

第6学年体育科（保健）学習指導案

平成17年9月13日（火）4校時

男子8名 女子4名 計12名

指導者 小笠原 崇 浩（T1）

北 川 美奈子（T2）

1. 単元名 病気の予防

2. 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もち、進んで課題を見つけようとした
り、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとする。 （関心・意欲・態度）
- ・病気の起こり方や予防の方法について、課題を設定し、解決の方法を考えたり、判
断したりすることができる。 （思考・判断）
- ・病気の起こり方や予防の方法について、実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識
を身につけることができる。 （知識・理解）

3. 単元について

（1）学習指導要領との関連

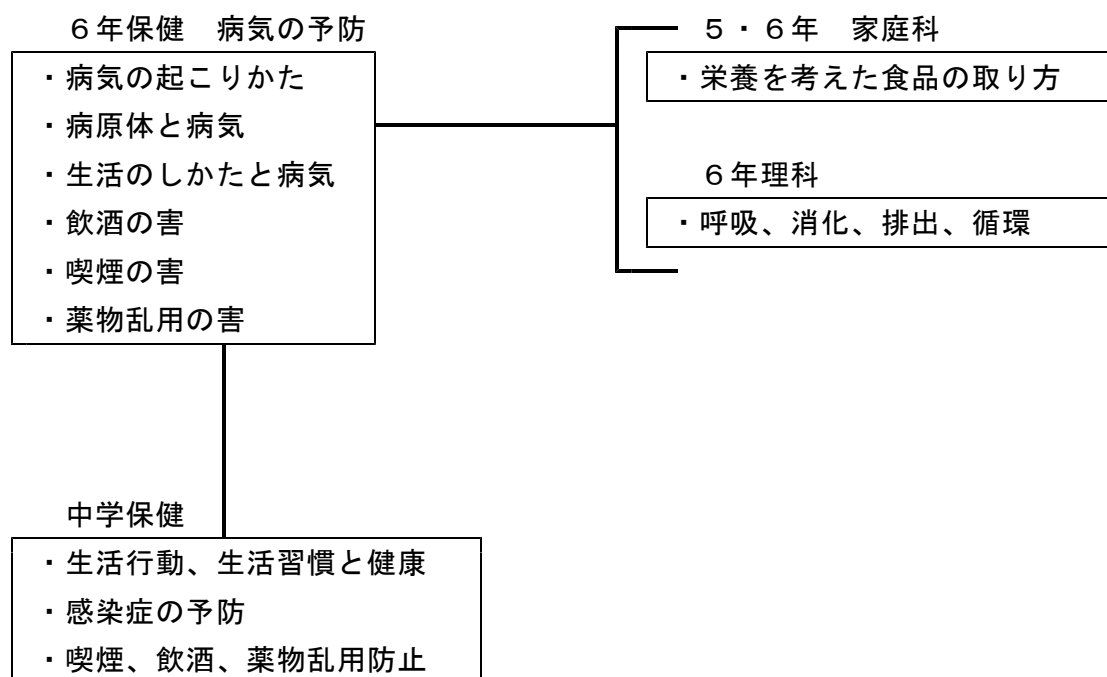
第6学年の目標（3）

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付
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) 単元の系統性



(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、その予防のしかたについて理解できるようにすることである。病気の要因としては、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2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しかたを考えさせ、そして実践できるようにすることがとても重要である。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と理解させ、生活のしかたの改善と生涯にわたる健康の基礎づくりを促していきたい。

また、指導するにあたって、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。

4. 児童について（本時に関わる児童の実態）

<アンケートの結果>

1. 健康によくないと思う習慣（生活）というと、どんな言葉や生活が思いうかぶか？
 - ・夜更かし、睡眠不足（9）
 - ・運動不足（4）
 - ・お菓子の食べ過ぎ（3）
 - ・朝食をとらない（3）
 - ・たばこ（3）
 - ・ゲームのやり過ぎ（2）
 - ・好き嫌い（2）
 - ・酒（2）
 - ・汗の始末が悪い
 - ・野菜を食べない
 - ・歯みがきをしない
 - ・塩分のとりすぎ

2. 健康によくない生活を続けていくとどうなるか？

- ・病気になる（8）（糖尿病3、がん3、心臓病 生活習慣病）
- ・風邪を引きやすい（3） ・体がだるくなる（3） ・体調不良（2）
- ・よいうんこがでない ・腹痛 ・頭痛 ・下痢 ・吐き気
- ・食欲がなくなる ・便秘

3. 今までかかったことのある病気は？

- ・インフルエンザ（4） ・水ぼうそう（3） ・風邪（3） ・喘息（2）
- ・肺炎（2） ・盲腸 ・ニキビ ・結膜炎 ・アレルギー性鼻炎
- ・耳の病気 ・手足口病 ・じんましん ・おたふくかぜ

4. 知っている病気は？

- ・がん（9） ・インフルエンザ（7） ・糖尿病（4） ・白血病（3）
- ・喘息（2） ・水ぼうそう（2） ・心筋梗塞（2） ・肺炎（2）
- ・アレルギー（2） ・盲腸（2） ・おたふくかぜ ・脳挫傷 ・脳卒中
- ・脳梗塞 ・くも膜下出血 ・心臓発作 ・心臓病 ・手足口病
- ・じんましん ・エイズ ・結核 ・膀胱炎 ・うつ病 ・アトピー
- ・結膜炎 ・睡眠無呼吸症候群 ・ネコひっかき病 ・パニック障害
- ・もやもや病 ・破傷風 ・慢性活動性EBウイルス感染症 ・脳ヘルニア
- ・生活習慣病 ・風邪

5. あなたは、今後も健康な生活を送りたいと思うか？

- ・強く思う（3） ・思う（9） ・あまり思わない（0） ・思わない（0）

理由

- ・病気になるから（4）。
- ・楽しく過ごしたいから（2）。
- ・重い病気にかかって苦しみたくないから。
- ・健康だといろいろなことができるから。
- ・長生きできるから。

6. あなたは、健康な生活を送るために努力していますか。

- ・どちらかといえば努力している（4）
- ・どちらかといれば努力していない（8）

努力や気を付けていること

- ・運動（4） ・野菜も食べる（3） ・十分な睡眠（2）
- ・バランスのよい食事（2） ・一日三食きちんととる
- ・甘いものをとりすぎない ・お菓子を食べ過ぎない ・夜更かしをしない
- ・汗の始末 ・手洗い、うがい

生活習慣病の原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、「運動不足」「お菓子の食べ過ぎ」「朝食を取らない」「たばこ」がそれに続いていた。しかし、「夜更かし、睡眠不足」以外は、半分以下の子どもしか答えていなかった。

「健康によくない生活をしていくとどうなるか」の問いには、予想通り「病気になる」が一番多かった。糖尿病、がん、心臓病、生活習慣病と病名を答えた子もいたが少数であった。病気になることは知っているものの、具体的にどんな病気になるかまではわかっていなかった。

知っている病気については、「がん」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、「がん」「糖尿病」「心筋梗塞」「脳卒中」「脳梗塞」「心臓病」があげられていたが、「がん」以外は少数の子どもしか答えていなかった。

「健康な生活を送りたいと思うか」の問いには、全員が「思う」と答えていたが、健康な生活を送るために努力しているかについては半分以上の子どもが「どちらかというとな努力していない」と答えていた。健康になりたいという願いはあるが、健康な生活を送るための実践となると十分ではない。

以上の結果から、本時においては、生活習慣病の原因や生活習慣と病気の深い関係を理解させるとともに、自分の生活習慣を振り返らせ、健康についての課題やめあてをしっかりと持って生活しようとする意欲も高めていきたい。

5. 指導計画（8時間）

時	主題名	学 習 内 容	主な評価規準
1	病気の起こりかた	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな時に病気になるのか考える。 ・風邪を例に病気の起こりかたについて考える。 ・抵抗力について知る。 ・抵抗力を高める生活のしかたについて考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気には、病原体、環境、生活のしかた、抵抗力が関係していることがわかる。(知) ・病気を防ぐことになる生活について考える。(思)
2	病原体と病気(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザの起こりかたを知る。 ・インフルエンザを予防する方法について考える。 ・食中毒の起こりかたを知り、予防する方法について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染源、感染経路、感受性者のそれぞれに着目して予防法を考えることができる。(思)
	病原体と病気(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズはどんな病気であるかや起こりかたを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズの要因や起こりかたを理解する。(知)

3		<ul style="list-style-type: none"> ・ HIV感染者と共に生きていく社会をつくるためにできることを考える。 ・ 病原体がもとになって起こる病気の予防についてまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分ができること、したいことを考えることができる。(思)
4	生活のしかたと病気(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の原因を予想する。 ・ 生活習慣病と血液・血管の様子をつかみ、その病名を知る。 ・ 健康によい生活行動の実践が大切であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の要因と病名を理解することができる。(知) ・ 生活習慣病と血管、血液の関係がわかる。(知) ・ 自分の生活を振り返り、改善しようとする。(関、思)
5	生活のしかたと病気(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病の起こりかたを知る。 ・ 生活のしかたとむし歯との関係を考える。 ・ 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"> ・ 歯垢、細菌、砂糖、酸とむし歯との関係を理解することができる。(知) ・ 自分の生活を振り返り、主体的に生活習慣を改善しようとする。(関、思)
6 ・ 7	飲酒の害・喫煙の害・薬物乱用の害	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酒、たばこ、薬物について知っていることを発表する。 ・ 飲酒、喫煙、薬物乱用について調べる。 ・ 調べたことを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの害について理解することができる。(知) ・ 積極的に調べ、まとめ、発表することができる。(関、思)
8	断りかたを練習しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酒やたばこをすすめられたときの断りかたを考える。 ・ 自分なりの断りかたを考え、役割演技をする。 ・ 自分の夢や目標と健康について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習した内容を入れて断る理由を考えたり、述べたりすることができる。(思) ・ 相手を説得しようという強い意志で断ることができたか。(関)

6. 研究主題との関連

キラキラと生命輝く 健康でたくましい子どもの育成
～一人ひとりの健康課題解決をめざす健康教育を通して～

研究仮説

教育活動全体において、健康課題を解決させるための支援を工夫した授業づくりをすることによって、自ら課題を見つけ、課題解決に取り組む子どもが育つ。

健康に関する学習は、これまでも保健学習、保健指導、キラキラ会議（学校保健委員会）、健康教室等で学習してきており、健康に対する知識や意識が高まってきている。健康についての課題も子ども一人ひとりが持てるようになってきている。本単元では、子ども一人ひとりに課題を意識させ、それを解決できるようにするために以下のような支援や工夫をしていきたいと考える。

- ・自分や学級の生活実態調査を行い、具体的に生活実態の傾向をつかませ、課題を持たせたり、再確認させたりする。
- ・グループ活動を取り入れて、互いに意見を交換させることによって、友達の意見と比べたり、参考にしたりしながら、自分の考えを深めさせる。
- ・たばこの害の実験、手洗いの実験、換気の実験、ロールプレイング（たばこ・飲酒の断りかた）等の体験的な活動を取り入れることによって、健康についての意欲を高め、確かな知識や行動力を身に付けさせる。
- ・なるべく具体物や資料、写真等を提示しながら、説明したり、考えさせたりして、視覚の面からもうたえる。
- ・適切な支援や補助をするために、養護教諭とのT-Tの形態を必要に応じて取り入れる。

本時では、グループ活動（生活習慣病の原因と病名）、具体物を使っての説明（コレステロールがたまっている血管）、養護教諭とのT-T、生活習慣病チェック表の活用を取り入れて授業を組み立ててみた。生活習慣がもたらす生活習慣病についてしっかりと理解させ、健康的な生活を送るためにはどのような習慣を身に付けていかなければいけないかを考えさせ、実践力に結びつけていきたいと考える。

7. 本時の学習（4／8時間）

（1）目標

- ・生活習慣病の原因を考えることができる。 （思考・判断）
- ・生活習慣病と血液・血管の関係をつかみ、その病名について理解することができる。 （知識・理解）
- ・自分の生活を振り返り、主体的に生活習慣の改善に取り組もうとする。 （関心・意欲・態度）

（2）展開

段階	学 習 活 動	教師の支援・留意点	○評 価
導 入	1. 健康によくない生活のしかたを考える。 ・睡眠不足、運動不足 ・好き嫌い等 2. 本時の課題を把握する。	・イメージできる言葉や生活を思い出させる。 ・生活習慣病という病名を知らせ、簡単に説明する。	
展 開	<div data-bbox="272 696 1050 842" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 生活習慣病とは、何が原因で起こって、どんな病気であるかを考えよう。 </div> 3. 生活習慣病の原因を調べる。 ・グループごとに調べる。 4. 生活習慣病についての問題（クイズ）を解き説明を聞く。	・生活習慣病の原因を取り上げる。 ストレス、運動不足、塩分の取りすぎ、脂肪の取りすぎ、偏食、タバコ、睡眠不足、満腹、砂糖の取りすぎ、歯みがきをしない、アルコールなど ・学習活動の1と関連させる。 ・各班にカードを配り、カードを並べ替えて正しい言葉をつくる。 例 ㊦+㊧ 偏食 ㊨+㊩+㊪+㊫ ストレス ・時間がかからないようにあまり複雑にならないようにする。。 問題1 生活習慣病は、主に血液や血管が悪い状態になって起こる病気である。○か×か？ ・生活習慣病は、主に血液や血管と関係が深いことを確認させる。（問題T1、説明T2） 問題2 血液の流れのよい状態をサラサラの状態、悪くなった状態はどんな状態と言うのでしょうか。 問題3 砂糖、塩分、あぶらっこいものを食べ続けていると血液がどろどろになったり血管の壁がぼろぼろになったりします。血液がどろどろに	・生活習慣病を起こす主な原因がわかったか。（知・理） ・班のみんなと協力しながら生活習慣病の原因を見つけようとしたか。（関・意・態） ・生活習慣病と血液、血管との関係がわかったか（知・理）

整理	<p>5. 生活習慣病とはどんな病気か知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに調べる。 	<p>なると血管の中はどうなるでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血管に見立てたホースにジェルを挿入しておき、コレステロールがたまっている血管とジェルを入れていない血管を比べてみる。(または、ビデオ) ・生活習慣病の病名を取り上げる。 糖尿病、脳こうそく、心臓病、痛風、骨そしょう症、脳卒中、悪性新生物(がん)、歯周病、むし歯など ・学習活動の3と同様にカードを並べ替えて正しい言葉をつくらせる。 ・取り上げた病気について簡単に説明をする。(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ・どんな病気があるかわかったか。 (知・理) ・班のみんなと協力しながら病名を見つけようとしたか。 (関・意・態)
	<p>6. 学習のまとめをする。</p>	<p>生活習慣病とは、健康によくない生活を続けていくことによって起こる病気である。</p>	
	<p>7. 生活習慣病チェック表に記入し、今後どのような生活をすればよいか考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の危険度を知り、今後の生活の見直しをさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康によくない生活を続けていくと生活習慣病になる危険性が高くなることがわかったか。 (知・理) ・これからの生活について考えることができたか。(思・判)

<板書計画>

<p>生活習慣病とは、何が原因で、どんな病気か考えよう。</p>		<p>生活習慣病の病名</p>
<p>生活習慣病の原因</p>	<p>問題(クイズ)</p>	
	<p>血管の様子についての資料</p>	<p>まとめ</p>