

第6学年 体育科（保健領域）学習指導案

指導者 T1 福田 啓子

T2 中島 みえ子（養護教諭）

1 単元名 病気の予防

2 目標

- 病気の予防について関心をもち、健康的な生活を実現するために進んで学習に取り組んだり、日常生活に生かしていこうとする。（関心・意欲・態度）
- 病気の原因や予防についての因果関係や、自分たちの生活行動との関係について考えることができる。（思考・判断）
- 病気の原因とその予防及び健康の保持増進に必要な生活行動様式について、必要な知識を理解することができる。（知識・理解）

3 指導にあたって（在籍 男子9人 女子14人 計23人 アンケートは9月30日実施）

- | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-----------|--------------|----------------------------|-------|-------|-------|
| 1 | 次の食事はとっていますか。 | ・朝食 23人 | ・昼食 23人 | ・夕食 23人 | | | | | | |
| 2 | おやつでよく食べるものは、何ですか。 | ・グミ | ・アイス | ・ポテトチップス | ・飴 | ・チョコレート | ・ガム | ・せんべい | ・ジュース | ・菓子パン |
| 3 | コンビニエンスストアにはよく行きますか。 | ・よく行く 5人 | ・まあまあ行く 17人 | ・あまり行かない 1人 | | | | | | |
| 4 | 3で「よく行く」「まあまあ行く」と答えた人は、どんなものを買いますか。 | ・菓子 | ・ジュース | ・おにぎり | ・弁当 | ・スナック類 | | | | |
| 5 | 好きな食べ物は何か。 | ・ハンバーグ | ・焼き肉 | ・たこ焼き | ・オムライス | ・すし | ・麺類 | ・唐揚げ | | |
| 6 | 嫌いな食べ物は何か。 | ・なす | ・トマト | ・ピーマン | ・ゴーヤ | ・セロリ | ・きのこ | ・焼き魚 | ・納豆 | |
| 7 | 夜は何時に寝ますか。 | ・21:00 2人 | ・21:30 2人 | ・22:00 6人 | ・22:30 5人 | ・23:00 6人 | ・23:30 2人 | | | |
| 8 | 朝は何時に起きますか。 | ・5:30 1人 | ・6:00 6人 | ・6:30 8人 | ・7:00 7人 | ・7:00過ぎ 1人 | | | | |
| 9 | ダイエットに興味がありますか。 | ・ある 7人 | ・ない 16人 | | | | | | | |
| 10 | 生活習慣病について知っていることを書きましょう。 | ・糖尿病 | ・メタボ | ・高血圧 | ・コレステロール | ・生活と関係している病気 | ・名前は聞いたことはあるが、病気については知らない。 | | | |

アンケート結果を見ると、生活習慣病について知っている児童は多いとは言えない。中には大人がかかる病気であると考えている児童もいた。朝食抜きの児童はいなかったが、その実態はさまざまに菓子パンやおにぎりだけで済ませている場合もある。学校のすぐ近くにコンビニエンスストアがあり、学級の児童の多くは遊びの際によく立ち寄っている。家庭科や食育の学習を通して、栄養バランスのとれた食事をする事の大切さについては知っている。しかし、おやつに関しては、コンビニエンスストアで手軽に買い、あまり考えずにとっていることも分かる。

生活習慣病の予防については、大人に限らず、子どもの段階からの毎日の生活の積み重ねが重要であることを改めて意識させたい。そこで本時では、普段何気なく口にしている菓子やジュースに着目することから始めることとする。その中に含まれる砂糖・食塩・脂肪・カロリーなどを調べ、1日の摂取量の目安と比較することを通して、まず食生活の面から生活習慣病の予防について考えさせたい。養護教諭とのTTとし、病気の説明や予防の大切さについては、養護教諭から説明を受ける形で授業を進めることとする。児童一人一人が自分の食生活を見直し、今後の生活に役立て健康な生活を送る態度を育てたい。

4 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
具 学 体 習 の 活 動 に 関 与 し て い る 評 価 に 規 お 準 け る	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・病気の予防について、課題の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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防について、教科書や調べたことを基に、課題解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを◎分かりやすく説明している。 ・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、関係を見つけたりするなどして、◎それらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の起こり方や病原体がもとになって起こる病気の予防について、理解したことを◎分かりやすく言ったり、書いたりしている。 ・生活行動がかかわって起こる病気の予防について理解したことを◎分かりやすく言ったり、書いたりしている。 ・地域の様々な保健活動の取り組みについて理解したことを◎分かりやすく言ったり、書いたりしている。

◎は十分満足できる状況

5 学習と評価計画（8時間扱い 本時は第6時）

次	学習項目	学習のねらい・活動
第一 次	病気の起 こり方	<p>○病気にかかると、からだはどのようなになるのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分がかかったことのある病気や知っている病気を話し合う。 ・かぜの予防について考える。 ・病気の原因を考える。
第二 次	病原体が もとにな って起こ る病気	<p>○病原体がもとになって起こる病気を予防するにはどうしたらいいだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだの中に病原体を入れない方法を考える。 ・普段の生活で行っていることとの関連を考える。 ・病原体をなくすこととからだの抵抗力を高める方法を考える。
	エイズ	<p>○エイズとは、どのような病気なのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エイズについて知っていることを話し合う。 ・エイズについて正しく理解し、予防法を知る。 ・HIV感染者やエイズ患者との接し方を話し合う。
第三 次	たばこと 酒の害と 健康	<p>○たばこや酒は、からだにどんな害を及ぼすのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこや酒の害について知っていることを話し合う。 ・たばこや酒がからだに及ぼす影響について考える。 ・たばこや酒をすすめられた場合の対処法を知る。
第四 次	薬物乱用 の害と健 康	<p>○薬物乱用は、健康にどんな影響を及ぼすのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誘いを受けたら、なぜ断らなければいけないかを考える。 ・薬物乱用の害について、フレンド号体験や県警の人の話を聞く。 ・薬物乱用の害から身を守る生活態度について考える。
第五 次	生活のし かたと病 気の予防 (本時)	<p>○生活習慣病を予防するには、どうしたらいいだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・菓子やジュースに含まれている砂糖や食塩、脂肪などについて調べる。 ・バランスのくずれた食事がからだへ及ぼす影響を考える。 ・生活習慣病の予防について考える。
	むし歯と 歯周病	<p>○むし歯や歯周病を防ぐには、どうしたらいいだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちのむし歯の実態について話し合う。 ・むし歯や歯周病の原因について考える。 ・むし歯や歯周病の予防について考える。
第六 次	地域の保 健活動	<p>○地域の保健活動には、どのようなものがあるのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の保健活動の取り組みについて調べる。 ・保健所や保健センターの役割について調べる。

(観点別評価規準)

次	学習項目	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
第一次	病気の起こり方	自分が知っている病気やかかったことのある病気について◎ 進んで 発表しようとしている。	かぜをひかないための予防法について、◎ 自分でできる方法 を資料から選んでいる。	病気が起こる原因には、病原体、環境、抵抗力、生活習慣の◎ 大きく分けて四つある ことが分かり、言ったり、書いていたりしている。
第二次	病原体がもとになって起こる病気	日常生活で気をつけていることや資料をもとに、予防法についての話し合いに◎ 進んで 参加しようとしている。	日常生活で行っているうがいや手洗い、換気などが、病気の予防につながっていることに気づき◎ 必要性 について説明している。	②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分かったことを◎ 分かりやすく 学習カードにまとめている。
	エイズ	エイズについて知っていることを◎ 進んで 発表しようとしている。	HIV感染者やエイズ患者に対して、偏見や差別がないかを◎ 今までの生活を振り返って 、考えようとしている。	エイズについての基本的事項について、話し合ったり、◎ 分かりやすく まとめている。
第三次	たばこや酒の害と健康	たばこや酒の害について関心をもち、◎ 進んで 調べようとしている。	酒やたばこについて、◎ 自分で考えた適切な対処 の仕方を説明しようとしている。	酒やたばこが体に及ぼす影響や害があることが分かり、対処の仕方について、◎ 分かりやすく 学習カードにまとめている。
第四次	薬物乱用の害と健康	薬物乱用に誘われたときの対処の仕方に関心をもち、◎ 進んで 発表したり、話し合いに参加したりしている。	薬物乱用の害を理解し、なぜ断らないといけないのか、◎ 自分の考え をもって話し合っている。	薬物乱用の害について、◎ どのような害があるのか が分かり、言ったり書いたりしている。
第五次	生活のしかたと病気の予防(本時)	食生活と生活習慣病との関係について関心をもち、食べ物に含まれる砂糖や食塩などの量について調べ、◎ 生活を改善 しようとしている。	生活習慣病の予防には、栄養の偏りに気をつけてバランスのよい食事の仕方について◎ 自分のできること を考えている。	健康によい生活の仕方について具体的に分かったことを◎ 言ったり 、学習カードに書いたりしている。
	むし歯と歯周病	自分たちの実態について関心をもち、◎ 進んで 話し合いに参加しようとしている。	◎ 自分の生活を振り返り 、むし歯や歯周病の原因についてを考えている。	むし歯や歯周病の 原因を理解し 、◎ 予防の仕方 について発表している。
第六次	地域の保健活動	地域の健康活動について関心をもち、◎ 調べたことを進んで発表 したり、友達の見聞を聞いたりしようとしている。	地域の保健活動の取組について、自分の生活と関連付けて◎ 分かりやすく 説明しようとしている。	◎ 地域のさまざまな保健活動の取組 について調べ、病気を予防するための保健所や保健センターの役割をまとめることができる。

6 本時の学習

(1) ねらい

○ 自分たちの食生活（おやつ）について調べ、話し合うことを通して、生活習慣病を予防するためには、栄養の偏りに気をつけて、バランスのよい食事や、よりよい生活習慣を身に付けることが大切であることを理解できる。

(2) 準備資料 ①ワークシート ②菓子の袋や箱 ③給食献立表 ④パネル（菓子やジュースの砂糖・塩分の量、食事バランスの目安）⑤血管の写真 ⑥生活習慣チェックカード

(3) 展開

	学習内容・活動	準備資料	指導上の留意点	評価の観点方法
はじめ 3分	1 本時の学習内容を確認する。 生活のしかたと病気（生活習慣病）の予防について考えよう。		・生活習慣病について知っていることや、生活のしかたが原因で病気になったことではないかなどを発表させる。あまり深入りはしない。	
なか か 3分 5分	2 菓子やジュースに含まれている砂糖・食塩・脂肪やカロリーについて調べる。 (1) グループで調べる。 (2) 気付いたことを発表する。 〈予想される反応〉 ・塩分のとりすぎ ・カロリーが高い ・考えて食べないと、食生活が乱れる (3) バランスの崩れた食事をしていると、どうなるのか考える。	① ② ③ ④ ⑤	・おやつとして食べた菓子の袋や箱で調べさせる。1日分の摂取目安と比較することにより、砂糖・食塩・脂肪・カロリーなどをとりすぎた食生活になっていないかを考えさせる。また、なぜとりすぎはいけないのかも考えさせる。 ・塩分や糖分をとりすぎると、高血圧症や糖尿病などの病気になることを分からせたい。 ・血液中のコレステロールや中性脂肪が多いと動脈硬化を起こす原因となることを補足する。 ・病気に関する具体的な説明は、養護教諭が行う。 ・肥満・便秘・骨がもろくなるなど、さまざまな病気をひき起こすことに気付かせる。バランスのよい食事がいかに大切かを十分に理解させる。 ・肥満の原因を挙げさせ、食生活面だけでなく運動の大切さにも気付かせる。 ・外食・コンビニ食についてもふれておく。	(関心・意欲・態度) ・食生活と生活習慣病との関係に関心をもち、食べ物に含まれる砂糖・食塩・脂肪・カロリーなどを調べ、生活を改善しようとしている。 (観察・ワークシート) (思考・判断) ・生活習慣病を予防するには、栄養の偏りに気をつけて、バランスのよい食事をすることが大切であることに気付くことができる。 (発表)
まとめ 7分	4 自分の生活を振り返り今後どのようなことに気をつけて生活すればよいかを考える。 (1) 生活習慣チェックカードに記入する。 (2) 感想や気付いたことを書く。	⑥ ①	・今日の学習をふまえて、チェックカードで自分の生活を見直し、よい生活習慣を身に付け、健康的な生活を送ろうとする意欲付けをする。 ・まとめの際の机間指導で、事前アンケートの結果から特に偏った食事や不規則な生活をしている児童に関しては、食事の組み合わせや規則正しい生活に関心をもったかを確認する。必要に応じて助言する。	(知識・理解) ・生活習慣病を予防するには、食事だけでなく、生活習慣が関係していることが分かる。 (ワークシート)