

第6学年 体育科(保健領域)「病気の予防」

自己の生活をふり返り、健康な生活を実践する力を育てる

大平小学校 塩田 味江

I 単元構成の工夫

本単元は、児童が自ら生涯にわたって健康的な生活を送るために、病気の発生要因や予防法を正しく理解し、健康の保持増進のための具体的な方法を考えたり、実践意欲を高めたりすることを目指している。

自己の生活をふり返り、グループ活動で意見を交わし合ったり、一緒に考えたりすることで、自分の生活習慣の課題に気づかせ、生涯健康な生活を送るために、今からできることは何なのかを考えさせたい。

児童の実態

4～6年生は、毎年度初めに【自分手帳】を活用し、「健康な体づくり」や「健康な生活を送るため」の目標を親子で考えている。また、学校では毎週1回「健康生活しらべ」により自分の生活をふり返り、健康な生活を送る意欲をもたせる機会としている。自己の健康課題に気づき、改善に向けた目標を立てているが、なかなか改善にはつながらない状態である。

単元を通して育成したい子どもの姿

病気の予防や回復について理解し、自分の生活のふり返りから自己の課題に気づき、健康な生活を送るための実践力を身に付ける。

「単元構成の工夫」における○成果と●課題

- 単元前半では、病気についての知識を学んだ。その後、生活習慣病や喫煙・飲酒などの害についてロールプレイングを交えて自分事として捉えさせたことにより、自分の生活を改善する必要性を感じ、実践への意欲が高まった。
- 単元で得た知識を自分事と捉え、生活改善への意欲が一過性のものではなく、実践し続けることができるよう工夫していきたい。

指導計画（総時数8時間）

時	場面	学習活動(夢中になって学んでいる姿)	資質・能力
1	見通す	病気の起こり方について考える。	病気は「病原体」「環境」「生活行動」「体の抵抗力」が関わり合って起こることを理解する。(知)
2	考える	病原体が原因となって起こる病気の感染経路を知り、具体的な予防方法を考える。	感染症の予防には「病原体をなくす」「感染の道筋をたち切る」「抵抗力を高めておく」が必要だと気付く。(知)
3 (本時)	考える 対話する	生活習慣が原因となって起こる病気を知る。 ロールプレイングにより、予防するためにはどのような生活をすればよいかを考えたり、話し合ったりする。	生活習慣に起因する病気について理解する。 (知) 自分の生活をふり返りながら、望ましい生活習慣について考えている。 (思・判・表)
4			むし歯や歯周病の起こり方を知る。(知) 自分の生活習慣を改善しようとしている。 (思・判・表)
5		喫煙・飲酒・薬物乱用の害を理解する。	喫煙・飲酒・薬物乱用は健康を損なう原因となることを知る。(知)
6		ロールプレイングにより、勧められた時の適切な対処方法を考えたり、話し合ったりする。	喫煙・飲酒・薬物乱用を勧められた場合の対処方法を考えたり、判断したりできる。 (思・判・表)
7			
8	振り返る	地域ではさまざまな保健活動が行われていることを知る。	地域で行われているさまざまな保健活動を知り、自分の生活に生かそうとしている。 (知)(思・判・表)

II コーディネートの工夫

<本時のねらい> 生活習慣病の原因と予防法を理解し、健康に良い生活習慣を身につけようとする事ができる。

	学習活動・内容 (T主な発問C児童の反応)	<コーディネートの実際>	<コーディネートの改善>
課題設定	<p>1 本時の学習課題を捉える。 (1) 既習事項を確認する。 (2) 本時の学習課題を知る</p> <p>生活習慣病を予防するには、どうすればよいでしょうか。</p>	<p>2 保健室に来室時の様子を教師がロールプレイングし、身近なこととして考えるヒントにする。</p> <p>T: とも君のような生活を続けると、体の中ではどんなことがおきると思う？</p> <p>C: 病気になるかも</p> <p>T: そうだね。体の中では・・・</p> <p>①正常な血管と病変血管。②脂肪の塊 1 kg</p> <p>教師の発問が具体的ではなく、イメージすることが難しかったため、児童の思考が広がらなかった。</p>	<p>2 保健室に来室時の様子を教師がロールプレイングし、身近なこととして考えるヒントにする。</p> <p>T: とも君のような生活を続けると、どうなる？</p> <p>C: 病気になる。</p> <p>T: どんな病気になっちゃうの？</p> <p>C: がん。心臓病。血管の病気。</p> <p>T: それって、日本人の死亡の原因トップ3だったよね。</p> <p>児童が思考しやすい発問の工夫をする。</p>
課題解決	<p>2 生活習慣病にならないためには、今の生活をどうしたらよいか考える。 <グループで話し合い、発表する。></p> <p>T: 具合が悪くて保健室にきたとも君の生活の様子から、生活習慣病になる心配があると思うところを見つけましょう。</p> <p>C: 朝ごはんがオレンジジュースだけ。寝る時間が遅く朝寝坊してしまう。寝る前におやつを食べている。野菜嫌いで肉が大好き。食べ過ぎ。</p> <p>3 自分の生活の改善方法を学習カードに記入し、発表する。</p> <p>C: 好き嫌いがあるので嫌いなものから食べる。</p> <p>C: スマホをやりすぎるので時間を決める。</p>	<p>3 自分の生活の改善方法を学習カードに記入し、発表する。</p> <p>T: 自分の生活の仕方では、改善した方がよいことを、「運動」「食事」「休養・すいみん」という言葉を入れて学習カードに記入しましょう。</p> <p>考えの焦点化を図るために、「運動」「食事」「休養・すいみん」の3つの要素を告げたが、実生活と照らし合わせた思考にむすびつかなかった。</p>	<p>3 自分の生活の改善方法を学習カードに記入し、発表する。</p> <p>T: とも君このままだと大変なことになるね。みんなの生活はどう？将来、体をこわして死んじゃったりしないためにこれから直したいことを考えてごらん。</p> <p>C: ゲームの時間を減らしたい。</p> <p>T: なんで悪いの。</p> <p>C: 睡眠不足になるから。</p>
振り返り	<p>4 本時のまとめをする</p> <p>適度な運動，栄養のかたよりのない食事，十分な休養・すいみんなど，健康に良い生活習慣を子どものころから身につける必要があります。</p>	<p>「コーディネートの工夫」における ○成果と●課題</p> <p>○ 保健室に来室時の様子を教師がロールプレイングをし、身近なこととして原因を真剣に考え感じさせることができ、グループの中で自分の考えを伝え合うことができていた。</p> <p>● 子どものいままでの経験値では、体内の変化への気づきへとつなぐ事が難しかったため、発問の工夫が必要であった。</p>	