

研究報告書 資料編 その2

自ら健康を管理する基礎的な力を培う体育科指導の工夫
—日常生活に結びつく振り返り活動を取り入れて—

長期研修員 青柳 裕

研究の検証授業（小学校3年生「毎日の生活と健康」）使用した学習プリント等が載せてあります。

- 1、 学習カード 1
- 2、 学習カード 2
- 3、 学習カード 3
- 4、 学習カード 4
- 5、 学習カード 5
- 6、 生活チェックカード（資料）
- 7、 ヒントカードの一部（資料）
（カードはヒントが表、先生からひとことを裏として使います。）
- 8、 実験の仕方

学習カードの挿絵等はカットしてあります。児童が楽しく学べるような絵等を工夫してお使いください。

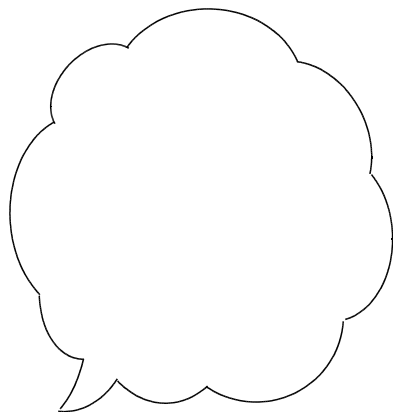
学習カード 1

なまえ

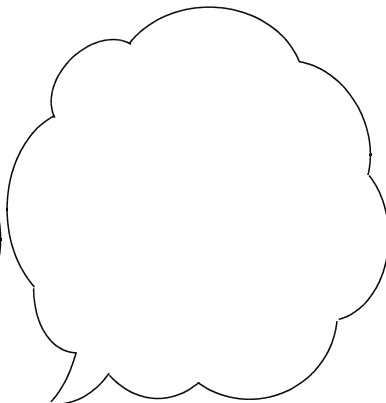
○自分がけんこう（^{げんき}元気）だと感じるのは、どんなときですか。自分のけんこう（^{げんき}元気）をたくさんさがそう。

○自分がけんこう（^{げんき}元気）に生活^{せいかつ}するために、何かやっていることはないですか？
自分の生活^{せいかつ}を思い出してたくさん書いてみよう。

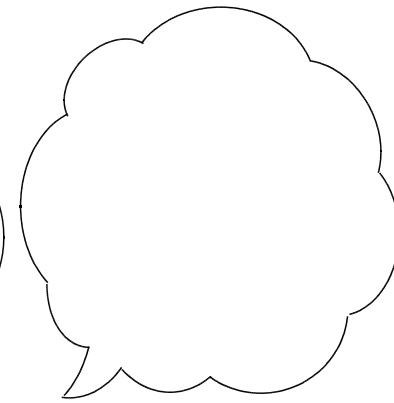
○けんこう（^{げんき}元気）な生活^{せいかつ}をおくっていると、もだちをほめたり、はげましたりしよう。



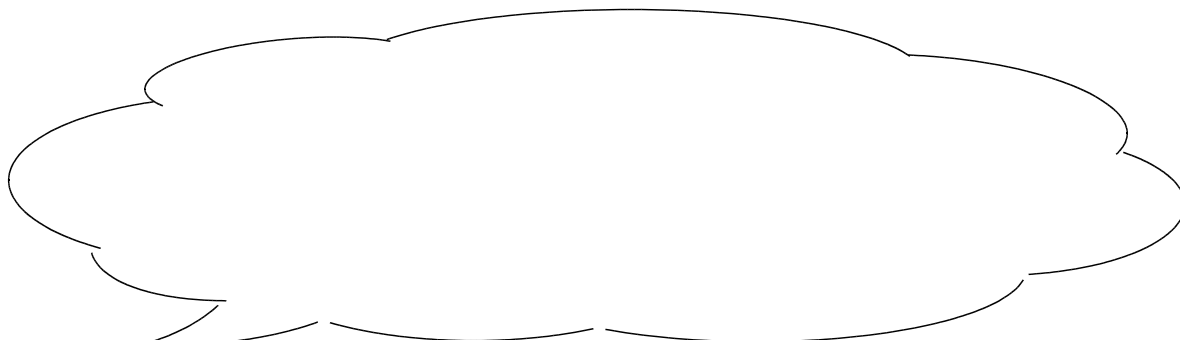
より



より



より



わかったことやかんそう

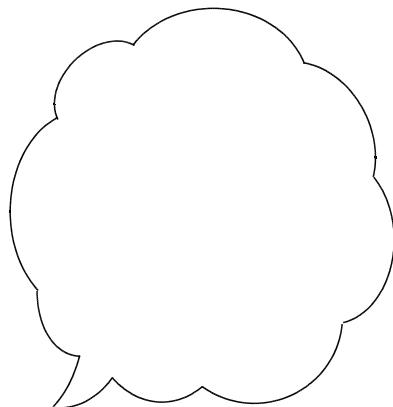
学習カード 2

なまえ

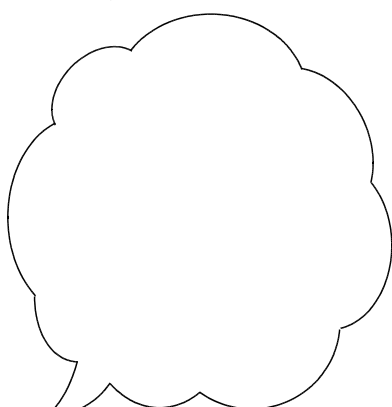
○今より、もっとけんこう（^{げんき}元気）になるために、自分の生活（^{せいかつ}せいかつ）の中でかえた方がよいと思うことをさがしてみよう。

^{せいかつ} 生活の中でかえたほうがよいと思うこと	かいけつほうほう
これからの ^{せいかつ} 生活もくひょう	かいけつほうほう

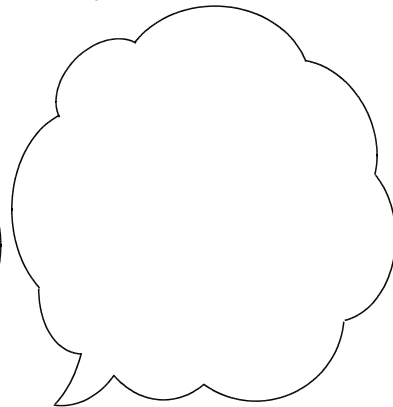
○もくひょうがたっせいするよう、ともだちをはげまそう。



より



より



より

わかったことやかんそう

学習カード3

なまえ ()

○ 周りの生活にかかわるかわかんたんなじっけんをして、自分の生活の中でかえたほうがよいと思うことをかいつするヒントをさがそう。

★ 空気のよごれをきれいにする方法をしらべてみよう。

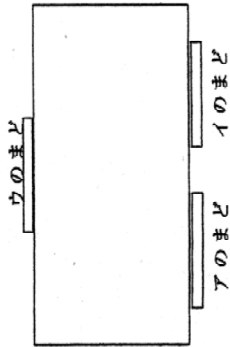
○ どんなふうに、まどをあけたらいいかな？

★ きれいになるじゅんに、番号をつけてみよう。

()・・・アのまどをあける。

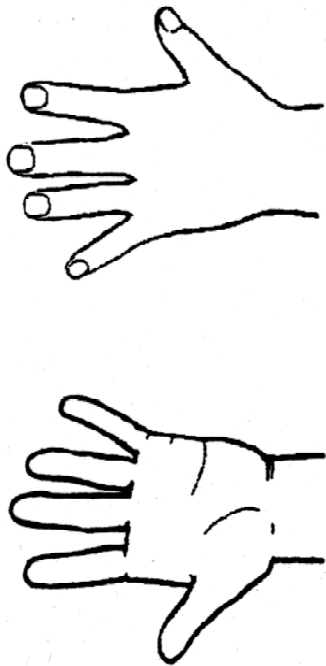
()・・・アとイのまどをあける。

()・・・アとウのまどをあける。



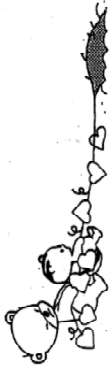
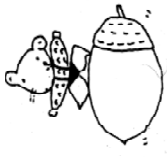
★ 手のよごれについてしらべてみよう。

○ あらいのこしがあつたところに青色をつけてみよう。



てのひら

てのこら



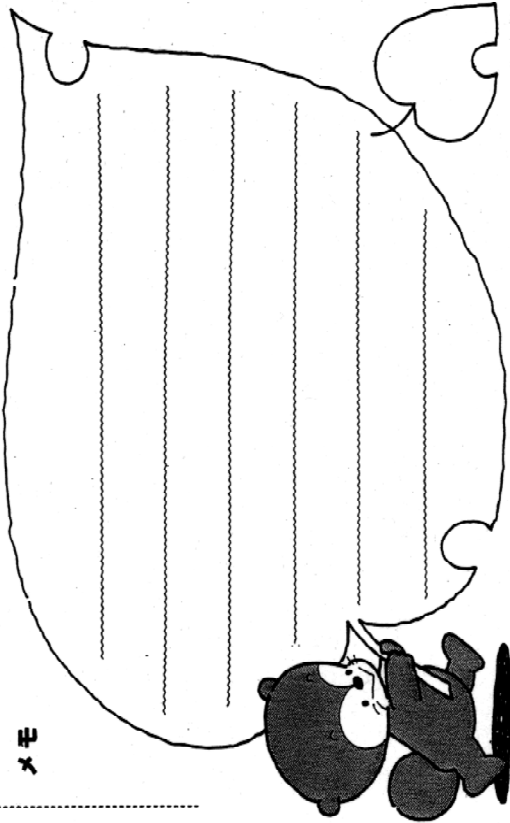
★ はのよごれについてしらべてみよう。

○ ばいきんのようすを書いてみよう。

はみがきの前

はみがきのあと

メモ



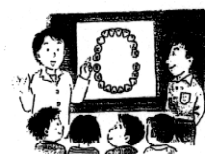
学習カード 4

みんなのけんこうをまもる活動^{かつどう}

なまえ _____

1 ほけん室^{しつ}の活動^{かつどう}を調べよう。

○調べたいことを、ほけん室^{しつ}の先生^{せんせい}にインタビューしてみよう。



2 みんなのけんこうをまもるために、学校ではいろいろな活動^{かつどう}が行われて^{おこな}います。

だれが、どんな活動^{かつどう}をしていると思いますか。あてはまると思うものを線^{せん}でむすんでみましょう。



- きょう室^{しつ}のあかるさや空気^{くうき}を調べたり、水のけんさをしてくれます。



- けんこうしんだんをしてくれます。



- えいようのバランスをかんがえた、きゅうしょくを作ってくれます。

学習カード 5

なまえ

★けんこう (げんき) になるためのとりくみを (はっぴょう) 発表しよう。

げんき 元気バリバリ大きくせん

せいかつ 生活 もくひょう	
○月△日(□)	か ん そ う
月 日()	
月 日()	
月 日()	
月 日()	
月 日()	
月 日()	

はっぴょうぶん 発表文

(書き方のれい) ※ぼくのせいかつ生活もくひょうは○○です。□□を使ったり□□をしたりして、○○ができるようになってきたので、まいにちがとても★★です。これからも○○していきたいです。

わかったことやかんそう

せいかつ
生活チェックカード

～～生活せいかつの中でなおしたほうがよいと思うことを見つけよう～～

なまえ _____

※あてはまるところに○をつけてみよう。

	し つ 間 な い よ う	はい	どちらとも いえない	いいえ
す い み ん	1 毎日 <small>まいにち</small> すっきり目がさめますか。			
	2 ふとんに入るとすぐにねむれますか。			
	3 うんこは毎朝 <small>まいあさ</small> でていますか。			
食 じ	1 朝ごはんは毎日 <small>まいにち</small> 食べますか。			
	2 すききらいをせず、何でも食べますか。			
	3 よくかんで食べていますか。			
運 動	1 休み時間は、外であそぶことが多いですか。			
	2 体を動か <small>うご</small> かすことが好きですか。			
	3 休みの日は、運動 <small>うんどう</small> をしていますか。			
せ い け つ	1 いつもハンカチ、ちり紙をもち、つめはみじかく切つてありますか。			
	2 毎日 <small>まいにち</small> おふろに入っていますか。			
	3 外から帰ったら、手洗い、うがいをしていますか。			
か ん き よ う	1 そうじの時は、まどをあけていますか。			
	2 本を読んだり、テレビを見るときあかりをつけていますか。			
	3 教しつ <small>しつ</small> のつくえといすの高さは、あなたに合っていますか。			

ヒントカードの一部

(すいみん、食じ、運動、せいけつ、かんきょうについてそれぞれヒント1、ヒント2、ヒント3を付けました。)

おもて

すいみん (ヒント1)

まいあさ
毎朝、すっきり目がさめますか？
もしかして、すいみん時間がたりないかもしれませんね。



おもて

食じ (ヒント1)

まいにち
朝ごはんは、毎日しっかり食べていますか？




うら

先生からひとこと

すいみん時間を計算してみよう！

きのうねた時間は？ 時 分
けさおきた時間は？ 時 分
↓
すいみん時間は 時間

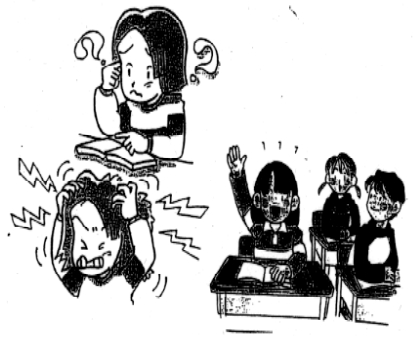
小学校3年生は9～9時間30
すいみん時間がひつようだよ！



うら

先生からひとこと

朝ごはんをしっかり食べないと、
からだものうも(頭)もうまく
はたらきません。
すなんとなくボーとして勉強に
しゅうちゅう集中できませんよ。
イライラして、おこりっぽくなりますよ。



実験の仕方（教師用）

※手洗いの実験

○用意する物・・・片栗粉、ヨードチンキ、石けん、水、計量カップ、洗面器、タオル
なべ、箸、扇風機、ドライヤー

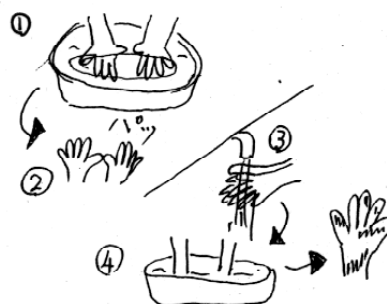
○実験液の作り方

ア、水 50 ミリットルに片栗粉大さじ 2 杯を入れてかき混ぜた後、沸かし湯 400 ミリットルに
少しずつ入れてのり状になるまでかき混ぜる。

イ、洗面器に水 1 リットルを入れ、その中に 10 ミリットルのヨードチンキを入れてかき
混ぜる。

○実験の方法

- ①アのデンプン液を両手に手首までまんべんなく付ける
- ②手を開きよく乾かす。
- ③乾いたら、手を水で洗う。
- ④洗い終わったら水気をさっと切り、ふかずにイのヨ
ード液を薄めた水に浸します。
- ⑤洗い残した所が、紫色に染まります。



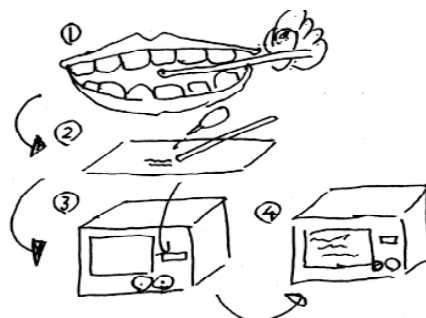
★他に寒天培地を使って、手などの細菌が繁殖する様子を見る実験もあります。

※口の中の細菌の様子の実験

○用意する物・・・テレビ顕微鏡（保健福祉事務所）、ようじ（綿棒）、プレパラート、
水

○実験の方法

- ①ようじで歯、歯ぐきに付いている歯垢を取る。
- ②プレパラートにのせて、水を 1 滴たらし、カバ
ーガラスをする。
- ③テレビ顕微鏡に入れる。
- ④細菌の様子を見る。
- ⑤歯みがきをした後、再度①～④をする。



※換気の実験

○用意する物・・・部屋の模型、蚊取り線香、ライター、ドライヤー

○実験の方法

- ①部屋の模型内の空気をドライヤーで暖める。
- ②模型内で蚊取り線香をたき、密閉する。
- ③窓を開けて、煙の流れる様子を観察する。

