

体育科（保健領域）指導案

広島市立長束小学校

指導者

T1 学級担任 松浦 晃子

T2 栄養教諭 河野 朋葉

1. 日 時：平成28年10月14日（金） 第5校時

2. 学 年：第6学年1組 28人（男子14人，女子14人）

3. 単元名：病気の予防

4. 単元の目標

- ・病気の起こり方と予防の方法について関心を持ち，進んで課題を見つけたり，意欲的に課題解決に取り組んだりしている。（健康・安全への関心・意欲・態度）
- ・病気の予防について，課題の解決方法を考え，判断し，適切に表現している。（健康・安全についての思考・判断）
- ・病気の起こり方とその予防の方法，地域の保健活動について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。（健康・安全についての知識・理解）

5. 単元設定の理由

○単元観

本単元は，小学校学習指導要領の第6学年の内容「G保健の（3）病気の予防」に基づいて設定されたものである。

病気を予防するには，病気の発生要因や予防の方法について理解させ，予防のための適切な対応を考えて行動することができるようにする必要がある。このため，本単元は，病気の起こり方及び病原体が主な要因となって起こる病気と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を取り上げている。

「病原体がもとになって起こる病気の予防」では，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ておくことが大切であること，「生活行動が関わって起こる病気の予防」では，毎日の生活の仕方が関わって起こることや望ましい生活習慣を身に付ける必要があることなどを習得させる。

「喫煙，飲酒，薬物乱用と健康」では，心身の健康に与える深刻な影響について理解させ，未成年の喫煙や飲酒は法律により禁止されていることにも触れる。

「地域の様々な保健活動の取組」については，人々の病気を予防するために地域で様々な保健活動が行われていることを理解させる。

○児童観

本学級の児童は，休憩時間は外に出て遊び，給食時間も好き嫌いなく，残さず食べることもできる。しかし，普段の食生活を見ると，主食，主菜，副菜のそろったバランスの良い食事を選ぶことができる児童もいれば，好きなものばかり食べる児童も多くいる。家庭でおやつをお腹いっぱい食べる児童も見られる。また，高学年になり，夜遅くまで起きていたり，外遊びをさけたりする児童もいる。

3年生「健康な生活」4年生「育ちゆく体とわたし」で，生活リズムや食事，運動，休養・睡眠の大切さについて学習してきた。また，5年生の特別活動「おやつを考えて食べよう」では，おやつの種類によっては糖分，脂肪分が多く含まれていることや，適量を摂取すべきであることを，「バランスのよい食事がとれるようになろう」では，主食，主菜，副菜でバランスよく食べられることと，バランスだけ考えるのではなく，満足できるように食事を選ぶことを学習した。6年生では，生活習慣病とその予防について学習し，よりよい生活習慣を身につけていってほしい。

○指導観

指導にあたっては、まず病気の起こり方について、病原体が原因となって起こる感染症として身近なインフルエンザを取り上げ、予防法などを具体的に理解させたい。次に生活習慣病については、生活習慣病になる原因を知った後に、食育教材を活用し、現在の自分の生活習慣を振り返ることができるようにする。次に、喫煙、飲酒、薬物乱用の害については、健康への影響を理解させ、自分の生活の中にどのように生かしていくのかを考えさせたい。

以上のように、この単元を通して、病気の予防について基礎的な知識を理解させるとともに、自分の生活や行動を振り返らせ、改善策や解決方法を考えさせる活動を通して、今後の健康的な生活に生かしていこうとする意欲や実践力を身につけてほしい。

本時では、生活習慣病を予防するには、不規則な生活や運動不足など、好ましくない生活のしかたを続けられないようにすることや、糖分、脂肪分、塩分などのとり過ぎる偏った食事や間食をさけることを理解させたい。偏った食事や間食については、普段食べているおやつに着目させ、糖分、脂肪分、塩分にも適切な摂取量があることを知らせ、おやつのとりに方について、見直しさせたい。さらに間食は自分でコントロールできるので、自分で制限したり調整したりする意識ももたせたい。

6. 評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<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。 ・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予防には、糖分、脂肪分、塩分などをとりすぎる偏った食事や、間食を避けるなど、望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解している。 	<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、課題や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"> ・病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ・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言ったり、書いたりしている。 ・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。(食育の視点) ・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。 ・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。

7. 指導計画（全8時間）

次	時	指導過程		
		主な学習活動	教師のはたらきかけ・かかわらせ方	主な評価の観点
第一 次	1	<p>○病気にはどのような種類があるのかを学習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> どのような時に病気になるのだろうか </div> <p>○最も身近な病気であるかぜを例に挙げてその原因について学習する。</p>	<p>○子どもたちが知っている名前や症状について発表させる。</p> <p>○それぞれの経験をもとにどのようなときにかぜをひくのかを考えさせる。</p>	<p>○病気は、病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境がかかわり合って起こることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>【知識・理解】</p>
	2	<p>○病原体がもとになって起こる病気にはどのようなものがあるか学習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 病原体がもとになって起こる病気の予防を考えよう </div> <p>○病原体がもとになって起こる病気を予防する方法を学習する。</p> <p>○病原体を体の中に入れないためにできることを学習する。</p>	<p>○病原体は自然発生しないことや体の外から入ってくることに資料をもとに確認させる。</p> <p>○病原体を体の中に入れないようにすれば、病気にかからないことを予想させる。</p> <p>○病原体を体の中に入れないためには発生源をなくす方法と道筋を断ち切る方法があることを説明する。</p>	<p>○病原体がもとになって起こる病気の予防について、病原体が体の中に入るのを防いだり、体の抵抗力を高めたりすることとのかかわりを、教科書や資料などで調べたり、発表したりするなど、進んで学習に取り組もうとしている。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p>
第二 次	3 (本時)	<p>○生活習慣病がどのようなものか学習する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 生活習慣病を予防するために、どのような生活のしかたがよいのか考えよう。 </div> <p>○健康によい生活習慣について学習する。</p>	<p>○生活習慣病は、生活習慣が深くかかわって起こる病気であるが、そのほかにも体質なども原因となることを伝える。</p> <p>○食事、運動、休養・睡眠の観点から考えさせる。食事については、糖分、塩分、脂肪分が大きくかかわることに気づかせる。</p> <p>○自分の普段の生活を振り返らせ、改善点に気づかせる。</p>	<p>○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予防には、糖分、脂肪分、塩分などをとりすぎる偏った食事や、間食を避けるなど、望ましい生活習慣を身につける必要があることを記入している。</p> <p>【知識・理解】</p>

	4	<p>○むし歯や歯ぐきの病気の原因を理解する。</p> <div data-bbox="363 322 1168 434" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>むし歯や歯ぐきの病気は、どのようなことが原因となって起こるか話し合ってみよう。</p> </div> <p>○むし歯や歯ぐきの病気の予防について学習する。</p>	<p>○自分の経験から考えさせる。むし歯だけでなく、歯ぐきの病気についても歯ぐきから血が出るなどの症状について説明する。</p> <p>○むし歯や歯ぐきの病気の進み方については図を見せながら丁寧に指導する。食べ物の汚れや歯垢が原因であることを理解させる。</p> <p>○自分の生活をどのように変えることができるのか具体的に考えさせる。</p>	<p>○むし歯や歯ぐきの病気を予防するために、どのような生活習慣を心掛ければよいか、調べたことや考えたことを友達と話し合う、発表するなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p> <p>○むし歯や歯ぐきの病気を予防するために、どのような生活習慣を心がければよいか、教科書や資料をもとにして、それらを説明している。また、自分の生活にあてはめて関係を説明している。</p> <p>【思考・判断】</p>
第三次	5	<p>○たばこの取り巻く環境を知る。</p> <div data-bbox="352 1357 1177 1424" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>たばこを吸う人や場所が少なくなっているのはなぜだろうか</p> </div> <p>○たばこの害について学習する。</p> <p>○たばこを勧められたときの断り方について考える。</p>	<p>○どのような場所が禁煙に指定されているか考えさせる。</p> <p>○たばこを吸うとすぐ現れる影響と、長く吸っていると現れる影響とに分けてまとめさせる。</p> <p>○たばこを吸い始めたきっかけを示すグラフから、人に勧められて吸い始める中学生が多いことを読み取らせる。</p>	<p>○喫煙によって体に現れる悪い影響や、低年齢からの喫煙は特に害が大きく、未成年者の喫煙は法律で禁止されていることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>【知識・理解】</p>

6	○飲酒の影響について学習する。	○飲酒による体への影響は、すぐに現れることを理解させる。	○飲酒によって体に現れる悪い影響や、低年齢からの飲酒は特に害が大きく、未成年者の飲酒は法律で禁止されていることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。 【知識・理解】
	酒を飲むと体にどのような影響があるのだろうか		
7	○酒の害について学習する。	○アルコールには依存症があり、やめようと思っても簡単にやめられないことが多いことを強調する。また、飲酒を長い間続けることにより、高血圧や心臓病などの生活習慣病にかかりやすくなることを説明する。	○シンナーや覚せい剤など、薬物乱用の害について、教科書や資料などをもとに説明している。 【思考・判断】
	○酒を勧められたときの断り方について考える。	○どのようなときに酒を飲んだかを示すグラフから、特別な行事の時に、家族や親戚などに勧められることが多いことを読み取らせる。	
8	○薬物乱用について理解する。	○薬物乱用について資料をもとに説明する。	○地域の様々な保健活動の取り組みについて、教科書や資料などで調べたり、発表したりするなどして、進んで学習に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】
	薬物乱用の害や、薬物乱用が原因で起きた事件について考えよう	○提示資料を活用し、体の各機関などに与える害を説明する。 ○薬物を誰から誘われたかを示すグラフを見せて、友達や、知り合いから誘われたことが多いことを読み取らせる。	
8	○保健所や保健センターで行われている保健活動について、調べてみたいことを話し合う。	○保健所や保健センターの広報誌を見た経験を発表した後で、もっと調べたいことを話し合わせる。	○保健所や保健センターでは、どのような活動が行われているか調べる。 ○保健所や保健センターで行われる活動について、計画を立てて調べさせる。 ○調べたことを発表し合う。
	地域では、人々の健康を支えるためにどのような活動が行われているのだろうか		

8. 食育の視点

健康であるために、糖分、脂肪分、塩分を取りすぎず、生涯バランスの良い食生活をする必要があることを理解し、実践しようとする意欲をもたせる。(心身の健康)

9. 本時の目標

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予防には、望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにする。(知識・理解)

10. 事前学習 1週間分の間食を選ぼう！(食べたい間食を1週間分選ぶ。)

11. 展開 (3 / 8)

学 習 活 動	指導上の留意点	
	T 1	T 2
<p>1. 日本人の死亡原因に多い、3つの生活習慣病について知る。</p> <p>3つの生活習慣病</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん ・心臓病 ・脳の血管の病気 	<p>○日本人の死亡原因の中に、生活習慣病が多く含まれていることを知らせる。(がんは生活のしかただけが原因でないことをおさえる。)</p>	<p>○血管の病気について、血管の模型を使いながら簡単に説明する。</p>
<p>生活習慣病を予防するために、どのような生活のしかたがよいのか考えよう。</p>		
<p>2. どのような生活のしかたで生活習慣病を予防できるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食べる ・よく噛んで食べる ・外でしっかり遊ぶ ・夜更かしをしない ・好き嫌いしない <p>3. 糖分、脂肪分、塩分と間食の関係を知り、調整しながら間食を食べる方法に気づく。</p>	<p>○どのような生活のしかたをしたから、生活習慣病にならないか、発表させる。</p> <p>○食事、運動、休よう・すいみんのキーワードをおさえる。</p> <p>○運動、休よう・すいみんについては、4年生の保健で学習したことを簡潔に復習させる。</p> <p>○事前を選んだ間食に、脂肪分、塩分がどのくらい含まれているか調べさせる。</p> <p>○糖分、脂肪分、塩分をとりすぎない間食のとり方をグループで話し合わせ、発表させる。</p>	<p>○児童の発言を、後で振り返りをしやすいように板書する。(食事、運動、休よう・すいみに分類)</p> <p>○糖分、脂肪分、塩分のとりすぎが生活習慣病に大きく関わることを伝える。</p> <p>○間食での糖分、脂肪分、塩分のとり方の注意点について知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖分は、砂糖に絞り、ジュースに含まれている砂糖の量を見せる。 ・1回の間食の脂肪分と塩分の目安量を知らせる。 <p>○調整する方法を知らせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・容器に移して、半量にする。 ・食事で少し調整する。

<p>5. 脂肪分, 塩分と食事の関係について知り, 食事でも調整しながら, バランスのよい食事をとる必要性を知る。</p> <p>6. ドロドロ血管チェックをし, 自分の生活のしかたについて振り返る。</p>	<p>○ドロドロ血管チェックをし, 自分の生活のしかたについて振り返りをさせる。</p> <p>○今日の授業のまとめを行う。 生活習慣病を予防するためには, 望ましい食事, 適度な運動, 十分な休養・すいみんが必要である。</p>	<p>○給食とファーストフードの食事の脂肪分, 塩分を比較させる。</p> <p>○調整する方法を知らせる。 ・ファーストフードを食べた次の食事では, 脂肪分や塩分を控える。 ・栄養バランスの良い食事を心がける。</p>
<p>7. 学習を振り返る。</p>	<p>○学習でわかったことや, これからがんばりたいことをワークシートに記入させる。</p>	<p>○振り返りに記入ができるよう支援する。</p>

評価【知識・理解】
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予防には, 糖分, 脂肪分, 塩分などをとりすぎる偏った食事や, 間食を避けるなど, 望ましい生活習慣を身につける必要があることを記入している。(ワークシート)

1 2. 板書計画

10/14 病気の予防

めあて 生活習慣病を予防するために 糖分, しばう分, 塩分のとりすぎ=生活習慣病になりやすくなる
どのような生活のしかたがよいのか考えよう ペットボトル1本の砂糖 50g (スティックシュガー17本分)

どうしたら生活習慣病にならない? 1回の間食でとってよい目安 しばう分 6g
塩分 0.8g

日本人の死亡原因	食事	運動	休よう・すいみん	給食の写真	脂肪分 20g 塩分 2.1g	ファーストフードの写真	脂肪分 50g 塩分 3.5g
	・好き嫌いなく食べる ・よくかんで食べる ・野菜を食べる	・外で遊ぶ ・しっかり動く	・早寝早起きをする				

血管の写真

まとめ
生活習慣病を予防するためには, 望ましい食事, 適度な運動, 十分な休養・すいみんが必要である。

1 3. 他教科等との関連

家庭科「くふうしよう おいしい食事」

1 4 . 栄養教諭、学校栄養職員の専門性の生かし方、関わり方

- ・食品には糖分，脂肪分，塩分が含まれていることを，分かりやすく説明する。
- ・間食に含まれる脂肪分，塩分の量や1日のめやす量について知らせる。
- ・給食とファーストフードに含まれる，脂肪分，塩分を比較し，給食がバランスを考えて作られていることを理解させる。