③	④	④	⑥
	思		①	②		③	③	
	態	①						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病気の起こり方について理解したことを書いたり、言ったりしている。 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書いたり、言ったりしている。 ③生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを書いたり、言ったりしている。 ④喫煙、飲酒と健康について理解したことを書いたり、言ったりしている。 ⑤薬物乱用は、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて、理解したことを書いたり、言ったりしている。 ⑥地域の様々な保健活動の取組について理解したことを書いたり、言ったりしている。	①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。 ②生活習慣病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。 ③喫煙・飲酒が健康を損なう原因となることについて、健康に影響がある理由について、考えを書いたり、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合いや発表などの学習や、教科書や関連する図書資料を見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に取り組もうとしている。

### 3 本時の学習 (3/8)

- (1) 目標
- ・生活習慣病を予防するため、適度な運動や正しい食生活などの望ましい生活習慣について知識を身に付けることができる。【知識】
  - ・生活習慣病の原因や他者や自己の健康課題を見つけたり、話し合ったりして、生活習慣病を予防するために大切なことを説明できる。【思考力、判断力、表現力等】
  - ・身近な病気として生活習慣病に関心を持ち、自分の健康課題の解決に向けて取り組むことができる。【学びに向かう力、人間性等】

(2) 準備 揭示物、タブレット、大型テレビ、ワークシート、カード、実物（塩、砂糖、油）

(3) 展開

学習活動	児童のつぶやき	言葉かけ・教え合い	核となる言葉かけ	○指導上の留意点・支援 ★評価（方法）
1. 生活習慣病がどのような病気なのかを GT（保健師）から聞き、どのような病気で何が原因なのか知った後、事前の1週間の生活アンケート（個人、クラス）をふり返る	 <p>不規則な生活かな。 運動不足かな。 食生活かな。</p> <p>「～が続くと…になる」ということです。</p>			<p>○これまで学習した「病気の原因」についてふり返り、「生活の仕方（生活習慣）」や「体の抵抗力」に原因があることに視点を向ける。</p> <p>○保健師には、生活習慣病について簡単に説明したり、「～が続くと…になる。」という伝え方をしたりしてもらい、生活習慣が原因であることに視点を向けさせる。</p> <p>○「わたしたちの保健」の生活習慣病の原因と起こり方の図を活用し、どんな原因があるかを予想させた後、生活習慣病のリスクになっていることをおさえる。</p> <p>○学習課題を引き出すために、事前にとったアンケートを提示したり、確認させたりする。</p> <p>○生活習慣病の原因が、運動不足、食生活、不規則な生活、ストレス等であることをおさえ、「Aさんの1週間の生活の様子」を捉えさせる。</p>
2. 学習課題を把握する。	<b>生活習慣病を予防するために、どのような生活をすればよいのだろう</b>			
3. Aさんの1週間の生活の様子から、どのような点が課題なのか話し合う。	<p>みんなの生活習慣と比べるとどうかな。</p> <p>なぜこんなに乱れた生活習慣になったのかな。</p> <p>なぜこんなに乱れた生活習慣になったのかな。</p> <p>なぜこんなに乱れた生活習慣になったのかな。</p>			<p>○児童の1週間の生活アンケートをもとに、ワークシートを作成することで、児童自身の生活習慣と関連づけて考えさせたい。</p> <p>○給食は、1日に必要な栄養素がバランスよく取り入れられていることに注目させ、保健師（栄養教諭）のメッセージを聞く。バランスのよい食事をとることの大切さを伝える。</p> <p>○1日の適正な摂取量と同じ量の食塩や油を見せ、どのくらいの量になるのか。また、その影響で血管がどのようになるのかを教具を提示しながら、視覚的に捉えさせる。</p> <p>○全身を使った運動や十分な休養が大切であることをおさえ、生活習慣は生活の仕方（生活習慣）や体の抵抗力で予防できることをおさえる。</p>
4. 保健師の話から生活習慣病と適度な運動とバランスの取れた食生活の関係を知り、深める。	<p>このように生活を続けていくと、生活習慣病につながるということです。</p> <p>Aさんも私も間食や運動習慣をどのように変えていけばよいだろうか。</p>			<p>○ワークシートを活用して、それぞれが改善したい部分を選ばせる。全体で自由に意見交流をし、共感できる意見はワークシートに書きこませる。その後、全体で共有するようにしたい。</p>
5. Aさんの生活習慣の課題から改善点を話し合う。	<p>一人ではなかなかうまくできない。家族に協力してもらおう。</p>			<p>★Aさんの生活習慣の課題と自己の生活課題と比べたり、関連づけたりするなどして、生活習慣病を予防するために大切なことを説明している。【思考力、判断力、表現力等】（発表・ワークシート）</p>
6. 自分の食生活を振り返る。	<p>タブレットやゲームを使う時間を運動する時間に回そう。</p> <p>おやつの量を考えて食べるようになりたい。</p> <p>栄養成分表示を見て、塩分や脂肪分、糖分の量を確認したい。</p>			<p>★生活習慣病の原因を理解し、生活習慣病を予防するためには全身を使った運動やバランスの良い食生活が大切であることをワークシートにまとめている。【知識】（ワークシート）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防方法が思いつかない児童には、「わたしたちの保健」P58の生活習慣病の原因をヒントにさせながら、予防方法を考えさせる。</li> <li>・自分の事前アンケート結果とグループで話し合った予防方法を参考にさせながら、本当に自己課題に合った予防方法なのかを考えさせる。</li> </ul> <p>○保健師や担任の話を聞き、よい生活習慣についての話を聞く。</p>

