

心と体の健康 系統表

	心の健康			体の健康（生活リズム）
	つながる	つたえる	みつめる	
中3	TPO に合ったあいさつ	良い人間関係をつくる話し方	自己効力感を高めるために	生活リズムを見直そう
中2	あいさつのマナー	上手な聞き方・断り方	欲求やストレスへの対処法	
中1	気持ちの良いあいさつ	自分の気持ちや考えを伝えよう	自分を見つめ 伸ばして	生活習慣の予防
小6	『上級生あいさつ』に挑戦	「ピンチのときは・・・」 『わたし』の伝え方	『わたし』を見つめよう	「生活習慣病の予防」(保) 「工夫しよう朝の生活」(家)
小5	「きちんとあいさつ」	「どうたのむ？どうことわる？」(不安や悩みがあるとき)(保)	「自分らしさってなんだろう」 「心の発達」(保) 「心とからだのつながり」(保)	「自分の『体』と話そう」 「元気な毎日と食べ物」(家)
小4	「相手に合ったあいさつ」	『気持ち研究』始めるよ 「じょうずな質問をしよう」	「気持ちコントロール」	「よりよく育つための生活」(保) 「生活習慣病ってなんだろう？」
小3	「えがおであいさつ」	「気持ちさがし」「こまったときは？」	「気持ちのひみつ」	「けんこうというたからもの」(保) 「健康によい1日の生活」(保)
小2	「元気に あいさつ」	「かおに ちゅうもく！」 「気持ちを 知ろう」 「ことばとたいどで つたえよう」	「いっぱい知ろう！じぶんのこと」	
小1	「あさは『おはよう』から」	「いろいろな かお」「きもちたんけん！」 「きもちを つたえよう」	「はじめまして」	「えいようしさんから おはなしをきこう」 就寝時刻調べ