

第 6 学年 体育科 保健学習指導案

6年2組 指導者 阿武 典子

単 元 病気を予防して、元気に過ごそう

1 本単元で求める「学びを実感する子どもの姿」

- ① 健康で過ごすために自分に必要な生活行動を見付けようとしている
- ② 生活習慣病や喫煙などに関する知識や経験をもとに、望ましい生活行動を理解している
- ③ 生活習慣病の予防と生活行動のかかわりについて仲間と交流する中で、仲間の考えや望ましい生活行動を自分の生活に取り入れようとしている
- ④ 病気の予防の必要性を感じ、望ましい生活行動を実践しようとしている

2 単元について

本学級の子どもたちは、これまでの「病気の予防」の学習において、病気は病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などがかかわり合って起こり、望ましい生活行動の実践が病気を予防することにつながることを学習した。学習後の振り返りでは、風邪やインフルエンザを予防するために、手洗いやうがいなどを毎日行うようにしたいという思いをもった子どもが多数いた。そのような子どもたちが、仲間と共に生活習慣病の原因と生活行動を関連付けて生活習慣病の予防方法を見付けていくことは、これからの健康づくりの基礎となるであろう。そして、自分にも起こりうる病気であることに気付き、自分に必要な生活行動を見付け、実践しようとする思いへとつながるであろう。

本単元は、「生活習慣病の予防方法」や「喫煙などが健康に及ぼす影響」を考えることを通して望ましい生活習慣を身に付けることの必要性を理解していく学習である。子どもたちが、生活習慣病の予防や喫煙などの健康への影響を自分のこととして捉え、望ましい生活行動を継続的に実践する意識を育むことは容易ではない。なぜなら、生活習慣病を大人の病気として捉えていたり、喫煙などに対して意識していなかったりするからである。また、感染症のようにすぐに症状が出なかったり、実際に生活習慣病で困っていなかったりするからである。

そこで、以下の支援を具体化し、本単元で求める子どもの姿の実現を図りたい。

- 生活習慣病の予防方法を考える際には、生活習慣病の原因や歯科健診結果などの情報を提示し、生活習慣病を自分の経験や生活行動と関連付けて考えるように促す。そうすることで、生活習慣病が身近な病気であることや生活行動が原因で起こることに気付き、予防方法を自分のこととして考えることができるようにする。
- 生活習慣病の原因を「食生活」「運動」「休養及び睡眠」「その他」の4つの生活行動に類別して板書する。そうすることで、生活習慣病の予防方法を見付けやすくする。また、他の生活習慣病においても予防方法を類推できるようにする。
- 生活習慣病の予防方法について全体で交流する前に、一人ひとりが生活習慣病の原因と関連付けた生活行動をワークシートに記入し、その後、少人数で望ましい生活行動を話し

合うように促す。そうすることで、一人ひとりが自分の考えを述べたり、アドバイスを受けたりしながら、自分に必要な生活行動を見付けることができるようにする。

- 生活習慣病の原因や症状、喫煙などが引き起こす体への影響を絵図で示したり、説明したりする。そうすることで、科学的な根拠にもとづいた共通の知識を活用して、生活習慣病を予防するための生活行動を見付ける糸口となるようにする。
- 毎時間の学習の終末に、生活習慣病を予防するための複数の生活行動の中から、自分に必要な生活行動を選択し、ワークシートへ具体的に記入するよう促す。そうすることで、生活習慣病を予防を意識した生活行動の実践への動機付けができるようにする。

3 目 標

- 資料などをもとに生活習慣病の予防方法や喫煙などが健康に及ぼす影響を知り、自分の生活行動と比較して、望ましい生活習慣を身に付けることの必要性を理解できるようにする。
- 仲間とともに生活習慣病を予防をするための生活行動を見付け、健康で過ごすために自分に必要な生活行動を実践しようとしている。

4 評価規準

関心・意欲・態度(関)	思考・判断・表現(思)	知識・理解(知)
<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病の予防について、教科書や資料を見たり、自分の生活を振り返ったりする学習活動に進んで取り組もうとしている。 ○ 生活習慣病の予防について、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"> ○ 生活習慣病の予防について、教科書や資料をもとに、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりしている。 ○ 生活習慣病の予防について、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している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活行動が関わって起こる病気の予防や喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響、地域の保健活動の取り組みについて理解している。

5 指導計画 15M(5時間) が本時

学習活動	子どもの意識
第1次 生活習慣病の予防方法を考える 6M(2時間)	
学習内容 ・自分の生活との関連(関)・病気の予防と生活行動の比較(思)・病気の予防への理解(知)	
<input type="checkbox"/> 生活習慣病の予防方法を話し合う (3M)	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の58%が、生活習慣病と言われているがん、心臓病、脳の血管の異常による病気で死亡しているのだね。生活習慣病は、気が付かないうちに病気が進行するのだね。将来、ぼくもなるのかな。生活習慣病にならないで健康で過ごしたいな。どうしたら予防できるのかな。生活習慣病の原因は、よくない生活行動を続けることなのだね。血管の異常によって起こる病気を例にして予防方法を考えるのだね。塩分は体には必要な成分だけれども摂り過ぎると血圧を上

<p>□ 歯周病の予防方法を話し合う(3M)</p>	<p>げるよ。運動したり、睡眠をとったりすることも大切だと思うよ。血管を守るためには、バランスのよい食事をするのが大切だと分かったよ。生活習慣病は大人の病気なのかな。ぼくは、生活習慣病のむし歯や歯周病になったことがあるよ。むし歯や歯周病はどのようにして予防したらいいのかな。</p> <p>・ 歯科健診の結果を見ると、歯周病は身近な病気だということが分かったよ。歯周病は、誰でもかかる歯ぐきの病気なのだね。どうしたら歯ぐきの病気を予防することができるのかな。歯周病は、歯周ポケットに歯垢が付き、歯ぐきに炎症を起こす病気なのだね。歯周ポケットに歯垢が残らないように、歯ぐきの境目を意識して歯みがきをしたいな。食事にも気を付けたいな。生活行動と歯周病との関係が分かったよ。生活行動が原因で起こる生活習慣病にはいろいろな病気があるのだね。その他の病気についても調べてみたいな。</p>
----------------------------	---

第2次 喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響を考える 6M(2時間)

学習内容 ・自分の生活との関連(関) ・病気の予防と生活行動の比較(思)
 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の健康被害の理解(知)

<p>□ 飲酒の健康への影響と生活行動について話し合う(3M)</p>	<p>・健康に生活をするために、法律で禁止された生活行動があるよ。喫煙、飲酒、薬物乱用だね。どうして、子どもにお酒を飲ませないようにしているのかな。体に悪いからだと思うよ。子どもの体にお酒が入ると、大人よりも胃を傷つけたり、体内での分解に時間がかかったりするのだね。だから子どもにお酒を飲ませないようにしているのだね。お酒は、体や心にも影響するのだね。大人になるまでお酒を飲んではいけない理由がよく分かったよ。お酒を飲むことを誘われたら、「体に悪いからいらないよ」とはっきり断るよ。喫煙や薬物乱用についても知りたいな。</p>
<p>□ たばこや薬物乱用の健康への影響と生活行動について話し合う(3M)</p>	<p>・どうして、子どもにたばこを吸わせないようにしたり、大人の喫煙場所が決まっていたりするのかな。お酒と同じように、体に悪いからだと思うよ。たばこを吸うとせきが出るなどのすぐにでる影響と、長期間吸うことによって起こる影響があるのだね。間違った薬の使い方をすることを薬物乱用というのだね。薬物を乱用すると、死亡したり、依存症という病気になったりするのだね。周りの人から勧められたら「絶対にいらない」とはっきりと断るよ。次の時間は、地域で行われている保健活動の取り組みについて学習するのだね。</p>

第3次 地域の様々な保健活動について考える 3M(1時間)

学習内容 ・保健センターなどの仕事(関) ・自分の生活とのつながり(思) ・地域の保健活動の理解(知)

<p>□ 地域で行われている保健活動について</p>	<p>・病気を予防するためには、健康診断を受けて病気を早期発見することも必要だと思うよ。地域で健康を守る活動をしているところが、</p>
----------------------------	--


て考える(3M)	保健センターや保健所なのだね。保健センターでは、乳幼児検診や感染症対策が行われているよ。だから予防接種のお知らせは保健センターから来るのだね。わたしたちの健康は、生まれてからずっと地域の保健活動で守られているのだね。これからも健康で過ごすために、望ましい生活習慣を身に付けるようにしたいな。
----------	---

6 本時案 【平成23年12月2日 8:55~9:40 6年2組教室】

(1) ねらい むし歯や歯周病の予防方法を知り、歯垢の除去などの望ましい生活習慣を身に付けることの必要性を理解し、実践しようとする意欲を高めるようにする。

(2) 学習過程

本時につながる学び	
・ 自他の生活行動と生活習慣病との関連付け ・ 生活習慣病の予防方法の理解	
学習活動／子どもの意識	支援
① 生活習慣病と生活行動のかかわりを見付ける (5分)) ----- 学習内容 ・ 生活習慣病と自分の生活行動との関連(関)	○ 歯科健診の結果などを提示することで、歯周病が身近な病気であることに気づき、自分のこととして予防方法を考えるきっかけとしたい。 ○ むし歯や歯周病の原因を絵図で説明し、黒板に掲示することで、共通の科学的な知識を活用して予防方法を見付けやすくする。
・ 今年の歯科健診の結果を見ると、6年生の92%の人が永久歯が健全歯だよ。だけど、37%の人が歯ぐきに炎症を起こしているよ。 A 歯科健診結果を見ると、むし歯はないよ。歯肉に軽い炎症があると書いてあるけれど、痛くはないよ。 ・ 歯周病は、病気が進行していくと歯がなくなる病気なのだね。 A 歯周病は、治る病気なのかな。 ・ 歯周病は、予防することができるかな。	
② 生活行動と生活習慣病とのつながりを話し合う (30分)) ----- 学習内容 ・ 歯周病予防への理解(知) ・ 自他の生活行動との比較(思)	○ 歯周病の原因を生活行動ごとに類別して板書することで、具体的な予防方法を見付けやすくする。 ○ 歯周病の予防方法を少人数で交流することで、一人ひとりが具体的な予防方法を見付けやすくする。 ○ 振り返りで、自分に必要な歯周病の予防方法をワークシート
・ 歯周病は、糖分が変化した歯垢が歯周ポケットにたまり、歯の土台を壊していく病気なのだね。治すことのできない歯周病もあるそうだけど、歯肉炎は治すことができるそうだよ。 ・ 歯みがきを丁寧にすると治すことができるのではないかな。 A 歯みがきを丁寧にしても歯肉炎になったよ。歯を磨くだけではだめなのかな。 ・ 歯ぐきも磨くといいのではないかな。 B 定期的に歯科医院へ行き、歯垢を取り除いてもらう方法もあるね。 C 毎日、歯周ポケットに歯垢がたまらないように歯ぐきもブラッシングするよ。 ・ 時々食べるおやつは、歯垢ができないように時間を決めるよ。	

<ul style="list-style-type: none"> Rさんが言っていた「歯科医院へ行く」ことは、毎日できないね  <p>垢を取るためにある歯科医院は時間の中で毎月行くこと、時々することはどれですか。理由とあわせて考えましょう。別、好き嫌いなく何でも食べて、歯ぐきを丈夫にするよ。</p>	<p>に記入するように促すことで、実践へと結び付く生活行動を考えることができるようにする。</p>
<p>③ 学習を振り返る (10分)</p>	
<p>学習内容 ・歯周病予防への理解(知) ・次時の見通し(関)</p>	
<p>A 歯みがきはしていたけれど、歯ぐきまで意識していなかったのよ、Cさんと同じように、歯ぐきまでブラッシングしようと思ったよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> その他の病気を予防する生活行動について調べてみたいな。 	