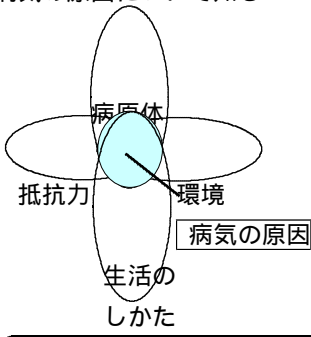


【保健学習：第1時】

題材名		1 病気の起こり方		担...担任	養...養護教諭	
ねらい * 病気は病原体・環境・生活の仕方・身体の抵抗力のいくつかが重なり合っ起こることがわかるとともに、自分の生活を振り返り、改善点をとらえることができる。						
準備 健康観アンケートを実施し、グループ編成をおこなう（5～6名の班を編成） 付箋、画用紙、掲示用資料（ブレンストーミングの決まり・病気の原因4つのポイント）、ワークシート、レーダーチャート拡大図						
展開	学 習 活 動	時間	教師の働きかけ・支援		評 価	資 料
			担 任	養護教諭		
担	みなさんはどんな時 健康だと感じますか？					
	健康について考える ・けがや病気をしていない時 ・元気に運動ができる時 ・食事が美味しく食べられる時 など 保健学習の目的を知る	3	どんなときに健康だと感じるか、数名に発表させる 保健学習で、病気の原因や予防の仕方を学び、自分でできる健康づくりについて考えていくことを伝える	黒板に板書する 児童の様子を観察		
	今まで自分がかかった病気や知っている病気にはどのようなものがありますか？ 自分の経験を思い出し、自分がかかったことのある病気、知っている病気を発表する ・かぜ インフルエンザ 中耳炎 花粉症 おたふくかぜ 水ぼうそう 喘息など	5	自分が今までかかったことのある病気、知っている病気を発表させる 発表した病気の原因は何かわかるものがあれば発表させる	黒板に板書する		
養	どうしてかぜをひくのだろうか？かぜをひく原因を考えよう グループになりかぜをひく原因についてブレンストーミングで意見を出し合う ・説明を聞く ・自分で考える ・考えた意見をグループで出し合う ・出た意見を同じもの、似たものを集めまとめる	15	かぜをひく原因についてグループで話し合うことを伝える 画用紙、付箋を各班に配る 掲示物を黒板に貼る ブレンストーミングのきまり ・人の意見を批判しない ・自由にアイデアを出す ・意見は多いほどよい ・人の意見に便乗して発展させる まとめ方がわからないグループに助言する	話し合いの方法を説明する ブレンストーミングの決まりを確認する まとめ方がわからないグループに助言する	【関心・意欲・態度】 かぜの原因について考え、グループ活動に進んで参加しようとしている	画用紙 付箋 掲示資料

担 養	・グループでまとまったことを発表する	5	各グループごとに発表させる 病気の原因にはどのようなことがあるのか説明を聞くよう伝える	出た意見を板書・掲示しながら整理していく		
	病気の原因について知る 	5		発表の内容から病気の原因についてまとめる（病原体・環境・生活の仕方・抵抗力）（発表の中にあるものは他の病気を例にあげながらまとめる）	【知識・理解】 病気の原因には大きく分けて4つの原因があることを知り、それらのいくつかが重なり合っ て起こることがわかる	掲示資料（4つの原因の図）
担	自分の生活をチェックしてみよう					
	レーダーチャートを作成する ・事前に記入したアンケートをもとにレーダーチャートを完成させ自分の健康のバランスを知る。 ・気づいたことを記入する	7	事前に記入したアンケートの点数をレーダーチャートに書き込ませる。5角形の形から自分の生活の様子がわかることを説明する 生活で変えた方がよい点など気づいたことを記入させる（時間があれば数名発表する）	記入の仕方がわからない児童に助言する レーダーチャートの見方を補足説明する 見方のわからない児童に助言する	【思考・判断】 自分の健康や生活の仕方をふりかえり改善点に気づくことができ	レーダーチャート拡大図
	学習した感想を書く					
	ワークシートに学習の感想を記入する	5	学習の感想を記入させる	（ワークシート、学習ファイルを回収する）		

【保健学習：第2時】

題材名		2 生活の仕方と病気の予防(1)		担...担任	養...養護教諭	栄...栄養士
ねらい * 生活の仕方が関わって起こる病気について知り、その予防には食事・休養・運動など望ましい生活習慣を身に付けることが必要だとわかる。						
準備 健康チェックシート、記入済みレーダーチャート、血管の模型、死亡原因のグラフ、食品の実物(菓子類、砂糖、食塩、ラード) ワークシート、献立表						
展開	学 習 活 動	時間	教師の働きかけ・支援		評 価	資 料
			担 任	養護教諭・栄養士		
担			栄養士・と共に学習することを伝える			
	<p>このグラフは何のグラフだろう？</p> <p>何のグラフかを予想する ・病にかかっている人の数 ・病院にかかった数</p> <p>昨年度の日本人の死亡原因のグラフだと知る</p> <p>これらの病気の原因は何か、知っていることを発表する (食生活、運動不足、たばこ、酒、太りすぎなど)</p>		<p>円グラフを見せ、何のグラフかを予想させる。</p> <p>昨年一年間に亡くなった人の死亡原因のグラフであることを伝える</p> <p>死因の多くをしめるガン、心臓病、脳血管疾患の原因で知ってることを発表させる</p> <p><u>健康によくない生活の仕方がもとになって起こる病気を生活習慣病ということをおさえる</u></p>	<p>〔養〕(黒板に板書・グラフを掲示 児童の様子を観察)</p> <p>〔養〕群馬県も全国と同じ病気で亡くなる人が多ことを伝える</p>		<p>死因のグラフ</p> <p>群馬の死亡原因の表</p>
養	<p>生活習慣病を知ろう</p> <p>生活習慣病には他にどんな病気があるか、知っているものを発表する ・心臓病・高血圧・むし歯(歯周病)</p> <p>生活習慣病について説明を聞く</p>		<p>児童を観察する 黒板に板書する 資料を掲示する</p>	<p>〔養〕他に生活習慣病を知っているものがあたら発表させる(出なければ提示する)</p> <p>血管の模型、掲示資料を使用しながら生活習慣病について説明する 〔ガン、心臓病、脳血管疾患、高血圧、むし歯、歯周病、糖尿病〕 * 太り過ぎも影響する。やせ過ぎも病気になりやすい、抵抗力がないなどでよくない * <u>食事・運動・休養・睡眠のよい生活習慣が大切であり、特に食生活が大きくかかわっていることにふれる</u></p>	<p>【知識・理解】生活習慣病は脂肪、砂糖、食塩の取り過ぎや運動不足等が原因であり、予防にはよい生活習慣が大切であることがわかる</p>	<p>血管の模型</p> <p>生活習慣病の表</p>

担	食品には脂肪・砂糖・食塩がどのくらい含まれているのだろうか		【関心・意欲・態度】	ワークシート
	<p>おやつに含まれる脂肪・砂糖・食塩を調べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常よく食べるおやつをメニューから選び記入する ・S(砂糖)O(脂肪)S(塩)の量を表から記入する <p>調べた結果をグループで見せ合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんなものが多かったか ・どんな基準で選んだのか(グループの様子を発表する) 	<p>児童がよく食べるお菓子や飲み物にはどれくらい糖分や脂肪、塩分が入っているか調べ、方法を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく食べる、または食べたいおやつをメニューから3つ選ぶ ・選んだ理由も記入する <p>砂糖、脂肪、塩の量の調べ方を説明する</p> <p>グループの様子を2～3班に発表させる</p>	<p>〔養・栄〕</p> <p>班の様子を見ながら助言する(今食べたいもの、好きなものを選んでよいことを伝える)</p> <p>〔養・栄〕</p> <p>調べ方がわからない児童を支援する</p>	<p>脂肪・食塩・砂糖の分量を資料を参考に調べている</p>
栄	1日の適切な摂取量を知る	<p>脂肪 6.5g 以下</p> <p>塩 6g 以下</p> <p>砂糖 2.0g 以下</p>	<p>〔栄〕</p> <p>小学校高学年が1日にとる脂肪、食塩、砂糖の適切な量やおやつに含まれる量を実物で見せながら説明する</p>	<p>掲示物</p> <p>実物掲示資料</p>
担	おやつエネルギー量と運動のクイズ			クイズ
担	自分の生活を振り返り、改善点を見つけよう	自分の生活を振り返り、おやつとり方、そしてその他の生活のしかたの改善点、そのための具体的な方法について考えるよう伝える	<p>〔養・栄〕</p> <p>自分の健康や生活の仕方改善点に気づくことができる</p>	<p>【思考・判断】</p> <p>自分の健康や生活の仕方改善点に気づくことができる</p> <p>学習ファイル</p>
	<p>食事やおやつはバランスを考えて食べることが大切だと知る</p>	<p>「もし、おやつを食べ過ぎたらどうしたらよいか？」</p> <p>生活の中でどのように工夫したらよいか栄養士に質問する</p>	<p>おやつは食事とのバランスを考えながら食べる、食べ過ぎたら次の日の量を控える、意識して運動するなど、おやつとり方の工夫について助言する</p> <p>(養) 掲示物を提示し、説明を補助する</p>	

<p>自分で決めた方法を実際に行うことを知る</p>	<p>第1時に作成したレーダーチャートも参考にし、今日から自分でできる方法を考えるよう話す。 (時間があれば数名発表させる)</p>	<p>〔養〕 書いたことを2日間実践し、記録することを伝える</p>	<p>具体的な方法を考えられる</p>
<p>学習した感想を書く ワークシートに学習の感想を記入する</p>	<p>学習の感想を記入するよう話す</p>		

題材名		3 生活の仕方と病気の予防（2）		担...担任	歯...学校歯科医	養...養護教諭
ねらい *自分の口の中をパッチテストなどで調べることを通して、むし歯や歯肉炎の症状や原因について知るとともに、歯の健康を守るための具体的な方法について考えることができる。						
準備 歯肉の写真（健康な歯肉、歯肉炎の歯肉）、テストキット、判定用紙、ワークシート、アンケート用紙、掲示物、歯顎模型、スクリーン、パソコン、手鏡（児童が持参）						
	学 習 活 動	時間	教師の働きかけ・支援		評 価	資 料
			担 任	学校歯科医・養護教諭		
関 担	生活習慣病について思い出す 今日の学習の目的を知る 歯科校医と学習することを 知る	2	生活習慣病について簡単にふり返る（健康によくない生活の積み重ねがもとになって起こる病気） 生活習慣病の一つであるむし歯や歯肉の病気について学習すること、学校歯科医と学習することを伝える。	歯科校医とともに学習することを伝え、今日の学習の目的を意識させる		
	自分の口の中の状態を調べよう					歯肉の 写真
	健康な歯肉と歯肉炎の違いを知る ・健康な歯肉と歯肉炎の写真を比較し、違いをグループで話し合う ・発表する	10	健康な歯肉と歯肉炎の写真を比較し、違いをグループで話し合わせる。 ・違いをまとめる	〔養〕写真を配布する（黒板に板書・掲示） 〔歯・養〕児童の様子を観察、助言		
	自分の歯肉を観察し記録する ・カガミを使い、自分の歯肉を観察し、赤み、腫れ等あれば記録する	5	〔養〕自分の歯肉を鏡で観察し、歯肉炎と思われる部分を記録するよう伝える	写真で比較した視点を生かして観察させる。自分の歯肉の様子を把握させる。	【関心・意欲・態度】 自分の口の中の状態を調べようと観察や検査に意欲的に取り組んで	シート
口の中の状態を検査する パッチテストをおこなう		〔養〕だ液の検査をすることを伝える 〔歯科医〕だ液の採取の仕方を説明する (だ液を検査キットにつけ、腕の内側に貼り15分おく)			検査キ ット 記録用 紙	
担	むし歯や歯肉炎の原因と予防法を知ろう むし歯や歯肉炎（歯周病）の原因や予防について校医の説明を聞く	15	歯科校医の説明を聞くことを伝える（時間があれば原因について知っていることを発表させてから）	（歯科校医） 歯と口の健康管理について話す ・むし歯、歯周病の症状と原因について ・予防について （PPを使用し説明）	【知識・理解】 むし歯や歯周病の予防には汚れを残さないこと、規則正しい生活が大切だとわかる	PC スクリ ーン

<p>歯 磨 き の 担 当</p>	<p>検査の結果を確認する 検査の結果を確認し、記録用紙に記入する</p>	<p>(結果の見方がわからない児童を支援する) 【学校歯科医へ質問】 6年生の発達段階では特にどんな点に気をつければよいか</p>	<p>(養)腕からキットをはずし、記録用紙の色と比較し、結果を記録するよう話す。 (歯科医)検査の仕組みと結果の見方を説明する (歯科医)質問に答える</p>		
<p>担</p>	<p>歯や歯肉を健康に保つために生活を見直し、実行しよう</p> <p>歯肉の健康状態を改善するために、自分の課題を見つけ、解決方法を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汚れをのこさないために実行したいこと ・生活のしかたで実行したいこと <p>学習の感想を書こう</p> <p>ワークシートに学習の感想を記入する</p> <p>家族にも協力してもらいながら1週間取り組む</p>	<p>事前のアンケートや観察や検査の結果をみて、自分の生活の中で改善すべき点について考えさせ課題に気づかせる。</p> <p>10</p> <p>実行可能な具体的な解決方法を考えさせる</p> <p>数名に発表させる</p> <p>3</p> <p>1週間、自分で決めた課題に取り組み、1週間後の歯科検診で歯科校医に歯肉の状態を見てもらうことを伝える</p>	<p>(養)課題に気づけない児童にはアンケートの項目や、歯肉の観察結果等を見て考えるよう話す。 (養)具体的な方法が考えられるよう支援する</p> <p>歯科検診までに改善する(良好なものは維持する)という目標をもたせ、意欲的に取り組ませる。</p>	<p>【思考・判断】観察や検査の結果から課題を見つけることができる具体的な方法を考えられる</p>	<p>ワークシート 学習ファイル</p>

【保健学習：第4時】

題材名		4 自分の健康を守る		担...担任	養...養護教諭
ねらい * 今まで学習したことをもとに、健康な生活を送るにはどのような生活の仕方が必要かを考える活動を通して、自分の健康づくりに必要なことは何か気づくとともに、よい健康行動を自分から実践することが必要だとわかる。					
準備 ケーススタディ用シナリオ ワークシート 話し合いシート メッセージシート 掲示物					
	学 習 活 動	時間	教師の働きかけ・支援		評 価
			担 任	養護教諭	資 料
展開	歯科検診の結果や歯肉の改善への取り組みをふり返る 感想を発表する	5	2～3人に発表させる よくなりたいたいという思いで取り組みむことで改善されたことを評価し、自分でもやれるという自信をもたせる	1週間の取り組みを評価し自信をもたせる 学校歯科医のコメントを伝える	
	Aさんの生活のしかたを考えよう Aさんの生活場面のシナリオを読む (問題と思われるところに線を引きながら読む) Aの生活の問題点を考える 発表する ・夜寝るのが遅い ・食事が不規則、バランスが悪い ・歯をみがかない など	7	問題点と思われるところに線を引きながら読むよう話す Aの生活の問題点を考えさせる。 数名に発表させる	シナリオを読む 板書する	
養	【グループ活動】 問題点についてほかにどのような行動ができるか考える ・睡眠 } 2班ずつ割り当てる ・食事 } ・歯みがき } 話し合い用シートに記入する	15	各班の取り組む問題点を割り当てる 自分の生活と照らし合わせながら、具体的な方法、生活のしかたを考えるよう助言する	各班に出された問題点を割り当て、Aさんは他にどのような行動ができるか、もう少しよい方法はないか話し合わせる。 例を示しながら説明する 方法をたくさん出す よい点 悪い点	【関心・意欲・態度】 グループでの話し合いに意欲的に取り組んでいる (観察)
	話し合った内容をAへのアドバイスとしてまとめる			文章を参考にし、自分の生活と照らし合わせながら、考えるよう助言する	

担	A へのアドバイスを発表する	10	問題点ごとに発表させる 選択した理由も発表するよう 伝える 発表内容をまとめる	自分の好みだけで行動するのではなく、どのようにするべきか考えて工夫し行動を選択できることが大切であることをおさえる	
	方法を考え、選択して行動することの大切さを知る				
養	年後の自分にメッセージを書こう				
	続きの文章を聞く			続きの文章を読む	
	年後の自分へのメッセージを記入する	8	年後の自分を想像しながら書くよう話す	年後の自分へ、健康で元気に過ごすためにどんな生活の仕方をして欲しいか考えメッセージを記入させる	【思考・判断】健康に過ごすために自分にメッセージを書くことができる (ワークシート)
担	発表する		2人程度発表させる		メッセージシート
	まとめる		健康管理はこれからも続くこと、健康管理は自分自身でおこなっていくことを伝え、学習をまとめる		ファイル

〔板書計画〕

自分の健康を守る

A さんの生活のしかた

問題点

- 寝るのが遅い
- ゲームのやりすぎ
- 歯をみがかない
- 食事をぬく
- 食事のバランスが悪い
- 自分は病気にならないと思っている

「～とわかっているが できない」

課題

給食後の歯みがきをしていないのに遊びに行こうと誘われた。Aさんが歯をみがくには？

ゲームがおもしろくて寝る時間になってもまだ続けたい。Aさんが早く寝るには？

苦手な野菜のおかずを食べようか悩んでいると大好きなハンバーガをもらった。Aさんはどんな食べかたをすればいいか？

例

おやつを食べ過ぎないためには

シナリオ（案）

AさんはJ小学校6年生。ある日の金曜日のこと。

Aさんは外で遊ぶのが大好きだ。給食が終わり昼休みになった。給食の後、歯みがきをした方が良いことは知っている。歯みがきをしないで、という気持ちはあるんだけど、Cさんから「歯みがきなんかいいよ。早く外で遊ぼう!」と声をかけられ、すぐに外に遊びに行ってしまった。C君は大の仲良しだから遊びを断ったら悪いし、「次から誘ってもらえなかったら」と思うと、やっぱり断れない。昼休みの後、掃除をして6時間目まで授業をして帰った。その後塾へ行き、帰ってきてから夕食を食べテレビを見て、お風呂に入った。9時頃に自分の部屋で、買ってもらったばかりのゲームを始めた。10時頃眠くなったが、ちょうどおもしろいところだったのでそのまま続けた。ゲームに熱中していたら家の人に注意され、しかたなくゲームをやめたのは11時を過ぎた頃。布団に入ったがゲームの続きが気になって眠れず、ねついたのは12時頃だった。

次の日の朝、家の人に8時頃起こされたが、また眠ってしまい、目覚めたのは10時近く。家の人はいもう仕事に出かけていた。朝ごはんはあまり食べたくないのもそのままぼーっとして過ごし、11時頃、お腹がすいてきたので母が用意してくれたおにぎりとおかずを食べようとしたが、おかずは自分の嫌いな野菜ばかり。野菜も食べたほうがいいかなと思っているところに兄が帰ってきて、買って来たハンバーガー1つとポテトを「食べるか?」と分けてくれた。ハンバーガーもポテトも大好きだ。結局ハンバーガーとポテトを食べ、1時頃、外に遊びに出かけた。

Aさんは思った。「睡眠不足や食事をぬいたり、歯みがきをしないと病気になるって言うけど、今、元気だし痛いところもないから自分は大丈夫、きっと病気になるかにならない。」

実は、Aさんとまったく同じ生活をしている人がM小学校の6年生にいた。Bさんだ。

Bさんは思った。「睡眠不足や食事をぬいたり、歯みがきをしないと病気になるって言うけど、そういえば亡くなったおじいちゃんは、仕事が忙しく、あまり寝られなくて、食事もお食が多くて脳の血管の病気になったんだ。今、自分は元気だけど、やっぱり気をつけないと病気になるのかな...」

1年後・・・

中学1年生になった二人はどうなっているだろう。

Aさん。小学校の頃の生活を続けていた。中学生になってから、授業も50分と長くなり、勉強の内容も増えたが集中力が続かず授業に身が入らない。ボーッとしていることが多くなっていた。部活もスタミナがなく、すぐ疲れてしまい、あまりおもしろいと思えない。なんだかあまり長続きしそうにない。最近、歯ぐきのはれ、歯みがきをすると血がでてしまう。

Bさん。おじいちゃんのことを思い出して、ちょっと生活のしかたを変えることにしていた。

中学校の生活リズムにもなれ、友達もたくさんでき楽しく過ごしている。部活も少しずつ上達し、やりがいを感じ始めた。
