

第6学年体育科(保健)学習指導案

指導者 教諭 和田 壽眞子 杉山知代喜
養護教諭 小林 妙

1 日時 平成19年7月5日(木) 第5校時

2 単元名 病気の予防

3 提案

保健分野の学習は学習した内容を自分自身の生活に置き換えて学習することが重要である。しかし、保健学習では、児童の学習が知識や理解に重きが置かれがちである。そこで、本単元における児童のつまずきを学習した内容が自分の生活と結びつけられないと捉え、児童が学習して得た知識をいかに自分の生活と重ね合わせ、よりよい生活を送る意欲を持てるようになるか、生活チェック表や養護教諭との連携、複数教師でのワークショップなど、多様な学習活動や場、教師の支援活動を取り入れる。〔研究の視点2 つまずきの分析と支援〕

6年生になると、それまでの具体的な思考から抽象的な思考や論理的な思考ができるようになる。また、自我も発達し始め、自分の将来はどうなるかなどと自分自身についても考えられるようになる。このような時期に病気の予防、特に生活習慣病など生活行動が主な原因となって起こる病気の予防について学習することは、きわめて重要なことである。

今回の提案では、川東小学校の児童の実態を踏まえて、変化していく社会や環境の中でも、自分の健康を守ることができる力がつけられるよう、生活習慣病に対する予防の仕方や生活改善の方法について取り組む。〔研究の視点1 学習内容の明確化と保護者・県民への説明〕

4 単元について

(1) 学習指導要領との関連

第6学年の目標(3)

けがの防止、心の健康及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

第6学年の内容G保健(3)病気の予防について理解できるようにする。

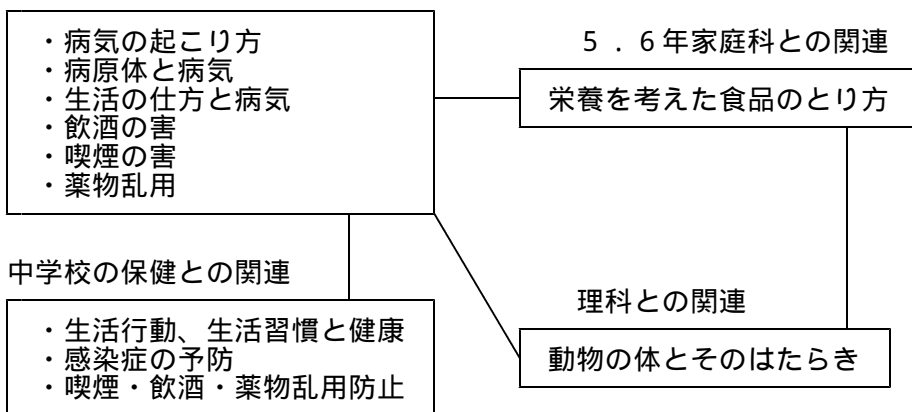
ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。

イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体を体に入れない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、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身につけることが必要であること。また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因になること。

(2) 単元の系統と他教科との関連

6年保健 病気の予防



(3) 単元観

本単元の大きなねらいは、病気の発生要因と起こり方を知り、その予防の仕方について理解できるようにすることである。病気の要因として、生活行動と体の抵抗力の「主体」要因と、病原体・環境の「環境」要因の二つがある。これらの要因が重なり合って病気が起こるわけであるが、その起こり方に対応した予防の仕方を考えさせ、そして実践できるようにすることがとても重要である。また、指導にあたって、日常経験したり、見たり聞いたりしたことのある病気を取り上げるなどして、身近なものとして学習を進めていきたいと考える。

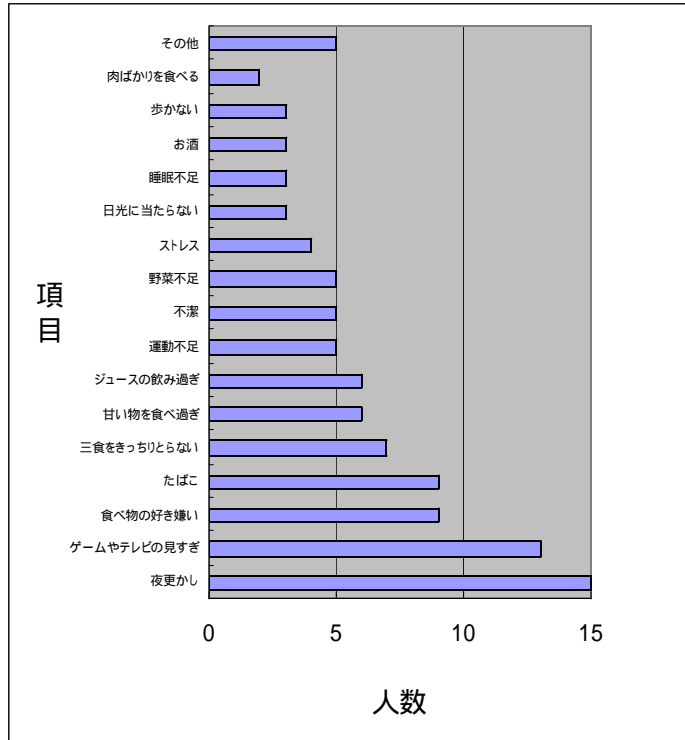
また、本学年の児童は、4年生の時に小児生活習慣病検診を受け、肝障害、高脂血症、高血圧、肥満の報告を受け、家族の協力を得ながら、食生活の改善や運動不足の改善に努め、医師の診断を定期的に受診している児童もいる。しかし、「生活習慣アンケート」の結果から、朝ご飯を食べていない児童が11%、登校については、5%の児童が車で送ってもらっているなど、良くない生活習慣がついている児童もいる。また、多くの児童は、自分の生活

を見直し、将来、健康で生活をしていくための方策について具体的なライフスタイルを確立させようと意識していない。そこで、本単元を通して生活習慣病などの病気の予防法や喫煙・飲酒・薬物乱用の体に及ぼす影響についてしっかり理解させるとともに、生活の仕方の改善と生涯にわたる健康の基盤づくりを促していきたい。

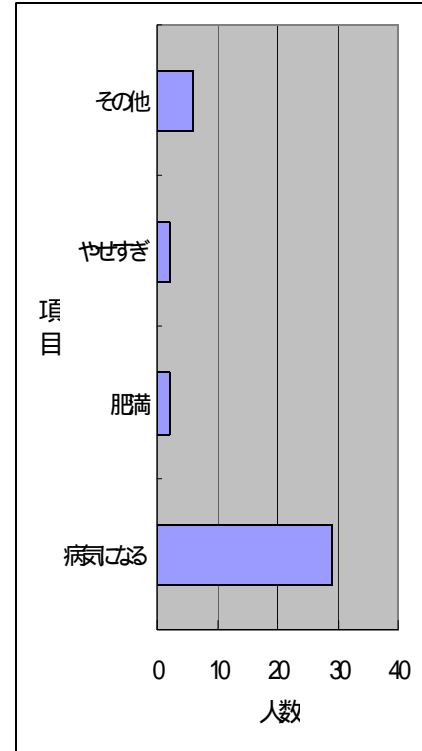
5 児童について（本時にかかわる児童の実態）

（1）アンケートの結果（本学級31名）

ア 健康によくないと思う習慣というとはどんなことばや生活が思いうかびますか。



イ 健康によくないことを続けていくとどうなると思いますか。



ウ 知っている病気は？

- ・ガン・インフルエンザ・はしか・水疱瘡・おたふくかぜ・メタボリックシンドローム・アルツハイマー・心筋梗塞・脳梗塞・高血圧・白血病・糖尿病・肺炎・百日咳・ぜんそく・クモ膜下・盲腸・むし歯・高脂血しょう・かぜ・ノロウイルス・食中毒・動脈りゅう・O157・心臓麻痺・筋ジス

エ あなたは、健康な生活を送るためには何が大切だと思いますか。

- ・よく歩く
- ・バランスのよい食事
- ・野菜を多くとるようにしている
- ・給食を残さないようにしている
- ・好き嫌いをせず、いろいろなものを食べる
- ・3回きちんと食べる
- ・はやく寝る
- ・テレビやゲームをあまりしないようにしている
- ・スポーツをする
- ・手洗い・うがい
- ・外で遊ぶ

（2）考察

生活習慣病の要因となるものについては、「夜更かし・睡眠不足」と答えている子が最も多く、「テレビやゲームのし過ぎ」といった生活リズムの乱れや「甘い物やジュースなどのおやつを食べ過ぎ」など食生活の乱れや「タバコや酒」「運動不足」などをあげている。「健康によくない生活を続けていくとどうなるか」についての問いでは、予想通り「病気になる」が一番多かった。一生治らない病気になるや死に至る病気になると答えた児童も少数いた。知っている病気については、「ガン」が一番多く、その他たくさんの病名があげられていた。生活習慣病と関係が深い病気については、「ガン」「糖尿病」「心筋梗塞」「脳梗塞」「脳卒中」「心臓病」「メタボリックシンドローム」があげられていたが、具体的にどんな病気なのかまではわかっていなかった。「健康な生活を送りたいか」の問いには、全員が「思う」と答えていた。また、「健康な生活を送るための努力」の問いでは、食事や運動などの生活改善をあげていたが、少数の児童は努力していないと答えた。

6 単元の目標

	わかる	かかわる	できる	教材
6年	・病気の発生要因や予防の方法について理解できる。 ・自分でできる、予防のための適切な対策が分かる。	・病気にならないために、お互いができることを話し合い、予防のための適切な対策について考えることができる。	・家族や友達など、周囲の人の健康にも配慮しながら、病気にならないような生活行動をすることができる。	・病気の予防

7 単元構想 全8時間(本時4/8)

時	内 容	本時の目標	本時の主な学習内容	本時の主な支援
1	病気の起 こり方	<ul style="list-style-type: none"> ・病気には、病原体・環境 ・生活の仕方・体の抵抗力が関係していることが分かる。 ・病気を防ぐことができる生活について理解し、予防のための適切な対策が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がかぜをひいた時のことを思い出し、どんな時に病気になるのかを考える。 ・病気は病原体・環境・生活行動・体の抵抗力がかかわって起こることを知る。 ・抵抗力を高める生活の仕方について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気になった時の自分の生活態度やその原因について考えられるようにする。 ・抵抗力を高めるための具体的な方法を養護教諭から聞くことで理解が深められるようにする。
2	病原体と 病気(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・病原体がもとになって起こる病気の感染経路を理解する。 ・病原体がもとになって起こる病気の予防の仕方について理解し、自分の生活に生かそうとすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病原体がもとになって起こる病気について、病原体の入り方やそれに対する予防法を考える。 ・病原体がもとになって起こる病気の予防法から自分が行うべき予防法を見つける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・担任と養護教諭とのT ・Tで学習を進めることで、より専門的に病原体のすることについて理解できるようにする。 ・自分が取り組める予防法を決めて実際の生活に生かされるようにする。
3	病原体と 病気(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズという病気の基本的な事項を知り、エイズウイルスは日常生活ではほとんど感染しないことが分かる。 ・エイズを正しく理解し、エイズウイルスに感染した人の立場に立って共生について考えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズはどんな病気であるか、また起こり方を理解する。 ・エイズを正しく理解し、HIV感染者と共に生きていく社会を作るためにできることを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・担任と養護教諭とのT ・Tで学習を進めることで、よりエイズのことについて専門的に正しい知識が得られるようにする。
4	生活習慣 病の予防 〔本時〕	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の原因や病名、また、血管・血液の様子が分かる。 ・生活習慣病の予防には、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解し、自分の生活を改善しようとするすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病はどのようにして起こるか、ドロドロ血液を例にして調べる。 ・生活習慣病の予防には、栄養のバランスを考えた食事をとることが、自分に適した運動を続けること、十分に休養・睡眠をとることの大切さについて考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同学年の教諭、養護教諭で3つの学びの場を設定し、それぞれ専門的な観点から生活習慣病の予防について話を聞いたり、話し合ったりすることで、実際の自分の生活の中の課題を解決する方法を見つけられるようにする。
5	むし歯や 歯周病の 予防	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病の起こり方や生活とのかかわり方が分かる。 ・むし歯や歯周病の予防のためには、食生活や歯磨きが重要であることが分かり、自分の生活を振り返り、改善しようとするすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯になった時の体験を話し合い、むし歯の原因を考える。 ・むし歯や歯周病の起こり方や予防の仕方を知る。 ・自分の生活を振り返り、改善すべきことを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、むし歯や歯周病を防ぐための具体的な方法を各自に決めさせることにより意欲化を図る。
6	飲酒・喫 煙及び薬 物乱用の 害	<ul style="list-style-type: none"> ・酒・たばこが健康へ及ぼす害について理解する。 ・未成年の飲酒・喫煙は法律で厳しく禁止されていることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・酒・たばこの害について知っていることを発表する。 ・酒・たばこが健康に及ぼす影響を知る。 ・酒・たばこの害について知っていることを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低年齢からの飲酒や喫煙が人体に多大な影響を及ぼすことを写真等を使い具体的に知らせる。
7	断り方の 練習をし よう	<ul style="list-style-type: none"> ・酒やたばこを勧められた時の効果的な断り方が分かり、ロールプレイで理由を入れながら強い意志で断ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・酒やたばこを勧められた時の断り方を考える。 ・自分なりの断り方を考え、ロールプレイをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールプレイングした後、振り返りを行うことで、よりよい断り方を学ばれるようにする。
8	薬物乱用 の害	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用は、1回の乱用で死に至ることがあり、乱用を続けていくとやめられなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用の害について知っていることを発表する。 ・薬物乱用が健康に及ぼす影響を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物から引き起こされる事件や人体への影響をインターネット等を利用して調べられるようにする。

9 本時の学習指導

- (1) 目標
- (わかる) ・生活習慣病の発生要因や予防の方法を理解することができる。
 - (できる) ・自分の生活を振り返り、自分に必要な生活改善のめあてを考えることができる。
 - (かかわる) ・病気の予防について、友達と互いにできそうなことを話し合い、発表することができる。
 - ・ワークショップの学習で、積極的に質問して自分の課題を探ることができる。

(2) 学習指導過程

学 習 活 動	児 童 の 意 識 の 流 れ	教 師 の 支 援
<p>1 生活習慣病の発生要因や起こり方を知る。</p> <p>2 本時の課題を把握する。</p> <p>3 血液、血管の重要性について知る。</p> <p>4 生活習慣病の予防の仕方について調べ、発表する。 (ワークショップ形式)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事(6-1) ・生活(6-2) ・運動(少人数) <p>5 本時のまとめをする。</p>	<p>写真(血管の様子) 死亡原因のグラフ</p> <p>生活習慣病は何が原因で起こって、どんな悪い病気を引き起こすのか考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血管が細くなり、流れにくくなって血管を詰まらせてしまう。 ・高血圧で、細い血管が裂ける。 ・心臓病を引き起こす。 ・暴飲暴食、運動不足、不規則な食事習慣を続けていると血糖値が高くなって糖尿病になる。 ・偏った食事や添加物などを摂り過ぎるとがん(悪性の腫瘍)になりやすくなる。 ・食べすぎ、飲みすぎ、運動不足が続くと、使われずに余った脂が血液中に増えてくる。 ・血液中のコレステロール、中性脂肪が脳の血管の老化を早め、脳卒中を引き起こす。 <p>実験1 (心臓に負担をかける血液の様子) ドロドロ血とサラサラ血の比較をし、心臓にかかる負担が違うことを示す。</p> <p>実験2 (コレステロールのたまった血管の様子) コレステロールがたまった血管と健康な血管の比較をし、血管にかかる負担が違うことを示す。</p> <p>生活習慣病には、血液や血管が深く関わっているのが分かったよ。</p> <p>生活習慣病はどうすれば予防できるだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> (食事グループ) <ul style="list-style-type: none"> ・塩分、砂糖、油を摂り過ぎると血管に負担をかけるのだなあ。 ・カロリーの高いものやおやつを量を考えよう。 ・野菜は体にいいので、多めに摂るようにしよう。 (生活グループ) <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足や生活のリズムの乱れが病気につながるのだなあ。 ・早寝、早起きが大切だ。 ・ゲームの時間を減らして、規則正しい生活を心がけよう。 (運動グループ) <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足だと一日の栄養分が余ってしまうのだなあ。 ・無理なくできる運動はないかなあ。 ・これからも、継続的な運動を続けていこう。 <p>自分に合った生活習慣病の予防方法がわかったよ。自分の生活に生かしていきたいなあ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日本人の3大死因が生活習慣病であることを知らせるために、死亡原因のグラフを提示する。 ・養護教諭からの説明を聞くことで、主な生活習慣病の名前や発生要因について理解できるようにする。 ・生活習慣病の多くは、子どものころからの悪い生活習慣に関わって、特に血液、血管に異常があって発症していることを説明する。 ・血液模型を提示して実験をすることで、ドロドロ血は心臓に負担をかけることや、コレステロールがたまっている血管では、血液が流れにくくなって血管に負担をかけることを理解できるようにする。 ・ワークショップ形式で、食事、生活、運動に視点をおいた生活習慣病の予防について、質問や意見の交流をする場を設定する。 (和田) 食事調べの結果を提示し、いろいろな食物のカロリーや砂糖の量を示すことで、バランスの取れた食事が大切であることを押さえる。 (小林) 生活のリズムや睡眠時間が健康に深く関わっていることを、生体リズムや睡眠リズムの資料を使って説明をする。 (杉山) 万歩計の記録や、1日に歩く距離とカロリー消費の資料を使って、体を続けて動かすことの大切さがわかるようにする。 ・全体交流を通して、生活の改善方法には様々な方法があり、どの方法も生活習慣の予防のために必要であることが理解できるようにする。 評ワークショップで学んだことを、自分なりの言葉で、発表することができたか。