

本単元で目指す子供の姿

健康によい生活習慣を身に付けることの大切さを理解し、自分の生活を振り返って、学校や家庭での健康づくりに積極的に取り組む子供

1 単元のデザイン

(1) 構想

本単元の目標

関心・意欲・態度	病気の予防について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習活動に進んで取り組むことができるようにする。
思考・判断	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、関係を見付けたりするなどして、それらを説明することができるようにする。
知識・理解	病気の起こり方とその予防の方法について、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ようにする。

単元の力

本単元は、学習指導要領「G 保健」 「(3) 病気の予防」に関わるものである。病気の発生要因や予防法について理解し、これまでの自分の生活習慣を見直すことをねらいとしている。

近年では、生活習慣病が死因の約6割を占めている状況であり、国民の重要な健康課題となっている。予防法として、子供に当てはまるものは、「適切な睡眠時間」「十分な運動」「朝食を食べる」「間食をしない」と言われている。そのことから、子供の頃の生活習慣病についての理解と生活習慣の確立が大切である。

将来の自分について考える機会が少ない児童にとって、長いスパンで健康を考えることのできる機会であり、日々の生活の見直しをしたり、家庭の協力を得るために働きかけたりしながら実践できる単元である。

児童の力

本学級の児童は、昨年度、47%の児童が風邪で1日以上欠席している。そこで、睡眠や運動、食事などの生活習慣についてアンケート調査を行った。睡眠時間については、9時間未満の児童は56%と、半分以上の児童が11歳で必要とされている9時間15分よりも短いことが分かった。運動については、「体育の授業以外で運動やスポーツをどのくらいするか」について、「週に1~2日」と答えた児童は15%、それ以下の児童も15%であった。約30%の児童は、学校以外で自主的に運動できていないことが分かる。食事については、全員が3食きちんと食べている。給食では、唐揚げやコロケなどの揚げ物が人気である反面、野菜が残りがちな様子が見られる。そのことから、脂肪分が多いものを好んでいることが伺える。また、半数の児童が間食をほぼ毎日(週に5日以上)食べており、「スナック菓子4分の1」「いもけんぴ10本」などと量に気を付けている児童もいるが、「スナック菓子1袋」「チョコレート1箱」などと、全て食べきってしまう児童も見られる。食事に加え、間食でも塩分や糖分量を摂りすぎている児童も多いように感じる。

これらのことから、健康によい生活習慣が身に付いていないことが分かる。

私が放つ「健康教育3本の矢」

課題意識

- ・パフォーマンス課題を提示したり、児童や保護者に生活習慣チェックシートを行ったりすることを通して、自分や家族の生活習慣に関心をもたせ、「自分の体は自分で守らなければならない」「家族全員が健康に過ごせるようにしたい」という課題意識をもたせる。

協働

- ・養護教諭や栄養教諭、学校医の専門的な話を聴く場を設けることで、効果的に理解できるようにする。
- ・グループで話し合う活動を取り入れることで、グループの意見を共有したり、様々な角度から検討したりしながら、考えを深められるようにする。

実践化

- ・自分の課題や生活の実態に応じた具体的な取組を考えさせることで、日常生活での実践につなげさせる。また、自分だけでなく家族の健康も考えられるように、家族へのメッセージを書かせたり、家庭科と関連させて、家族のためにバランスのよい献立を考え、調理させたりする。

(2) 単元の評価規準

ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
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。	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、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。	病気の起こり方とその予防の方法について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

(3) 単元構想図 (全12時間 内 保健学習4時間)

時数	単元を貫く 課題	主な学習の流れ									評価			児童の意識の流れ	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	ア	イ	ウ		
1	課題意識	○家族で病気が広がるという内容の紙芝居を見て、課題意識をもつ。	○風邪をひくのはどんなときか、経験を基に話し合う。	○病原体や抵抗力について話を聞き、いろいろな病気の起こり方を考える。	○病原体、環境、生活の仕方、抵抗力に着目して、風邪をひきやすい理由を説明する。						○			・病気は、病原体、環境、生活の仕方、体の抵抗力が関係しているんだ。 ・病気の予防を学年通信で発信できるように、しっかり学習に取り組もう。	
2	協働	○前時の病気の起こり方を想起し、課題意識をもつ。	○事例を取り上げ、班でその問題を通して病気の予防を考える。	○発表し合い、病気を予防するために必要なことを知る。	○病気を予防するために、これから実践していくことを書く。							○		・病原体が原因の病気の予防法が分かった。これから病気にならないように、この方法を実行していこう。	
3	本時	○「生活習慣チェックシート」を実施し、自分が生活習慣病になる可能性に気付く。	○学校医の話を聞き、生活習慣病の起こり方について知る。	○食事や間食の糖分、脂肪分、塩分を調べ、自分の食生活と比べる。	○学習したことに基づき、自分の食生活についての課題を見付ける。								○	・生活習慣病を予防するには、食生活が大事なんだ。自分の食生活についての課題が見つかったから、これから気を付けていこう。	
4		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 学活「生活習慣を見直し、健康づくりについて考えよう」 ・保健学習で学んだことを基に、健康3原則に着目した具体的な予防法を知り、自分に必要な予防法を見付ける。 </div>													・生活習慣病を予防するための具体的な方法が見つかった。これから頑張っていこう。
5		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 道徳の時間「分かってるよ」1-(1) ・自分の生活を振り返り、節度ある生活について考える。 </div>													・やっぱり健康によい生活習慣を身に付けることは大事だ。そのためには、自分の欲望に任せるのではなく、度合いを考えないといけない。
6		○虫歯の実態の資料を見ることで、課題意識をもたせる。	○虫歯の起こり方や歯周病の起こり方について知る。	○虫歯や歯周病の予防法について、資料を基に話し合う。	○自分の生活を振り返り、予防のための改善点を考える。								○	・「食事」「運動」「休養・睡眠」だけではなく、口の中を健康に保つことも大事なんだ。 ・虫歯や歯周病を予防するために、食生活も気を付けよう。	
7		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 学活「栄養バランスを考えて、献立をつくろう」 ・家族が健康に過ごせるように、家族に作ってあげたい栄養のバランスがよい献立を考える。 </div>													・病気を予防するために、栄養のバランスがよい献立を考えて、家族に作ってあげたいな。
8		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 家庭科「まかせてね 今日食事」 ・自分で選んだ栄養バランスのよい献立のおかずの作り方を知り、調理する。 </div>													・栄養バランスのよいおかずの作り方が分かった。これから、家族が健康に過ごせるように料理も手伝っていききたいな。
9		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 家庭科「まかせてね 今日食事」 ・自分で選んだ栄養バランスのよい献立のおかずの作り方を知り、調理する。 </div>													・栄養バランスのよいおかずの作り方が分かった。これから、家族が健康に過ごせるように料理も手伝っていききたいな。
10	実践化	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 国語科「資料を生かして呼びかけよう」 ・学んだことを資料を選んで活用し、病気の予防を呼びかける文章を書き、学年通信で家庭へ発信する。 </div>													・病気を予防するために、書いた文章を家族にも読んでもらいたいな。
11		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 国語科「資料を生かして呼びかけよう」 ・学んだことを資料を選んで活用し、病気の予防を呼びかける文章を書き、学年通信で家庭へ発信する。 </div>													・病気を予防するために、書いた文章を家族にも読んでもらいたいな。
12		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 国語科「資料を生かして呼びかけよう」 ・学んだことを資料を選んで活用し、病気の予防を呼びかける文章を書き、学年通信で家庭へ発信する。 </div>													・病気を予防するために、書いた文章を家族にも読んでもらいたいな。

2 本時のデザイン（3時間／12時間）

（1）本時の目標

生活習慣病を予防するには、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けることを理解することができるようにする。【知識・理解】



（2）学習の展開

展開	学習活動と予想される児童の姿	教師の手立て	配慮を要する児童への手立て（◎） 評価（◇）
つかむ	<p>1 前時までの学習を振り返るとともに、生活の仕方が原因で起こる病気(生活習慣病)があることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活の仕方が原因で起こる病気があるんだな。 自分は大丈夫かな。 <p>2 「生活習慣チェックシート」を実施し、自分が生活習慣病になる可能性があることに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> チェックが付いている項目が結構あるな。生活習慣病になりたくないな。 どうしたら予防できるのかな。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は、生活の仕方が原因で起こる病気であることを知らせることで、考える視点を明らかにするとともに、学習に見通しをもたせる。 「生活習慣チェックシート」を実施し、自分の生活習慣を振り返ることで、生活習慣病になる可能性が現段階でどのくらいあるのかを把握させ、課題意識をもたせる。 	◎ 思い出せない児童は、掲示している既習事項を確認させる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">生活習慣病を予防するには、どうすればよいのだろうか。</div>			
さぐる	<p>3 生活習慣病の起こり方について、学校医の話をお聴く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は、糖分、脂肪分、塩分の摂りすぎも原因になるんだ。 食生活や運動不足などが原因で、血管がつまったり、破れたりするなんて怖いな。 <p>4 「クラスの人気メニューランキング」を提示し、脂肪分や塩分が多く含まれているものが多いことに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 脂っこいものが多いな。 健康にあまり良くないんじゃないかな。 	<ul style="list-style-type: none"> 学校医から説明してもらうことで、専門的な知識を取り入れ、理解を深められるようにする。 資料や教具を工夫して提示することで、より理解させる。 児童にとって身近な食べ物を例に出すことで、自分の生活とつなげさせる。 	
交流する	<p>5 食べ物に含まれる糖分、脂肪分、塩分の1日に必要な摂取量を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 唐揚げは3個で約25gの脂肪分が含まれているんだ。1日に必要な摂取量の半分だな。 ラーメンは汁まで飲むと、約6gも塩分が含まれているから、あと1gしか塩分を摂れない。 あんぱんは1個あたり約26gの糖分が含まれているんだな。1日に必要な摂取量と同じくらいの 	<ul style="list-style-type: none"> 1日に必要な糖分、脂肪分、塩分の摂取量を示すことで、摂りすぎが判断できる知識を獲得させる。 児童が好きな食べ物を取り上げることで、自分たちが糖分、脂肪分、塩分を摂りすぎていることに気付かせる。 	

交流する	<p>量だ。</p> <p>6 自分の食生活と望ましい食事や間食の摂り方を比べ、課題を見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事で、三大栄養素がそろっていても、糖分、脂肪分、塩分のバランスも考えないといけないんだな。 ・食事での糖分、脂肪分、塩分を考えて、間食も控えた方がいいな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に調べた1週間分の自分の食事や間食のワークシートを基に比較させることで、自分の食生活についての課題を見付けさせる。 ・食事に含まれる糖分、脂肪分、塩分の資料を用意し、それを参考に自分の食生活を振り返らせる。 	<p>◎課題を見付けられない児童には、1日分の食事に着目して比較させる。</p>
	<p>7 学習したことを基に、本時のまとめをワークシートに書く。</p> <p style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> おおむね満足できる振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病を予防するには、糖分や脂肪分、塩分などを摂りすぎる食事や間食をさけることが大切。食事での摂取量を考えて、間食の摂り方を変えていかないといけないことが分かった。 </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートで家族へのメッセージの枠を作ることで、学習したことを家庭にもつなげさせる。 ・児童が書いたまとめを発表させることで、学級全体で健康によい生活習慣を身に付けていく意欲を高める。 	<p>◎まとめを書くことにつまずいている児童には、板書やワークシートを確認させたり、食事と関係づけたりして考えさせる。</p> <p>◇生活習慣病を予防する方法を理解することができる。 【ワークシート】</p>
決定する	<p>8 次時の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や運動について気を付けることも、具体的に知りたいな。 ・生活習慣病を予防するために、具体的な方法を決めたいな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「運動」「休養・睡眠」に関わるアンケート結果を提示することで、食事以外にも生活習慣を改善する必要性に気付かせ、次時の学習に意欲をもたせる。 	

(3) 板書計画

