

新しいライフスタイルをめざす

元気計画'94

学校健康教育プログラム〈小学校編〉

本書の特長

- ・この健康教育プログラムは、原則として一般の学校で学級担任または教科担任が、現行の学校制度の中で無理なく実施できるよう作られています。

- ・1年生から4年生までは特別活動の中の学級活動として、5年生と6年生は体育の教科指導の中の保健の時間に扱うよう時間設定がなされています。したがって5年生、6年生ではすでに保健の教科書がありますので、それとは別個にではなく、教科書を使った保健学習に加える形でプラス2時間の学習を設定しています。

- ・学校の条件が許せば、この健康教育プログラムのうちいくつかの授業を養護教諭や、外部の専門家（医師、栄養士）に依頼して実施することも可能です。

- ・本書は『からだ』『たべもの』『せいかつ』の3つの領域で構成されており、各領域には授業の指導案のほかに、たくさんの原図が用意されています。これはコピーしてプリントで使用したり、拡大コピーをして黒板にはる絵にしたりできます。

健康教育（小学校）授業計画

領域 学年	からだ	たべもの	せいかつ
1年	体の部分と名前 ・からだのとびらをあげよう ・私たちの体と器官	たくさん食べよう ・たべものはえいようだ ・いろいろな種類の食べ物をたべよう	ねむること 休むこと ・ねむりと人間の成長 ・体を動かすこと、休むこと
2年	器官と働き ・器官の名前と働き ・心臓や肺の働き	果物と野菜の話 ・たべものの組み合わせ ・果物・野菜と栄養素	遊びと運動 ・しっかり遊ぼう ・強い運動軽い運動
3年	子どもの体・おとなの体 ・体の成長 ・体の働きと手入れ	いろいろな食べ物 ・食べ物のもと ・食べ物と生活	くすりとタバコ ・身の回りにあるくすり ・タバコの煙から逃げ出そう
4年	友だちとくらべて ・みんな同じ、みんなちがう ・男の子、女の子	食べ物と健康 ・毎日の食事を点検しよう ・お菓子を食べる工夫	健康チェック ・健康チェックの仕方 ・測ってみよう自分の体
5年	＊体の発育と心の発達 1. 体の発育 2. 思春期に起こるからだの変化 3. 心の発達	食事と将来の健康 ・血管と血圧 ・コレステロールと健康	＊けがの防止 1. けがの起こり方 2. 安全な行動とけがの防止 3. 安全なかんきょうとけがの防止
6年	共同して働く器官 ・活動を支える仕組み ・生命を守る仕組み	運動・栄養・健康生活 ＊病気の予防 1. 病気のおこり方 2. 病原体と病気の予防 3. ライフスタイルと病気 4. 環境と病気	＊健康な生活 1. 運動・食事・休養・睡眠と健康 2. 水・空気・日光と健康 3. 学校・家庭・地域と健康

授業時数 低中学年：各領域2時間 計6時間 高学年：＊印 教科書10時間 その他2時間 計12時間
 指導者 学級担任、教科担任 養護教諭 教科書使用（本書に指導案はありません）
 授業の位置づけ（学習指導要領）

1年～4年 第4章特別活動 A学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること
 5年、6年 第2章各教科 第9節体育 G保健

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・人体模型（理科で使う精巧なものより、ベニヤ板などで作った簡単でわかりやすいものが好ましい。）
- ・内臓などの写真
- ・ワークシート（内臓の絵を印刷した画用紙）

準備物

- ・VTR
- ・セロテープ

1年生 からだ <体の部分と名前>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 体の部分と名前 (1) からだのとびらをあげよう
- 2時間目 体の部分と名前 (2) 私たちの体と器官

2、題材設定の理由

成長ともなっていてだんだんと子どもたちは体の部分の名前をおぼえ、それらの働きを理解していく。しかし、小学校低学年においてはそれもまだ十分ではなく、また身体の見えないところ(内部)に多くの器官があり、それぞれが相互に関連しながら様々な機能を果たしていることについては十分な知識を持っていない。

そこで、体の部分の名前を覚えることを通して、子どもたちの体に対する興味関心を高め、これから学年を追って学んでいく食べ物や運動、休養やその他の生活の学習の基礎を提供するとともに、自分の体を見直し、他者の体を大切にすることを養う。

3、学習すること

- 1、体の各部分にはそれぞれ名前があることを知る。
- 2、外からは見えない身体の内部に肺や心臓、胃や腸といったいろんな器官があり、それぞれが、あるいはそれらが共同して特有の働きをしていることを知る。
- 3、身体の内部にある器官のおおよその位置を知る。
- 4、外から見えないからだの内部にも大切な器官があり、手や足だけでなくそれらの器官を大切にすることの大事さを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
心臓、肺、胃、腸 器官、内臓	人体模型を見ながら、 内臓の名前や働きをおぼえる。	内臓の名前や働きについて知っていること。	心臓や肺、胃や腸以外にどんな器官があるのだろうか。
	画用紙に印刷された内臓に色を塗り、自分の体にはりつける。	内臓の形、場所、働きについて。	体を大切にすることとはどんなことだろうか。

授業モデル

体の部分と名前 (1) からだのとびらをあげよう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、体の見えている部分の名称	<ul style="list-style-type: none"> ・体の外から見えている部分について、知っている名前を発表し合う。 モデルを選び、みんなの前に立たせる 画用紙などで部分の名前を書いた紙を作っておき、体にはりつけてもよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの自主的な発表にまかせる方がよいが、適宜教師側から質問してもよい。 ・人体模型を用意しておき子どもたちの興味を高める。
2、体の見えない部分にある器官の名称	<ul style="list-style-type: none"> ・知っている器官（内臓）の名称を発表し合う。 ・人体模型の動の部分の扉を開け、内臓のだいたいの位置と名称を知る。 心臓、肺、胃、腸など 	<ul style="list-style-type: none"> ・名前を発表させながらおおよその形や大きさなどを確かめあっておく。
3、体の内部にある器官の働き	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の内蔵にある器官（内臓）の働きについて、知っていることを発表し合う。 食べたものはどこへ行くんだろう？ 吸った空気はどこにはいるのかな？ 心臓はどきどきして何をしているんだろう？ ・器官（内臓）の大まかな働きを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口からはいった食べ物や空気はどこに行くのかなど質問する。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・体の外から見える部分に名前があるように、身体の内蔵にはいろんな器官があって、それぞれに名前が付いていること。 ・いろんな器官が働くことによって、人間は生きること、また成長すること。 	

2年生 からだ <器官と働き>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 器官と働き (1) 器官の名前と働き
- 2 時間目 器官と働き (2) 心臓や肺の働き

2、題材設定の理由

多くの子どもたちはすでにこれまでの学習やいろいろなメディアを通して、体の各部の器官の名称や、それらの働きに関する大まかな知識をすでに持っている。また、病気や運動を通して体が様々な器官で構成され、それらが相互に関連しあって働いていることを体験している。そこで、子どもたちの持っている知識を整理しながらそれらを確認なものにするとともに、実際に体を動かすことによって、健康にとって循環器系、呼吸器系の働きを高めることが大事なことを理解させる。

また、これからの学習の基礎となるよう、器官の正しい名称について学習し、自分の体や病気についての確に表現する能力を高める。

3、学習すること

- 1、身体の内部分にある器官の名称と働きを復習する。
- 2、体の各器官がそれぞれバラバラにではなく、相互に関連しあって機能していることを知る。
- 3、心臓の大きさや位置を知るとともに、身体の一部と血管で結ばれ、全身に血液を送り続けていることを知る。
- 4、運動による身体(器官)の変化を観察し、手や足だけでなく呼吸器系・循環器系の器官の能力を高めることが健康にとって大事なことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
器官 内臓 心臓 肺	人体図に体の器官をはりつける。	運動や食事の時どんな器官が働くのか。	器官と器官をつないでいるもの、コントロールしているものは何か。
心拍数 呼吸数 血管	運動をして体の変化を観察する。	運動したときの体の変化や、その時働く器官。	運動以外の時に体の様子が変化するときはないだろうか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・人体模型（理科で使う精巧なものより、ベニヤ板などで作った簡単でわかりやすいものが好ましい。）
- ・人体図 はりつけるための器官の絵
- ・内臓などの写真

準備物

- ・心音機
- ・大型ストップウォッチ
- ・運動がしやすいような旗、カラーコーンなどの印。

授業モデル

器官と働き (1) 器官の名前と働き

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、体の器官の名称	<ul style="list-style-type: none"> ・1年時での学習などをふりかえりながら、体にある器官の位置や名称を発表し合う。 ・大きな人体図を黒板などに貼り、その上に用意した器官の絵を重ね、器官の形や位置を確認する。 心臓、肺 脳 胃、腸 人体模型を使ったりして、子どもの作業としてやらせるのがよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの自由な発言を促す。 ・難しい名称の器官の発表があれば、それも尊重する。 ・器官の向きや場所などをゲーム感覚でみんな楽しく考えながら授業を進める。
2、器官の働き	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの器官の働きについて知っていることを発表する。 ・具体例をあげ、それぞれの器官が相互に関連して働いていることを知る。 (例) 食べる 口 胃 腸 運動する 心臓ドキドキ 肺 ハーハー 	<ul style="list-style-type: none"> ・一つ一つの器官の働きから、複数の器官の協調した働きへ、学習の焦点を導く。
3、器官の位置	<ul style="list-style-type: none"> ・器官の位置を確認しながら、各自のワークシートに器官の絵を描き込む ・器官に色を塗り、名前を書き込む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒板の人体図を参考にしながら、作業する。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・体の中にはいろんな器官があって、さまざまな働きをしていること。 ・いろんな器官が相互に関連して働くことによって、人間が生きたり、成長したりすること。 ・次時は心臓と肺の働きについて、実際に体を動かしながら学習すること(予告)。 	

授業モデル

器官と働き (2) 心臓や肺の働き

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、心臓と肺の位置と働き	<p>教室でも可能だが、体育館や運動場など、実際に動き回れる場所で行う方が望ましい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習をしながら、心臓と肺の位置について再確認する。 ・今日は心臓と肺の働きについて勉強することを、子どもたちに伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人体図を用意する。
2、心拍数とその測り方	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍数のはかり方を練習する。 ・胸に手を当てたり、心音機を使ったりして、安静時または運動をしていないときの心臓の動きを調べる。 ・運動すると体がどう変化するかみんなで予測する。 心拍数 呼吸 その他(汗、筋肉の疲労など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・他の領域でも脈拍数の測定法を練習するが、何回練習してもよい。
3、運動と体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの中からモデルを選び、運動をさせる。 20mから30m程度の怪快走 なわとび など ・みんなでモデルの子どもの様子を観察する。 ・心臓のドキドキ(心拍数)やハーハー(呼吸)の回数がどれくらいになったか考える。 ・全員で運動を行い自分の体の変化を観察する。 2～3回繰り返す。 ・心音機で心臓の鼓動を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・希望者を数人選んでもよい。 ・指導者はモデルの呼吸数をそっと数えておく。 ・だんだん疲れてくることや、心拍数が高くなること、呼吸数が多くなることを確認する。
4、器官の関連した働き	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを使い運動による自分の体の変化を記録する。 心臓はどうなったか? 肺はどうなったか? 	
3、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をするときには手や足だけではなく、心臓や肺がいっしょになって働いていること。 ・その他、汗をかくなどの現象が現れること。 ・栄養や休養とともに、ふだんから体を動かすことが健康のための大事なトレーニングであること。 	

3年生 からだ <子どもの体・大人の体>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 子どもの体・大人の体(1)体の成長
- 2時間目 子どもの体・大人の体(2)体働きとの手入れ

2、題材設定の理由

人間は加齢にともなって体が発育・発達し、一步一步大人に近づいて行くように見える。しかし、実はその発育・発達も含めて時間経過にともなう体の変化には、加齢だけではなく、その間の食べ物や、身体活動、その他の生活行動、そして社会の文化なども含めた生活環境が大いに関わっている。

そこで、子どもたちに、自分や家族の体の外形や機能を比較することによって加齢にともなって見られる体の変化を大まかに把握させるとともに、毎日の食事や、運動の経験、睡眠や休養などの例を挙げながら発育・発達に影響を及ぼす生活の中の要因について考えさせ、『自分の体は自分で責任を持つ』ことの大切さを理解させる。

3、学習すること

- 1、赤ん坊、幼児、こども、大人、老人の体つきを比較し、その特長をとらえ、人間の成長にともなう体の変化を確認する。
- 2、幼児期からの自分の成長のあとをふりかえりながら、発育発達にともなうこれまでの体の機能、能力変化を知る。
- 3、青年(兄・姉)や大人、老人の体つきや体の機能を描き出しながら、これから自分たちの体にどのような変化があるのか概観する。
- 4、体を大事にし、健康な生活を送るために成長のそれぞれの段階で、体に対してどのような働きかけをしているかを考える。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発展
体型 世代 役割	世代ごとの体型を描き出す。	家族の中でどのような役割分担があるか。 これからの体型の変化。	家族が何のためにあるのか考える。
世話 健康飲料 栄養剤		命を守り、健康を守るための世話。	運動や食事に気をつけることが将来の健康とどう関わるのか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・健康診断、身体測定の記事録
- ・赤ん坊を写したビデオ、写真など資料
- ・家族の写真など
- ・健康飲料や栄養剤の实物

準備物

- ・VTR OHP
- ・画用紙 はさみ

授業モデル 子どもの体・大人の体（1）体の成長

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、各年代の体型	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに分担を決め、画用紙に赤ん坊、子ども、大人、老人の絵を描く。（きり絵にするので、輪郭だけでよい） ・黒板に貼るか、OHPで各世代の体型を映し出す。 ・加齢によって、体のどこがどのように変わっていくのかを、みんなで話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・画用紙にだいたいの大きさの目安を示しておくことよい。
2、体型と機能	<ul style="list-style-type: none"> ・体の外形（体型）の変化が体の機能の変化とどう結びついているかを考え発表し合う。 <li style="padding-left: 20px;">赤ん坊：頭が大きくて足が短い <li style="padding-left: 20px;">こども：背が低く、手足が細い <li style="padding-left: 20px;">おとな：男性と女性で体型がちがう。 <li style="padding-left: 40px;">筋肉質の男性 <li style="padding-left: 40px;">柔らかく丸みを帯びた女性 <li style="padding-left: 20px;">老人：背中が少し丸くなる <li style="padding-left: 40px;">少しやせ気味 	<ul style="list-style-type: none"> ・生命に関わる重要な部分から発達していくことを教える。 ・身近な家族のことを十分に考えさせる。
3、体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校入学前、1、2年生の時とくらべて、自分たちの体つきがどう変化したか話し合う。 ・ここ1年で体で大きく変化した所はないか、話し合う。 <li style="padding-left: 20px;">身長や体重の変化 <li style="padding-left: 20px;">運動能力の変化 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定の記録などを用意し、入学時の様子を説明するとよい。
4、これからの体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・5年後、10年後年後、自分や自分の家族（兄弟・姉妹、父母、祖父母）体はどう変化しているか、考えを述べ合う。 ・体の変化にともなって、毎日の生活や、家族の中での役割がどう変化して行くか話し合う。 <li style="padding-left: 20px;">根拠のない役割分担がないかにも注目する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・やがて自分自身が大人や老人になるということにも話を導くとよい。 ・旧来の性的役割分業を押しつけてはいけない。
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・人間は年齢が上になるにしたがって、体型が変わること。 ・体型の変化と体の機能の変化は関連しており、それはまた、家族の中での役割の変化にも関連している。 	

授業モデル 子どもの体・大人の体（２）体の働きと手入れ

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、赤ん坊の世話	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオや写真で赤ん坊の姿を見て、赤ん坊がだれにどのように世話をされているか話し合う。 <li style="padding-left: 20px;">お乳を飲むこと、食べること <li style="padding-left: 20px;">おむつを取り替える <li style="padding-left: 20px;">着替えや、入浴をさせる ・赤ん坊の命を守り、育てるためには、きちんとした世話が必要なことを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もしも、きちんと世話をしなかったらどんなことになるか、具体的に考えさせる。
2、子どもの世話	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の自分の生活をふりかえり、体に関することで誰かに世話されていることはないか話し合う。 <li style="padding-left: 20px;">お父さん、お母さんから <li style="padding-left: 20px;">兄弟・姉妹から <li style="padding-left: 20px;">祖父母から <li style="padding-left: 20px;">その他の人（学校の先生など）から 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に保護者に小さいときの様子などを聞いておくといよい。
3、健康のための体の世話	<ul style="list-style-type: none"> ・大人や老人は健康のために体に対してどんなことを働きかけているか、知っていることを発表する。 <li style="padding-left: 20px;">風呂に入る <li style="padding-left: 20px;">ジョギングをする <li style="padding-left: 20px;">健康飲料や栄養剤を飲む ・子どもの時は健康のためにどのような体の世話が必要か話し合う。 ・大人になっても健康で、長生きするためには今どんなことを体に働きかける必要があるのか、意見を出し合う。 <li style="padding-left: 20px;">食事、運動、休養や休息、歯磨き 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の様子を思い出させる。 ・食べることや運動することが体への働きかけであることを強調する。
4、他者の世話	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が今まで世話されてきたことをふりかえりながら、体や健康に関することで幼少者、年長者に対して世話できることがないかどうか話し合う。 	
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・人間はどの世代においても、体に対して必要な世話をしていること。 ・自分の体に責任を持つために、世話が必要なこと。 	

4年生 からだ <友だちとくらべて>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 友だちとくらべて(1) みんなおなじ みんなちがう
- 2 時間目 友だちとくらべて(2) 男の子 女の子

2、題材設定の理由

私たちの社会の中には、歴史的な古い価値観や、経済を優先する論理などから導き出されてきた多くの価値基準がある。そして、それが限定された条件のもとでの価値基準であるという枠を超え、しばしば誤って人間の能力評価、人格の評価として使われたりすることがある。そのことは人間の体型や体格、発達段階や体の諸機能についても同様で、それらが十分な知識を持たないがために誤った価値基準として使われることも少なくない。

そこで、人間の多様性の持つ意義、ちがう者どうしが共に生きることを学習していくための基礎として、自分たちの仲間どうしをくらべるにより体の持つ差異が大きな意味を持っていることを理解させる。

3、学習すること

- 1、自分たちの身体をくらべながら同じところ、よくにたところ、ちがうところはどこかを知る。
- 2、健康診断や身体測定の記録から、一人一人がいろいろな部分でちがっていること、また発育や発達の早さが異なっていることを知るとともに、全体としては同じ部分が大変多いことを理解する。
- 3、男の子と女の子をくらべて同じところ、よくにたところ、ちがうところがあることを知る。
- 4、男の子と女の子の違いは、生まれたときからちがっていることと、生活習慣や文化のによって作られたちがあることを理解する。
- 5、障害を持っている人は、社会の仕組みを変えることによってその障害の度合いが軽くなること、身体の障害は人間としての価値を決して低めるものではないことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
障害、身体障害 個人差 発達段階	身体の特長を書き出す。	障害を持つとなぜ生活 がしにくくなるのか。	肌の色や生活習慣の違 う人たちとともに暮らす こと。
性差(男女差) 生殖 役割分担	男女のちがいを書き出 す。	男らしさ、女らしさと は何だろう。	男女がどのように協力 して行けばよいか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・障害を持つ人々をテーマにしたビデオ、写真など
- ・健康診断の記録
- ・ワークシート

準備物

- ・VTR他

授業モデル

友だちとくらべて(1)みんなおなじ みんなちがう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、身体と障害	<p>・身体に障害を持つ人の写真、イラストを見て自由に意見を述べ合い、身体の形態のちがい、機能のちがいがどういう意味を持つのか、自由に意見を述べ合う。</p> <p>・社会の仕組みを変えることによって、身体の障害が生活をしていく上での障害になりにくくすることができることを知る。</p> <p>足が不自由→車椅子→道路の段差 目が不自由→歩道の商品や違法駐車 道路やトイレの改造、福祉施設の増加によって障害による負担が軽くなる。</p>	<p>・学級や学校に障害を持つ子供がいれば、本人の了解のもとに障害の状況などをほかの子どもたちにくわしく説明する。</p> <p>・道徳など他の時間との関連をはかり、障害を持つ方をゲストに迎えたり、ビデオなどでその生活の様子を学習しておくことが望ましい。</p>
2、個人差	<p>・お互いを見比べながら、同じところ、よく似たところ、ちがうところはどこかを見つけ合い、そのちがいがどういう意味を持つのか考える。</p> <p>・健康診断や身体測定の写真から、身長や体重などそれぞれに異なっていることを知るとともに、乳歯と永久歯の数などから、発達段階も異なっていることを知る。</p> <p>・個人差がなく、みんな全く同じ体型、機能だったらどうか考え、意見を出し合う。</p> <p>ロボットみたい 優しい人や強い人など個性がなくなる</p>	<p>・クラスの子どもの実際のデータを使用するとよい。</p>
3、自分の身体、友だちの身体	<p>・自分の身体の特長や、家族や友だちと似ているところや、ないところをワークシートに書き出す。</p> <p>・障害を持った子供が学校で同じように生活できるようにするために、学校の施設や仕組みをどうなおしていけばいいかアイデアを出し合う。</p>	<p>・自分の体型などを肯定的に評価できるよう学習の過程で十分配慮する。</p>
4、まとめ	<p>・人間は一人一人みんなちがうと同時に、人間としては同じ部分がたくさんあること。</p> <p>・それぞれにちがった人間どうしがともに暮らすことに意義があり、それが楽しいこと。</p> <p>・次回は男女のちがいと共通点について学習する。</p>	

授業モデル 友だちとくらべて(2)男の子女の子

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、男女差と価値	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス全員で男(男の子)と女(女の子)がどちらが優れているか、自由に意見を述べ合う。 意見の中から討論のテーマにふさわしいものをいくつか選び出し、十分に議論する。 ・それらの意見の中から、身体(体型、機能)に関すること、個人差に関することを分ける。 家族の生活の様子や、地域社会の中の性的な役割分担なども参考にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体例を示し、積極的に討論の材料を提供してもよい。 ・性的役割分担が、必ずしも十分な根拠があるとは限らないことに注意する。
2、体や生活の中の男女差	<ul style="list-style-type: none"> ・男の子と女の子をくらべて、同じところ、よく似たところ、ちがうところを探しだし、ワークシートに記入する。 ・探し出したちがいを、生まれつきちがうことと、生活の中でちがってきたことに分ける。 野球が得意、ドッジボールが苦手 料理が上手、音楽が得意 髪型、力が強い 	<ul style="list-style-type: none"> ・体のことに限らず自由に記述させるのがよい。
3、体の構造や機能の男女差	<ul style="list-style-type: none"> ・人体図やビデオ、写真などを示し、男女の身体の構造や機能のちがいについて大まかにとらえる。 ・男女の主なちがいは生殖(子どもを生み育てる)に関わる部分であることを知る。 ・近い将来、体型や筋力のちがいがでてくることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・5年生で学習するのであまり詳しくふれる必要はない。 ・上級生の体の変化などに注目させる。
4、男女差の持つ意義	<ul style="list-style-type: none"> ・これからの自分の身体の変化を予測し、それをまとめてワークシートに記入する。 ・身体の変化が、どういう機能と結びついているか考える 	
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・男女にはいろんな部分で差があるが、構造的、機能的にちがっている部分と生活の中から生まれたちがいがあること。 ・自分たちの身体はこれからどんどん変化すること。 	

6年生 からだ <共同して働く器官>

1、指導計画

(全2時間)

1時間目 共同して働く器官(1)活動を支える仕組み

2時間目 共同して働く器官(2)生命を守る仕組み

2、題材設定の理由

子どもたちは人間の体について、ずいぶんいろんな疑問を持っている。それはこの時期の子ども特有の性的な成熟を契機とした体への興味から発したものだけではなく、食べる、話す、考える、歩く、排泄する、泣く、喜ぶなど、日常のさまざまな行動についての素朴で純粋なものが多い。そのことは、日常生活の中のさまざまな行動があまりにも身近でありすぎて、かえってそれについて教えられる機会が少ないことを意味している。

そこで、人間にとって最も当たり前と思われていることがらについて、その不思議な体のメカニズムを学習する機会を設ける。

3、学習すること

- 1、人間が一つの行動をとるとき、身体の内部にある複数の器官が、それぞれバラバラにはではなく、相互に関連しあって機能していることを知る。
- 2、動物の中で人間の長である立つことが、いろんな器官の共同の働きによって成り立っていることを、自分の体を使った実験から知る。
- 3、人間の誕生から死までの過程を、各世代の長を明らかにしながら理解する。
- 4、赤ん坊から老人まで、どの過程においても一個の人間として、尊ばなければならないことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
バランス 三半規管	条件を付けて立って、立つことができなくなるまでの時間を計る。	人間はなぜ立つことができるのか	歩く、走るなどの時、どのような器官が共同して働いているか。
胎児 胎盤 子宮 免疫 防御作用		生命を維持するための機能について。	地域社会はどのような役割を果たしてきたのだろうか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・三半規管または耳の模型
- ・耳の構造図
- ・関節や筋肉を示した図（人体図）
- ・ビデオまたは写真—母体内の胎児の様子
- ・免疫の仕組みをわかりやすく示した図

準備物

- ・ストップウォッチまたは秒針つき時計
- ・VTR
- ・ワークシート

授業モデル

共同して働く器官(1) 活動を支える仕組み

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、立つことの仕組み	<ul style="list-style-type: none"> ・人間は“なぜ立つことができるのか”を考え、その理由を自由に発表する。(各自ワークシートに記入) <ul style="list-style-type: none"> ・足があるから? 筋肉があるから? ・生きているから? ・動物は立てるから? 	<ul style="list-style-type: none"> ・少し長めの棒を用意し自然には真っ直ぐに立たないことを示し、人体との違いを考えさせる。
2、<実験1> 片足で立つ	<ul style="list-style-type: none"> ・全員で片足で立つ。そして立てなくなるまでの時間を計る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ふらついたり、机や壁に手をついたらダメ。 ・最長2分で終了する。 ・立つことができた理由、立つことができなくなった理由を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・手でバランスを取ろうとしたことなどに注目 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初にルールを十分に説明しておく。 ・10秒ごとくらいに、時間を読み上げるとよい。 ・時間(秒数)をワークシートに記入させる。
3、<実験2> 目を閉じて片足で立つ	<ul style="list-style-type: none"> ・全員目を閉じて、合図でいっせいに片足立ちをし、立てなくなるまでの時間を計る。 ・<実験1>と比べてなぜ立つことのできる時間が短くなったのか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・この実験では体のどの器官(機能)を使わなかったのか。 	
4、<実験3> どの場で回り、目を閉じて片足立ちをする	<ul style="list-style-type: none"> ・まず、目をあいたままその場で合図に合わせて5回回る。回り終わるとすぐに目を閉じ、片足立ちをし立つことのできなくなるまでの時間を計る。 ・<実験1><実験2>と比べて、条件がどうちがったのか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・目が回る、バランス感覚がつかめない、 ・すぐくふらつく ・体のどの器官が関係しているのか? 	<ul style="list-style-type: none"> ・危なくないよう、十分注意してやらせる。5回以上回ると危ない。
5、三半規管とバランス	<ul style="list-style-type: none"> ・耳の模型、三半規管の模型、スライドや図などを示し、耳の奥に三半規管というバランスをとる器官があることを説明する。 <ul style="list-style-type: none"> ・回転することによって、三半規管の働きを狂わせたことを説明する。 	

<p>6、＜実験4＞ 手足の動きとバ ランス</p>	<p>・代表1名を教室の前に出し、机の上に立たせ、机を いろんな方向に傾けて、手足をどのように動かしてバ ランスをとろうとしているのかみんなを観察する。 筋肉の働き、関節の動き</p>	<p>・急な動きは避ける。 ・足腰の観察するポイン トを指示してもよい。</p>
<p>7、まとめ</p>	<p>・人間が立つというごく普通と思われることをするた めにも、筋肉や関節だけではなく、目や三半規管など 複数の器官が共同して働いていること。 ・目の不自由な人は、目でバランスをとることができ ないため、他の機能が発達している（高めている）こ と。 ・次時は生命を守るために働いている体の器官（機能 ）について学習すること。</p>	

授業モデル 共同して働く器官（２）生命を守る仕組み

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、胎児を守り育てる仕組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオで母親の胎内にいる胎児の映像を見て自由に感想を述べ合う。 ・子宮や胎盤の仕組みを、資料の写真や図を参考に学習する。 胎児への栄養や酸素の補給 老廃物、排泄物の処理 病原菌等からの防御 温度変化や物理的衝撃からの防御 ・赤ん坊を生み育てる役割と、女性の体の仕組みの関係について考える。 体型（骨格） 体脂肪率 ホルモン 	<ul style="list-style-type: none"> ・母体内で静かに生命をはぐくんでいる胎児に注目させる。 ・女性の体の機能の重要性に気づかせる。
2、免疫についての基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ん坊が生まれて数カ月病気にかかりにくいことについてその理由を考え、意見を述べ合う。 ・麻疹、おたふく風邪（流行性耳下腺炎）、風疹など一度かかるともうかからいのはなぜか考え、意見を述べ合う。 ・免疫についての基本的知識を学習する。 外部からの異物に対する防御作用 生命を守るための仕組み 	
3、家族の役割	<ul style="list-style-type: none"> ・人間は家族を基本として、子どもを生み育てていることについて考える。 他の生物の例 家族を持たない動物、集団で暮らす動物 ・世代のちがう家族という集団が、それぞれに役割分担をして、生命を生み、次の世代の子孫を育てている集団としての働きを学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族という集団を生命を生み育てるとして機能から見直す。 ・次の世代を生み育てる役割を担っていることを理解させる。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の体はさまざまな器官が共同して活動を維持し生命を守り育てるために機能している。 ・一個体に種を残す機能が備わっていると同時に、集団として生命を生み守り育てる機能を果たしている。 	

1年生 たべもの <たくさん食べよう>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 たくさん食べよう (1) たべものはえいようだ
2時間目 たくさん食べよう (2) いろんな種類の食べものを食べよう

2、題材設定の理由

人間が生きていくための最も基本的な行為の一つに食べることがある。このことは今も昔も変わりはないが、食べ物にあふれている現代の日本社会では、食べることが“おいしいものを求める”ことであったり、ファッションであったりして、本来の命を育て養うという重要な行為であることが、だんだん感じられなくなる傾向にある。

そこで、もう一度基本に立ち返り、食べるということこそが生きたり成長したりするもとであることを、低年齢の子どもたちが日ごろ親しんでいる絵本や物語を通して、また身近な生活をふりかえることにより学習させたい。

3、学習すること

- 1、絵本やビデオなどを通して、人間も動物も食べ物を食べて成長し、生活していることを知る。
り、よりよい成長や健康のためにはよい食事が基本になることを理解する。
- 2、自分の食べている食べ物をふりかえり、整理することによって、毎日の食生活に興味を持たせ、自分の食事の特長を明らかにする。
- 3、食べ物には『栄養素』が含まれていること、食べ物によって含まれている栄養素がちがうことを知り、偏った食事ではなくいろんな種類の食べ物を食べることが大事なことを理解する。
- 4、食べることは生活の中の大事な要素であること、そしてその他の要素として運動や休養があることを知り、活動的な生活が健康のために大切なことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
成長 栄養	食べ物調べ 好きな食べ物 嫌いな食べ物	動物たちの食べ物について	お父さんやお母さんは どうして野菜を食べなさい と言うのだろうか。
栄養素		国や民族による食べ物の ちがいについて	運動するとお腹がへる のはなぜだろうか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材・資料

- ・食べ物テーマにした絵本やお話
おむすびころりん
みんなはらぺこ
- ・動物たちの食事風景を写したビデオ
- ・いろいろな料理ののった本や写真集

準備物

- ・アンケート用紙<たべものしらべ>
- ・提示用カード えいよう うんどう きゅうよう

授業モデル

たべもの(1) たべものはえいようだ

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
<p>1. いろいろな食べ物</p> <p>①動物たちの食事</p> <p>②世界の人の食事</p> <p>2. 好きな食べ物、嫌いな食べ物を調べる。</p> <p>3. 栄養、栄養素という言葉を知る。</p> <p>4. 楽しいお話を聞く (絵本・童話)</p> <p>5. まとめ 学習したことの確認と次回の予告。</p>	<p>・動物たちが、いろんな食べ物を食べている様子を見て感想を述べあう。</p> <p>・国や民族によって、様々な食事の仕方や食べ物があることを知り、感想を述べ合う。</p> <p>・調査用紙に好きな食べ物、嫌いな食べ物を書く。理由も書くことが出来れば書く。</p> <p>・調査用紙をもとに、好きな食べ物嫌いな食べ物を発表し合い、意見を述べあう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>わたしのすきなたべもの</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>きれいなたべもの</p> <p>1</p> </div> <p>・「栄養」「栄養素」という言葉の説明を聞き、どうして嫌いな物を「食べなさい」と言われるのか考える。</p> <p>・食べ物をテーマの楽しいお話を聞く。 (絵本・童話等の読み聞かせ)</p> <p>・人間は食べ物を食べて成長し、生活していること。 ・食べ物には「栄養素」が入っていて、これが体の栄養になること。 ・運動や休養と同じく栄養が人間にとってとても大事なこと。(※) ・好き嫌いとは栄養について学習すること。</p>	<p>ビデオ「動物たちの食事」を短時間見る。</p> <p>写真、料理の本などを見せる。</p> <p>好きな食べ物、嫌いな食べ物とも3つ程度書かせる。</p> <p>次時に詳しくふれるので適当なところで話し合いは留める。</p> <p>言葉として子どもたちに教える。</p> <p>「えいようそ」 「えいよう」 「うんどう」 「きゅうよう」 と書いたカードを示して学習の要点をまとめる。</p>

授業モデル

食べ物（2） いろんな種類の食べ物を食べよう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1. 食べ物の好き嫌いについて考える。	<p>前時の調査用紙の集計結果を発表し、好き嫌いやその理由について話し合う。</p> <p>お父さんやお母さんが「好き嫌いはいけない」という理由について意見を述べ合う。</p>	<p>調査集計表を示すか、黒板に書く。</p>
2. 野菜を食べることの大切さを知る。ビタミンという言葉を知る。	<p>野菜に含まれている大事な栄養素が「ビタミン」という名前であること、ビタミンが体の調子をととのえたり、成長発達のために大事な栄養素であることを説明する。</p> <p>・子どもの嫌いな野菜を例に、ビタミンが豊富にある事を示す。</p>	<p>嫌いなものがあることを「悪いこと」と決めつけてはいけない</p> <p>いくつかの野菜のビタミンの含有量を図表にまとめておく。</p>
3. 栄養と栄養素について知る。	<p>ごはん、魚、野菜、肉などを例にこれらの食品がどのような働きをしているか、クイズやゲーム形式でわかりやすく説明する。</p> <p>・エネルギーになるもの</p> <p>・体の成長に役立つもの</p> <p>・体の調子を整えるの役立つもの</p> <p>・その他</p>	<p>絵入りのカードを使う</p>
4. 運動と食事の関係を知る	<p>どんなときお腹がすくか、病気の時あまり食べたくないのはなぜかーなどの例から、運動（活動量）と食事の関係を考える。</p>	<p>「うんどう」</p> <p>「えいよう」</p> <p>「きゅうよう」</p>
5. まとめ 学習の確認と次時の予告	<p>・子どもはだれでも好き嫌いがあるけれど、親たちは何でも食べることを望んでいること。</p> <p>・食べ物によって入っている栄養素がちがうこと、つまり体にたいする働きがちがうこと。</p> <p>・いろんな種類の食べ物を食べるのが大事なこと。</p> <p>・運動と食事と休養が人間の成長や健康な生活に関係していること。</p>	<p>のカードを準備しておく</p>

2年生 たべもの <果物と野菜の話>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 果物と野菜の話 (1) 食べ物の組み合わせ
- 2 時間目 果物と野菜の話 (2) 果物・野菜と栄養素

2、題材設定の理由

食事がいろんな食べ物組み合わせで出来ていることは子どもたちもよく知っているが、なぜ組み合わせることが大事なのか、また食べ物によってふくまれている栄養素や体に対する働きがどのようにちがうのかは十分理解していないと思われる。そこで栄養や栄養素についての基本的な知識を学ぶことを通して、食事は組み合わせが大切なこと、とくに子どもたちの好き嫌いの多い野菜や果物を多く食べることが健康にとって重要なことを理解させたい。

3、学習すること

- 1、家庭での食事や給食の内容を分類することにより、偏った食事ではなく、いろんな種類の食べ物をバランスよく食べることが大事なことを知る。
- 2、動物の食事をビデをで見たり、それについてみんなで話し合うことを通して、生きること、成長することの基本は食べることであることを理解する。
- 3、食べ物には「栄養素」が含まれていて、たべものによって含まれる栄養素がちがうこと、特に成長や体の調子を整える上で、野菜や果物の役割が大きいことを知り、偏食をせずしっかり野菜や果物を食べることが大切なことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
バランス 献立	野菜の好き嫌い調べ	人間が雑食動物であることのおもしろさ。	薬と食事
病気の予防 ビタミン	給食(食事)の中身の分類	野菜の好き嫌いについて	

授業を楽しく。わかりやすくするための教材・資料

- ・給食の献立表、給食の1食分、食物モデル、野菜モデル
- ・給食の写真
- ・動物の食事風景を写したビデオ
草食動物、肉食動物、

準備物

- ・調査用紙「野菜の好き嫌い調べ」
- ・提示用カード 「うんどろ」「えいよう」「きゅうよう」
「ごはん」「にく・さかな」「やさい・くだもの」

授業モデル

たくさん食べよう (1) 食べ物の組み合わせ

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
<p>1、食事の中身=献立を知る。</p> <p>2、人間はいろんなものを食べることを知る。</p> <p>3、野菜の好き嫌いについて考える。</p> <p>4、まとめ 本字の学習のまとめと次時への予告</p>	<p>給食を例に、その中身分類する。</p> <p>主食 肉類 魚類</p> <p>おかず 野菜 果物</p> <p>吸物 その他</p> <p>食事はいろんな食べ物の組み合わせで出来ていることを知る。</p> <p>動物の食事風景をビデオで見ながら、動物には肉食動物、草食動物、雑食動物があることを知る。 人間は雑食動物で、いろんなものを食べる必要があることを知る。</p> <p>野菜の好き嫌いについて調査用紙に記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">なまえ ()</p> <p style="text-align: center;">すきなやさい りゆう</p> <p>1、</p> <p>2、</p> <p style="text-align: center;">きれいなやさい りゆう</p> <p>1、</p> </div> <p>調査用紙をもとに、何人が発表する。</p> <p>健康な生活やよりよい成長のためには、運動と休養と栄養、そして栄養の中身は「ごはん類」「肉や魚」「野菜」などの組み合わせが大事なこと。 次時は野菜と栄養について考える。</p>	<p>モデル、写真など具体物を準備する</p>

授業モデル

たくさん食べよう (2) 果物・野菜と栄養素

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1. 野菜の好き嫌いを考える。	<p>前時の調査の結果を発表する。 (クイズ・ゲーム形式で)</p> <p>調査結果を見て意見を述べ合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜ嫌いなのだろうか。 ・なぜすきなのだろうか。 <p>好き嫌いだけで野菜を評価していいのだろうか。</p>	<p>出来るだけ子どもたちの興味や関心を盛り上げる方法で。</p>
2. 野菜と栄養素	<p>野菜にはどんな栄養素が含まれているのか、ご飯、肉、魚などくらべてみる。</p> <p>エネルギー 体の成長 体の調子を整える</p>	
3. ビタミンの種類と働き	<p>野菜や果物にはビタミンが多く含まれていること。 ビタミンにはいろいろな種類がありそれぞれに働きがちがうこと。</p> <p>ビタミンA ビタミンB ビタミンC ビタミンD</p>	
4. 野菜をおいしく食べる方法を考える。	<p>野菜の料理や、おいしい食べ方について話し合う。</p> <p>なまーサラダ キャベツ つけるーつけもの いためるー野菜炒め にるーロールキャベツ</p> <p>自分の経験や、家庭の料理について紹介。</p>	
5. まとめ	<p>野菜には体の成長を助けたり、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれていること。人々は昔から料理法を工夫して野菜を食べてきたこと。</p> <p>健康のためには運動や休養とともに、栄養、特に野菜を食べることがとても大事なこと。</p>	

3年生 たべもの <いろいろなたべもの>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 いろいろなたべもの (1) たべもののもと
2 時間目 いろいろなたべもの (2) たべものと生活

2、題材設定の理由

現在の食事は十分な調理が施されていることがほとんどで、生の食べ物、材料の形がわかるような食べ物がだんだん少なくなりつつある。また、缶詰、瓶詰め、冷凍食品など材料そのものがすでに加工、調理されていることも多く、そのため、見かけの美しさや、人工的作られた味や香りが気になることはあっても、一番もとの材料に思いが及ぶことは少ない。

そこで子どもたちに食事の最も基本である材料について学習させることにより、地球上の一員として人間が動物や植物を食べ生きていること、また健康のために地域や生活の様子に合わせて様々な食べ物を組み合わせることを理解させ、よりよい食生活とは何かを考える手がかりを提供したい。

3、学習すること

- 1、食べ物の材料には『動物』と『植物』があり、人間はその両方を食べる雑食性の生き物であることを知る。
- 2、動物性食品と、植物性食品とではふくまれている栄養素や、体の中に入ってから役割がちがうことを知り、よりよい成長・発達や健康のためには両者をバランスよく食べることが大事なことを理解する。
- 3、人々は地域や生活の様子に合わせて、いろんな工夫をして食べ物を食べてきたこと、また社会や生活の変化によって食事の形や内容が変わってきたことを知る。
- 4、よりよい成長や健康のために、自分自身が食べ物に注意を払い、食事の工夫をすることが大事なことを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
動物性 植物性 肉食 草食 雑食 食品	食べ物の分類 動物性と植物性	それぞれの食事傾向について延べ合い、お互いに比較する。	和食や洋食の材料のちがいがい。むかしの人たちが食べた食事内容。
郷土料理 エスニック料理 栄養バランス	食事内容の分類 動物性と植物性	毎日の食事や給食など内容の構成をふりかえる。	健康のためによりよい食事とはどんな食事か。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材材・資料

- ・動物の食事風景のビデオ
- ・いろんな献立ののった料理の本
- ・食べ物の写真

準備物

- ・VTR
- ・食物を材料によって分類するための用紙
- ・食事の内容を分類するための用紙

授業モデル いろいろなたべもの (1)たべもののもと

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、食事と材料	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちに夕食や朝食の献立をたずね、それを黒板に書き、自由な基準で献立の食品を分類する。 主食 vs おかず 固形物 vs 汁物 煮炊きしたもの vs 生のもの ・動物を材料にしたもの(動物性食品)と植物を材料にしたもの(植物性食品)に分けられることを示す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・分類の基準は子どもたちの意見を尊重、自由に分類させる。 ・食材に注目させ、動物性、植物性の基準を提示する。
2、草食、肉食と雑食	<ul style="list-style-type: none"> ・動物園の動物たちの食事風景をビデオで見る。 動物たちがいろいろな食べ物を食べていること。 “肉食動物”と“草食動物”があること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオを見せる前に、動物たちの食事(エサ)について話し合ってもよい。
3、食べ物の分類	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙を使って、いろいろな食べ物を動物から出来たもの、植物から出来たものに分類する。 <div data-bbox="486 1075 946 1424" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">なまえ ()</p> <p>動物からできた食べ物</p> <p>1、</p> <p>2、</p> <p>・</p> <p>植物からできた食べ物</p> <p>1、</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙をもとに発表し合い、自分たちが食べている食べ物が動物、植物からできていること(雑食)、多様なものを食べていることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙は発表の手助けとして使い、できるだけ多くの子に発表の機会を与える。 ・人間が他の動物や植物を食べて生きていることを理解させる。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・人間は動物からできたもの、植物からできたものなど、いろいろなものを食べていること。 ・次回は動物性食品と植物性食品にどんなちがいがあるか学習することを予告する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜ、いろいろなものを食べるのが大事なのかへ発展させるようにまとめる。

授業モデル

いろんな食べもの (2)たべものと生活

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、時代・地域と食べ物	<ul style="list-style-type: none"> ・日本で食べられている食べ物や材料のルーツについて話し合う。 カレー、スパゲッティ、ラーメン、サンドイッチ さつまいも、トマト、キャベツ ・おじいさんやおばあさんがどんなものが好きか、子どもころどんなものを食べていたかなどについて話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理の本や、参考になる写真、実物の野菜等を見せると効果的。 ・祖父母の食事について事前に調べておくことが望ましい。
2、和食と洋食の材料のちがい	<ul style="list-style-type: none"> ・和食や洋食の材料について話し合い、和食に野菜や魚がよく使われていること、洋食に肉類がたくさん使われていることを知る。 ・健康のためによい食事として、和食が高く評価されていることを紹介し、伝統的な日本の食事の特長を理解する。 ・食事はバランスが大事で、食べ過ぎや脂肪、糖分、塩分のとりすぎは健康のためによくないこと、野菜や穀類の摂取を増やし、しっかり運動することが大事なことを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・欧米の食事のガイドラインを紹介する。 摂取エネルギー(減) 脂肪、糖分、塩分(減) 野菜、穀類(増) ・動物性食品が悪いという評価はしない。
3、食事内容の分析	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の好きな食べ物、嫌いな食べ物を記録用紙に書き、自分の食事内容をふりかえる。 <div data-bbox="486 1380 991 1727" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>私の好きなもの</p> <p>私のきらいなもの</p> <p>ひょうか</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・よい悪いではなく、多様な食品を食べることが大事なことを強調する。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康のためにはバランス良い食事が大事なこと、特に伝統的な日本の食事に健康への工夫があること、そして運動や休養と合わせて、食事に十分気を配ることが健康にとって大切なこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動や休養との組み合わせが大事なことを強調する。

4年生 たべもの <食べ物と健康>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 食べ物と健康(1) 毎日の食事を点検しよう
- 2 時間目 食べ物と健康(2) お菓子を食べる工夫

2、題材設定の理由

子どもたちは食べ物には栄養がふくまれていること、好ききらいを少なくしバランスよく食べることが大事なことなどは一応理解している。しかし、自分自身の毎日食べている食事がどのような栄養素を含み、栄養のバランスが十分であるかどうか確かめる経験がほとんどないために、生き物としての人間の命を養い、すべての活動の最も基本の行いである食事が、ともすれば空腹を満たすこと、おいしさを味わうことのみにあるような理解でとどまっていることも少なくない。

また、経済的に豊かな社会にあって、人工的に味付けされた菓子類などの食品が身の回りにあふれ、しかも、容易にてにいれることができるため、特定の栄養分の過剰摂取が問題になることも多くなってきた。

そこで、身近な食事を栄養という視点で見直し、自分にとってよい食事とは何かを考えるさせるとともに、消費者としてよい食品を選ぶ基礎的な力を養いたい。

3、学習すること

- 1、自分たちの食べている給食を例に、それらを構成している食品に分類する方法を知る。
- 2、分類された食品の中にふくまれているおもな栄養素をもとに、食事全体としてのだまかな栄養の評価を行い、栄養源としての食事の認識を高める。
- 3、間食として食べている菓子類にふくまれている栄養素や食品添加物を知る方法を学び、原料や栄養素、添加物などに関心を持たせる。
- 4、食事や間食を十分に楽しみ味わうために、不健康につながるような食べ方にならない方法について学習する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
食事と食品 炭水化物、たんぱく質 脂肪、無機質、ビタミン	食事を食品に分ける。 食事を栄養で評価する。	食事の栄養バランスについて 給食の栄養について	よい食事を工夫する
原材料、食品添加物 糖分、塩分	菓子などの容器を集め成分表示を見る。	健康の害にならないお菓子の食べ方について	間食を減らす

授業を楽しく、わかりやすくするための教材・資料

- ・ポーションモデル
- ・いろいろな献立ののった料理の本
- ・食べ物の写真
- ・食物を食品によって分類するための用紙
- ・食事の栄養を分類するための用紙

準備物

- ・VTR

授業モデル

食事と健康（１）毎日の食事を点検しよう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
<p>1、食事と食品</p> <p>2、食品を栄養素の働きで分類する。</p> <p>3、食事の工夫</p> <p>4、まとめ</p>	<p>・食品ごとにふくまれている栄養素がちがうことを知り、それぞれの栄養素の働きをする。</p> <p>栄養を (1)エネルギーになるもの (2)体の成長をはかるもの (3)体の調子を整えるもの (4)とりすぎに注意しなければならないものに分類し、食事全体の栄養バランスを考える。</p> <p>・2～3人に夕食や朝食のメニューを聞き、食品に分け、栄養のバランスを考える。</p> <p>・給食を食品に分類し栄養のバランスを考える。</p> <p>・1、2の学習をもとに朝食や夕食の献立を考え、発表し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">なまえ ()</p> <p>わたしの考えた朝食 献立 とくちょう</p> <p>わたしの考えた夕食 献立 とくちょう</p> </div> <p>・栄養素はそれぞれ働きがちがうこと、食品によってふくまれている栄養素がちがうこと。</p> <p>・食事の内容に興味を持ち、工夫して食べることが大事なこと。</p> <p>・運動や休養と関連させながら、自分の食事を見直すことが大事なこと。</p> <p>・次時はお菓子の食べ方について学習すること。</p>	<p>・楽しく栄養素の働きが理解できるよう、図表や教具を工夫する。</p> <p>・問題点がないかどうか自由に意見を出し合う。</p> <p>・各人の立てた献立をもとに、自由に話し合う。</p> <p>・栄養面だけではなく、食事は味や香り、見た目の姿なども大事なことを示唆する。</p>

授業モデル

食事と健康（１）お菓子を食べる工夫

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、菓子里にふくまれる塩分と糖分の調べ方	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが日ごろ食べている、お菓子里にふくまれている塩分や糖分の調べ方を学習する。 味などから塩分や糖分量（多い少ない）を推測する。 箱や袋に印刷されている『成分表示』や『賞味期限』の読み方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養不足とともに、栄養の過剰摂取も健康に悪い影響を及ぼすことを指摘しておく。
2、成分表示を読む	<ul style="list-style-type: none"> ・持ち寄ったお菓子里の空き袋や空き箱から『成分表示』を見つけだし、それらを切り取って画用紙などにはりつける。 ・切り取った成分表示を読み、お菓子里にふくまれている塩分や糖分について話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、遊びながら栄養や栄養素について興味を持つよう配慮する。 ・事前にお菓子里の袋や箱を集めておくよう指示をしておく。
3、塩分や糖分のとりすぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・糖分や塩分のとりすぎが、健康への悪影響となっていないかどうか話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・過剰摂取の問題についてわかりやすい形で説明する。
4、お菓子里の食べ方	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に悪い影響を与えないようなお菓子里の食べ方について学習し、お菓子里の食べ方を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・工夫し、意識して食べることが大事なこと。
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子里には体によい影響を与える栄養素がふくまれているが、それと同時に十分に気をつけて食べないといけない栄養素もふくまれていること。 ・お菓子里の内容（成分）をよく知り、工夫して食べることが大事なこと。 	

5年生 食べ物 <食事と将来の健康>

1、指導計画

(全2時間)

- 1 時間目 食事と将来の健康 (1) 血管と血圧
- 2 時間目 食事と将来の健康 (2) コレステロールと健康

2、題材設定の理由

人間の健康と循環器系の能力は大変深いつながりを持っているが、多くの人々は健康と循環器系の関係を十分理解していない。。そこで子どもたちに循環器系についての基本的な知識を学習させ、循環器系を良好な状態で維持していくための食事のあり方について考えさせることによって、毎日の食生活をふりかえり、よりよい食生活を実践できる力を養う。そのための手がかりとして、簡単に測定できる血圧と健康と食生活の関係を理解するの有効なコレステロールを取り上げた。

3、学習すること

- 1、人間のからだでは、生きるための最も基本的な機能として血液の流れ(循環器系)があり、この血液はからだじゅうに張りめぐらされた血管を通して循環していることを知る。
- 2、血液と血管の状態を表す指標の一つに『血圧』があり、この血圧は食事や運動などなどと深く関係していることを知る。
- 3、血圧の状態が現在の日本の死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患と深い関わりがあり、将来の健康のために、血圧を良い状態に保つことが大切なことを理解する。
- 4、コレステロールは体を構成したり、成長発達に重要な役割を果たしているが、一方で動脈硬化の原因にもなっていることから、コレステロールについての正しい知識をもとに、健康と食事や運動が深いつながりのあることを理解する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発展
血管 血圧・高血圧・塩分 成人病	血圧を測定する 心拍数を測定する	心拍数の増加と血圧の 関係について。	健康のためには循環器 系の力を高めることが大 事なこと。
栄養指針 コレステロール	コレステロールに関する クイズ形式のゲーム	食事とコレステロール の摂取量の関係	食事や運動などが、相 互に関係しながら健康と 関わっていること。

4、授業を楽しく、わかりやすくするための教材・資料

- ・血管の状態や血液の機能をわかりやすく理解させるための図表
- ・日本の疾病、死因の変遷に関する資料
- ・外国と日本のコレステロールのレベルを比較した図
- ・ビデオ

5、準備物

- ・血圧計 ・心音計
- ・VTR
- ・ゲームを行うための道具（解答用札）

授業モデル

食事と将来の健康 (1)血管と血圧

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、血圧についての基本的知識	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧計を使用し血圧を測定する。 安静状態と活動後との比較をする。 ・心音計を使用し心臓の拍動する音を聞く。 安静状態と活動後の比較をする。 ・心臓と血液の流れの関係について考えを述べ合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・代表を数名指名して測定する。 ・自由に意見を発表させる（答えを見つけるのではなく、自分の考えを述べさせる）
2、血液についての基礎的知識	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオや図表を見ながら血液の働きについての基本的な知識を得る 酸素、二酸化炭素、栄養素、ホルモン、代謝物質等の運搬、 情報の伝達 その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な事項を正確に理解できるようにいねいに説明する。
3、高血圧と食事の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・地方別の塩分の平均摂取量と平均血圧の関係を表した図表を見て、塩分の摂取量と血圧の関係を考える。 ・塩分の多い食品を知り、毎日の自分の食生活（食事や間食の内容）をふりかえる。 好きな食べ物、よく食べる食べ物で塩分の多いものがないかどうか調べる。 ・高血圧のその他の要因（特に血管の状態）についての知識を得る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分と血圧の関係をまづ理解する。 ・食塩摂取についての厚生省のガイドラインについて説明する。 ・塩分以外に高血圧に関わる要因があることを説明する。
4、まとめと次回の予告	<ul style="list-style-type: none"> ・血液や血管の状態を知る手がかりとして血圧があること。 ・血圧は血液性状と食事や運動と関係していること。 ・次回は血管が細くなったり弱くなったりする病気のことなどについて学習すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動、栄養などの相互関係が、人間の体の状態と深く関わっていることを強調する。

授業モデル

食事と将来の健康 (2) コレステロールと健康

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、コレステロールについての基本的知識	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールの基本的知識をゲームを通して学習する。 1 コレステロールとはなにか 体のいろんな所に存在する“脂”である。 2 コレステロールの働き 細胞や神経の重要構成要素 成長発達に不可欠なホルモンの材料 3 食事とコレステロールの関係 コレステロールの多い食品、少ない食品 食生活とコレステロール 4 日本と外国のコレステロールレベルの比較 フィンランドやアメリカとの比較 	<ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式で楽しい雰囲気 で基本的知識の学習を進める。 ・具体例を挙げ、図表など を使って理解しやすいように工夫する。
2、動脈硬化についての基本的知識	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の学習をふりかえりながら、高血圧をもたらす要因に動脈硬化があることを知る。 ・図表や模型を見ながら、動脈硬化についてのイメージを持つ。 ・動脈硬化と循環器系疾患が強く関わっていることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧と食塩の関係を示した図表を準備しておく。
3、コレステロールと循環器系疾患の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールには望ましいレベルがあり、少なすぎても多すぎてもよくないことを理解する。 ・諸外国栄養摂取のガイドラインについて学習し、日本での私たちの食生活への応用について意見を述べ合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・外国のガイドラインを日本にそのまま当てはめてはいけないことを確認する。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールは重要な体の構成要素であるが、同時に動脈硬化の原因としてとりすぎには問題がある。 ・食事や運動がコレステロールのレベルと関わりがあり、健康のためには生活全体を見直すことが大事なこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動、栄養などの相互関係が、人間の体の状態と深く関わっていることを強調する。

1年生 せいかつ <ねむること やすむこと>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 ねむること やすむこと (1) ねむりと人間の成長
- 2時間目 ねむること やすむこと (2) 体を動かすこと 休むこと

2、題材設定の理由

休養は運動や食事と並んで健康と関わる重要なファクターであるが、様々な情報や刺激物であふれる現代社会は子どもたちの休養や睡眠のための時間を徐々に減らす方向に作用つつある。また休養や睡眠は健康生活の基本でありながら、その重要性を学習する機会は学校教育の中では十分保障されていない。そこで、動物や赤ん坊の眠りの様子を知ったり、自分と友だちとの毎日の睡眠時間を比較したりすることを通して、休養や睡眠の重要性を自覚させ、生活の中にそれらを位置づける意欲を高めたい。さらに、脈拍測定をすることを通して活動することと休息することの体の様子のちがいを実感させ、体の中の状態への興味を喚起させたい。

3、学習すること

- 1、動物も人間も眠ることが生きることの基本であること。
- 2、睡眠時間は成長に伴って少なくなるが、低年齢時には特に十分な睡眠をとることが成長にとって重要であること。
- 3、脈拍をはかることによって心臓の働きを知るとともに、活動するときと休息すると帰途では身体内部の様子がちがうこと。
- 4、体を休めるにはいろいろな方法があり、人々はきゅそく、休養のためにいろんな工夫をしていること。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発展
睡眠 睡眠時間 成長	自分の寝た時間、起きた時間から睡眠時間を調べる。	赤ちゃんはどうして長い時間眠るのだろう。	睡眠時間が少なかったらどうなるだろうか。
脈拍 脈拍数 心臓 活動 休息 休養	座った状態と少し動いたあとで脈拍をはかる。	運動すると変化する所はどこだろうか。	休息したり休養すると体はどのようなになるだろうか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・眠ることを主題にした絵本・物語

早起きミルトン

ネズミ先生の診察時間

- ・胎児や赤ちゃんの眠っているようすを写したビデオ

準備物

- ・VTR
- ・大型の時計模型

授業モデル

眠ること休むこと (1) 眠りと人間の成長

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、絵本・物語の読み聞かせ	<ul style="list-style-type: none"> ・眠りを主題にした絵本や物語を読んで聞かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の学習の導入として、また楽しく学習するための雰囲気作りとして心をこめて読み聞かせをする。
2、生き物と眠り	<ul style="list-style-type: none"> ・眠りについて話し合う。 どんな動物も眠るのだろうか 眠らなかったらどうなるのだろうか どれくらいねむるのだろうか ・胎児や赤ん坊の眠っている写真ビデオを見る。 一日のほとんどを眠っていること 	<ul style="list-style-type: none"> ・動物を飼っている子ども、家に赤ちゃんのいる子どもに、動物や赤ちゃんの睡眠の様子をたずねる。
3、自分の睡眠時間	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活を思い出しながら、就寝時間と起床時間から、自分の睡眠時間を知る。 ・学級の子どもたちの睡眠時間を黒板に書き、お互いにどれくらい睡眠時間をとっているのかを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時計模型を使いいっしょに睡眠時間をかぞえてみる。
4、人間と睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ん坊、自分、大人の睡眠時間を比較し、睡眠時間は成長に伴って少なくなっていくこと、低年齢時には成長のために睡眠がたいへん大事なことを理解する。 	
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・動物や人間にとって生きるためには睡眠がとても大事なこと ・睡眠時間は成長に伴って変わること、また子どもの時十分な睡眠時間をとることが大事なこと。 ・睡眠時間が少なかったらどんな影響があるか考えておくように指示する。 	

授業モデル

眠ること休むこと (2) 体を動かすこと 休むこと

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、絵本物語の読み聞かせ	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の復習と今時の導入のために絵本を読み聞かせる。 ・前時の内容(ねむり)について質問する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時と同様、読み聞かせによって学習への興味と意欲を高める。
2、活動時の身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・座っているときと活動したときの体の様子のちがいについて話し合う。 体で変わったところ 心臓 汗をかく 	<ul style="list-style-type: none"> ・モデルを選び実際に軽い運動をさせるとよい。
3、脈拍の測定	<ul style="list-style-type: none"> ・胸に手を当て心臓の鼓動を感じる。 ・胸以外で心臓の動きを感じることが出来る場所はないか考える。 手首 首筋 ・1分間の脈拍数を測定する。 ・心音機を使って心臓の鼓動を聞かせる。 ・軽い運動をして再度脈拍数を測定する。また、心音機を使って活動後の鼓動を聞かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手首や首筋はわかりやすい図を用意しておき説明する。 ・脈拍をうまくとれない子をモデルに心音機で鼓動を聞かすのもよい。
4、体を休ませることの意味	<ul style="list-style-type: none"> ・運動すると心拍数が増加することを手がかりに、なぜ休養が大事かについて話し合う。 体を動かす → 疲れる → 休ませる ・体を休ませる方法について話し合う。 じっとする ひるねする 風呂に入る よく寝る 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人はどのようにして体の疲れをとっているのか考えさせる。
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・活動すると心拍数が増えること ・健康のためには一日のうちで 体をいっぱい動かす時間 休んでいる時間 眠っている時間 をうまく組み合わせることが大事なこと 	

2年生 せいかつ <遊びと運動>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 遊びと運動 (1) しっかり遊ぼう
- 2時間目 遊びと運動 (2) 強い運動 軽い運動

2、題材設定の理由

健康にとって運動が大事なことは比較的常識として通用していることであるが、では健康にとってどのような種類の運動がいいのか、なぜそれがいいのかということについては十分知られてはいない。そこで脈拍を手がかりに運動の強さを知ることを通して、運動には様々の種類があること、それぞれ強度がちがうことを理解させるとともに、健康のためには穏やかな運動(遊び)や強い運動(遊び)をうまく生活の中で組み合わせることが大事なことを認識させたい。

また、万歩計、カロリーメーターなど比較的安価で扱いやすい測定器具の使用法を学習し、自分の運動量や活動の度合いを自分自身で測定することを経験させることによって、積極的に自分の体力や生活の中での運動強度に興味関心を持たせたい。

3、学習すること

- 1、遊びや運動を強度を基準として分類する方法を学習する。
- 2、健康にとって活発な遊びも穏やかな遊びもともに大事なことを理解する。
- 3、脈拍の測定法を再確認し、速く正確に脈拍を測定する能力を身につける。
- 4、運動は種類によって強度がちがうこと、またそれらはカロリーメーターなどで測定できること、運動量の目安として万歩計などが便利であることを学習する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
活発 静か	遊びの種類調べ	遊びを活発な遊びと静かな遊びに分類する。	体を動かして遊ぶことがなぜ健康にいいのか。
運動の強度 カロリー	脈拍の測定 歩数、消費カロリーの測定	運動の強さと脈拍数。	生活の中で運動を習慣化させる計画を作る。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・子どもたちが元気に遊んでいる様子を写したビデオ

準備物

- ・ V T R
- ・ 心音機
- ・ 万歩計、カロリーメーター

授業モデル 遊びと運動 (1) しっかり遊ぼう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、遊びの様子	<ul style="list-style-type: none"> ・運動場で元気に遊んでいる子どもたちを写したビデオを見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習する子どもが映っている映像が好ましい。
2、遊びの種類	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな遊びが好きか述べ合う。 用紙に自分の好きな遊びを3つ書いてお互いに発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びを運動に限らない
3、遊びの分類	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">なまえ ()</p> <p>すきなあそび りゆう</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> </div>	
4、健康と運動強度	<ul style="list-style-type: none"> ・出し合った遊びを活発な遊びと静かな遊びとに分類する。 ◎ハートドキドキ ○ふつう △しずか 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの意見を聞きながらわかりやすく印を付ける。
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康にとって活発な遊びと静かな遊びのどちらが大事かを話し合う。 ・健康にとって活発な遊びと静かな遊びを毎日の生活の中で組み合わせることが大事なことを学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・活発な遊びだけがよいと思わせてはいけない。
	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びや運動には強さがあること。 ・活発な遊びも、静かな遊びもともに大事なこと。 ・体を動かして遊ぶことは健康によいこと 	

授業モデル

遊びと運動 (2) 強い運動・軽い運動

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、前時の復習	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな強さの遊びや運動があったこと、活発な遊びも静かな遊びもともに大事なことを思い出し、確認する。 ハートドキドキ→強い運動や遊び 	
2、脈拍数と測定	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の強さを示すものに脈拍数があることを知る。 ・脈拍の測定法を確認し測定技能を身につける。 心音機などを使い実際に耳で脈拍を確認する。 ・みんなで脈拍数を測定し、比較し合う。 (手首にマーカーなどで印を付けておく) 脈拍数には個人差がある 脈拍はいろんな場所ではかることが出来る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・すでに学習しているが再度学習する。 ・手首首筋などの図を用意しておく。
3、運動の強度	<ul style="list-style-type: none"> ・その場で出来る簡単な軽い運動を行い運動すると脈拍数が増えることを確認する。 イスへの昇り降りなどを行う。 ・おおよその脈拍数を知る。 元気な子ども 最高心拍数200以上 加齢に伴い最高心拍数が低下すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間でも脈拍数は増加する。時間があれば心音機などで聞かせる。 ・子どもの時には活発な運動がふさわしいことを述べておく。
4、測定器具	<ul style="list-style-type: none"> ・万歩計、カロリーメーターの使い方を学習し、実際に測定してみる。 ・事前に測定した結果(消費カロリー表)を示し、運動には強度があり、それぞれ消費カロリーがちがうことを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に学級の子どもを使い実験しておく効果的。
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動は種類によって方法によって強さがちがうこと ・運動強度のちがいは心拍数や消費カロリーのちがいによって測定できること。 ・健康のためにはいろんな強さの運動をすることが大事なこと。 ・生活の中の運動を見直すことが大事なこと。 	

3年生 せいかつ <くすりとタバコ>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 くすりとタバコ (1) 身の回りにあるくすり
- 2時間目 くすりとタバコ (2) タバコの煙から逃げ出そう

2、題材設定の理由

現在の社会では病気やけがの治療のために、医師の処方薬や薬局で買う売薬を使う機会が多い。そればかりではなく疲労回復などの目的で健康のために薬を服用することも少なくない。一方一般に薬物とは認識されることが少ないが日常生活の中にはコーヒーや酒、タバコといった薬物を含んだ食品、嗜好物もあふれており、やがて子どもたちは成長にともないこれらをとふれあう機会も増えてくることが予想される。

そこで、医薬品の使用や保存、身近に存在する薬物についての基本的知識を学習することによって、将来の医薬品の誤用などによる事故を防ぐとともに、薬物に依存しない健康的なライフスタイルづくりへの励ましを与える。。

3、学習すること

- 1、医薬品や薬物は体に対して強い影響力を持っており、使用にあたっては十分注意しなければならないこと。
- 2、薬局で売っている医薬品には定められた使用量や使用の仕方、保存の仕方があり、それらがラベルやパッケージに明記されていること。
- 3、身近な嗜好品の中には薬物がふくまれていること。
- 4、喫煙にはきわめて強い習慣性があり自他の健康に害を与えること、また喫煙しないことはもとより出来るだけ受動的喫煙者にならないよう努めることが大事なこと。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発 展
医薬品 処方薬 薬物 使用法、使用量	身の回りのものから薬物 を含んだものを選び出す	薬の正しい使用法につい て	人間はなぜ薬物を使用す るのだろうか
喫煙 受動的喫煙 肺ガン		タバコの煙を吸ったとき の気分と受動的喫煙を避 ける方法	タバコのコマーシャルの ように喫煙はかっこいい ことかどうか。

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

- ・医薬品のパッケージや説明書を写した写真、T P
- ・タバコのパッケージの注意書きを写した写真、T P
- ・タバコの害に関する写真資料

準備物

- ・O H P

授業モデル くすりとタバコ（１）身の回りにあるくすり

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、くすりと薬物	<ul style="list-style-type: none"> ・一般によく使用される医薬品の広告や、パッケージを見せ、身の回りにどんなくすりがあるか述べ合う。 ・パッケージや使用説明書に記されている、薬物の種類、含有量などを図やTPなどで提示し、くすりがいんな薬物を含んでいることを示し、使用法や使用量を誤ると体に悪い影響を与えることを理解させる。 	
2、薬の使用法	<ul style="list-style-type: none"> ・くすりの正しい使用法について話し合う。 <li style="padding-left: 2em;">必ず大人の指示・監督のもとに使用する。 <li style="padding-left: 2em;">使用法や使用量を守る。 <li style="padding-left: 2em;">古い医師の処方薬を飲んではいけないこと。 	
3、身の回りの薬物	<ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式で身の回りにある薬物を含んだものをあげる。 <li style="padding-left: 2em;">コーヒー、酒類なども含め身の回りで見られる食品や医薬品の絵を黒板に貼り、その中から薬物を含んだものを見つけさせる。 <li style="padding-left: 2em;">コーヒー：カフェイン <li style="padding-left: 2em;">たばこ：ニコチン、タール <li style="padding-left: 2em;">酒類：アルコール ・薬物を含んだ嗜好品やたばこの飲用がなぜ制限されているのか、子どもが飲用すべきではないのか意見を述べ合う。 ・薬物を含んだ嗜好品やタバコには強い習慣性があり使用をはじめるとやめるのがむずかしいことを理解させる。 	
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・医薬品の使用にあたっては十分な注意が必要であること。また必ず大人の指示に従って使用すること。 ・身の回りの嗜好品には薬物を含んだものがあり、それらは習慣性があることから。飲用には将来も慎重であるべき事。 ・次時はタバコについて学習すること（予告）。 	

授業モデル

薬とたばこ（２）たばこの煙から逃げ出そう

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、前時の復習	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りにある薬物を含んだものについて、前時の学習をふりかえる。 	
2、タバコと健康	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコのパッケージに記されている「注意」の部分、写真やTPで子どもたちに提示し、これがどのようなことを意味しているのか考えさせる。 なぜ、こんなことが書かれているのだろうか？ 健康に悪い影響を及ぼすという事は、具体的にどういう事だろうか？ なぜ、健康に良くないのに大人はタバコを吸うのだろうか？ 	
3、喫煙が体に与える影響	<ul style="list-style-type: none"> ・大人が近くでタバコを吸ったときどんな気持ちになったか経験を述べ合うとともに、喫煙の体への影響を学習する。 喫煙の習慣性について強調する。 喫煙と肺ガンの関係などのデータを示す。 写真資料を提示する。 ・喫煙開始年齢が早ければ早いほど健康に対する危険度が高いことを理解させる。 	
4、受動的喫煙者にならない方法	<ul style="list-style-type: none"> ・もし近くで（地域、家庭、学校）で大人がタバコを吸っていたらどうすればよいか、出来るだけタバコの煙を吸わないようにするにはどうすればよいか話し合う。 タバコの煙から遠ざかる。 喫煙をしないように願う。 禁煙車、禁煙席などを選ぶ。 	
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙はもとより、受動的喫煙も体に悪い影響を及ぼすこと。 ・喫煙の習慣をつけないことが大事なこと。 ・さまざまな努力をして、タバコの煙を吸わないことが大事なこと。 	

4年生 せいかつ <健康チェック>

1、指導計画

(全2時間)

- 1時間目 健康チェック(1) 健康チェックのしかた
- 2時間目 健康チェック(2) 測ってみよう自分の体

2、題材設定の理由

学校では毎学年の健康診断、各学期、各月のの身体測定、毎日の健康観察など、専門家や先生による子どもたちの健康チェックは数多く行われている。しかし、子ども自身が自分の健康状態をチェックする習慣はあまりなく、またそのような方法を学ぶ機会も少ない。

そこで、学校や家庭にある身近な測定器具を使って自分の健康をチェックする方法を学ぶとともに、期間を限定して毎日の食事や身体活動の状況を記録し、自らの現在の健康状態や、将来の健康に関わる生活行動の実態を把握する基礎的な力を養いたい。

3、学習すること

- 1、学校や家庭にある、自分の体や健康状態を測定する器具について知る。
- 2、身長、体重、胸囲、座高の正しい測定法を知るとともに、学校や家庭にあるその他の測定器具を使った測定法を学ぶ。
- 3、記録用紙を使って毎日の食事(朝食、昼食、夕食)や間食を記録する方法を学ぶ。
- 4、記録用紙を使って毎日の身体活動(運動、遊び)を記録する方法を学ぶ。
- 5、記録されたデータを見て自分の健康に関わる行動を評価する。

ことば・知識	作業・実験	話し合い	発展
万歩計 カロリーメーター あんせい	測定器具を使っての測定 食事の記録法実習	きちんとした測定の仕方	日常生活での記録の習慣
	測定記録の発表	基準値での評価	自分の健康の評価

授業を楽しく、わかりやすくするための教材

・各種測定器具

身体測定用

体温計、血圧計、万歩計、カロリメーター

準備物

・OHP

授業モデル

健康チェック（１）健康チェックの仕方

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、身体測定の種類と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・学校で行われている身体測定の種類、使用器具、測定法を確認する。 身長、体重、胸囲、座高 ・学校や家庭にある測定器具にどんなものがあるか調べる。 体温計、血圧計、体重計（ヘルスマーター） 万歩計、カロリーメーター 	<ul style="list-style-type: none"> ・できる限り実物をたくさん用意する。
2、測定器具の使用実習	<ul style="list-style-type: none"> ・測定器具の使用法を学び、協力して測定してみる。 万歩計、カロリーメーター 校内、運動場を一周する。 血圧計 安静時と活動後を測定する。 体温計 友達どうしくらべてみる。 ・測定結果をワークシートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども立ちに実際にふれさせることが大事
3、食事の記録法	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを使って食事を記録する方法を学習する。（大まかな分類方法も学ぶ） 記録する期間、記録法を統一する 主食、おかず、吸物 間食、飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> ・次回発表することを確認しておく。
4、身体活動の記録法	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを使って身体活動を記録する方法を学習する。 記録する期間、記録法を統一する。 学校体育での運動 その他の運動（スポーツ） 遊び 	
5、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りにはいろんな測定器具があり、正しく使う えば自分の体や健康状態の情報が得られること。 ・次時は食事・身体活動の記録について学習する。 	

授業モデル

健康チェック（２）自分の体や生活を調べる

指導事項	学習内容・活動	指導上の留意点
1、記録の発表	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の前に数日間食事の記録、身体活動の記録、体温や血圧の記録を分担して実際にさせておく。 ・その中からモデルを選び、記録を図表に書くか、OHPシートにまとめておく。 ・各人（グループ）が調べた結果を項目ごとに発表する。 <li style="padding-left: 20px;">体温 <li style="padding-left: 20px;">血圧 <li style="padding-left: 20px;">食事 <li style="padding-left: 20px;">身体活動 ・それぞれの発表について意見や感想を述べ合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動としてやらせるのもよい。 ・発表使用を作成する時間がとれることが望ましい。
2、基準値	<ul style="list-style-type: none"> ・各項目の基準値や条件による変化など、実際の記録を参考にしながら学習する。 <li style="padding-left: 20px;">体温 平熱はだいたい37度以下。 <li style="padding-left: 40px;">運動をしたり、病気の時はあがる <li style="padding-left: 40px;">個人差がある <li style="padding-left: 20px;">血圧 最高血圧と最低血圧がある。 <li style="padding-left: 40px;">最高血圧は100前後 <li style="padding-left: 40px;">運動したりするとあがる。 <li style="padding-left: 20px;">食事 バランスがとれているか。 <li style="padding-left: 20px;">身体活動 <li style="padding-left: 40px;">量は十分か <li style="padding-left: 40px;">身体活動の種類は ・自分の記録を見て評価する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・図表、資料を準備しておく。
4、まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身で体や健康状態をチェックできる方法がたくさんあること。 ・毎日でなくても、ときどき健康チェックを行うことが大事なこと ・自分の健康に自分が責任を持つことのたいせつさ。 	



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用 論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



本書の特長

- ・この健康教育プログラムは、原則として一般の学校で学級担任または教科担任が、現行の学校制度の中で無理なく実施できるよう作られています。
- ・1年生から4年生までは特別活動の中の学級活動として、5年生と6年生は体育の教科指導の中の保健の時間に扱うよう時間設定がなされています。したがって5年生、6年生ではすでに保健の教科書がありますので、それとは別個にではなく、教科書を使った保健学習に加える形でプラス2時間の学習を設定しています。
- ・学校の条件が許せば、この健康教育プログラムのうちいくつかの授業を養護教諭や、外部の専門家(医師、栄養士)に依頼して実施することも可能です。
- ・本書は『からだ』『たべもの』『せいかつ』の3つの領域で構成されており、各領域には授業の指導案のほかに、たくさんの原図が用意されています。これはコピーしてプリントで使用したり、拡大コピーをして黒板にはる絵にしたりできます。