

1. 領域名 保健領域（病気の予防）

2. 単元名 「生活の仕方と病気」

3. 単元の目標

| 知識及び技能                 | 思考力，判断力，表現力等  | 学びに向かう力，人間性等  |
|------------------------|---|---|
| 病気の起こり方と予防の方法について理解する。 | 病気の起こり方と予防方法に関する課題を見付け，その解決のための方法や活動を工夫しているとともに，自己や仲間の考えたことを他者に伝える。 | 病気の起こり方と予防の方法の学習において，粘り強く進んで取り組むとともに，自ら目標を立てるなどして調整しながら進めようとする。 |

4. 研究主題に迫るための具体的な手だて

①【「わかる」ための手だて】

・「元気アップカード」

一週間，自分の生活時間（睡眠時間，グリーンタイム，スクリーンタイム）を記録したものを数値化した「元気アップカード」をもとに，より良い生活を送るためにはどのように改善したら良いかを考え自分の生活を振り返られるようにした。

・視覚的資料「パワーポイント」

「元気」とは心身の調子が良いことであり，その状態は主体の要因や周囲の環境要因が関わっている。心身の調子を良くするためには，睡眠，食事，運動が大切であるが，全てを一度に意識することは難しい。そのため児童には，どれか1つを変えることで調子を良くするための生活サイクルになることを意識させ，そのためにどのようなことができるか考えられるようにする。授業では本研究の講師，日本体育大学教授野井先生の資料を使い，分かりやすく，そして楽しく元気について理解できるようにした。

②【「かかわる」ための手だて】

・共通の課題で話し合う工夫

6年生ともなると，放課後の過ごし方などの生活の様子や時間の使い方は，個人によって大きく異なっている。そこで，生活班などグループではなく，共通の課題をもっている人を見付け話し合う活動を行うことにした。これにより話が弾み自分と友達のわずかな違いにも気付けるような話し合いをさせていきたい。

③【「はい，できた」のための手だて】

・ライフスタイル計画表

自分の生活を可視化するために，簡単に1週間のライフスタイルを書けるプリントを作成した。自分の1週間のライフスタイルの中に改善できそうな隙間を見付け，そこに赤で改善点を記入する

ことで「少しでも改善できた!」と感じることができるような資料を作成した。今後の自分の生活時間を見直すきっかけとなる活動にしていきたい。

## 5. 単元計画 (全6時間)

| 時         | 学習活動  | 評価  |
|-----------|---|---|
| 1         | <p><b>病気の起こり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・知っている病気の名前と原因を挙げる。</li> <li>・風邪をひくのはどんな時か経験をもとに考える。</li> <li>・病気の起こり方についてまとめる。</li> </ul>   | <p>○自分の知っている病名を自主的に記入し友達の発言をしっかりと聞くことができる。</p> <p style="text-align: right;">【主】</p> <p>○風邪をひいたときの原因を経験とつなげて、複数の視点で考えている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判・表】</p>   |
| 2         | <p><b>病原体と病気</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インフルエンザの起こり方について知る。</li> <li>・病原体がもとになって起こる病気の予防について考える。</li> </ul>  | <p>○インフルエンザの起こり方を理解している。</p> <p style="text-align: right;">【知・技】</p> <p>○「病原体の発生」「病原体のうつる道筋」「体の抵抗力」の視点からまとめている。</p> <p style="text-align: right;">【知・技】</p>   |
| 3         | <p><b>生活の仕方と病気</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主な生活習慣病とその原因となる生活行動について調べる。</li> <li>・予防するためには、健康のために実行することを考える。</li> </ul>  | <p>○心臓病と脳卒中にはどんな生活が原因で起こり、血管にどんな変化が起こるかを理解している。</p> <p style="text-align: right;">【知・技】</p> <p>○生活習慣の大切さを強調した実行可能な目当てを決めている。</p> <p style="text-align: right;">【主】</p>  |
| 4         | <p><b>自分の調査結果を振り返ろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気アップカードの結果を配布し、自分の生活の様子を確認する。</li> <li>・自分の課題を見付ける。</li> <li>・課題ごとのグループを作り、自分の課題の特徴などを発表し合う。</li> <li>・自分なりに改善できそうなことを見付け出す。</li> </ul>                                  | <p>○カードを見ることで、自分の生活を振り返ろうとしている。</p> <p style="text-align: right;">【主】</p> <p>○睡眠・グリーンタイム・スクリーンタイムを振り返り、自分にとっての課題はどれかを選択している。</p> <p style="text-align: right;">【思・判・表】</p> <p>○自分の課題に向けて改善できる方法を見付けようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【主】</p>               |
| 5<br>(本時) | <p><b>1週間のライフスタイルを改善しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の課題を改善するために、1週間のライフスタイルを書き出す。</li> <li>・友達と共有し、更に課題を見付けられるようにする。</li> <li>・少しでも課題が改善できるような時間を見付け出す。</li> <li>・友達との話し合いや見直しによって、ライフスタイルがどのように変化するのかを振り返る。</li> </ul> | <p>○自分の生活が一目で分かるように、1週間のライフスタイルを書こうとしている。</p> <p style="text-align: right;">【主】</p> <p>○交流を通して、自分の改善できそうな時間をライフスタイルに記入している。</p> <p style="text-align: right;">【知・技】</p> <p>○自分と友達のライフスタイルの違いに気付き、自分の課題を改善しようと振り返っている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判・表】</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6 | <p><b>自分のライフスタイルを発表しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時で作成したライフスタイルを各グループで発表し合う。</li> <li>・友達のライフプランを聞き、自分の課題改善に影響したことなどを振り返る。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の改善した点を強調しながらグループで発表している。 <b>【主】</b></li> <li>○自分とは違う課題であっても、自分の課題解決の参考にしようとしている。 <b>【思・判・表】</b></li> </ul> |
|---|---|---|

## 6. 本時の学習（5/6時間目）

### ①本時のねらい

生活時間の有効な使い方についての知識を活用し、自身の生活についての課題解決に向けた取組を考える。

### ②展開

| 過程  | 学習内容・活動   | 教師の留意点 (○) 評価 (◇)  |
|-----|---|--|
| 導入  | 1. 前回の自分の課題を確認する。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○前時に話し合ったことをもとに、改善方法を確認できるようにする。</li> <li>○自分と他人とを比べた結果も伝えられるようにする。</li> </ul>  |
| 展開  | <p style="text-align: center;"><b>1週間のライフスタイルを改善しよう</b></p> <p>2. 1週間のライフスタイルを簡単に書き出す。</p> <p>3. ライフスタイルを見て、自分の課題を改善できる時間を見付ける。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○プロジェクターでプリントを写し、書き方のポイントをおさえスムーズに書けるようにする。</li> <li>◇自分の生活が一目で分かるように、1週間のライフスタイルを書こうとしている。<b>【主】</b> (プリント)</li> <li>○1週間のライフスタイルの作成後、児童の素直な反応を聞く。</li> <li>○プリントをもとに近くの友達と話し合う時間をとることで、自分と友達と比べながらライフスタイルの改善できる時間を見付けられるようにする。</li> <li>◇交流を通して、自分の改善できそうな時間をライフスタイルに記入している。<b>【知・技】</b> (プリント)</li> <li>○自分の改善できる時間に赤で印を付けるようにする。</li> <li>◇ライフスタイルを通して、自分の生活を見つめ直し、改善しようとして振り返っている。<b>【思・判・表】</b> (プリント)</li> </ul> |
| まとめ | 4. 振り返り   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○課題についてどのように改善したのかを記入するようにする。</li> <li>○友達から、アドバイスしてもらったことなども記入するようにする。</li> </ul>  |

## 7. 板書計画

健康

…意識に差がある  
一人一人課題が違う

1週間のライフスタイルを改善しよう

他の人と計画を比べてみて

- ・自転車じゃなく歩いてたからグリーントimeを確保できた
- ・食事の時間が他の人より短かった
- ・運動・睡眠・スクリーンタイムのバランスが良い

改善したところは？

- ・習い事の帰りに少し遠回りをしていつもより多く歩く
- ・スクリーンタイムが多いので外に出る時間を作る
- ・家の庭で日向ぼっこをしてグリーントimeを増やす

ライフスタイルのプリントの投影

8. 資料

活動の様子



ライフスタイル計画表

○一週間の自分のライフスタイルを書いてみよう

|    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土   | 日   |
|----|------|------|------|------|------|-----|-----|
| 5  |      |      |      |      |      |     | ニ   |
| 6  |      | ね    | る    |      |      |     |     |
| 7  |      |      |      |      |      | ね   | る   |
| 8  | したく  | したく  | したく  | したく  | したく  |     |     |
| 9  | たごころ | たごころ | たごころ | たごころ | たごころ |     |     |
| 10 |      |      |      |      |      | 回   | スマホ |
| 11 |      | 学    | 校    |      |      | ごはん |     |
| 12 |      |      |      |      |      | 買   | い物  |
| 1  |      |      |      |      |      |     |     |
| 2  |      |      |      |      |      |     |     |
| 3  |      |      |      |      |      |     |     |
| 4  |      |      |      |      |      |     |     |
| 5  |      |      |      |      |      |     |     |
| 6  |      | あ    | そ    | う    |      |     |     |
| 7  |      |      |      |      |      |     |     |
| 8  |      | ごはん  | ～    |      |      | ごはん |     |
| 9  |      | 宿題   | むど   | かむ   |      | スマホ |     |
| 10 |      | おふろ  | 歯みがき | など   |      | おれう | など  |
| 11 |      |      |      |      |      |     |     |
| 12 |      | ね    | る    |      |      | ね   | る   |

○一週間の自分のライフスタイルを書いてみよう

|    | 月   | 火   | 水    | 木   | 金 | 土 | 日    |
|----|-----|-----|------|-----|---|---|------|
| 5  |     |     |      |     |   |   |      |
| 6  |     | ズ   | ズ    | ズ   |   |   |      |
| 7  |     |     |      |     |   |   |      |
| 8  | したく | したく | 朝ごはん | ドライ |   |   |      |
| 9  | と   |     |      | こ   |   |   |      |
| 10 |     |     |      |     |   |   | だらだら |
| 11 |     |     |      |     |   |   | すいし  |
| 12 |     |     |      |     |   |   | い物   |
| 1  |     |     |      |     |   |   |      |
| 2  |     |     |      |     |   |   |      |
| 3  |     |     |      |     |   |   |      |
| 4  |     | おやつ | おやつ  | おやつ |   |   |      |
| 5  |     |     | おやつ  |     |   |   |      |
| 6  |     |     | おやつ  |     |   |   |      |
| 7  |     | おやつ | おやつ  |     |   |   |      |
| 8  |     | おやつ | おやつ  |     |   |   |      |
| 9  |     | おやつ | おやつ  |     |   |   |      |
| 10 |     | おふろ | おふろ  |     |   |   |      |
| 11 |     |     |      |     |   |   |      |
| 12 |     | 就寝  | ズ    | ズ   | ズ |   |      |