

第6学年 体育科（保健領域）学習指導案

学級担任 高橋 有紀子（T1）

栄養教諭 古関 りつ子（T2）

1 単元名 病気の予防

2 単元について

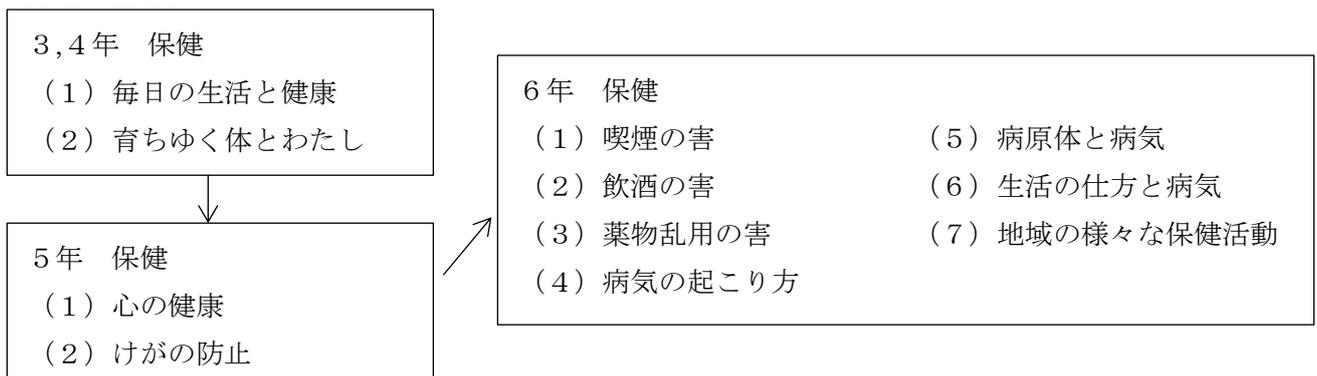
本単元は、学習指導要領第6学年の内容〔G 保健〕（3）病気の予防 ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防に基づいて設定したものである。

本単元では、はじめに喫煙、飲酒、薬物の害について、自身の体に与える影響、周囲の人々に及ぼす影響があることを学習する。次に、自分が風邪などの病気になった経験を振り返らせ、病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って起こることに気付かせる。その後、病原体がもとになって起こる病気としてインフルエンザや食中毒などを取り上げる。その予防方法には、病原体の発生源を絶つこと、感染する道筋を断ち切ること、バランスの取れた食事や適度な運動、休養や睡眠により体の抵抗力を高めることが大切なこと、予防接種をすることがあり、予防対策ができるように正しい知識を身に付けていく。続いて、生活習慣病とは食事、運動、休養などの生活行動の乱れが習慣化することにより起こる病気であることを学習する。そして本時で、自分の食生活を振り返り、健康でいるためにはどのような生活の仕方が良いか、生活習慣病にならないようにするためには今からどのようなことに気を付けて生活したら良いのかなどを考えさせることで、自分のめあてに結び付けられるようにする。

単元のまとめでは、人々の病気を予防するために、学校や地域、保健所や保健センターで行われている保健活動の取り組みについて知り、自分たちの健康は、専門的な知識を持ったり経験したりした人たちの手によって守られていることを理解できるようにする。

本単元で学習する病気の予防法として、食事や運動、手洗いうがいなどがあるが、今、重い病気にかかっていない児童は、食事についてほとんどが問題意識を持っていない。しかし、現在の食事の積み重ねが、生活習慣病を引き起こす可能性があることに気付かせる必要がある児童もいる。今は、多くが家庭や給食で提供される食事健康を保っているが、いずれは自分や家族の食事を自分で考えていく立場となるであろう。そこで本時は、現在の食事を見つめ直し、数年後の自分や身近な人々の健康のために、今から何ができるかを考えさせる機会としたい。そして、生涯にわたって健康な生活を送るために、学んだことを実践しようとする態度を育てたいと考える。

（学習の系統）



3 児童の実態（男子14名 女子18名 合計32名）

(1) 調査結果

健康に関するアンケート

① あなたは今、健康ですか。

はい 28人 (87.5%)			
理由	・毎日食事をしているから 8人	・一日3食とっているから 4人	
	・運動しているから 4人	・早寝早起きしているから 3人	
	・栄養バランスを考えているから 3人	・病気にかかっていないから 2人	
	・健康だから 2人	・体に悪いことをしていないから 1人	
	・朝ごはんを食べているから 1人	・手洗いうがいをしているから 1人	
	・たぶん健康だと思う 1人	・わからない 1人	
いいえ 4人 (12.5%)			
理由	・風邪気味 1人 ・オスグッドだから 1人 ・筋肉痛、アレルギー、疲労など 1名		

② あなたは30年後、健康だと思いますか。

はい 27人 (84.4%)			
理由	・今と同じ生活をしていると思うから 7人	・健康に気を付けて生活していると思うから 5人	
	・運動を続けていると思うから 4人	・今、健康だから 3人	
	・一日3食とっているから 3人	・バランス良い食事をしていると思うから 2人	
	・重い病気になったことがないから 2人		
いいえ 4人 (12.5%)			
理由	・バランスが崩れていそう 1人	・自分でごはんを作らなそうだから 1人	
	・運動をしていないから 1人		
無回答 1人 (3.1%)			

③ 知っている言葉に○をつけましょう。

脳卒中	心臓病	生活習慣病
20人 (62.5%)	25人 (78.1%)	11人 (34.4%)

④ ③のような病気にかからないようにするには、どうしたらよいか知っていますか？

知っている 9人 (28.1%)			
・生活リズムや食事に気を付ける 3人	・野菜を食べる 2人		
・ストレス発散する 1人	・ちゃんとした生活をする 1人		
・健康でいる 1人	・運動をする 1人		
知らない 20人 (62.5%)			
無回答 3人 (9.4%)			

⑤ よく食べるおやつは何ですか。

・ポテトチップス 10人	・クッキー 6人	・せんべい 5人	・チョコレート 4人
・ポテトスナック 3人	・アイス 3人	・プリン 2人	・くだもの 2人
・ゼリー 2人	・あめ 2人	・その他 (グミ、ヨーグルト、和菓子など)	
食べない 4人			

⑥ おやつはどのくらい食べますか。

ほぼ毎日 7人	2日に1回 11人	1週間に2~3回 6人	ほとんど食べない 8人
---------	-----------	-------------	-------------

⑦よく飲む飲み物は何ですか。(お茶、水、牛乳以外)

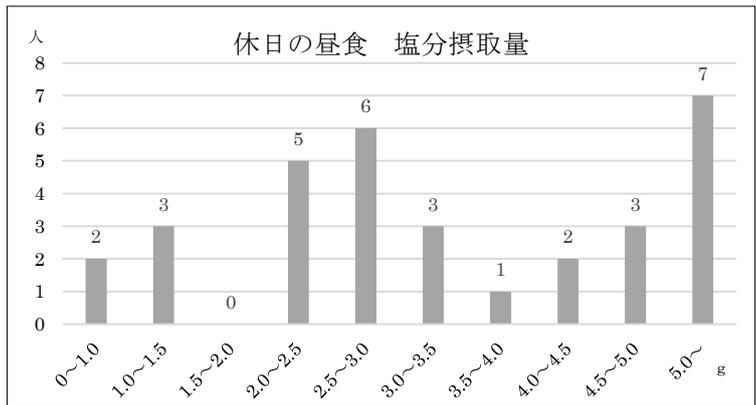
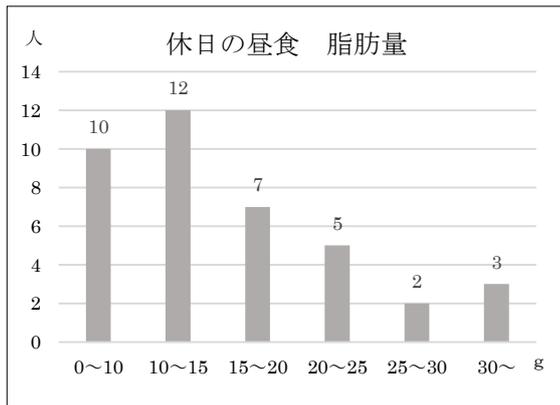
・炭酸飲料 14人	・カルピス 4人	・スポーツドリンク 4人
・オレンジジュース 3人	・紅茶 3人	
・その他(りんごジュース、コーヒー、野菜ジュース、栄養ドリンク)		

⑧ ⑦の飲み物はどのくらい飲みますか。

ほぼ毎日 10人	2日に1回 3人	1週間に2~3回 8人	ほとんど飲まない 11人
----------	----------	-------------	--------------

休日に食べたもの調べ

休日一日分、起きた時から寝るまでに食べたものをすべて書きましょう。



(2) 考察

「健康に関するアンケート」の設問①では、87.5%の児童が今、健康だと答えている。設問②で、生活習慣病が発症しやすい年齢である30年後、健康だと思うかの問いにも84.4%が健康であろうと答えている。理由は、今と同じような食事の仕方や運動を続けていれば健康だと思う、が多く挙げられた。また、本単元で学習する脳卒中や心臓病の病名は聞いたことがあっても、それらを生活習慣病ということや、これらの病気にかからないようにするにはどうしたらよいかの知識を持っている児童はどちらも30%前後であり、それほど多くなかった。設問⑥⑧のおやつや清涼飲料水を摂取する頻度では、約1/3の児童は毎日食べる(飲む)であるが、ほとんど口にしない児童も約1/3であった。設問⑤⑦のよく食べるおやつや清涼飲料水を見ると、ポテトチップ、チョコレートや炭酸飲料を挙げる児童が多く、糖分や脂肪、塩分が多いものを好んで摂取していることがわかる。「休日に食べたもの調べ」の昼食の脂肪摂取量の概算値を見ると、「おにぎりや飲み物」や「やきそばや飲み物」というように品目数が少ないことから、脂肪の摂取量が少なくなっている児童が多い。一方で、45gと一食の目安の2倍近く摂取している児童がいることもわかった。塩分の摂取量を見ると、品目数が少ないにもかかわらず、半数の児童が1食で3g以上摂取しており、多く摂取している傾向にあることもわかった。

このことから、前時の生活習慣病についての学習後に、「休日に食べたもの調べ」より自分の食生活を振り返らせることにする。「健康に関するアンケート」から、今の生活を続けていれば30年後も健康だと考えている児童が多いが、脂肪、塩分、砂糖の摂取量を数値で確認することにより、このままだと生活習慣病になる可能性がある児童もいることに気付かせたい。そして、生活習慣病にならないようにするために今からできることを考えて、実行可能な具体的なめあてを導き出せるようにする。その際、食品の栄養表示やインターネットで取得できる情報の見方を確認することで、今後も食品を選ぶときに興味を持って見ることができるような力も身に付けさせたい。なお、糖分については、料理における砂糖量の算出が困難であるため、今回は糖分の摂り過ぎの主な原因であるおやつと清涼飲料水の砂糖量に着目して学習を進める。ただし、食事に砂糖量の多いドーナツや菓子パン、間食として脂肪や塩分の多いポテトチップスなど

を摂取している児童もいることから、食事でもおやつでも糖分、脂肪、塩分の摂り過ぎには注意していかなければならないことを伝えていく。

本時は、今食べているものの良し悪しではなく、偏った食べ方や過度の栄養摂取を続けることが病気につながるということを大事にしながら学習を進めていく。また、食事の栄養バランスについては、現在家庭科で並行して学習しているところであるため、本単元の学習と合わせて確実に理解できるようにしたい。

4 単元の目標

○病気の起こり方や予防の方法について、進んで調べたり考えたりしようとしている。

(関心・意欲・態度)

○病気の起こり方や予防の方法について、学習したことを自分の生活に生かすことができる。

(思考・判断)

○病気の起こり方について理解し、実践的な予防の仕方を知る。(知識・理解)

5 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
・病気の起こり方と予防の方法について関心を持ち、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している。	・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、判断したりできる。	・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付けている。

6 学習効果を高めるための栄養教諭の手立ての工夫

主に食事に関係して起こる病気である生活習慣病について、糖分、脂肪、塩分の摂り過ぎが原因であることを知らせるだけでなく、栄養教諭が給食や食品、料理を教材として使用し、数値を示して学習を進めることで、説得性のある深い学びとなるのではないかと考える。また、改善策を考えるときには、児童の実態に合った具体的なアドバイスをして学習を深められるようにする。

7 指導計画（総時数9時間）

時	学習項目	学習内容
1	飲酒の害	飲酒の害を知り、健康によい生活行動にしようとする。
2	喫煙の害	たばこの害を知り、健康によい生活行動にしようとする。
3	薬物乱用の害	薬物の心身への影響と、自分との関わりと対応について考える。
4	病気と起こり方	病気は病原体、環境、生活の仕方、抵抗力などが関わり合っ て起こることがわかる。
5	病原体と病気	病原体がもとになって起こる病気の種類と予防の方法がわか る。
6	生活のしかたと病気①	生活習慣病とは、どんな病気なのか知る。
7 (本時)		生活習慣病を予防するためには、どのような食生活をすれば よいか考える。

8	生活のしかたと病気②	むし歯や歯ぐきの病気の原因や予防法がわかる。
9	地域の様々な保健活動	地域の人々の健康を守るために、どんな活動が行われているか知る。

8 本時の学習

(1) 本時の目標

自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防するにはどのようにしたらよいか考え、実践しようとすることができる。

(2) 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、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

(3) 展開

過程	学習活動と内容	教師の支援・指導 (○) と評価 (◆)	資料 教具
導入 5分	1 前時の学習を思い出す。 生活習慣病とは、食事、運動などの生活のしかたと深く関係している病気である。 食事(糖分、脂肪、塩分の摂り過ぎ)、運動不足が原因となる。	○生活習慣病とはどんな病気か、どんな生活行動が原因となるか問い掛ける。(T 1) ○前時に学習した病気を引き起こす原因の食品中の脂肪を実際に示し、病気の起こり方を再確認しながら問題意識を高められるようにする。(T 2)	肉の脂 書画カメラ
展開 12分	生活習慣病を予防するには、どのような食生活をすればよいだろう 2 休日の昼食に摂取した脂肪・塩分量と、休日一日のおやつや飲み物で摂取した砂糖の量を調べる。 ・一覧表を見て食品、料理ごとにワークシートに書き出し、合計を出す。	○記入例を示しながら、調べ方を説明する。その際、量や個数に注意するように伝える。(T 2) ○該当の料理がない児童やつまずいている児童には、同等のものを選ぶなど進んで調べられるような声掛けをする。(T 1・T 2) ○調べ終わった児童には、自分がよく食べる料理や興味のある料理の値について調べているように伝える。(T 1・T 2)	休日の食事調べワークシート 脂肪塩分砂糖一覧表
10分	3 脂肪、塩分、砂糖の適正量を知る。 ・当日の給食の脂肪、塩分量が書かれた紙をワークシートに貼る。 ・一日の砂糖の適正量を記入する。 ・自分の食生活の問題点を把握する。	○給食と自分の昼食の脂肪、塩分量を比べることで、品数や合計値の違いに気付けるようにする。(T 2) ○一日の砂糖の適正量を示すことで、休日摂取した量と比較できるようにする。(T 2) ○食事で砂糖の摂り過ぎ、おやつで脂肪、塩分の摂り過ぎになる例を示す。(T 2)	給食写真 給食の脂肪塩分量・のり コーラ砂糖量 ポテトチップス

<p>15分</p> <p>まとめ 3分</p>	<p>4 食生活をどのように改善したらよいか、今の自分にできることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに考えを記入する。 <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p><予想される児童の記入></p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み物は、お茶や水を選ぶようにしましょう。 ・買う時に、食品の表示を見て選ぶようにしましょう。 ・昼に脂肪、塩分を摂りすぎたら、夜控えるようにしましょう。 </div> <p>5 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今の自分にできることを発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今の食生活を続けていて、30年後や将来、健康でいられるか問い掛ける。(T2) ○より良くする改善例を示し、具体的な方法が考えられるように助言する。(T2) ○つまずいている児童には、再度自分の問題点を把握させ、一覧表などを参考にして考えるよう促す。(T1・T2) ○問題点がない児童は、どんなことが良い点だったか、今後も続けたら良いことを記入するように伝える。(T1・T2) ○友達の考えを聞き、自分にも取り入れられることがあれば、色を変えてワークシートに追加記入してもよいことを知らせる。(T2) ○糖分、脂肪、塩分はいずれも健康に必要な栄養素であることを確認する。(T2) ○いずれの食品、料理も摂取してはいけないのではなく、継続的に多く摂取し続ける(習慣となる)ことが問題であることを伝える。(T2) ○実行可能な具体的な内容の発表には称賛し、更に良い策があるときにはアドバイスをする。(T2) ○生活習慣病を予防するには、食事だけでなく、運動やストレスにも気を付ける必要があることを確認する。(T1) 	<p>料理カード</p>
<p>糖分、脂肪、塩分をとり過ぎないように、今の自分にできることを実行しよう</p>		<p>◆自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防するにはどのようにしたらよいか考え、実践しようとする事ができる。</p>	

<板書計画>

生活習慣病を予防するには、どのような食生活をすればよいだろう

<生活習慣病とは>

食事、運動、休養などの生活のしかたと深く関係している病気である。

<原因>

- ・ 食事(糖分、脂肪、塩分のとり過ぎ)
- ・ 運動不足

ワークシート

料理例

今の自分にできること

- ・
- ・
- ・
- ・