

## 第6学年体育科学習指導案（食育）

福岡市立弥永西小学校

指導者 担任 古川 弘子 (T1)

栄養職員 大倉 慶子 (T2)

### 1 単元 病気の予防

### 2 指導観

- 子どもたちは、生活習慣病という言葉は聞いたことがあっても、詳しくどんなものであるかは分かっていない。これまで、4年生の体育「健康な生活」「育ちゆく体とわたし」や6年生の家庭科「食事と栄養」で規則正しい生活や食事のバランスなどを学び、体の為には規則正しく生活した方が良いということは理解している。しかし、児童の生活を生活習慣という視点から見ると、それによって病気を防ぐという意識はあまりもっていない。指導にあたって生活チェックアンケートを実施したところ、対象クラスでは、就寝時刻が「10時まで」「10～11時まで」「11時半以降」の児童は、それぞれ36.7、30.0、26.7%と、福岡市の平均（平成22年度福岡市朝食喫食調査より）と同程度であった。外遊びの頻度をたずねた質問には、平日の放課後は43.3%、休日は55.2%がほとんど外で遊ぶと回答し、運動することを好んでいると分かる。しかし食事については、以下に示す食習慣が特に問題と見られる。まず魚料理については「週に1回程度食べる」「ほとんど食べない」が合わせて80.1%であった。次に野菜料理を食べる頻度の質問では、20%の児童が「時々食べる」、市販のジュースを飲む頻度では、「週に2～3回飲む」が33.0%、「ほぼ毎日飲む」が27.3%と回答した。すなわち児童は、実際に健康によくないとは分かっているが、それらの生活習慣を正すことができないでいる。
- 本単元は、病気の発生要因や予防の方法について理解させ、予防のために自分の生活をふり返り、その改善・維持することができるようにすることをねらいとしている。自分で病気を予防しようとする意識が低い児童に、病気の要因や予防策を正しく理解させ、考えさせることは、病気の予防を実践していくことができるとともに、自分自身の生活を自己評価し生活習慣を改善していく力を身に付ける上で価値がある。
- 本題材の指導にあたっては、まず導入段階で、自分が病気になった経験をふり返らせ、病気の原因について話し合わせる。その際、病気には、病原体・環境・生活行動・体の抵抗力という4つの原因に分けられることを押さえ、病原体の感染経路を防ぐことや生活習慣を改善することが病気の予防になるという見通しをもたせる。次に、赤痢菌・インフルエンザウィルス・大腸菌・結核菌等の病原体を拡大した写真を提示したり、洗う前の手と水洗いした手と石けん洗いした手についている細菌の様子を比較させたりすることで、病原体がもとになって起こる病気を予防する方法を考えさせる。さらに、近年は生活習慣病の症状をもった子どもが増えていることを知らせ、自分の生活の仕方をふり返る場をもたせる。その際、煙草等の害も指導する。  
本時の指導においては、まず導入で、前時に触れた生活習慣病とその原因について復習し、本学習に関心を持たせる。次に展開において、事前に実施した生活チェックアンケートを用いて、生活習慣病を予防するための知識を学ばせ、自分達の生活をふり返り、生活習慣病を予防するための目標を考えさせることで、生活の改善につなげさせる。

### 3 目標

- 病気の種類や予防のしかたに関心をもち、自分でできる予防を実行しようとする。  
(関心・意欲・態度)
- 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防法を考えることができる。(思考・判断)
- 病気が起こる4つの原因と2つの予防法があることを理解する。(知識・理解)

#### 4 食育の視点

- 偏った食べ方をせずバランスよく食べること，食事と運動・休養等との関連性を考え，自分の健康を考えて食事ができるようにする。（心身の健康・食品を選択する能力）

#### 5 指導計画（全8時間）

配時	学習活動と内容	指導上の留意点
1	<p>1 身近な病気の起こり方を調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 病気を起こす4つの要因が分かること               <ul style="list-style-type: none"> <li>①病原体が体の中に入る。</li> <li>②環境の変化に耐えられなくなる。</li> <li>③生活のしかたがかかわっている。</li> <li>④体の抵抗力が弱まっている。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもが発表した病気について，症状を簡単に紹介したり，「頭痛・腹痛」は病名でなく症状の名称であることを説明する。</li> <li>○ 病気の原因カードを準備し，原因カードを分類しながら板書することで，4つの要因がかかわり合っていることを理解させる。</li> </ul>
2 ① ①	<p>2 病原体がもととなって起こる病気の予防のしかたについて調べる。</p> <p>(1) 病原体がもととなって起こる病気の種類やその予防の仕方について調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 病原体が体の中に入って病気になることが分かること</li> <li>○ 病原体を体に入れないことや体の抵抗力を高めて，病気を予防すること</li> </ul> <p>(2) 病原体がもととなって起こる病気の「食中毒，結核，エイズ」の予防のしかたについて調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食中毒，結核，エイズ等の病原体を体の中に入れない方法が分かること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウイルスと細菌の違いで子どもたちが混乱しないように，ともに病原体の一種で目には見えない大きさであることをしっかりとおさえておく。</li> <li>○ 赤痢等理解が困難な病気や病原体が体内に入る経路については，挿絵や資料を準備し，必要に応じて補足説明していく。</li> <li>○ 「予防の3原則」を提示し，体の抵抗力を高めていくことも必要であることを補足説明する。</li> <li>○ 食中毒や結核に関する新聞記事やエイズに関する統計資料を提示し，偏見をもたせない正しい知識を身に付けさせる。</li> </ul>
3 ① ① ①	<p>3 喫煙，飲酒，薬物乱用の害について調べる。</p> <p>(1) 喫煙の害について調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 呼吸や心臓のはたらきに負担をかけることが分かること</li> <li>○ 周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことが分かること</li> </ul> <p>(2) 飲酒の害について調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 判断力が鈍り，呼吸や心臓，肝臓等に影響があることが分かること</li> </ul> <p>(3) 薬物乱用の害について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心身の健康に深刻な影響を及ぼすことが分かること</li> <li>○ 自分の健康は自分で守るという意識を高めること</li> <li>○ 生活のしかたがかかわって起こる病気について調べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 煙草を吸った状態の実験を観察させたり健康な肺と煙草で汚れた肺を写真で比較させたりして，体に与える害を視覚的に捉えることができるようにする。</li> <li>○ 飲酒の状態の実験を観察させたり健康な肝臓と飲酒を続けた肝臓を写真で比較させたりして体に与える害を視覚的に捉えさせる。</li> <li>○ 未成年の喫煙・飲酒は法律によって禁止されていることを指導する。</li> <li>○ 覚醒剤等の名前を知らせ，乱用される薬物にはいろいろなものがあることを知らせる。</li> <li>○ ロールプレイングを通して，喫煙，飲酒，薬物を誘われた時の断り方を考えさせる。</li> <li>○ 生活習慣病に関する写真を見せながら，生活行動が主な原因となって起こる病気を「生活習慣病」ということに気付かせる。</li> </ul>

2	<p>4 生活のしかたがかかわって起こる病気の予防のしかたについて調べる。</p> <p>① (1) 虫歯や歯ぐきの病気の起こり方や予防のしかたについて調べる。</p> <p style="padding-left: 2em;">○ 偏った食事や間食をさけたり、口腔の清潔を保つことを毎日実践すること</p> <p>(2) 生活のしかたがかかわって起こる生活習慣病の予防について調べる。</p> <p style="padding-left: 2em;">○ 生活習慣病が分かること</p> <p style="padding-left: 2em;">○ 生活習慣病の予防には、「睡眠及び休養」「食事」「運動」の全てが大切なこと</p>	<p>○ 歯科検診の結果や歯ぐきの病気にかかっている割合、8020運動について、資料を提示して補足説明する。</p> <p>○ 校医インタビュービデオや、生活チェックアンケートをもとに、生活のしかたが病気にかかわっていることを理解し、その改善につながる目標を考えさせる。</p>
---	--	---

**6 本時**      平成22年11月24日（水）    第5校時      6年1組教室

**7 本時目標（8／8）**

- 生活のしかたがかかわって起こる病気の予防のしかたを考え、進んでよい生活習慣を身に付けようとする。

**8 準備**

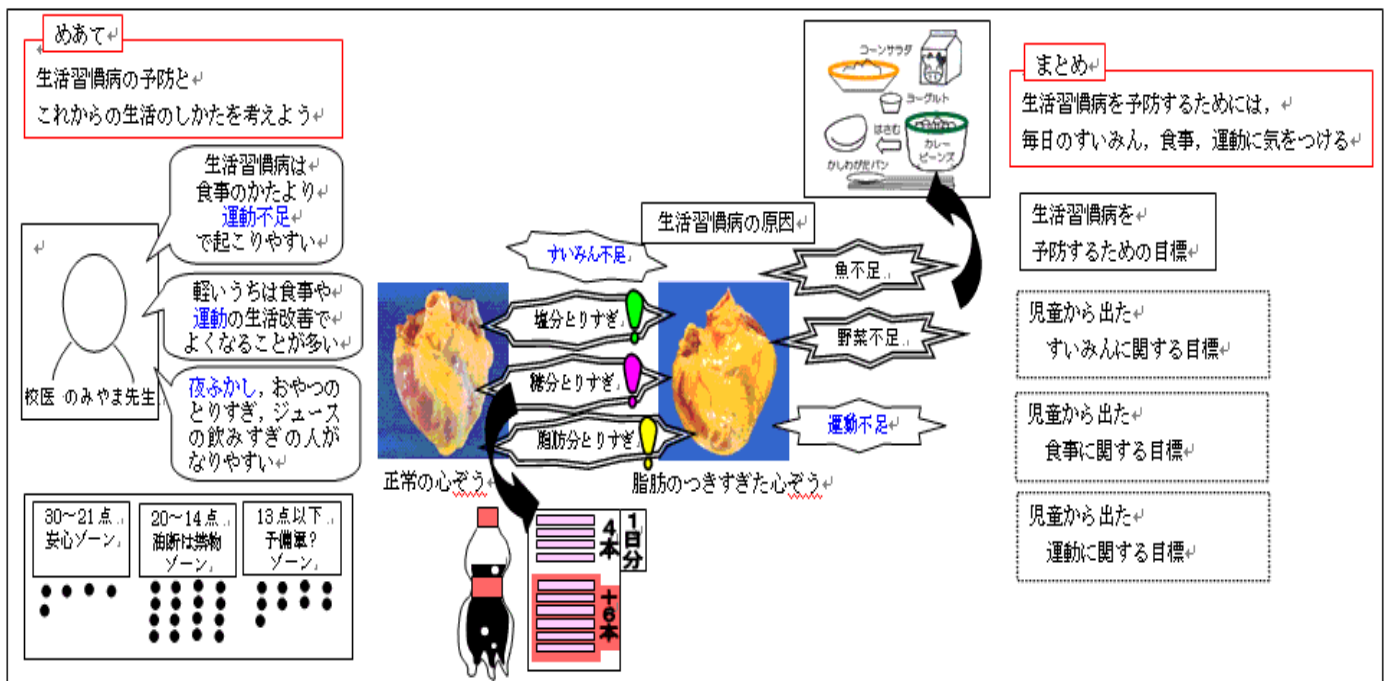
心臓に脂肪がついた写真，校医インタビュービデオ，校医インタビュー写真，ジュースに含まれる砂糖，牛脂と魚油，給食に使われる3倍の量の野菜（1日分）

9 本時の展開

	学 習 内 容 と 活 動	指 導 上 の 留 意 点	
		T 1	T2
12分	<p>1 生活習慣病の原因となる生活について確認し、自分の生活をふり返ることで、本時のめあてをつかむ。</p> <p>○生活習慣病とは生活のしかたが関わっておこる病気であることを確認する。</p> <p>○校医インタビュービデオを見ることで、生活習慣病についての理解を高める。</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足や偏った食事によって、生活習慣病になる。</li> <li>・生活習慣病を治すには、症状の軽いうちに生活を改善することが大切である。</li> <li>・生活習慣病には生活の乱れた人になりやすい。</li> </ul> </p> <p>○生活チェックアンケートをもとに、生活習慣病の観点から、自らの生活習慣について正しく評価し、本時の学習に意欲をもつ。</p>	<p>○前時に学習した生活習慣病に関する写真を見せ、確認することで、本時では生活習慣病とその原因になる生活について考えることを知らせる。</p> <p>○校医インタビュービデオを用いて、生活習慣病についての理解を高めさせる。</p> <p>○最近では子どもの5人に1人が生活習慣病予備軍といわれていることを知らせ、身近な問題として感じさせる。</p> <p>○ワークシート1番と合わせて生活チェックアンケートを確認させ、卓上でシールを貼るように指示する。(その際、人を批判しないようおさえる。)</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">             めあて 生活習慣病の予防とこれからの生活のしかたを考えよう           </div>			
15分	<p>2 生活習慣病の原因と予防法について考える。</p> <p>○生活習慣病の予防について、食事の偏りが生活習慣病になりやすいことに気付く。</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食事の偏り</span></p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分、糖分、脂肪分のとりすぎ(肥満や血液異常につながる)</li> <li>・魚不足(魚油は体にたまりにくい)</li> <li>・野菜不足(野菜に脂肪や塩分は殆ど無く、食物繊維やビタミンが含まれるため体に良い)</li> </ul> </p>		<p>○生活チェックアンケートのC項目が改善すべき生活習慣であることに気付かせる。</p> <p>○飲み物に含まれる砂糖、牛脂と魚油、給食に使われる3倍の量の野菜(1日分)を見せることで、食事の偏りに対する理解を深めさせる。</p> <p>○ワークシートの「生活習慣病の原因」を見せることで、ワークシート1番の項目のうち塩分、糖分、脂肪分のとりすぎにつながりやすい食べ物について気付かせる。</p>

10分	<p>3 自分の生活をふり返り,生活習慣病を予防するための目標を考える。</p> <p>○自分の生活に改善が必要なことを確認する。</p> <p>○栄養のバランスを考えた食事,運動,休養及び睡眠等の規則正しい生活をするための改善点を考える。</p>	<p>○目標をワークシート2番に記入するよう指示する。</p> <p>なお,大人になると生活習慣の改善が難しいことから,これからの生活で実行でき,具体的で無理のない行動変容につながるように助言する。</p>	<p>○生活チェックアンケートのAやBの頻度を例に,自分が今からできて,生活習慣の改善につながる目標になるように助言する。</p> <p>○目標を睡眠・食事・運動で分類して板書する。</p>
8分	<p>4 本時学習についてまとめる。</p>	<p>○健康は「休養及び睡眠」「食事」「運動」のどれが欠けてもいけないことを確認し,本時学習をまとめる。</p>	
<p>まとめ</p>		<p>生活習慣病にならないために,毎日のすいみん,食事,運動に気をつける</p>	
	<p>5 本時学習をして,気付いたこと,思ったこと,これから気をつけたいことを記入する。</p>	<p>○ワークシート3番に記入するよう指示をする。</p>	

### 10 板書計画



11 生活チェックアンケート

生活チェックアンケート

6年 組 名前 ( )

1. 昨日寝た時刻と、今朝起きた時刻を書きましょう。  
 寝た時刻 ( ) 時 ( ) 分  
 起きた時刻 ( ) 時 ( ) 分
2. 排便はどのくらいありますか？  
**A** 毎日ある                      **B** 2日に1回程度                      **C** 週に1回程度
3. 朝ごはんや夕ごはんで、**魚の料理**を食べますか？  
 (例：焼き魚，煮魚，魚のホイル焼き，魚のフライ，さしみなど)  
**A** 2日に1回以上                      **B** 週に1回程度                      **C** ほとんど食べない
4. 朝ごはんや夕ごはんで、**野菜の料理**を食べますか？  
 (例：野菜いため，サラダ，和え物，野菜の煮物など ※具の少ない汁物やスープはふくみません)  
**A** ほぼ毎日食べる                      **B** 時々食べる                      **C** ほとんど食べない
5. おやつについての質問です。  
 ①おやつをどのくらい食べていますか？(※夜食もふくみます)  
**A** ほとんど食べない                      **B** 1日1回食べる                      **C** 1日2回以上食べる  
 ②おやつを1日1回，または2回以上食べている人だけ答えましょう。  
 よく食べるおやつを3つ書きましょう。  
 ( ) ( ) ( )
6. 市販のジュースをどのくらい飲みますか？  
 (例：炭酸飲料，スポーツドリンク，※100%の果物・野菜ジュースはふくみません)  
**A** ほとんど飲まない                      **B** 週に2～3回飲む                      **C** ほぼ毎日
7. インスタントめんをどのくらい食べますか？  
**A** ほとんど食べない                      **B** 月に1～2回食べる                      **C** 週1回以上
8. ファストフードをどのくらい食べますか？  
 (例：ハンバーガー，フライドポテト，フライドチキンなど)  
**A** ほとんど食べない                      **B** 月に1～2回食べる                      **C** 週1回以上
9. 外遊びや運動についての質問です。  
 ①家に帰ってから外遊びや運動をしていますか？  
**A** ほぼ毎日している                      **B** 時々している                      **C** ほとんどしていない  
 ②休日に外遊びや運動をしていますか？  
**A** ほぼ毎回している                      **B** 時々している                      **C** ほとんどしていない
10. 生活習慣病(がん，心臓病，脳の血管の病気，糖尿病，骨粗しょう症など)について，聞きたいことがあったら書きましょう。  
 質問の例：(生活習慣病)は治りますか，どんな人が(生活習慣病)になるのですか，など  
 ( )

返却前に判定  
**A** 10時までに寝ている  
**B** 10時から11時までに  
**C** 11時以降に

返却前に判定  
 塩分・糖分・脂肪分のうち，  
 より注意が必要なものを記載

睡眠  
・  
休養

食事

運動

