

体育、保健体育 健康への関心を高め、自らの健康課題を解決する保健領域の授業づくり

小学校の保健領域においては、児童が生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりできるようにすることが求められています。特に身近な生活における健康・安全に関する基礎的・基本的な内容については、運動領域と関連させながら、日常的な実践に結び付けるように理解を図ることが大切です。

小学校第6学年 G 保健（3）病気の予防（ウ）「生活行動が主な要因となって起こる病気の予防」の授業例（全2時間）

本時のねらい

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、全身を使った運動を日常的に行うことや、偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりするなど、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できるようにする。（○は学習活動，◎は指導のポイント）

1 課題提示

- 自分たちが生活習慣病につながるような生活をしていないか、事前にとった生活習慣に関するアンケート結果から課題を見付ける。
- ◎心臓病や脳卒中などの病気がどのようにして起こるのか、教科書や学習資料を活用して考えさせ、子どもの頃からの生活行動が関わっていることを認識させる。

【学習課題】

将来、自分が病気にならないために、どんな生活行動をしていけばよいだろうか。

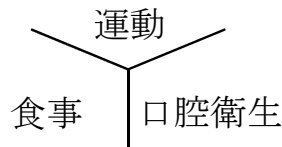


2 課題の追求

- 運動・食事・口腔衛生を視点として、アンケート結果を参考にしながら現在の自分の生活行動を振り返り、将来の自分の健康について考える。
- ◎現在の自分の生活行動を振り返ったり、考えをまとめたりしやすいように学習シートを準備する。
〈例〉・肉は好きだけど野菜が嫌いでありあまり食べないので将来肥満や血管の病気になるかもしれない。
・食事の後の歯みがきはしているけれど、お菓子を食べた後には歯みがきをしていないので、むし歯が増えているかもしれない。

3 話し合い活動

- 各自で考えた意見を出し合う。出された意見をYチャートにまとめ、どのような生活行動をすると病気を予防できるのかを、グループで話し合う。
- ◎全体で意見を発表し合い、共有できるようにする。
〈例〉・休みの日は体づくり運動で行ったなわ跳びをする。
・家庭科でジュースには砂糖が多く入っていると学んだので、飲んだ後にも歯みがきをするとよい。
・寝る前にストレッチをして血液の流れをよくする。



4 まとめと振り返り

- 話し合いを生かし、病気の要因や予防方法をまとめる。
 - ◎運動や食事などのキーワードを活用し、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることに着目させながら、これまでの自分の生活を振り返り、本時の学習で学んだことやこれから取り組みたいことを記述させる。
- 【おおむね満足できる状況と判断できる児童の記入例】



僕は甘い物が好きだけど、糖分はお菓子からではなく、なるべく果物からとりたいと思った。ジュースを飲んだ後にきちんと歯みがきをしたり、休みの日に家でなわ跳びをしたりして生活習慣病にならないように生活していきたい。



「体づくり運動」をはじめ各種運動領域の内容と、「心の健康」と健康、「病気の予防」と運動の効果など、保健領域の内容を関連して指導し、学習したことを基に日常的に運動に親しむなど、自らの健康を意識させることが大切です。体育の年間指導計画を立てる際には、運動領域と保健領域を関連付けて、より効果的な指導が行われるように作成しましょう。