

1 単元名 病気の予防（生活のしかたと病気の予防）

2 単元の目標

- ・身近な病気として生活習慣病に関心をもち、健康な生活を送ろうとする。（学びに向かう力・人間性等）
- ・体によくはない食事や運動不足といった生活習慣を続けると、体にどのような悪い影響が出てくるかを自分の日常生活と照らし合わせて考えることができる。（思考力・判断力・表現力等）
- ・生活習慣病の原因や予防のしかたを理解している。（知識・技能）

3 単元と児童

(1) 単元について

本単元は、学習指導要領の次の内容に位置付けられている。

G保健

(3) 病気の予防

(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、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

本単元では、病原体や環境、体の抵抗力や生活行動等の要因によって病気になることや、健康に生活するためには食事・運動・休養に留意して体の抵抗力をつけたり、予防接種で免疫を作ったりすることが必要であると理解し、健康な生活を営む態度を育てることを目指している。

多くの児童は、これまでに病気にかかった経験やテレビ・インターネット・新聞等からの情報を通じて、さまざまな病気についての多少の知識はもっていても、病気そのものの特徴、原因や予防方法についての知識や理解は十分でないと思われる。

そこで日常生活でよい生活習慣を身に付けることが、将来、生活習慣病の予防につながることを理解させ、健康な生活をしていくための実践力を身に付けさせたいと考える。

(2) 児童について

体を動かすことが好きな児童が多く、給食の残量は少ないクラスである。しかし、残さず食べようとする意欲の個人差が大きく、野菜を中心に好き嫌いをしたり食べる前からおかずを減らしたりする児童と、積極的におかわりをする児童がいる。

この授業に当たり、7月に食生活に関する実態を把握するためのアンケートを実施した。結果より分かったことは次の通りである。

- ・朝食を毎日食べている児童は88%、週に4～6回は6%、毎日食べていない児童は6%であった。
- ・栄養バランスのとれた食事の大切さがわかると答えた児童は94%、わからない児童は6%であった。
- ・栄養バランスのとれた食事をしている児童は50%、どちらかといえばできている児童は28%、できていない児童は22%であった。
- ・食事を残さず食べていると答えた児童は44%、どちらかといえばできている児童34%、どちらかといえばできていない児童13%、できていない児童9%であった。

このことから、これまでの食育指導で、栄養バランスの大切さについての知識はあるが、学習したことを生活に生かせていない児童が多いことが伺える。

#### 4 食育の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康を管理していく資質・能力を身に付ける。＜心身の健康＞

#### 5 指導計画（全時間）

章	単元名	時 間	
3 病気の予防	1	病気の起こり方	1
	2	病原体と病気の予防（1）	1
	3	病原体と病気の予防（2）	1
	4	生活のしかたと病気の予防（生活習慣病）本時	1
	5	生活のしかたと病気の予防（歯の病気）	1
	6	たばこ・アルコールの害	1
	7	薬物乱用の害	1
	8	地域の保健活動	1

#### 6 単元の評価

学びに向かう力・人間性等	思考力・判断力・表現力等	知識・技能
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病を子どものころからの身近な病気として関心をもち、その予防のしかたを日常生活に生かそうとする。</li> <li>・自分の今の生活を見直し、よい生活習慣は継続しようとし、改善しなければならぬ習慣は改めようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の原因について、体によくない食生活や運動不足の習慣などを続けていると、体にとってどのような悪い影響が出てくるかを自分の日常生活と照らし合わせて考えることができる。</li> <li>・自分の生活を振り返り、改めるところと、どのように改めたらよいかその方法を考えて応用することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の意味を理解している。</li> <li>・血管が詰まったり破れたりする原因と心臓病や脳卒中の病気とを結びつけ、生活習慣病の原因と予防のしかたを理解している。</li> <li>・むし歯や歯ぐきの病気、視力低下の原因と予防を理解している。</li> </ul>

#### 7 本時の計画

##### (1) 本時のねらい

- ・生活習慣病などの生活のしかた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適切な運動、休養及び睡眠をとること等、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解する。
- ・自分の生活を振り返り、主体的に生活習慣の改善に向けた目標を立てることができる。

##### (2) 展開の構想

本時は、健康によくない生活を続けていると生活習慣病の原因になることや、体の中の様子をパワーポイントや血管模型を使って考えさせる。また、生活習慣チェックをさせることで、自分事として考えさせ、自身の健康課題を見つけさせたい。その上で、健康に生活していくための具体的な方法をグループで考えたり、全体で発表したりしながら、生活習慣病の予防について理解が深まるようにしたい。そして、一人ひとりが食生活宣言をすることによって、主体的に生活習慣の改善に取り組もうとするような授業を構成することとした。

(3) 事前指導

朝学習の時間に、生活習慣病とはどんな病気か、どのような生活習慣が原因でなるのか、塩分・糖分・脂肪分の多い具体的な食事例について学習させる。

(4) 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	資料
導入 5分	<p>1. 生活習慣病の種類や、健康によくない生活の仕方を復習する。</p> <p>2. 日本人の死亡原因のグラフを見て、生活習慣病になる人が多いことを知る。</p> <p>3. 学習課題を知る。</p>	<p>T1：生活習慣病の種類と生活習慣病の原因になるような健康によくない生活の仕方を確認する。</p> <p>T1：日本人の死亡原因の中に、生活習慣病が多く含まれていることを知らせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">生活習慣病を予防するために、どんなことに気をつけたらよいか考えよう</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病</li> <li>・健康によくない生活</li> <li>・病気の種類</li> <li>・死因のグラフ</li> <li>・学習課題</li> </ul>
展開 32分	<p>4. 生活習慣病になると体がどのようになるか考える。(食事では、塩分・糖分・脂肪分のとり過ぎがよくないことを知る。)</p> <p>5. 自分の生活習慣を振り返る。【5分】</p> <p>6. 生活習慣病の予防方法を考える。(グループ学習)【20分】</p>	<p>T2：生活習慣病になると体がどのようになるか説明する。(血管がつまる病気が小学生にもみられることを伝える。)</p> <p>※食事のとり方では、特に塩分、糖分、脂肪分のとりすぎが大きく関わることを伝える。(血管の模型を用いて食生活が血液に及ぼす影響を実験して見せる。)</p> <p>※血管の模型は、比較しやすいように提示する。</p> <p>T2：生活習慣チェックをさせ、普段の生活習慣を振り返らせる。</p> <p>※チェックのやり方を説明する。</p> <p>T1：生活習慣病を予防するための具体的な方法を考えさせる。</p> <p>① 食生活対策カード(塩分・糖分・脂肪分)1種類と、生活対策カード(睡眠不足・運動不足)1種類をランダムに配り、具体的な予防方法をグループで考える。</p> <p>※給食の写真を提示し、バランスの良い食事のヒントにする。</p> <p>② 全体で発表させ、それぞれの予防方法を聞く。</p> <p>T2：予防方法のアドバイスをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポイント</li> <li>・血管の模型</li> <li>・ワークシート</li> <li>・ホワイトボード</li> <li>・ペン</li> <li>・給食の写真(6班分)</li> </ul>
まとめ 8分	<p>7. 本時のまとめをすすめる。</p> <p>8. ずっと健康でいるための食生活宣言を考える。【5分】</p>	<p>T1：授業内容を振り返りながら、まとめを板書する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">まとめ：生活習慣病などの生活行動が主な要因となって起こる病気の予防のためには、栄養の偏りのない食事や適切な運動、休養・および睡眠をとることなど、子どものころから健康によい生活習慣を身につける必要がある。</div> <p>T1：自分の生活習慣や、みんなで考えた予防方法をふまえて、これから自分が気をつけたいことや、これからも続けていきたいことを書かせる。</p>	

## 8 評価

- 生活習慣病の予防に関心を持ち、自身の食生活の課題について考えたり、グループでの活動で意欲的に発表したりしようとしている。(学びに向かう力・人間性等)
- 学習したことを普段の生活に当てはめて考え、食生活宣言が書ける。(思考力・判断力・表現力等)

## 9 板書計画

生活習慣病の予防

◎生活習慣病を予防するために、どんなことに気が付いたらよいか考えよう

予防方法

生活習慣病の種類

健康によくはない生活のしかた

生活習慣病リスクチェック

サラサラ血液の模型

ドロドロ血液の模型

児童の意見 (ホワイトボード)


日本人の死亡原因グラフ

給食の写真

まとめ

## 10 授業の実際

	教師の働きかけ	子どもの反応	指導媒体
導入	<p>T1：この前、T2先生と一緒に勉強しましたよね。生活習慣病というのがあって、みんなも知っている病気がいくつかありました。こういった健康によくはない生活の仕方をしていると、生活習慣病になりやすいです。実は、生活習慣病になっている人の中には、生まれながらに病気を持っていたり、こういった原因と全く関係なく病気になってしまう人もいます。</p> <p>T1：さて、今、先生が持っているグラフは、日本人の死亡原因の割合が出ています。1位がん、2位心臓病、3位肺炎、4位脳血管疾患、あとは、年を取って亡くなった、事故にあって亡くなったなどです。</p> <p>このグラフを見て、何か気づいたことはありますか？</p> <p>2位はどう？ 生活習慣病だね。</p> <p>4位の脳血管疾患はどう？ 脳の血管の病気だよね。</p> <p>日本人の半分よりもたくさんの人たちが、生活習慣病で亡くなっているということになるね。</p> <p>T1：では、今日のこの時間で、生活習慣病を予防するためにどんなことに気を付けたらいいのか、みんなで考</p>	<p>C：1位とかが生活習慣病</p> <p>C：生活習慣病</p> <p>肺炎は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病</li> <li>健康によくはない生活</li> <li>死因のグラフ</li> <li>学習課題</li> </ul>

<p>展開</p>	<p>えていきたいと思います。</p> <p>生活習慣病って、体がどんなふうになることなのか、T2先生に詳しく聞いてみたいと思います。</p> <p>T2：先週も一緒に勉強しましたが、糖尿病ってどんな病気だったかな？血液中の糖がたくさん増えてしまう病気だったし、高血圧症は、血管にかかる圧力が高くなる病気だったし、脂質異常症は、血液中の脂肪の値がいっぱいになってしまう病気だったね。心臓病、脳卒中は、グラフにも出ていたけど、心臓や脳の血管が破れたり、詰まったりする病気だったね。よく見ると、血管や血液に関わる病気が多くないですか？</p> <p>血管や血液は理科でも勉強したけど、体中、全身にあるんだよね。だけど、どうなっているかって見えないよね。塩分をいっぱい摂ったからといって、血管や血液がどうなるかよく分からないよね。なので、今日は映像や実験をして、どうなっているか見たいと思います。</p> <p>T2：よくない生活の中で、偏った食生活の話がこの前詳しくしたよね。偏った食生活って何があった？</p> <p>塩・糖・脂のとりすぎが、すごく心配なんだよね。今、日本人はみんな塩・糖・脂のとりすぎだよという話をしました。塩分・糖分・脂肪分をとったらどうなるかというのを詳しく見ていきますね。</p> <p>T2：これは血管を横からみた図です。こっちは断面です。塩分をとりすぎるとどうなると思う？人の体ってすごいから、とりすぎたからってすぐには死なないよ。見せるから、何が変わるかよく見てね。実際黒くはならないけど、血管が硬くなったり、しなやかさがなくなったりすると、傷がつきやすくなります。塩分はどのくらい摂った方がいいのか、この前勉強しましたね。横に貼るので、振り返りながら見てください。</p> <p>じゃあ糖分はどうだと思う？普通、健康だとさらさら～って流れていくけど、糖分の多い生活をしていると、血液がどろどろになっちゃう。糖分の量は、この前勉強したけど、1日25g位だったね。みんなの好きなものにたくさん入っていたよね。</p> <p>じゃあ、脂肪分は取りすぎるとどうなっていくかな？血液中の脂肪がいっぱいになると、べったり、血管にくっついていくんだよね。油って、普段でも使っているとベトベトしない？</p> <p>そうなの、血液を通る道が狭くなってしまいます。</p>	<p>C：糖のとりすぎ</p>  <p>C：実験！</p> <p>C：塩・糖・脂！</p> <p>C：塩・糖・脂の取りすぎ</p> <p>C：死ぬ</p> <p>C：うわ、黒い、</p> <p>C：ひび入った</p> <p>C：黒くなる、つまる</p> <p>C：血液の流れが悪くなる</p> <p>C：遅い</p> <p>C：脂肪でキツキツになる</p> <p>C：だんだん狭くなる</p>	<p>・パワーポイント</p> <p>・朝学習で使用した掲示物</p>
-----------	--	--	-------------------------------------

<p>じゃあ、全部とりすぎていたらどうなるかな？          そうだね、硬くなってしなやかさもなくなって、切れていきそうだし、詰まっちゃうよね。          これが心臓で起こると、心臓病になるし、脳で血管が詰まったり、切れたりすると脳卒中になる。映像だけだと分かりづらいから、実験してみるよ。</p> <p><b>T2</b>：これは健康な血です。みんな健康なので、こんなさらさら～って流れていきます。理科でも習ったけど、血液は栄養や酸素を運び、体中をめぐるんだよね。よくない生活をして、塩・糖・脂が多くなってドロドロになるとどうなるかな？いくよー          しかもみんな見て！さっきのはくっついていないのに、べったりくっついているよね。          みんな、どっちの血液かな？</p> <p><b>T2</b>：では、みんなの生活をチェックしていきます。これからプリントを配ります。質問に答えると、自分がどっちの血液か分かります。          名前を書いたらやり方を説明するよ。自分が当てはまると思ったら、まずチェックをつけてもらいます。ついた番号と同じところを塗ります。（記入例を説明）質問の意味が分からなかったら聞いてください。</p> <p><b>T2</b>：たくさんチェックがついた人は、生活習慣病のリスクがもしかしたら高いかも。たくさんあればあるほど、生活習慣病になりやすいです。だけど、生活習慣病は、健康によくない生活をしているとなる病気だから、今から改善すれば、予防できる病気です。大人になってから変えようと思っても、大人になると生活習慣が身についているから変えるのが大変なんだよね。今のうちから変えてしまっ、いい生活が身につけば、大人になっても健康な生活ができます。予防できる病気だということを覚えておいてください。</p> <p><b>T1</b>：色がぬられた人もいるけど、予防する方法はありますので、それをこれからみんなに考えてもらいたいと思います。色々教えてもらったことがあったからね、グループで相談して考えてもらおうと思います。やり方をよく聞いてね。          各グループにホワイトボードを配ります。それぞれのグループで、何について予防する方法を考えてもらうか書いてあります。例えば、脂肪分って書いてあったグルー</p>	<p>C：死ぬ          C：やばい          C：もろくなって・・・          C：死んだ…          C：ああ・・・</p> <p>C：おお、すげー          C：俺は違うな</p> <p>C：これはドロドロだ          C：スライム入ってる          C：ゆっくりすぎでしょ          C：やだ・・・          C：絶対俺だなー          C：サラサラがいいな</p> <p>C：やばい、迷うな          C：「よく」じゃなくて、たまにかな          C：エレベーターとか使っちゃう</p>	<p>・血管模型</p> <p>・ワークシート</p> <p>・ホワイトボード          ・ペン</p>
---	--	--

<p>プは、脂肪分をとりすぎないために、普段どんなことに気を付けたらよいか、運動不足を予防するために、普段どうしたらいいのか、できるだけ具体的に、班の人たちと相談して書いていってほしいと思います。今見せたのは、脂肪分と運動不足と書いてあるけれど、自分たちのグループに配られるのは別のもかもしれません。例えば、糖分をとりすぎないために、塩分を取りすぎないために、普段みんなどんなことに気を付けたらよいか、それを相談してもらいたいと思います。先生が配っていきますので、何が当たるか分からないよ。グループで机を合わせてください。</p> <p>T2：ヒントを出します。毎日食べている給食には、塩分・糖分・脂肪分をとりすぎないようにするヒントが隠れています。参考にしてください。</p> <p>T1：みんながどんなことを考えたか、A班から順番に発表してください。 こんな意見が出ましたが、T2先生どうでしたか？</p> <p>T2：とてもいい意見が出ました。めんのスープについて、今日の給食もめんだったね。めんの日、汁は残してねと言って周っているけど、めんよりもスープにたくさん塩分があります。汁を残すというのはすごく大事だと思います。</p> <p>それから、調味料には塩分が多いので、かけすぎない等の意見はよかったです。糖分は、表示を見るのもいいし、量を決めるのもよかったです。脂も、自分で量を考えるのはとっても大事です。たくさん含まれていると考えて、とりすぎないようにするのはすごく大事です。</p> <p>給食にヒントがあるよと言ったけど、給食にはいつも野菜がたくさん使われています。野菜には、体の中で溜まってしまった塩分を外に出す働きがあるので、野菜をしっかり食べてほしい。主食・主菜・副菜がそろっているとバランスがよいので、給食をしっかり食べるとおなかがかすかないから、おやつを減らすことができるよね。しっかり食べるのはとても大事です。</p> <p>最後に、1食だけでなく、1日単位で考えるのも大事です。マックに行かないという班もあったけど、たまに、どうしてもマックで食べたい時とか、ラーメンを食べたい時とかあると思うけど、昼に食べたら、夜はあっさりしたものにする、おやつを食べすぎたら、夜はデザートを抑える、昼間、友達と遊んでジュースをいっぱい飲ん</p>	<p>(グループ内での発言)</p> <p>C：「漬物を食べない」は？</p> <p>C：なるべくスープは飲まない！</p> <p>C：運動不足の人は高い建物に行って階段を昇ればいい</p> <p>C：運動不足がバレるときっていつ？身体測定とか血液検査？</p> <p>C：俺飲み干した</p> <p>C：そうなんだ</p>	<p>・給食の写真</p> <p>・1食だけでなく1日で考える(掲示)</p>
--	--	---

<p>まとめ</p>	<p>だら、夜はお茶にしようとか、ずっとバランスがよい食事ができればよいけど、なかなか難しいので、長い目で考えるのも大事だと思います。</p> <p>T1：ありがとうございました。さて、みんなの生活の中で気を付けたらいいのはどんなことかな。グループで話し合ったこともあるし、違うこともあるのではないかと思います。</p> <p>今教えてもらったことを、まとめとして書いておこうと思います。</p> <p>T1：さて、みんなのプリントのところに、今度は自分のことを書いてみましょう。食生活について、自分が生活習慣病を予防するために、気を付けなければいけないことはなんですか。考えて、食生活宣言を書いてもらいたいと思います。</p> <p>みんなに頑張って、それを目指してもらおうよ。</p> <p>T1：ではえんぴつを置いてください。生活習慣病は怖いので、これから気を付けていきたいですね。</p>	<p>C：おやつを絶対に食べない</p> <p>C：3食の中に絶対野菜を入れる</p> <p>C：それいいね！</p>	
------------	--	---	--



### 11 成果と課題 (○成果 ▲課題)

- 血管模型とパワーポイントを同時に用いたことは、児童の興味・意欲を引き出せていた。「自分のことだ」「まずい」という声もあり、自分事として考えさせることができた。
- 血管模型やパワーポイントとワークシートが関連付けられたため、児童が予防法を考えやすかった。
- 給食の例をヒントとして取り上げたことで、考えを深めることができた。
- 1食だけでなく、1日でバランスを考えるように話したことが、「やってみよう」という気持ちにつながっていて効果的だった。
- ▲ワークシートの生活習慣チェックの基準は教科書の文言を活用したが、あいまいなものが多く、児童がチェックするときに迷っていた。
- ▲給食の写真をヒントとして出したが、タイミングが悪く、活用できないグループもあった。
- ▲内容が盛りだくさんで自己決定の時間が少なくなってしまった。