

小学校第6学年 体育科学習指導案
G 保健 (3) 病気の予防

日時 平成30年9月21日(金) 公開授業Ⅱ
場所 6年教室
学年 第6学年 (男子11名 女子9名 計20名)
単元名 東小病気予防プロジェクト ～今を見つめて、自分の健康をプロデュース～

単元の概要

○ 単元について

病気の予防についての学習は、病気の発生要因や予防の方法及び喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解したり、身近な生活から病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し、判断して表現したりすることをねらいとしている。

主な学習内容は、「病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと」「病原体に対する体の抵抗力を高めること及び、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること」「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること」「地域において保健に関わる様々な活動が行われていること」などである。

本単元の学習を通して病気予防の大切さに気付くことで、児童は自己の健康に関心をもち、病気の予防・回復のために主体的に学習活動に取り組んだり、課題の解決に向けて協力したりする態度を養うことができる。さらに、適切な運動を日常的に行うことが、現在のみならず大人になってからの病気の予防方法としても重要であることとの理解につなげ、各運動領域において学習したことを日常的に行うよさを感じながら運動と健康との関連について具体的な考えをもたせることができる。

これらの学習を通して、第6学年の児童に、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」を育成することを目指す単元としていく。

○ 児童の実態

<生活のしかたに関する事前調査結果>

質問項目	回答の割合 (%)					
	男子		女子		学級全体	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
1 好ききらいなくバランスよく食べている。	73	27	50	50	63	37
2 毎食、野菜を食べている。	45	55	63	37	53	47
3 うす味が好きだ。	45	55	12	88	32	68
4 肉よりも魚をよく食べる。	36	64	63	37	47	53
5 スナック菓子やあまいおやつはひかえている。	18	82	50	50	47	53
6 ジュースより麦茶や牛乳を飲んでいる。	55	45	75	25	63	37
7 腹八分目にしている。	73	27	88	12	79	21
8 朝食は毎日食べている。	64	36	88	12	74	26
9 夕食後には夜食をしない。	45	55	88	12	63	37
10 運動をよくしている。	73	27	25	75	53	47
11 歩いて行けるきょ離の移動は、車を使わない。	36	64	12	88	26	74
12 テレビやゲームはし過ぎないようにしている。	27	73	75	12	53	47
13 午後10時までの決めた時刻にねるようにしている。	27	73	75	12	53	47
14 午前6時30分までに起きるようにしている。	64	36	75	12	79	21
15 あまりいらいらしたりなやんだりしない。	36	64	50	50	42	58

1～9の食事に関する項目では、「3 うす味が好きだ。」「5 スナック菓子やあまいおやつはひかえている。」で課題が見られる。児童は家庭科の学習や給食放送、給食献立表などにより三つの食品群（「主にエネルギーのもとになるグループ」「主に体をつくるもとになるグループ」「主に体の調子を整えるもとになるグループ」）を日常的に意識しており、その点に関しては整った食事を摂っているといえる。しかし、脂質や塩分、糖分の摂取量は気にしていないことが分かる。

10～12の運動に関する項目では、「11 歩いて行けるきょ離の移動は、車を使わない。」で課題が見られる。庄原市は都市部に比べ公共交通機関があまり充実しておらず、自家用車は重要な交通手段の一つであり、時間を惜しむあまり、遠くない距離でも自家用車で移動をすることはよくあると考え

られる。

ストレスに関する項目「15 あまりいらいらしたりなやんだりしない。」でも課題が見られる。実際、身体的な症状がなくても保健室を訪れる場合や、精神的なものに起因する頭痛や腹痛で来室する場合がある。

以上のことから、運動、食事、休養に関する項目のいずれにおいても、児童には改善すべき課題があることが分かる。

○ 指導上の留意点

【自己の課題を見付けるための工夫】

本時においては、生活行動が主な要因となって起こる病気（生活習慣病）として心臓病と脳卒中を取り上げる。今日、生活習慣病は大人だけの問題ではなくなってきているとはいえ、児童にとっては身近な問題であるとは言い難い。そのため、自己の課題としてとらえにくいことが考えられる。そこで、他者（家族、友達、同じ地域に住む人達など）の課題に学び、将来自分が健康上の課題を抱えたときに生かすことができるようにすることが大切であるとする。

具体的には次の4点の工夫を行う。1点目は、養護教諭と連携し、本校の保健室来室状況の統計を用いて、精神的なしんどさを抱えて来室する場合があること、身体的な症状を訴えて来室する場合でも精神面に起因するものが含まれることに気付くことができるようにする。2点目は、生活のしかたに関する事前調査の結果から、食事や運動、休養のしかたに関する友達の課題をとらえることができるようにする。3点目は、保護者アンケートの結果を用いて、予防方法の参考とすることができるようにする。4点目は、庄原市の統計「血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合」や資料「都道府県別の自家用自動車の普及率」などを用いて、地域的な課題に気付くことができるようにする。

【課題の解決に向けて思考し判断して表現するための工夫】

本時では、生活習慣病につながる生活行動として①糖分、脂肪分、塩分の摂りすぎ、②運動不足、③ストレスの三つを取り上げる。課題の解決に向けては、提示された資料を基に考えたり、様々な解決方法の中からよりよい解決方法を選んだりして、記述や説明などを通して表現する活動を取り入れる。また、生活行動が主な要因になって起こる病気の実践的な解決方法について思考し判断して表現することができるようにするために、運動領域との関連も図る。具体的には、体づくり運動の指導との関連を図り、児童が予め調べておいた適切な運動を体験してから本時の学習に臨ませるようにする。これらの工夫により、病気の予防に関わる事象から課題を見付け、病気を予防する視点から解決の方法を考えたり適切な方法を選んだりして、それらを記述したり説明したりすることができるようにする。

【他教科等との関連】

教科等	単元名等	関連させる内容
特別活動 (学級活動)	適切な運動を調べよう	病気を予防するという課題をもって、適切な運動について理解し、実生活で実践できるようにしていく。

○ 単元の目標

- (1) 病気の予防について、課題の解決に役立つ基礎的な事項について理解できるようにする。
- (2) 病気を予防するための方法を考え、それらを表現することができるようにする。
- (3) 病気の予防について、資料を調べたり、進んで課題解決に取り組んだりすることができるようにする。

○ 単元の評価規準

(1) 知識	(2) 思考力・判断力・表現力等	(3) 主体的に学習に取り組む態度
① 病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ② 病原体が基になって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ③ 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言ったり、書いたりしている。 ④ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ⑤ 地域の様々な保健活動の取組について理解したことを言ったり、書いたりしている。	① 病気の予防について、教科書や調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ② 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。	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。

※本単元は、学習指導要領等に関する移行期間中に、新学習指導要領による指導を先行して行う際の評価規準を設定しています。なお、評定については、現行学習指導要領の下の評価規準に基づいて行います。

○ 指導と評価の計画（次頁）

時	1	2	3	(学級活動)	(体づくりの運動)	4 (本時)	5	6	7	8
導入	1. 知っている病気の名前を挙げ、それぞれの病気の主な原因について考える。(T1)	1. インフルエンザ、食中毒の発生状況について知る。(T2)	1. むし菌の発生状況について知る。(T2)	1. 全身を使った手軽な運動にはどのようなものがあるか考える。(T1)	1. 病気の予防には運動不足を解消する必要があることを想起する。(T1)	1. 日頃の生活習慣を点検する。(T1)	1. たばこについてのイメージを挙げる。(T1)	1. 酒についてのイメージを挙げる。(T1)	1. 「薬物乱用」とは何か、知る。(T2)	1. 健康を守るための施設や活動について考える。(T1)
	2. めあての確認									
一時間の学習の流れ	病気はどのようにして起こるのか調べよう。	病原体がもたくなって起こる病気の予防方法について考えよう。	むし菌や歯周病の予防方法について考えよう。	適切な運動にはどのようなものがあるか調べよう。	様々な運動に取り組み、どのくらいが「適度」なのか確かめよう。	生活の仕方がもたくなって起こる病気の予防方法について考えよう。	喫煙の害について調べよう。	飲酒の害について調べよう。	薬物乱用が法律で厳しく禁止されているのはなぜか調べよう。	地域の人々の健康を守るために、どんな活動が行われているか調べよう。
	3. それぞれの病気の主な原因を交流する。(T1)	3. インフルエンザと食中毒の起こり方について知る。(T2)	3. むし菌や歯周病の起こり方について調べる。(T2)	3. 運動不足、ストレスの解消につながる運動の条件について知る。(T1)	3. 運動不足の解消につながる運動に取り組む。(T1)	3. 生活習慣が関係する病気の起こり方について知る。(T1, T2)	3. 喫煙の害について調べる。(T2)	3. 飲酒の害について調べる。(T2)	3. 薬物乱用とその害について調べる。(T2)	3. これまでに利用したり見たりしたことのある活動や施設を思い出す。(T1)
	4. かぜを例に病気の起こり方について考える(T1)	4. 病原体がもたくなって起こる病気の予防方法についてまとめる。(T1)	4. AさんとBさんの生活の仕方と口腔内の状態を比べ、むし菌を防ぐための生活の仕方について考える。(T1)	4. ハートレート、運動強度指標をもとに、適切な運動を調べる。(T1)	4. それぞれの運動について適度かどうか評価する。(T1)	4. 生活習慣とその原因となる生活行動について知る。(T1)	4. 未成年者の喫煙が禁止されている理由を知る。(T2)	4. 未成年者の飲酒が禁止されている理由について知る。(T2)	4. 事例を基に、薬物使用の問題点について考える。(T1)	4. 保健所や保健センターの活動について調べる。(T2)
	5. 事例を基に、かぜをひきやすい理由を考える。(T1)	5. インフルエンザの予防方法とその効果について考える。(T1)	5. 自分の生活を振り返り、改善するところを見付ける。(T1)	5. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	5. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	5. 生活の仕方と病気について学習したことを踏まえて、健康のために実行することを考える。(T1, T2)	5. 喫煙を制限する場が増えている理由について知る。(T2)	5. 自分が飲酒をしない理由を考える。(T1)	5. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	5. 本時の学習の振り返りをする。(T1)
終末	6. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	6. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	6. 本時の学習の振り返りをする。(T1)			6. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	6. 大人になっても喫煙しない方がよい理由を挙げる。(T1)	6. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	7. 本時の学習の振り返りをする。(T1)	5. 本時の学習の振り返りをする。(T1)
本時までのT2の関わり		グラフ作成(昨年度のインフルエンザの校内罹患状況)	グラフ作成(昨年度のむし菌、歯周病の校内罹患状況)	ハートレート、運動強度指標に関する資料作成		資料「血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合」作成	たばこの害の説明	飲酒の害の説明	薬物の害の説明	保健所、保健センターとの連携
評価	知	①(ワークシート)					④(ワークシート)	④(ワークシート)	④(ワークシート)	⑤(ワークシート)
	思・判・表		①(発言・ワークシート)	①(発言・ワークシート)			②(ワークシート・手紙)			
	態度	①(観察・振り返り)	②(観察・振り返り)	②(観察・振り返り)			②(観察・振り返り)	②(観察・振り返り)	②(観察・振り返り)	

本時の学習（本時4/8）

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のしくみを理解し、その予防のための健康によい生活のしかたについて考え、表現する。 【思考力・判断力・表現力等】

○ 本時の学習内容

	学習活動	指導の手立て（○T1 ◎T2） ◆努力を要する状況と判断した児童への手立て	☆学習活動に即した 評価規準（方法）
導入	1 日本人の死亡原因の上位を生活習慣病が占めていることから課題をつかむ。 2 めあてを確認する。	○ 円グラフで示し、その割合の大きさを実感させる。 ○ 死亡原因の上位にあるがん、心臓病、脳卒中は3大生活習慣病であり、死亡原因の約半数を占めていること、生活習慣病は大人になってから症状が現れるが、最近では子供の生活習慣病も目立ってきていることから、本時のめあてを考えさせる。 ○ 本時の最後に、「3年後に健康であるために自分が継続できることを手紙に書き、家族に伝える」活動に取り組むことを伝え、見通しをもたせる。	
展開	3 生活習慣病の起こり方を知る。 4 予防方法を考える。 ・ワークシートに書く。 ・グループで意見をまとめる。	○ 主な生活習慣病（心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病、がん、むし歯と歯周病）の概要について説明する。糖尿病については、思春期より前の子供のころにかかる場合の多くは生活習慣とは関係ないことについて補う。 ○ 心臓病と脳卒中の起こり方について、掲示資料を用いて理解させる。その要因は心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりすることであり、それらを引き起こす原因には①糖分、脂肪分、塩分を摂りすぎる食事や間食、②運動不足であることを押さえる。 ○ 事前調査結果やグラフ「血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合」、資料「都道府県別の自家用自動車の普及状況」から、原因①、②が学級だけでなく、自分たちの住む地域にもあてはまる課題であることをとらえさせる。 ◎ 事前調査結果「あまりいらいらしたりなやんだりしない。」に「いいえ」と回答した割合が58%であることを押さえる。また、グラフ「保健室来室状況」から、最も多い来室理由「その他」に心のしんどさが含まれ、「腹痛」「頭痛」の背景にも心のしんどさがあると考えられることを踏まえ、もう一つの原因に③ストレスがあることをとらえさせる。 ○ 生活習慣は、子供のころに基本が出来上がり、一度身に付いた生活習慣を変えるのは簡単ではないことを押さえる。 ○ 三つの原因のうち、原因①、②に沿って解決方法を考えることができるよう、ワークシートに柱を明記する。 ◆ 事前に実施した保護者アンケートを用いて、予防のために家族が取り組んでいることを参考にさせ、自分が実践できていること、これから実践する必要があることについて判断できるようにする。 ○ グループで出た意見は、短冊に書いて黒板に貼らせる。	
		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> 生活習慣病の起こり方を知り、予防方法を考えよう。 </div>	
		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <予想される児童の反応> ・味付けは薄味にする。・糖分、脂肪分、塩分に気を付け、おやつの種類を選ぶ。 ・歩いていける距離は車を使わない。・家や学校で適度な運動をする。 ・ストレスを感じているときは、発散させる。 </div>	☆ 学習したことを自分の生活と比較したり、関連付けたりして、生活習慣病の予防の仕方について記述している。（ワークシート、手紙の記述内容）
		○ 間食について出た意見に対し、糖分や脂肪分、塩分が多く含まれるおかしをいくつか示し、摂り方について具体的にイメージできるようにする。 ○ 運動について出た意見に対し、どのような運動が考えられるか問い、前時の体験を想起させ、適度な運動について具体的にイメージできるようにする。 ◎ ストレスへの対処のしかたについて、5年「心の健康」の内容を想起するとともに、十分な休養が大切であることも押さえる。	
まとめ	5 本時を振り返り手紙に考えをまとめる。 6 次時の見通し	○ 「3年後に健康であるために自分が継続できることを手紙に書き、家族に伝えよう。」と語りかけ、取り組もうとすることを明確にし、実践につながるようにする。	
		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <予想される児童のまとめ> ・私は今まで、おやつに入っている糖分や脂肪分、塩分を気にしていなかったけど、これからは食べ過ぎに注意します。大きくなってから生活習慣を変えるのは難しいので、今からがんばります。 ・私は日ごろからあまり運動をしないので、休みの日にはテレビを見ながらエアロビクスをし、生活習慣病を予防したいです。 </div>	
		○ 本時の学習を踏まえ、次時の学習内容について予告する。	

主な準備物

○ 本時までの準備物

事前調査, 保護者アンケート

○ 本時の準備物

グラフ「日本人の死亡原因」, 掲示物「心臓病や脳卒中の起こり方」, グラフ「血圧, 血糖, 血中脂質の所見を併せ持つ人の割合 (庄原市)」, 資料「都道府県別の自家用自動車の普及状況」, グラフ「保健室来室状況 (東小学校)」, 掲示物「おかしに含まれる糖分, 脂肪分, 塩分」, ワークシート, 手紙用紙

板書計画

東小病気予防プロジェクト ～今を見つめて, 自分の健康をプロデュース～

- ② 生活習慣病の起こり方を知り, 予防方法を考えよう。

(円グラフ)
「日本人の
死亡原因」

- ・ がん・心臓病・脳卒中, 高血圧症, 糖尿病, むし歯
- …生活習慣病 (子供でも)

- ・ 子供のころに基本
- ・ 変えるのは簡単ではない。



食事

「うす味が好きだ。」いいえ 68%
「スナック菓子やあまいおやつはひかえている。」いいえ 53%

運動

(グラフ) 「血圧, 血糖, 血中脂質の所見を併せ持つ人の割合 (庄原市)」

「歩いて行けるきよ離の移動は車を使わない。」いいえ 74%

ストレス

(表) 「都道府県別の自家用自動車の普及状況」

「あまりいららしたりやんだりしない。」いいえ 58%

(グラフ) 「保健室来室状況 (東小学校)」

予防方法

- ・ うす味にする。
- ・ おかしを食べ過ぎない。

- ・ 車を使わない。
- ・ 運動をする。…縄跳び, エアロビクス, 持久走, サークット運動

- ・ 相談 (友達, 大人)
- ・ 仲間と遊ぶ。
- ・ 運動
- ・ 十分な休養