

## 小学校第6学年 体育科(保健領域)学習指導案

授業者 T 1 学級担任  
T 2 栄養教諭

### 1 単元名 「病気の予防」

#### 2 単元の目標

- ・病気の予防には、病原体が体に入ることを防ぎ、体の抵抗力を高めることおよび望ましい生活習慣を身に付ける必要があること、また、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かかわる活動が行われていることを理解できるようにする。(知識・技能)
- ・病気を予防するため、課題を見つけその解決の方法を考え、伝え合うことができるようにする。(思考力・判断力・表現力)
- ・健康の大切さに気付き、病気の発生要因や予防についての学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性)

#### 3 単元について

##### (1) 児童の実態

本学級は、男子 15 名、女子 15 名、計 30 名が在籍している。昨年度実施した食育授業では、自身の朝食について振り返り、栄養バランス改善のため、意欲的に課題に取り組むことができた。

一方、給食の様子をみると、極端に量を減らす児童や少食の児童がいて、他の学年に比べ給食残量は多く、食や健康への関心は高くないと感じている。また、本単元を実施するにあたり、7月に生活習慣についてのアンケートを実施し、食事・運動・睡眠(生活習慣)の実態を調査した。結果は以下の通りである。

- ・6年生の目標就寝時刻 21:30 を守れている児童は 12 人(40%)。
- ・体育の授業の他に運動をする習慣は、週 1 回 7 人(23%)、ほとんど無し 3 人(10%)。
- ・「好き嫌いなく食べているか」の質問に対し、「あまり思わない」または「思わない」と回答した児童が 12 人(40%)。
- ・お菓子やジュース、炭酸飲料の摂取は「ほとんど毎日」が 12 人(40%)。
- ・家で主食・主菜・副菜をそろえて食べているのは「ほとんど毎日」が 12 人(40%)。

このアンケート結果から、生活リズムや運動習慣、偏った食事などの生活習慣についてそれぞれに課題のある児童が多くいることが予想される。特に平日の就寝時刻が 23:30 を超える児童がいること、人数は多くないがやせの児童が 1 名、肥満の児童が 3 名いることが心配である。食育授業や中学校校区で実施している睡眠調査の期間では積極的に取り組むものの、健康への意識を高めることや生活行動の改善がなかなかできないことが課題である。

##### (2) 教材観・指導観

本単元は、以下の学習指導要領の内容を受けて設定している。

##### G 保健

(3) 病気の予防について、課題を見つけ、その解決を目指した活動を通して、その事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 病気の予防について理解すること。

(ア) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。

- (イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
  - (ウ) 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、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
  - (エ) 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。
  - (オ) 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていること。
- イ 病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

本単元では、病気の起こる原因や、具体的な病気（感染症、生活習慣病、歯の病気）について学習し、病気の予防には病原体が体に入るのを防ぐこと、望ましい生活習慣を身につけることが必要であることを学ぶ。また喫煙、飲酒、薬物乱用の害とたばこや酒・薬物への向き合い方を考え、最後にそれら全てに関わる地域の保健活動について学習する。単元を通して、自身の生活行動が病気や健康に結びついていることを知り、予防する方法について考え表現することをねらいとしている。

また、単元を進める手立てとして以下のことに留意して授業を進めていく。

- ・ 1時間ごとに「気づく・見つける→調べる・解決する→深める・伝える→まとめる・生かす」の流れに沿って進めていく。
- ・ 市の授業スタンダードに基づいた授業を展開し、子どもが主体的に取り組めるようにする。
- ・ 「気づく・見つける」の場面では、事前アンケートや自身の生活の振り返りを入れることで、病気の予防について自身の課題としてとらえられるようにする。
- ・ 「調べる・解決する」の場面では、動画や視覚的にわかりやすい教材を活用することによって、病気の起こり方などをイメージしやすくして、理解をうながす。また、普段の生活行動が病気につながることを強調し、健康的な生活を送る意欲を高める。
- ・ 「深める・伝える」の場面では、グループワークや意見交換を入れ、自分の考えたことを説明したり、友達からの助言をきいたりすることで、自身の考えが深まるようにする。
- ・ 「まとめる・生かす」の場面では、ワークシートやタブレットを活用し、自身のこれからの生活の仕方、飲酒・喫煙・薬物との向かい方について意思決定し、友達と共有することで病気の予防への意欲につなげる。
- ・ 各時間に学習内容をまとめた掲示物を作成し、教室に掲示しておくことで病気の予防についていつでも振り返りができるようにする。

### (3) 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
	○				

病気を予防し、健康の保持増進のために、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 4 単元の評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
①病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動や環境が関わって起こることを理解している。 ②感染症および生活習慣病について、その原因や予防法を理解している。	①感染症や生活習慣病の予防について課題を見つけ、解決に向けて考え、説明したり伝え合ったりしている。	①病気の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組んでいる。

③喫煙、飲酒、薬物乱用は健康を損なう原因となることを理解している。 ④地域で行われる保健活動について理解している。	②喫煙、飲酒、薬物乱用の害と健康について、課題を見つけ、その解決法を伝え合っている。 ③地域の保健活動について、自分や家族の利用の仕方を考え伝えている。	②自身の生活行動を振り返り、病気の予防とつなげ、生活行動を改善しようとしている。
--	---	--

## 5 指導計画 3章 病気の予防 (全8時間)

	○主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	【病気の起こり方】 ○かぜなどの病気はどのようにして起こるのか調べ、整理する。	①		①	発言 ワークシート
2	【感染症の予防】 ○感染の仕方について知り、感染症の予防方法について考える。	②	①	②	発言 ワークシート
3 本時	【生活習慣病の予防①】 ○生活習慣病の起こり方について知り、予防法を考える。	②	①	②	発言・観察 ワークシート
4	【生活習慣病の予防②】 ○むし歯や歯周病の起こり方について知り、予防法を考える。	②	①	②	発言・観察 ワークシート
5	【喫煙の害と健康】 ○喫煙の害について調べ、喫煙にどう向き合うかを考える。	③	②		発言 ワークシート
6	【飲酒の害と健康】 ○飲酒の害について調べ、飲酒にどう向き合うかを考える。	③	②		発言 ワークシート
7	【薬物乱用の害と健康】 ○薬物乱用の害について調べ、自分の決意とその理由について考える。	③	②		発言 ワークシート
8	【地域の保健活動】 ○地域の保健活動について調べ、これからの保健活動の利用の仕方について考える。	④	③		発言 ワークシート

## 6 本時の指導

### (1) 本時の目標

- ・生活習慣病の予防には、適切な運動、偏りのない食事など、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できる。(知識・技能)
- ・生活習慣病の予防について、課題を見つけ、望ましい生活習慣に近づける方法を考えて表現することができる。(思考力・判断力・表現力)

### (2) 展開

時間	学習活動	○指導上の留意点◆評価基準	資料等
導入 8分	1 自身の生活行動について、振り返る。(スタートラーニング)  2 血管の変化や心臓病・脳卒中の原因を考え、生活行動が関わっていることに気づく。	○日頃の生活行動が大きく関わる、身近な病気であることに気づかせる。	ワークシート  「血管の変化」の動画

	3本時の学習問題◎を共有する。		
	◎生活習慣病予防のため、自分の課題を改善するためにどんなことができるか。		
展開 30分	4 生活習慣病の起こり方や、原因と予防法について知る。  5 自身の生活行動の課題を見つけ、自分でできそうな生活習慣病予防に向けた取組を考え、グループで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病は特に予防の観点が重要であることに気づかせる。</li> <li>○病気の起こり方の学習を振り返り、生活行動とは関係なく起こる場合もあることを伝える。</li> <li>○生活習慣病の原因から、予防のための生活行動について予測させる。</li> <li>○個人で生活習慣改善の方法を考えた後、グループで意見交換させる。</li> <li>○課題別に予防法を考えるためのヒントをタブレットで閲覧できるようにする。</li> </ul> <p>◆自身の課題を見つけ、生活習慣病の予防について、自分の考えを話すことができたか。 【行動観察・ワークシート】</p>	健康な血管と脂肪がたまった血管の図  ワークシート タブレット
まとめ 7分	6 本時のまとめをする。  7 本時の振り返りをする。「私の健康宣言」を決め、発表する。	◆個人の生活行動の目標（私の健康宣言）を立てることができたか。【ワークシート】	ワークシート

### (3) 板書



### (4) 事後指導

健康宣言取組カードを使って、「私の健康宣言」ができたか1週間振り返り、各家庭と学習内容を共有する。

## (5) ワークシートと取組カード

**【3 生活習慣病の予防】** 6年 名前 \_\_\_\_\_

1. 日頃の生活行動をふり返り、当てはまるものに印をつけましょう。

①こい味付けのものをよく食べる。..	..
②しばらく分の多い物をよく食べる。..	..
③食べ物のすきざらいが多い。..	..
④あまい物（お菓子、ジュース等）をよく食べる。..	..
⑤体育の時間以外に運動する習慣がない。..	..
⑥夜ふかしをよくする。..	..

2. 自分の生活行動で直したいところを一つ選び、改善の方法を考えましょう。

私の生活行動の課題は  です。 ←

<改善するために自分でできること>

..

..

..

3. これから取り組む「私の健康宣言」を書きましょう。

**6年保健【病気の予防】**  
**「私の健康宣言」取組カード** 6年 名前 \_\_\_\_\_

☆私の健康宣言を書きましょう。..

☆健康宣言ができていますかチェックしましょう。 ○…よくできた △…もう少し ×…できなかった。

11/21 (金)	11/22 (土)	11/23 (日)	11/24 (月祝)	11/25 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)
11/28 (金)	11/29 (土)	11/30 (日)	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)

☆ふりかえりしましょう。(よくできたこと、できなかった理由など) ★かぞくの人から一言。

..

..

..

..

## 7 協議会記録

### (1) 授業者より

#### 学級担任

- ・子どもたちの活動時間を長くとるために、前半をもっと短くしてもよかった。
- ・ミライシードで振り返りを書く等はしたことがあったが、データの資料を使つての作業はしたことがなく、めずらしさで遊んでいる子どももいた。
- ・今回の授業を通して、ウイルスなどの感染症ではなく、自分の生活行動が原因の病気があることを知り、自分の行動を改めなくてはいけないということを考えるきっかけになればと思っている。

#### 栄養教諭

- ・栄養教諭が行う授業として保健領域はよく取り上げられているが、自分自身は保健領域の授業に入るのは今回が初めてだった。
- ・今回の授業では、特にオクリンクの資料作成に力を入れた。反省点はいろいろあるが、皆さんならどのように授業を行うか、教えていただけるとありがたい。

### (2) グループ協議 ○よかった点 △課題や改善点

#### 【協議題1：「私の健康宣言」を考える活動について】

- チェックシートは目で見て分かりやすく、課題が考えやすい物であった。これを基にグループで話し合い、家庭とも繋がり、さらに今後にも繋げるよい流れになっている。
- 資料がたくさん用意されていてよかった（チェックシート、血管の動画、オクリンクなどの活用）。考えるヒントになっていた。
- 取組カードは、家庭との連携になり、子どもたちのよい育ちに繋がる。改善方法については、グループの話し合いがなされ、子どもたちはよく書くことができていた。
- 異なる課題の子どもたちの話し合いで、意見を出し合うのはよかった。
- △チェックシートは分かりやすかったが、子どもたちが今の生活習慣のままだとまずいという

問題意識をもつタイミングが難しかった。血管が狭くなる要因を話してチェックシートに戻るなどすると、自分事になってよいのではと感じた。

△ワークシートは、できない所をチェックするものだったが、不安を感じる子どもが出ることも考えられる。できている所に○を付けて、続けたいことを考えさせる、ポジティブな言い方に替えてもよかったかもしれない。

△オクリンクの資料については、デジタルがよかったのかは疑問が残った。慣れていないものもあるが、短時間で資料を読み解くのは難しいのではないかと感じた。

△同じ課題のグループに分けて話し合っても、より内容が深まりよいのではないか。

△話し合い活動で、友達の意見を聞くだけで終わっていた子どももいたので、話し合いで付け加えた所を赤で書くとか、残しておけるとよかった。

△オクリンクは、自分でできることをシートに入力して貼っていくと、他の人の意見も見ることができて、自分も吸収できる。その上で意見交換できれば、より充実できるのではないか。

#### 【協議題2：栄養教諭との連携について】

○栄養教諭は栄養のプロなので、予防としての話は強みでもあり説得力がある。

○導入で教室に掲示されていたポスターを活用して、前時の振り返りを行っていた。ポスターは栄養教諭がまとめたものとのことだったので、活用されていてよかった。

○資料作りがすばらしく、とてもよかった。

△予防の所を詳しく説明できると、栄養教諭が入る意味があり、資料も今後の食生活に活用できるのではないか。

△栄養教諭ではなく、養護教諭でもできるのではという意見があった。栄養教諭の専門性をどのように生かしていくかが課題だと感じた。

△栄養教諭のヒントカードの資料は、とてもよかった。ただ、子どもたちがあまり見ていなかったのが残念。一部だけでも、担任の先生から説明があるとよかった。

#### (3) 指導者より

・栄養教諭との連携について、今回、保健の授業に初めてチャレンジしたとのことだが、実践を重ねていく中で分かってくることもある。たくさんチャレンジして行って、自分の出番がどこなのかを探って行ってほしい。

・6つの生活行動チェックで、ほとんどの子が①から④にチェックしていた。栄養教諭との授業なので、①から⑥の食に関係するものだけに絞ってもよかったのではないか。

・栄養教諭が作成した資料については、給食との比較があるとよかった。給食と比べてどうか、給食と差がある2つだけに絞って作成してもよかった。分かりやすい資料作成で貢献するのも大事。

・「理解する」「考える」の2つは本時で学ぶことだが、「やってみる(実践する)」は、家庭で実践することである。今日の「理解する」は、食事・運動・休養だが、本当に子どもたちは理解できたのか。子どもは分かっているでも理解するまでは難しい。本当に大事なのかを理解しないと、実践に進まない。例えば、ダメな点が「睡眠時間が短い」という場合、理解が十分でないと、ただたくさん寝ればよいという形だけのものになってしまう。

・望ましい生活習慣が身に付かない一番の理由は、成果が見えないためである。習慣化するためには、成果が目に見える、自覚できるようにすることが大切。大変難しいことではあるが、その方法を考えてほしい。

・当校の栄養教諭は、毎週学校に来て給食の様子を見たり、給食委員会で一緒に活動したり、職員や子どもたちとの距離を縮めている。栄養教諭の皆さんには、ぜひ色々な授業に入りたい。