

第6学年 体育科保健学習指導案

日 時	平成29年6月29日(木) 5校時
場 所	6年教室
児 童	男5名 女2名 計7名
指導者	T1 千田 貴子 T2 菊地 幸恵(養護教諭)

1 単元名 「病気の予防」

2 単元の目標

- 病気の起こり方と予防の方法について関心をもち、進んで課題を見つけたり、意欲的に課題解決に取り組んだりすることができる。 【関心・意欲・態度】
- 病気の起こり方や予防の方法について、課題の解決を目指して知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表すことができる。 【思考・判断】
- 病気の起こり方とその予防の方法、地域の保健活動について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができる。 【知識・理解】

3 指導にあたって

本単元は、学習指導要領第6学年の内容〔G 保健〕(3)「病気の予防」に基づいて設定したものである。

病気を予防するには、病気の発生原因や予防の方法について理解させ、予防のための適切な対策を考えて行動することができるようにする必要がある。ここでは、病気の起こり方及び病原体が主な要因となって起こる病気と生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気を取り上げている。その予防のためには、病原体を体の中に入れないことや病原体に対する体の抵抗力を高めること及び食事、運動、休養・睡眠などについて健康によい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解できるようにすることを目指している。

本学級の児童は、体を動かすことを好み、休み時間には外で体を動かして遊ぶ姿が多くみられる。しかし、外から帰って来た時や掃除の後、体を動かした後の手洗いやうがいをするなど、病気から自分の体を守ることへの関心は薄い。

児童は、第3学年体育科保健領域の「毎日の生活と健康」の単元において、健康な状態とは主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康を保持増進するには一日の生活の仕方が深く関わっていることや清潔を保ったり、生活環境を整えたりすることが必要であることについて学習してきた。しかし、就寝時刻が遅い傾向にある児童や、外遊びや運動をほとんどしないと答える児童もいる。食事に関しては、朝食は全員が毎日食べており、主食・主菜をほぼ毎日とっているが、副菜や汁物が少なく、バランスがよいとは言えない。また、間食にアイスクリームやジュースといった糖分の多い物をとっていることに課題がある。睡眠に関しては、就寝時刻が遅い傾向にある。就寝時刻が遅いということは睡眠中の成長ホルモンの分泌に影響を及ぼすだけでなく、夜遅くまで起きていることで間食の機会が増加し、それが原因で肥満になることも考えられる。外遊びや運動も将来の生活習慣病予防のためにも子どもたちから習慣化しておきたい活動である。さらに食事のバランスは生活習慣病と密接な関係を持っている。アンケートにみられる糖分の多い食事が習慣化してしまうと将来的な肥満、ひいては生活習慣病に結び付くことが考えられるため、バランスの取れた食生活を自分の力で送ることができるように指導したい。生活習慣病に関する知識としては、言葉を聞いたことがあるという程度だった。今回、生活習慣が原因となって血管の状態が悪化し、血流の停滞を招くことで様々な病気が引き起こされることを理解させる。さらに、今の生活の課題がすぐさま生活習慣病を引き起こすのではなく、課題を見直すことなく20年、30年続けることで将来的に生活習慣病を招くことになり、結果として自分の生活に様々な制約をもたらすことを理解させたい。

設問	回答 7人
1) いつも起きる時間	6時前 (1) 6時ごろ (2) 6時半ごろ (3) 7時ごろ (1)
2) 朝ご飯	毎日食べる (7)
3) 朝の歯みがき	毎日する (4) 週に1~2日みがかない (2) みがかない (1)
4) 給食	好き嫌いせずに食べる (6) 嫌いな物を残すことが多い (1)
5) 外遊びや運動	毎日する (4) 週に1~2日しない (2) ほとんどしない (1)
6) おやつを食べるか	毎日 (2) 週に3~4日 (2) 週に1~2日 (2) 食べない (1)
7) いつも寝る時間	9時半頃 (3) 10時頃 (1) 11時頃 (3)
8) 就寝前歯みがき	毎日みがく (5) 週に1~2日みがかない (1) みがかない (1)
9) 排便	毎日ある (4) 一日おき (3)
10) 生活習慣病を知っているか。	言葉を聞いたことはある (5) 知らない (2)
*2) 朝食の内容	「ご飯 みそ汁 卵焼き 魚 のり 梅 ウィンナー パン コーンスープ」 「ご飯 からあげ 魚 卵 ベーコン サラダ つけもの レタス」 「ご飯 焼き豚 みそ汁」 「ご飯 魚 ウィンナー ハム ベーコン 納豆」 「ご飯 魚 たまご ウィンナー カツ 納豆」 「ご飯 みそ汁 もやし炒め 卵焼き たくあん」 「ウィンナー 魚 ご飯 みそ汁」
*6) おやつの内容	「せんべい チョコ パン カップラーメン ジュース アイス」 「炭酸ジュース ポテトチップス せんべい フルーツ こんにゃくゼリー まんじゅう」 「みそ汁」 「フルーツジュース 炭酸ジュース せんべい スイートポテト」 「フルーツジュース 炭酸ジュース かりかり梅」 「パン ジュース アイス」 「アイスクリーム ジュース くだもの」
*10) 生活習慣病で知っていること	「生活リズムがくずれる」

指導にあたっては、まず病気の起こり方について、病原体が原因となって起こる感染症として身近なインフルエンザを取り上げ、予防法などを具体的に理解させる。次に生活習慣病については、事例を取り上げ、自分の生活と比較することによって自分の生活について振り返らせ、生活改善に向けて行動できるように考えさせていきたい。その際、改善点だけでなく今の生活で続けたい習慣についても確認させる。喫煙、飲酒、薬物乱用の害については、健康への影響を理解させ、自分の生活の中にどのように生かしていくのか考えさせたい。地域の様々な保健活動の取組については、地域で行われている身近な保健活動を調べる活動を通して理解させる。

以上のように、病気の予防についての基礎的な知識を理解させるとともに、自分の生活や行動を振り返らせ、改善策や解決方法を考える活動を通して、今後の健康生活に生かしていく実践力を身に付けさせたい。

4 内容の関連

第3学年「毎日の生活と健康」

- ア 健康な生活とわたし
- イ 1日の生活の仕方
- ウ 身の回りの環境



第6学年「病気の予防」

- ア 病気の起こり方
- イ 病原体がもとになって起こる病気の予防
- ウ 生活行動が関わって起こる病気の予防
- エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
- オ 地域の様々な保健活動の取組



中学校第3学年「健康な生活と疾病の予防」

- ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- イ 生活行動・生活習慣と健康
- ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
- エ 感染症の予防
- オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用
- カ 個人の健康を守る社会の取組

5 単元の評価

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
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振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病気の予防について、教科書や調べたことをもとに、課題やその解決方法を見つけたり選んだりしてそれらを説明している。 ④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けたりして説明している。	⑤病気の起こり方について理解したことを話したり書いたりしている。 ⑥病原体がもとになって起こる病気の予防の仕方について理解したことを話したり書いたりしている。 ⑦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話したり書いたりしている。 ⑧喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを話したり、書いたりしている。 ⑨地域の様々な保健活動の取組について理解したことを話したり書いたりしている。

6 単元指導計画（全8時間）

	ねらい	主な学習内容	評価規準
1	「病気の起こり方」 病気の起こり方は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って起こることを理解できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・病気は、病原体、体の抵抗力、環境などが関わり合って起こることを知る。 	⑤病気の起こり方について理解したことを話したり書いたりしている。 【知識・理解】
2	「感染症の予防」 感染症の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや、病原体に対する抵抗力を高めることが必要であることを理解できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・病原体がもとになって起こる病気の原因を考える。 ・かからないためにどうしたらよいか生活の仕方を考える。 	⑥病原体がもとになって起こる病気の予防の仕方について理解したことを話したり書いたりしている。 【知識・理解】

3 本時	<p>「生活習慣病の予防①」 生活習慣病を予防するには、食事、運動、休養・睡眠などについて、健康によい生活習慣を身につけることが必要であることを理解できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は主に血管の状態が悪くなる病気だと知る。 生活習慣病の予防方法を知る。 自分の生活を振り返り、よりよい生活を送る意欲を持つ。 	<p>④病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べて関係を見つたりして説明している。 【思考・判断】</p>
4	<p>「生活習慣病の予防②」 むし歯や歯周病を予防するためには、口の中を清潔にしておくような望ましい生活習慣を身につけることが必要であることを理解できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活経験から、むし歯や歯肉の病気の起こり方について話し合う。 予防方法を知り、自分の生活の仕方について考える。 	<p>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振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。 【関心・意欲・態度】 ⑦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話したり書いたりしている。 【知識・理解】</p>
5	<p>「病気の予防」 これまでに学習した「病気の起こり方」「感染症・生活習慣病の予防」をもとに自分の生活を振り返り、病気を予防するための生活の仕方を考えることができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 予防方法を振り返る。 自分の生活習慣と照らし合わせ、病気を予防するために生活を見直す。 	<p>②病気の予防について、課題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。 【関心・意欲・態度】 ③病気の予防について、教科書や調べたことをもとに、課題やその解決方法を見つけたり選んだりしてそれらを説明している。 【思考・判断】</p>
6	<p>「喫煙や飲酒の害と健康」 喫煙や飲酒が健康に及ぼす害について理解できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙や飲酒は、心臓や呼吸の働きに対する負担など健康を損なう原因となることを知る。 受動喫煙により周囲の人々にも害を及ぼすことを知る。 低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいことを知る。 	<p>⑧喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを話したり、書いたりしている。 【知識・理解】</p>
7	<p>「薬物乱用の害と健康」 薬物乱用は自身の心身の健康を損なうとともに、周囲にも深刻な影響を与えることを理解できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用は、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを知る。 	<p>⑧喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを話したり、書いたりしている。 【知識・理解】</p>
8	<p>「地域の保健活動」 地域では、人々の病気を予防するために、様々な保健活動が行われていることを理解できるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 地域では、人々の病気を予防するために、様々な保健活動が行われていることを知る。 	<p>⑨地域の様々な保健活動の取組について理解したことを話したり書いたりしている。 【知識・理解】</p>

7 本時の指導

(1) 目標

- 生活習慣病を予防するには、食事、運動、休養・睡眠などについて、健康によい生活習慣を身につけることが必要であることを理解できるようにする。

(2) 研究との関わりについて

高学年では、「正しい知識をもち、よりよい生活習慣を身に付けた子ども」をめざす子ども像と設定している。そこで、「正しい知識」をもたせるために、より専門性の高い養護教諭とのTT指導を取り入れる。生活習慣病のメカニズムや影響、予防のために必要なことや自分たちにもできることなど、より専門的見地から指導する。また、「よりよい生活習慣」を身に付けさせるために、事前に自分の生活習慣を調べさせておく。生活習慣病について学習した後、モデルの生活について続けたい点と問題点を出し合う。その後、改善策を話し合う中で生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養・睡眠の3つの要素が必要なことを確認する。それをもとに自分の生活を振り返ることで今後の自身の生活習慣を向上させられるようにしたい。なお、本時の授業における指導の工夫は、次の2点である。

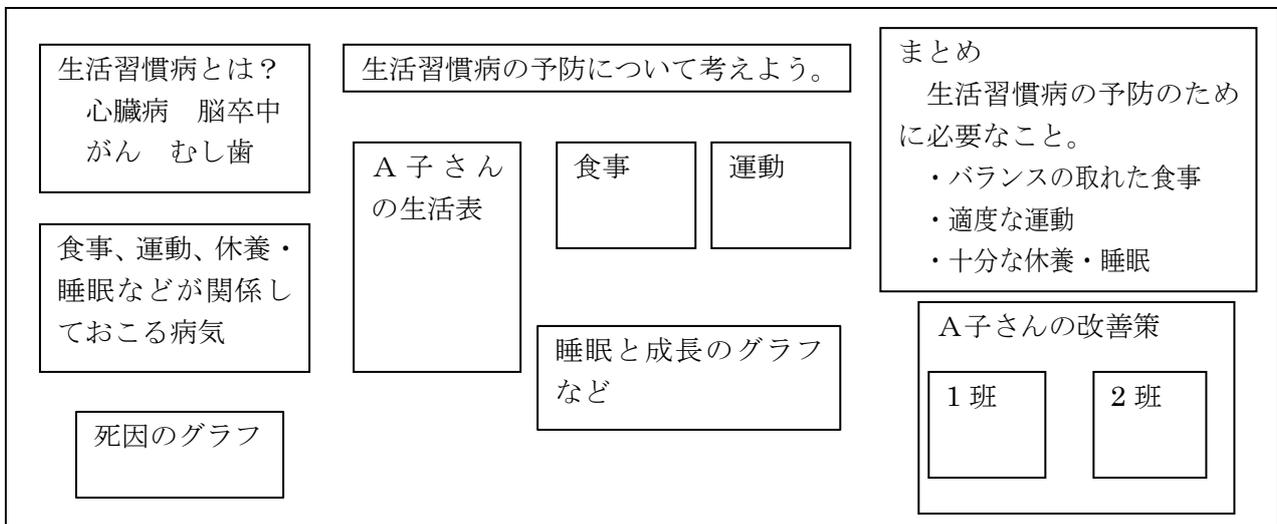
- ①病気の起こり方を知り、予防を心がけた生活を送ろうとする意欲をもたせる指導の工夫
- ②児童の思考を深めるための担任と養護教諭によるTT指導の工夫

(3) 展開

	学習活動・内容	○教師の働きかけ ◆評価	
		T 1 (担任)	T 2 (養護教諭)
導入 7分	1 生活習慣病について知っていることを発表する。 ・どんな病気があるのか ・子どもにも増えている現実 2 課題を把握する。 生活習慣病の予防について考えよう。	○知っていることや言葉から連想することについて意見を出させる。 ○生活習慣病は生活行動（食事、運動、休養・睡眠）が原因となっておこることを確認する。	
展開	3 生活習慣病の原因を知る。 ・血管の状態と血流 ・生活の仕方と病気（食事 運動 休養・睡眠） ・糖分、脂肪分、塩分との関係 ・睡眠と成長の関係 ・運動が体や心に与える影響 4 生活習慣病予防のための生活の仕方について考える。 ・A子の生活習慣を見直す。	○生活習慣病になる仕組みを理解させる。 ○生活の仕方が血管に変化をもたらすことを理解させる。 ○長期間の生活の積み重ねが生活習慣病に関わっていることを確認する。 ○食事、運動、休養・睡眠の視点から、よい点と問題点を出させる。 ○よい点はそのまま続けていくことを確認する。	○よい生活習慣を身につける必要性を理解させるため模型や図を提示して説明する。 ○偏った食事や間食を続けたり、口腔の衛生を保ったりしないと、血管が詰まりやすくなったりむし歯や心臓病、脳卒中、がんなどの病気にかかりやすくなったりすることを説明する。 ○机間指導しながら適切な生活の仕方をアドバイスする。

28分	<ul style="list-style-type: none"> ・ A子の生活を長期間続けることのマイナス面を考える。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> このままの食生活を続けていくと、30年後どうなると思われますか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ A子の生活についての改善策を話し合う。 ・ グループごとに、食事、運動、休養・睡眠の視点から改善策を話し合い、シートにまとめる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ もっと運動したほうがよい。 ・ 糖分、脂肪分、塩分のとりすぎ。 ・ 食事のバランスを考えるべき。 </div> <p>5 まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 生活習慣病の予防のために必要なこと。 <ol style="list-style-type: none"> ① バランスの取れた食事 ② 適度な運動 ③ 十分な休養・睡眠 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○食事のバランスにも目を向けさせる。 ○生活習慣病の原因や養護教諭の説明をもとに考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆生活習慣病の予防方法をもとに、生活習慣についての課題や解決策を考える。</p> <p>【思考・判断】</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもころの生活習慣は大人になってからも影響することを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○望ましい生活の目安を説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事（塩分摂取量） ・ 運動 ・ 休養・睡眠
まとめ 10分	<p>6 自分の生活を振り返り、見直す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の生活について振り返り、続けたい点や改善策を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードに記入させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆生活習慣病の予防方法を意識して、進んで自分の生活を見直そうとしているか。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○個別に良い点や改善すべき点についてアドバイスする。

<板書計画>



<板書 2 >

