



3・4年生 から始める 小学校 保健学習 のプラン

—— 新学習指導要領に基づく授業の展開 ——

まえがき

近年における都市化、情報化など社会環境や生活様式の変化、更には少子化などが原因となって子どもの身体的活動の減少、食生活の変化、精神的負担の増大、人間関係の希薄化などがもたらされ、子どもの心身の健全な発育・発達に深刻な影響を与えています。このような複雑、多様化している子供の心身の健康課題に対応するとともに、生涯にわたって健康で安全な生活を送るための基礎を培うためには、学校における健康教育、とりわけ、的確な思考・判断や適切な意志決定と行動選択など健康の保持増進のための実践力の育成など「生きる力」をはぐくむ視点を重視した保健学習の展開が望まれています。

今後の教育課程の改善においては、児童生徒が健康の大切さを認識し、自らの健康を管理し、改善していくような資質や能力の基礎を培うとともに、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための実践力を育成することが目標とされています。このため、今日新たに小学校第3・4学年から保健領域を設定するなど、保健学習の充実が図られ、平成12年度から移行措置により、できるだけ新学習指導要領によって指導することが求められています。

これを受けて、本会では、各学校における保健学習の充実を図るため、「保健学習推進委員会」を設置し、小学校、中学校及び高等学校の新学習指導要領に基づく授業の展開（教材や学習指導の方法等）について、検討してきました。

今年度は、まず、そうした検討の成果のひとつとして、具体的な展開例などを示した本書『3・4年生から始める小学校保健学習のプランー新学習指導要領に基づく授業の展開ー』を作成しました。各小学校において、実りある保健学習を推進するために活用していただければ幸いです。

末尾となりましたが、本書の作成に当たって、ご尽力いただきました保健学習推進委員会委員の先生方並びに御協力いただいた皆様方に心から感謝申し上げます。

平成13年2月22日

財団法人日本学校保健会

会長 矢野 亨

本書の効果的な利用のために

○ 本書は、「Ⅰ. 小学校保健学習についてもっと知ろう」と「Ⅱ. こんな展開はどうですか」の二部で構成されています。

○ 「Ⅰ. 小学校保健学習についてもっと知ろう」について

- ・ここでは、最初に、小学校保健学習の内容をイメージして、マップに示しています。また、Q & A形式で、主に新学習指導要領の考え方や内容などの基本的な事項についても解説しています。
- ・Q & Aは、「2.ここが変わったよ保健学習」(Q 1～Q15)と「3.楽しくやれるよ保健学習—方法、連携、評価—」(Q16～18)に分けて示しています。

○ 「Ⅱ. こんな展開はどうですか」について

- ・ここでは、新学習指導要領に基づいた保健学習の展開について提案しています。
- ・具体的な展開例は、3・4年生については全時間の展開例を示すなど新たな内容を中心に、15時間分を示しています。各展開例はすべて、授業実践を通して検討されたものです。
- ・各展開例の冒頭には「イラスト(教師)の吹き出し」で、その特徴を述べています。また、末尾の「授業を終えて」では、指導上のポイントや今後の課題などを示しています。

○ 巻末に、文部科学省及び日本学校保健会の参考になる文献を紹介しています。

○ 多くの先生方が、本書で示した提案を一つのヒントにして、さらに工夫・改善され、意欲的に保健学習を推進されるよう願っています。



目 次

I 小学校保健学習についてもっと知ろう	7
1. 新学習指導要領に基づく小学校保健学習の内容マップ	8
2. ここが変わったよ保健学習	10
Q1. 保健学習の基礎・基本とはなに？	
Q2. 基礎・基本の徹底を図る学習指導で重視すべきことはなに？	
Q3. 新学習指導要領における保健学習の主な改善点はなに？	
Q4. 3・4年生も保健学習を始めることになったのはどうして？	
Q5. 3・4年生の「毎日の生活と健康」と今までの「健康な生活」とはどう違う？	
Q6. 「体の発育」ではなく「育ちゆく体とわたし」となったのはなぜ？	
Q7. 4年生の「思春期の体の変化」で留意する点は？	
Q8. 簡単な応急手当をできるようにするとはどういうこと？	
Q9. 「心の健康」に不安や悩みの対処が取り上げられたのはなぜ？	
Q10. 体ほぐしの運動と保健学習とはどう関係する？	
Q11. 「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」の学習を進める上で留意する点はなに？	
Q12. 年間指導計画が必要なのはどうして？	
Q13. 保健学習は集中してやった方がいい、分散してやった方がいい？	
Q14. 運動領域との関連をどのように図った方がいい？	
Q15. 他教科（総合的な学習の時間を含む）とどのように関連させたらいい？	
3. 楽しくやれるよ保健学習—方法・連携・評価—	18
Q16. 実践的な理解のために、どのような学習方法が求められている？	
Q17. 誰と、どのように連携すればいい？	
Q18. 保健学習の評価はどうすればいい？	



II こんな展開はどうですか 25

1. 3年生の展開例 27

単元名「毎日の生活と健康」

- (1) 第1時「毎日の生活の仕方 ①」
- (2) 第2時「毎日の生活の仕方 ②」
- (3) 第3時「体の清潔と生活環境」
- (4) 第4時「保健室の働きを知ろう」



2. 4年生の展開例 39

単元名「育ちゆく体とわたし」

- (1) 第1時「育ちゆく体の変化」
- (2) 第2時「体をよりよく発育・発達させる生活の仕方」
- (3) 第3時「思春期に起こる体の変化 ①」
- (4) 第4時「思春期に起こる体の変化 ②」



3. 5年生の展開例 56

単元名「けがの防止」

- (1) 第5時「こんなときは、どうすればいいの」

単元名「心の健康」

- (1) 第1時「いろいろな心があるね」
- (2) 第2時「心と体は、どのようにつながっているのかな」
- (3) 第3時「みんな悩んで大きくなるんだ」



4. 6年生の展開例 69

単元名「病気の予防」

- (1) 第6時「たばこって、何？」
- (2) 第7時「アルコールって、何？」
- (3) 第8時「薬物乱用って、何？」



参考になる文献 78

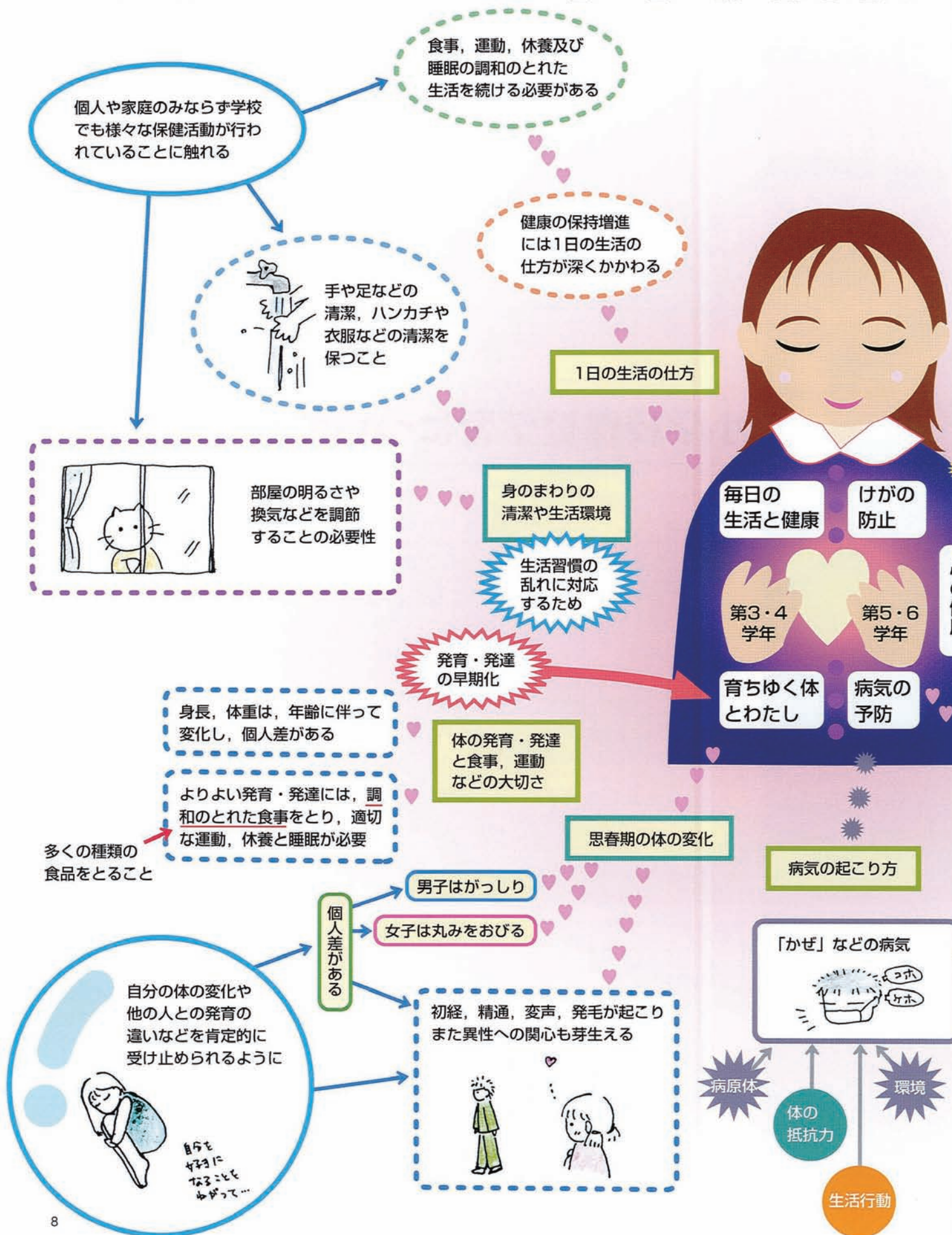
保健学習推進委員会委員名簿 80



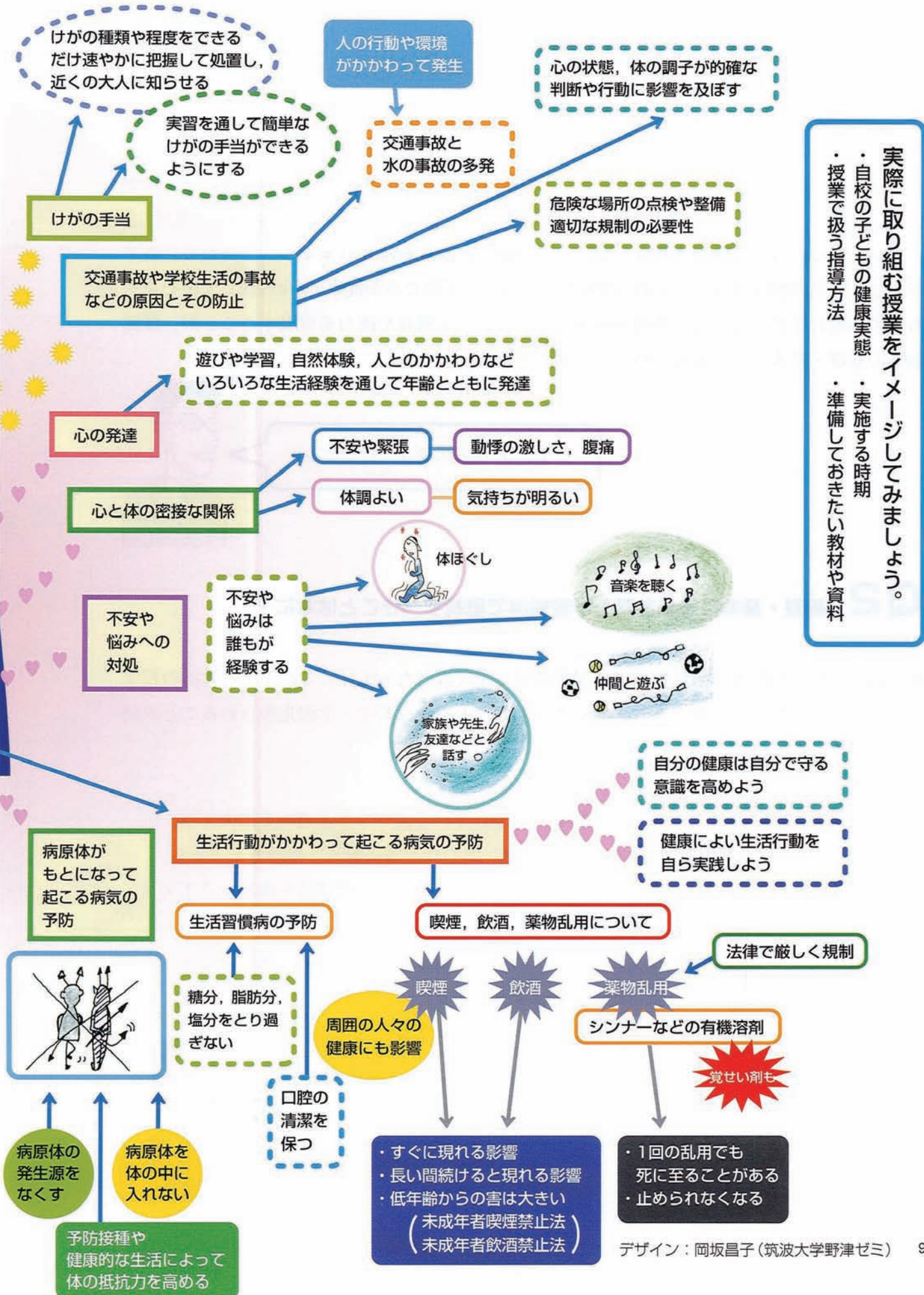
I

小学校保健学習についてもっと知ろう

1. 新学習指導要領に基づく 小学校保健



*詳しくは、文部科学省の「小学校学習指導要領解説―体育編―」（東山書房、平成11年5月発行）を参照して下さい。



2. ここが変わったよ保健学習

Q1 保健学習の基礎・基本とはなに？

A. 子供たちが身につけるべき「基礎・基本」とは、学習指導要領の各教科等の目標、内容として定められたもの全体を一言で表現したものにとらえることができます。

保健領域もこの考え方を受けるならば、その基礎・基本とは、学習指導要領に示された体育科の「目標」、「各学年の内容及び内容の取扱い」及び「指導計画の作成等」のうち、健康・安全にかかわる内容のすべてを意味していると理解されなければなりません。すなわち、各学年に示された内容についての知識の理解だけでなく、子供たちが健康・安全に関して関心を持ち、主体的に学び、よりよく問題を解決していくような資質や能力を育成することが、保健領域の基礎・基本として求められていると言えます。

むずかしい質問ですが、ここでは…



Q2 基礎・基本の徹底を図る学習指導で重視すべきことはなに？

A. 保健領域の基礎・基本の徹底を図る学習指導の実現に当たっては、これまでの教師の授業観や指導観を転換する必要があります。次のような点を留意して、学習指導されることが望まれます。

- ① 子供が自ら課題を解決し、新しい学力を身につけていくような学習過程を工夫する。
- ② 一人一人の知識、経験、学習能力や意欲、興味・関心など個に応じた指導を工夫する。
- ③ 子供の興味や関心を学習に生かしたり、教材を工夫するなど学習意欲を喚起する工夫をする。
- ④じっくり考え、進んで試みるなど主体的に活動する機会や場면을数多く取り入れる。
- ⑤ 多様な指導方法を工夫し、深い理解に導くようにする。
- ⑥ 学習の過程や結果を子供が自己評価できるように工夫する。

授業観や指導観をふり返ってみてください。



Q3 新学習指導要領における保健学習の主な改善点はなに？

A. 教育課程審議会などの答申における体育科の改善の基本方針を受けて、保健学習については、主に次のように改善されています。

- ① 児童の発育・発達の早期化や生活習慣の乱れなどに対応するため、新たに第3・4学年に「毎日の生活と健康」及び「育ちゆく体とわたし」の内容が位置づけられています。
- ② 心の健康への対応を重視する観点から、第5・6学年に新しく「心の健康」の内容を設定し、不安や悩みへの対処及び人とのかかわり方に重点を置く内容に改善されています。また、「育ちゆく体とわたし」の内容の中で、異性への関心が芽生えることを取り上げること、及び自他の心身の発育・発達の違いなどについて肯定的に受けとめることが大切であることに気付かせるように配慮するものとなっています。
- ③ 現代的な健康課題に対応するため、食生活をはじめとする基本的な生活習慣、喫煙、飲酒、薬物乱用、及び生活習慣病の予防についての内容の充実が図られています。またその際、健康によい生活行動を実践する視点を重視しています。
- ④ 日常的に体験するけがについて自分で応急手当ができるようになることが、取り上げられています。
- ⑤ 実習や作業を取り入れるなどにより実践的な理解を図り、ゆとりをもった学習ができるようにするため、内容が厳選されています。例えば、「日光と健康のかかわり」が削除されたり、「健康の保持増進と水や空気」が中学校の内容に移行・統合されたりしています。
- ⑥ 運動領域や学校給食に関する指導などとの密接な関連を図ることが重視されています。

改善のポイントはここです。内容マップも参考にしてください。



Q4 3・4年生も保健学習を始めることになったのはどうして？

A. 近年、国民の生活水準の向上や医学・医療の進歩により、感染症等の疾患が減少し、日本は世界有数の長寿国となりました。しかしその一方で、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加してきました。生活習慣病は、私たちの生命を脅かすとともに、生活の質を低下させる原因ともなります。このようなことから、生活習慣病対策としては、病気の早期発見や治療とともに発病を予防することが大きな課題となっています。

そこで、望ましい生活習慣を早期に確立するために、3年生において、健康の大切さを認識し、健康によい生活の仕方が理解できるようにすることを目指した「毎日の生活と健康」が内容として示されました。

また、児童の心身の発育・発達が早期化していることを踏まえて、今まで高学年の内容として示されていた体の発育や発達についての学習が「育ちゆく体とわたし」として4年生において示されました。

3・4年生は一年間の成長が著しい時期です。指導にあたっては、児童の発達段階や生活体験等を十分踏まえ、より効果的な指導時期を設定する必要があります。

児童の発育・発達の早期化や生活習慣の乱れに対応するためです。



Q5 3・4年生の「毎日の生活と健康」と今までの「健康な生活」とはどう違う？

A. 「毎日の生活と健康」は、健康の保持増進には1日の生活の仕方が深くかかわっていること、また、体を清潔に保ち生活環境を整えることが必要であることなどを中心に構成されています。

この学習は、児童にとっては初めての保健学習との出会いです。ここでの保健の学習は、児童のその後の保健学習に対する興味・関心に大きく影響します。自分たちの実際の生活における食事や睡眠時間、運動などを調べたり、生活体験をもとに考えたりするなど、児童の実態に基づく主体的な学習となるような工夫が望まれます。また、給食や体育の時間、学級での係活動など、学校生活の様々な機会をとらえて、保健学習への興味を喚起して、児童の学習意欲を継続させたいものです。

健康によい生活の仕方を実践する意欲がもてるようにします。



Q6 「体の発育」ではなく「育ちゆく体とわたし」となったのはなぜ？

A. 「育ちゆく体とわたし」は4年生で学習する内容になります。その時期は、発育の個人差が目立ち始めるころです。そこで、児童が「体の発育」を単なる知識として理解するだけにとどめず、自分や自分たちのこととして実感し、より主体的に受けとめるような学習にしたいものです。そして、心と体を一体としてとらえ、自分たちの心や体に起こる様々な変化を期待し、肯定的に受けとめることができるようにしたいものです。このような考え方が「育ちゆく体とわたし」という表現にも表されています。

自分や自分たちのこととして実感し、より主体的に、肯定的に受けとめられるように扱いたいためです。



Q7 4年生の「思春期の体の変化」で留意する点は？

A. 体の発育・発達の早期化に対応するために、「思春期の体の変化」について4年生で学習することになりましたが、早期化に伴い個人差も大きくなっています。それだけに、自分と他の人を比較して不安を抱く可能性も高くなっています。このような心の不安を取り除くために、思春期における体の変化は誰にでも起こること、自分と他の人とでは成長に早い遅いなどの違いがあることなどについて十分に理解できるように配慮することが大切です。

また、年齢に伴う変化を調べる場合、最近のダイエット志向の影響について配慮する必要があります。特に、女子児童は体重について過剰な反応を示す場合があります。体重の増加を発育の指標として取り上げる場合には、取り扱い方に注意する必要があります。学習のねらいともかかわりますが、身長の方が扱いやすいかもしれません。

個人差があることを十分踏まえた指導が大切です。



Q8 簡単な応急手当をできるようにするとはどういうこと？

A. 「けがの防止」においては、日常生活で体験する可能性の高い「すり傷、鼻出血、やけど、打撲」等を取り上げ、その応急手当について実習を通して簡単な手当ができるようにすることがあげられています。

実際の授業では、児童の日常生活での体験を取り上げ、けがの種類に応じて傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの手当の方法があることを理解させ、実習をすることによりその方法を体得させることをねらっています。また、その際、養護教諭の協力を得ることも効果的です。教室での説明、実習の補助、あるいは、保健室での実習等その学校の実態に応じて様々な協力の在り方が考えられます。

なお、出血が多いなどの大きなけがの場合には、そばにいた人がすぐに先生に知らせる、大きな声で助けを求める等、応急手当以外の処置についても理解させておく必要があります。

実習を通して「できるように」します。



Q9 「心の健康」に不安や悩みの対処が取り上げられたのはなぜ？

A. 体育科改訂の趣旨の一つとして「身近な生活における健康・安全に関する実践的な理解を図ることを重視すること」が示されています。「不安や悩みへの対処の仕方」の学習は、この「実践的な理解を図る」学習を指向した内容となっています。

社会環境が複雑化し、児童もストレスにさらされ、不安や悩みを抱えることも多くなっています。「心の健康」においては、人とかかわりを中心に心の発達について理解させるとともに、それに伴って生じる不安や悩みへの対処の仕方についても学習することが実践に結びつくからです。

家族や先生、友だちと話したり相談したりして気持ちを楽にすること、仲間との遊び、運動や音楽で気分を変えるなど具体的な方法を、自分たちの体験等も取り上げながら理解します。これらのことを通して、単に知識として理解するにとどめず、実際の生活において適切に対処できるようにすることも視野に入れた内容となっています。

心の健康を保つ実践的な能力を育てるようにします。



Q10 体ほぐしの運動と保健学習とどう関係する？

A. 「体ほぐしの運動」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることがねらいです。

「体ほぐしの運動」を、保健学習では、「心の健康」において関連を図って扱うことができます。「不安や悩みへの対処」の内容として、「仲間と遊ぶ、運動したり音楽を聴いたりして気分を変えるなどいろいろな方法がある」ことが示されているからです。

心と体をリラックスさせる有効な方法の一つです。



Q11 「喫煙、飲酒、薬物乱用防止」の学習を進める上で留意する点はなに？

A. 「病気の予防」の学習内容において、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となる」ことを取り上げることになっていますが、これらの内容は生活行動がかかわって起こる病気としてとらえられます。喫煙、飲酒、薬物乱用の引き起こす健康への悪影響等については、中学校や高校でも発展的に学習しますので、小学校では、学習にあてられる時間数も考慮して、害などの専門的な内容に深入りしすぎないようにすることが必要です。

また、未成年の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていることや、乱用される薬物には覚せい剤など様々なものがあること等については、簡単に説明する程度にします。それ以上の詳しい内容は、各自の興味や関心に基づく発展的な学習にするとよいでしょう。

指導方法としては、実践的な能力や態度を育成するために、ロールプレイングにより喫煙等の誘惑を断る技能を高める方法も考えられます。

健康への悪影響などについて専門的な内容に深入りしすぎないようにし、健康によい生活行動を自ら実践する態度を育てるようにします。



Q12 年間指導計画が必要なのはなぜ？

A. このたび改訂された学習指導要領では、第3学年及び第4学年において「毎日の生活と健康」「育ちゆく体とわたし」について8時間程度、また、第5学年と第6学年において「けがの防止」「心の健康」「病気の予防」について16時間程度学習することが示されています。これらの学習をより効果的に行うためには、これらの指導内容に合った時期を考慮して年間指導計画に位置付けることが必要です。

考慮する点としては、児童の発達段階、指導内容と関連する発育測定等の保健関係の行事、学習内容に関連ある他教科・他領域の内容などが考えられます。学校保健計画の立案と関連して健康教育の全体計画上の位置づけを明確にした計画となることが望まれます。

保健学習を確実に、より効果的に行うために計画を立てます。



Q13 保健学習は集中してやった方がいい、分散してやった方がいい？

A. 学習指導要領に示された指導内容は一定のまとまりのあるものですから、児童が学習した内容をまとまりとして理解できる程度に集中して実施することが大切です。少なくとも週1時間程度学習する計画を立てることが望ましいでしょう。一つの単元を夏と冬に分けて学習するような計画は、児童の発達段階から考えて避けるべきです。

しかし、学習過程、学習形態によってその集中のさせ方は異なります。例えば、体験的な学習を中心とする場合には体験活動を2時間連続で計画することも考えられます。また、課題解決的な学習をグループ単位で行うときには、課題設定に1時間、課題追求の段階では放課後や家庭において調べる時間をある程度確保し、まとめと発表のために、その後週1時間ずつ3週間確保し、計4時間とするなどの展開も考えられます。

児童の主体的な学習が展開されるよう柔軟に対応する必要があります。



Q14 運動領域との関連をどのように図ったらいい？

A. 保健学習の目標は「心と体を一体としてとらえ、健康・安全についての理解をとおして、健康の保持増進を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことにあります。この目標は運動領域の学習とも密接に関連を持っており、児童が運動を楽しむ過程で健康を実感します。運動領域の時間における指導者の意図的な指導で、保健学習の理解がより深いものとなります。

例えば、低学年から、運動と安全の関係について繰り返し指導していることが、学校生活における事故の原因やその防止について科学的に理解する「けがの防止」の学習の基盤となります。「けがの防止」で学習したけがの発生要因や防止方法は、運動をする上での安全確保に役立てることが出来ます。また、「心の健康」と「体ほぐしの運動」の学習の時期を同じころに設定することにより、相互の学習をより深めることができます。

運動領域と保健領域の学習の指導内容を指導者が十分理解し、相互の関連を意識して指導します。



Q15 他教科（総合的な学習の時間を含む）とどのように関連させたらいい？

A. 学習指導要領では、学校における体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとされています。各教科、道徳、特別活動等の年間指導計画立案の時点で、学校保健安全計画や健康教育全体計画も立てて、学校内で共通理解を図って組織的に取り組むと効率的に関連させることができます。

その際に留意することは、各教科のねらいを踏まえて関連させるということです。例えば、保健学習には保健学習独自のねらいと内容があります。各教科の独自性を大切にしながら、関連づけた指導を計画する必要があります。

総合的な学習における「福祉・健康」についての学習は、保健の学習を進める中で生まれてきた疑問や興味を大切に、総合的な学習への動機づけとして意図的に組織することが考えられます。そのためには、保健の学習における児童の興味、関心、疑問等をワークシート等にまとめ、意識化することも効果的です。

他教科等との共通理解を図り、組織的に取り組むことが望まれます。



3. 楽しくやれるよ保健学習 —方法, 連携, 評価—

Q16 実践的な理解のために、どのような学習方法が求められている？

A. 実践的な理解を図るための具体的な学習方法としては、児童にとって身近な日常生活の体験や事例などをもとに、具体的に考えたり話し合ったりするグループ活動、ロールプレイングなどを用いて疑似体験する活動、実験や実地調査などの実習が効果的です。また、主体的に健康問題に取り組み、解決する力を育てる観点から、「課題を解決していくような学習」の実施も求められています。

これまでの保健学習では、どちらかという和一斉指導による講義型・教師主導型の学習が多く行われてきました。もちろん講義型の学習には、情報を効率的に伝えられること、計画通りに学習を進めやすいことなどの利点があります。しかしながら、児童が受け身的な学習に陥ってしまうという短所があることも事実です。

そこで、児童が積極的・主体的に保健学習に取り組み、その学習により、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うことができるよう、一斉指導だけでなく、児童の経験や積極的な活動をうながすような、様々な学習方法の導入が保健学習に求められています。

やってみよう！ ロールプレイング

たばこをすすめられたらどうする？

友だちや上級生から次のようにすすめられた場合、どのようにしてたばこを断り、自分の健康を守りますか。

友だち「〇〇も吸ってみなよ。一本ぐらい大丈夫だよ」

わたし「 」

友だち「子供だな。だれにもばれないから吸えよ。」

わたし「 」

友だち「友だちなら断るなよ。みんな吸っているよ。」

わたし「 」

断り方の例

- ・いやだとはっきり言う。
- ・理由をつけて断る。
- ・素早くその場を立ち去る。

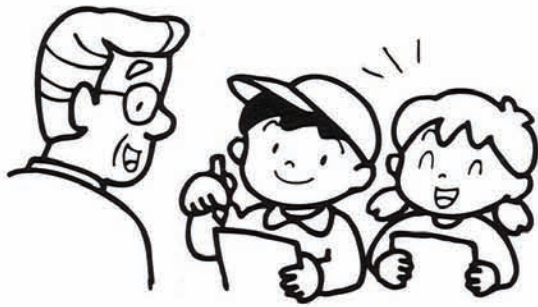


■ ロールプレイング（役割演技）などの疑似体験による学習

喫煙、飲酒、薬物乱用の直接的なきっかけのひとつとなる「他者からの勧め」に対しては、自分の健康を守るために、自分の意志を相手にはっきりと伝え、その勧めを断ることが重要です。そのためには、正しい知識をもとに、自己主張する能力（例えば、たばこは吸いたくないと明確に伝える力）が必要となります。ロールプレイングによって、そうした能力の向上が可能となります。(P.61, P.76参照)

具体的な進め方の一例としては、まず、たばこなどを勧める役者のセリフや、その時の状況があらかじめ書かれた台本を児童に与えます。それに対し、どういった言葉や態度でその勧めを断るのがよいのかを児童に考えさせ、それをもとに、実際に断る演技（疑似体験）を行わせます。その際、児童の演技の優れた点を学級の中で取り上げ、そのよさについての共通理解を図りたいものです。

また、事例を用いた学習（ケーススタディ）を活用して、誘われる状況におけるプレッシャーについて、児童にいてねいに考えさせ、断りにくい原因について気づかせる学習を組み合わせるとよいでしょう。

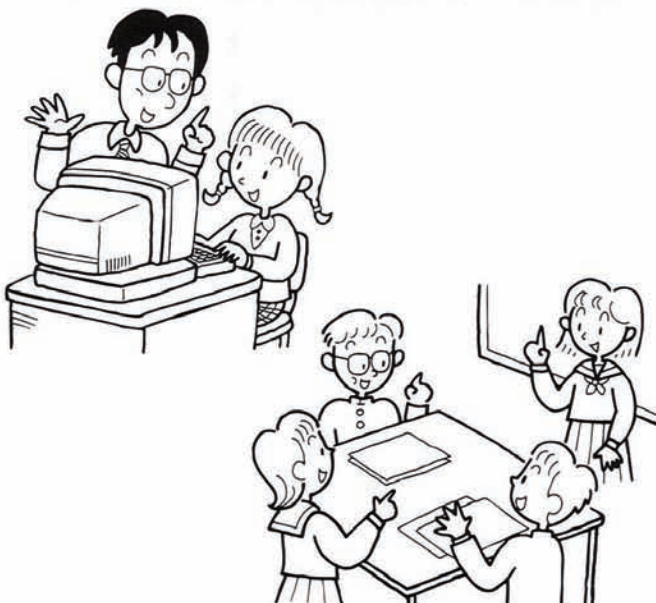


調べ学習を行う際には、その学習の効果を高めるためにも、なぜそれを調べるのか、調べて結果を出すことにどのような価値があるのかといった、活動の動機づけを充分に行いたいものです。

簡単な手当の方法を実習で学ぼう！



課題をみつけ、調べて、まとめて、伝えよう！



■ グループ活動による学習

グループ活動では、いわゆる調べ学習の形式によって、仲間と意見交換をしながら、より主体的な保健の学習を進めることも可能です。

「けがの防止」の単位では、学校での事故原因とその防止策を検討したり、「病気の予防」の単位では、病気の予防策を調べたりと、様々な学習内容で取り入れていくことができます。

■ 実習（実験・実地調査）による学習

「けがの防止」の単位では、程度の軽いけがを取り上げ、簡単な手当の方法について実習を通して理解させ、実際に手当のできる実践能力を高めていきたいものです。

「毎日の生活と健康」の単位では、学校の保健室の役割を実地調査するなどの活動も考えられます。

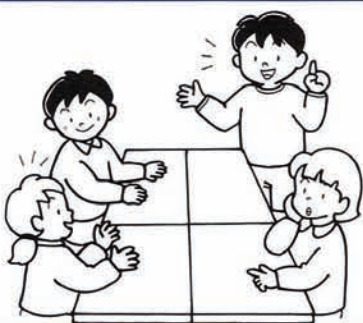
また、実験や実地調査（フィールドワーク）などの場合は、その学習の内容をレポートや壁新聞などにまとめる作業を組み合わせることも可能です。これにより児童はより積極的に主体的に学習を深めていくことが期待されます。

■ 課題解決的な学習

課題解決的な学習とは、児童が自ら課題を発見し、解決の方法を主体的に考え、課題を追求し、学び得たものを情報発信していくといった学習方法です。

「課題を発見」する場面では、単なる興味・関心事だけでなくそれまでの学習の内容を踏まえながら、それをより深めていくための課題を見付けさせていきたいものです。「課題を追求」する場面においては、その活動が単なる「百科事典の丸写し」にならないよう指導します。「情報発信、発表」の場面では、まとまりのあるわかりやすい発表を心掛けさせます。

自由に発想してみよう！



ブレインストーミングを行う際には、次のようなルールを設けましょう。

1. 本当にできるか、できないかは関係ない。
2. 出されたアイデアから連想してもよい。
3. できるだけたくさんの考えを出す。
4. 出されたアイデアに対して批判やコメントをしない。

まずは登場人物について考えてみよう！

事例を用いた学習（ケーススタディ）

次の点に留意しましょう。

1. 学習者に自由な発想と十分な時間を保障し、批判的な思考や創造的な思考を促す問いかけをすること。
2. 授業の「展開」では、「もしあなただったら」という問いかけは避け、物語の登場人物について考えさせること。
3. 教師にとって都合のよい特定の考えや価値観を強引に押しつけないこと。
4. 授業の終わりにまとめとして、ありがちな結論を性急に位置づけないこと。
5. 学習者に素晴らしいアイデアや考え、または正しい回答を求めることよりも、学習者自身が自分なりに思考し、他の人の考えを知ってさらに思考を深めるといった過程を重視すること。

（秋田県健康教育研究会，1998年）

知的好奇心をふくらませよう！



■ブレインストーミング

ブレインストーミングとは、ブレイン（頭脳）＋ストーミング（嵐）という単語の組み合わせで、発想が嵐のように頭を駆け巡るように、数多くのアイデアや意見を出し合うという集団思考法のひとつです。

課題解決的な学習の「課題を発見する」場面などにおいて、グループ全員で協力しながら、よりよい課題を見つけ出そうとする時にも、このブレインストーミングはとても効果的です。（P.66参照）

■事例を用いた学習（ケーススタディ）

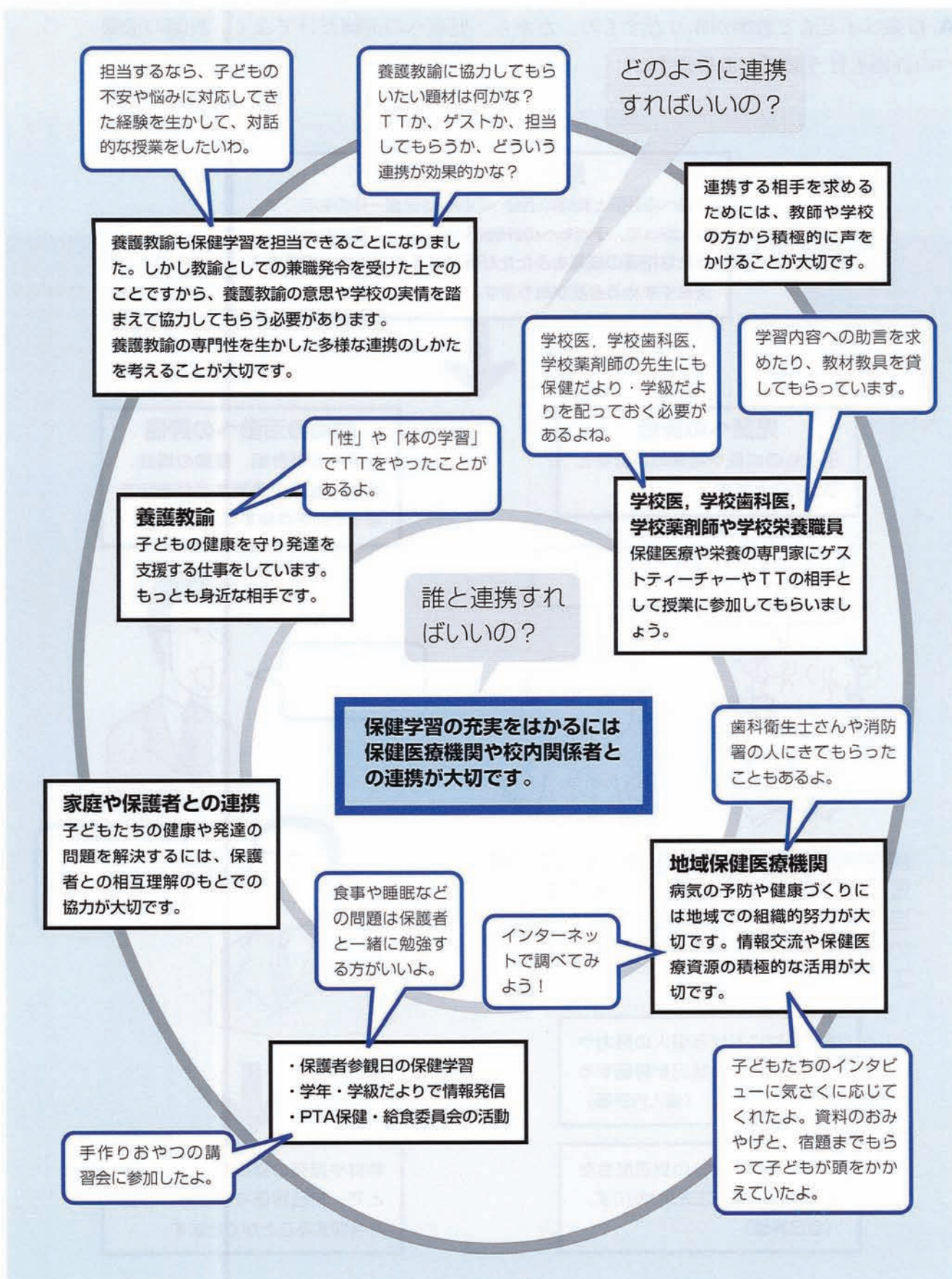
ここでいう事例を用いた学習（ケーススタディ）とは、日常生活で起こりそうな架空の物語で場面を設定し、学習者がその主人公の立場に立ち、登場人物の気持ちや考え、または行動の結果を予想したり、主人公がどのように対処（態度や行動）すべきかについて考えたり話し合う学習方法です。

学習者は、架空の人物について話し合うため、自分の個人的な経験を暴露したり気恥ずかしい思いをしたりする心配が少ないことから、学習者の率直な気持ちや考えを引き出すことが容易になります。（P.71参照）

■講義形式による学習方法

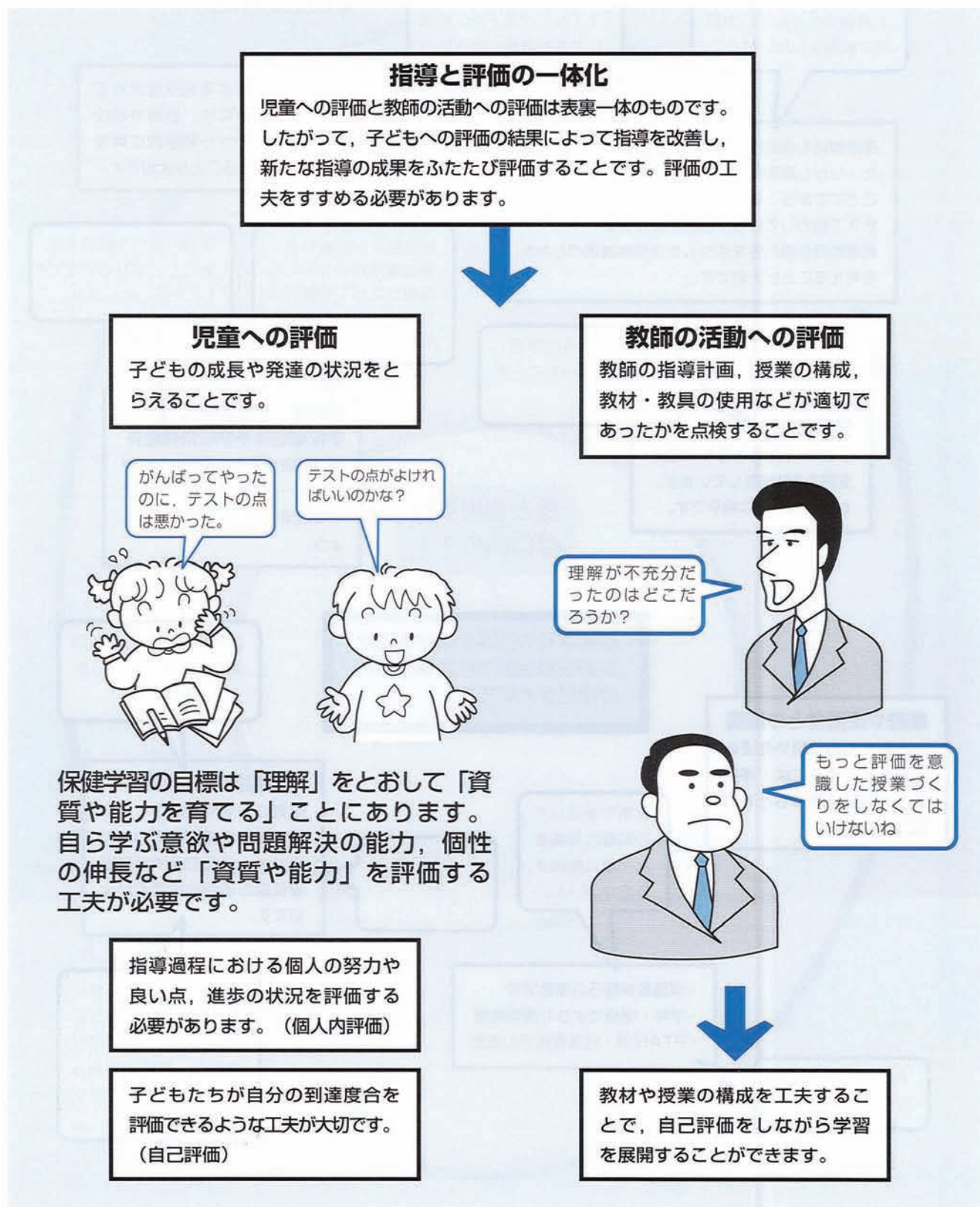
適切な質問（発問）や作業などを組み合わせることで、講義形式による学習は、児童の知的好奇心をふくらませ、積極的に授業に参加させることができます。児童が基礎的・基本的な学習内容を理解していくためにも、講義形式による学習は効果的な学習方法のひとつです。

Q17 誰と、どのように連携すればいい？



Q18 保健学習の評価はどうすればいい？

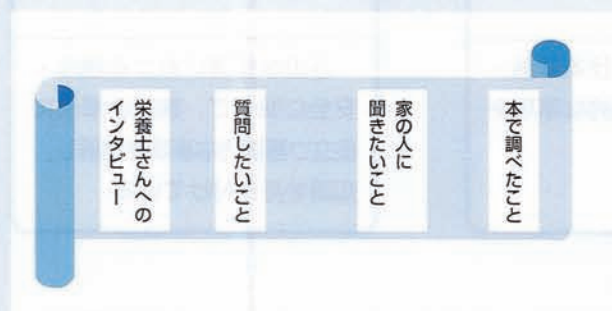
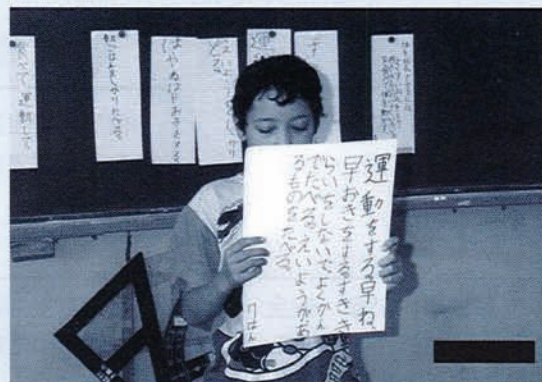
A. 授業は子どもと教師が作りだすもの。だから、児童への評価だけでなく、教師の活動への評価も行う必要があります。



課題解決的な学習の評価

グループ発表の態度・内容だけで評価するのではなく、学習の過程をととしてグループ活動をしっ
かり観察し、一人一人の学習活動の成果を見ることが大切です。

校外や時間外で個別に調べるなど学習活動の特質に合わせた評価の工夫が必要です。



学習過程におけるノートやレポート、作品などをファイルに保存し、それをふりかえることで自己評価する方法もあります。

(ポートフォリオによる評価)



教師による学習活動の観察や点検指導による評価をするためには、体育のグループ学習で用いるような学習ノートを持たせることも有効です。



課題【からだを成長させる食事】学習ノート

月日	今日やること	(児童氏名) 大石	(児童氏名) 田中	(児童氏名) 山本	先生のアドバイス
2.5	聞きたいことをまとめる				記録する人を決めておく方がいいよ。
2.7	3時に、栄養士の先生に話を聞きに行く	質問係	記録係	写真係	
2.9	保健室の本で調べる				

○新しい指導要録の保健学習の評価の観点や趣旨は次のようになっています。

観 点	観点の趣旨（旧）	観点の趣旨（新）
（運動や）健康・安全 への関心・意欲・態度	健康・安全に関心を持ち、 進んで健康で安全な生活を しようとする。	身近な生活における健康・ 安全に関心を持ち、進んで学 習に取り組もうとする。
（運動や）健康・安全 についての思考・判断	身近な生活における健康・ 安全について考え、判断して いる。	身近な生活における健康・ 安全に関する課題の解決を目 指して考え、判断している。
健康・安全への知識・ 理解	身近な生活における健康・ 安全に関する基礎的な事項を 理解している。	身近な生活における健康・ 安全に関して、課題の解決に 役立つ基礎的な事項を理解し、 知識を身に付けている。

○授業の展開に当たっては、次の資料を参考に各内容毎の具体的な評価規準を設定し、評価します。

観 点	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
（運動や） 健康・安全 への関心・ 意欲・態度	毎日の生活と健康 とのかかわりに ついて関心を持ち、自ら 健康的な生活を送る ため、進んで学習に 取り組もうとする。	体の発育・発達 に関心を持ち、自 ら健康的な生活を送 るため、進んで学 習に取り組もうと する。	心の健康やけがの 防止について関心 を持ち、自ら健康で 安全な生活を実践す るため、進んで学 習に取り組もうと する。	病気の予防につ いて関心を持ち、 自ら健康的な生活 を実践するため、 進んで学習に取 組もうとする。
（運動や） 健康・安全 についての 思考・判断	毎日の生活と健 康とのかかわりに ついて、課題の解 決を目指して考え、 判断している。	体の発育・発達 について、課題の 解決を目指して考 え、判断している。	心の健康やけが の防止について、 課題の解決を目指 して考え、判断し ている。	病気の予防につ いて、課題の解決 を目指して考え、 判断している。
健康・安全 への知識・ 理解	毎日の生活と健 康とのかかわりに ついて、課題の解 決に役立つ基礎的 な事項を理解し、 知識を身に付けて いる。	体の発育・発達 について、課題の 解決に役立つ基礎 的な事項を理解し、 知識を身に付けて いる。	心の健康及びけ がの原因とその防 止について、課題 の解決に役立つ基 礎的な事項を理解 し、知識を身に付 けている。	健康の保持増進に 必要な生活行動及 び病気の起り方と その予防について、 課題の解決に役 立つ基礎的な事項 を理解し、知識を 身に付けている。

II

こんな展開はどうですか

1. 単元名「毎日の生活と健康」

2. 単元の目標

- (1) 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活が続ける必要があることを理解できるようにするとともに、健康によい一日の生活の仕方を実践する意欲をもてるようにする。
- (2) 毎日を健康に過ごすためには、体の清潔を保つことや明るさ、換気などの生活環境を整える必要があることを理解できるようにする。
- (3) 健康を保持増進するために、個人や家庭の努力のみならず、学校でも様々な保健活動が行われていること理解できるようにする。

3. 単元計画

	第1時	第2時	第3時	第4時
主な学習内容と方法	毎日の生活の仕方 ① ○食事、運動、睡眠の調和をとれた生活が続けることの大切さ ○自分の生活の振り返りと課題の把握	毎日の生活の仕方 ② ○自分の課題を解決するための手立て ○これからの生活で実践する意欲をもつ	体の清潔と生活環境 ○換気などの生活環境を整えることの大切さ ○体の清潔を保つことの大切さ	保健室の働きを知ろう ○保健室は学校保健活動の中心的役割を担っていること ○学校では様々な保健活動が行われていること
	○課題解決的な学習 ・資料「けんこうな生活をするためにひつようなこと」 ・学習カード ・インタビューカード	○課題解決的な学習 ・インタビューカード ・学習カード ・グループでまとめたことを書く大きな吹き出しを書いた画用紙、マジック	○実験 ・教室の模型 ・線香 ・マッチ ・学習カード	○フィールドワーク ○養護教諭とのTT ・養護教諭との打ち合わせ ・学習カード ・ヒントカード ・資料「こんな人知ってる？」 ・レポート用紙

は展開例を示す。

〈単元計画作成にあたって〉

- (1) 小学生にとって初めての保健学習となるので、身近な生活から問題に気づかせ、楽しくわかりやすい授業になるように配慮するとともに、簡単な課題を追求する活動、実験、フィールドワーク等、簡単な作業や実習などを取り入れ、学習内容を実践的に理解させるよう工夫する。
- (2) 「毎日の生活の仕方」を2時間扱いとし、授業と授業の間に、自分の課題について、インタビューによる調べ学習ができるように工夫した。
- (3) 第3時では、手洗いによる実験もできるが、導入でインパクトが強い換気の実験をすることによって、子どもが意欲的に学習できるように考えた。
- (4) 第4時「保健室の働きを知ろう」では、第3時まで学習した事柄を学校の中で実践を通して確認していくことができる。学校保健活動について学習する場合、学校医、学校歯科医、学校薬剤師等にゲストティチャーとしてきてもらう方法やグループに分かれて養護教諭、栄養士、調理員にインタビューしてきたことを発表し合うことも考えられる。今回は、学校保健活動の中心的な役割を担っている保健室を教材として、他の保健活動にまで広げていけるように考えた。
- (5) それぞれの時間がばらばらに展開されるのではなく、子どもたちに見通しを持たせ、単元としてまとまりを持って学習が進められるように配慮する。

4. 展開例

(1) 第1時 「毎日の生活の仕方①」

① ねらい

毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養および睡眠の調和をとれた生活を続けることが大切であることを理解できるようにする。

ここでは、3年生にあった簡単な課題解決的な学習展開を考えてみました。



② 事前の準備

資料「けんこうな生活をするためにひつようなこと」、学習カード、インタビューカード

③ 展開

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
5分	1 学習の見通しを持つ。(写真1) 健康な生活をおくるために必要なことを資料から見つけてみましょう。	・ 毎日の生活の仕方について2時間扱いとなるので、学習の見通しを持たせる。また、食事、運動、睡眠については資料をもとに気づかせる。
10分	2 学習カードに出てきた三人の登場人物が健康だと考えたことを実行するにはどうしたらよいかグループで話し合う。(写真2、写真3) ごはんがおいしく食べられる、思いっきり運動できる、ぐっすりねむれるためには、どんな生活をしたらよいのでしょうか。	・ 子どもの生活の中に実感として出てくることを3年生の登場人物に語らせ、身近な生活に則して親しみやすく考えられるよう学習カードを工夫する。 ・ あらかじめ3人を割り振り、決められた人物からはじめ、終わったら次の人物について考えるよう助言する。 ・ 話し合いが進まない班に対しては、ほかの人物の言っていることから考える方法もあることを助言する。
10分	3 グループで話し合ったことを発表し合い、共通点がないか考える。(写真4) ・ ご飯をおいしく食べるには、運動するとよい。 ・ 起きたばかりだと、おいしく食べられない。 ・ おなかがすいていると、パワーが出ない。 ・ よく寝ると、運動してもつかれにくい。 ・ よく遊んだ日は、ぐっすりねむれる。 ・ おなかがすいているとねむれない。 何か共通点がありそうだね。 ・ 食事、運動、睡眠はつながっているんだね。	・ 実際の生活の中で実感できるものを具体例をあげて説明できているグループを賞賛する。 ・ ごはんについては、朝食、昼食、夕食のどれにも当てはまるのか考えさせる。 ・ 自分たちが考えた方法が、本当に有効かどうか確認するためには、どうしたらよいか考えさせる。
15分	4 自分の生活を振り返り、自分の問題点について考える。(写真5) インタビューカードで色がぬれなかったところは、みんなの健康にとって問題になっているのでしょうか。 ・ いつも朝食は食べていないよ。 ・ いつもは食べているけれど、今日は時間がなかったから食べなかった。	・ きのうだけたまたまそうだったのか、いつもそうなのか考えさせる。 ・ 全部色がぬれた子に対しては、自分のよさをさらに伸ばすためにはどうしたらよいか考えさせる。
5分	5 自分の課題を決め、調べる方法について考える。 自分の生活をよりよくするためには、どうしたらよいでしょうか。また、それを実行するためには、どんな工夫をするとよいかいろいろな人に聞いてみましょう。	・ インタビューカードでの自分の生活の振り返りと3人の登場人物が調べる課題を参考にさせ、自分の生活に重要だと思う課題を決めさせる。 ・ 調べる方法は初めての保健学習なので学校や家庭でのインタビューにし、他者と関わり合いを大切にしつつ学習を進めていく姿勢を身に付けさせる。(写真6)

4 評価

グループや学級全体の話し合いを通して、毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養および睡眠の調和をとれた生活が続けることが大切であることを理解できたか。

授業の様子

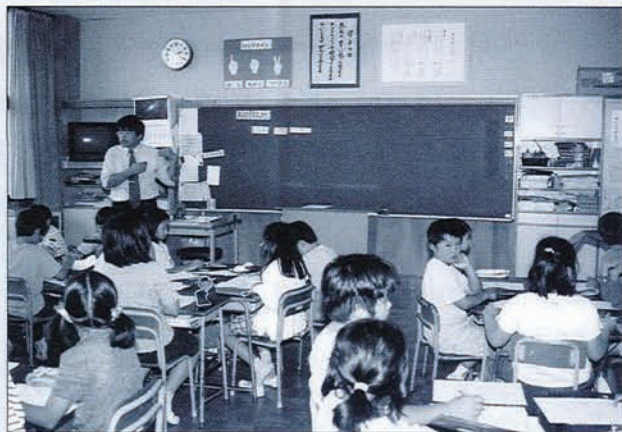


写真1：初めての学習で資料をもとに学習する

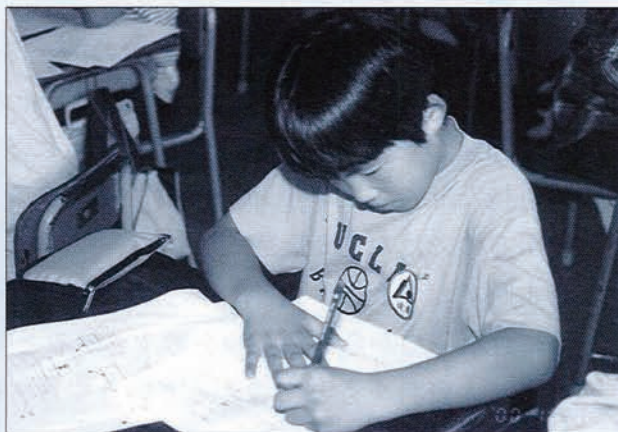


写真2：学習カードをもとに個人で考える

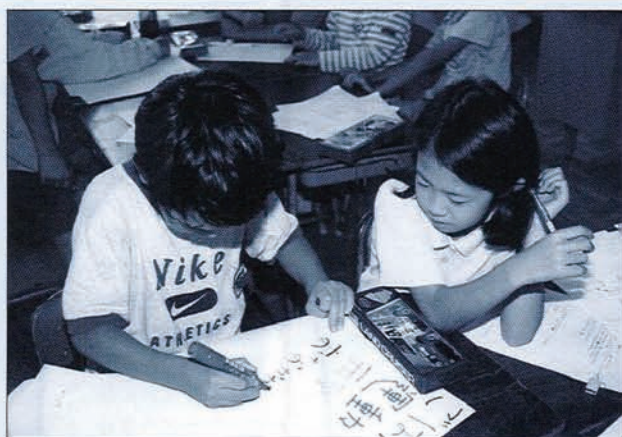


写真3：グループで考えよう

「ごはんをおいしく食べられるためにはどうしたらいいのかな。」



写真4：グループで話し合ったことを発表しよう



写真5：インタビューカードで自分の生活を振り返ろう



写真6：自分の課題を栄養士にインタビューしてみよう

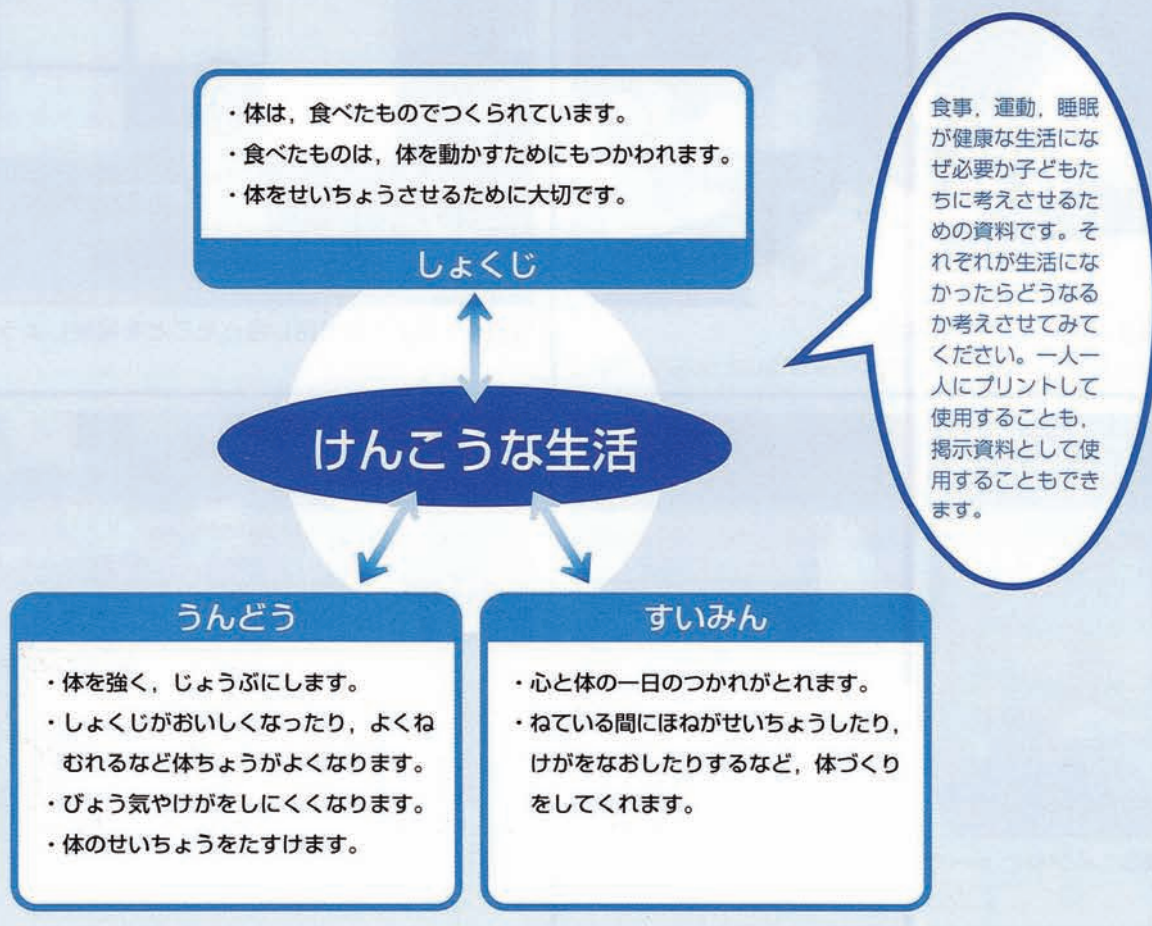
⑤ 授業を終えて

毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要である。3年生にとっての「調和」とは、食事、運動、休養及び睡眠がばらばらでなく、それぞれが関わり合って一日の生活を成り立たせていると捉えさせた。したがって、自分の生活を振り返りながら、自分の問題を確認させたときに、例えば、食事について問題がある子は、運動や睡眠からその問題を解決できるのではないかという予想をもって次の時間に臨むことができた。

本時は保健学習の入り口であるので、2時間続きで考え、3年生でも手軽にできる課題解決的な学習ができないか挑戦してみた。そのため、本時の終わりに自分の問題を予想させ、解決の見通しを持ちながら、職員や家族にインタビューする方法で調べるようにした。この予想を持たせたことが、単なる聞き取りになるのを防ぎ、聞く人との会話が成り立つことにつながるのではないかと考えた。

本時では、食事、運動、休養及び睡眠の三つについてグループで考えさせたが、例えば一斉に食事一つから他の二つを考えさせるというやり方も考えられる。また、グループではなく、一人一人資料をもとに考えるというやり方もあり、学級の実態によって工夫できると思う。

資料1「健康な生活をおくるために必要なこと」



学習カード

学習カード 名前 ()

健康かんさつのとき、「健康です。」と答えることがありますね。どんなときに健康だと感じるのでしょうか。3人のお友だちに聞いてみました。

みおさん「わたしは、ごはんがおいしく食べられるときです。」
ひろ君「ぼくは、おもいきり運動できるときだよ。」
しんじ君「ぼくは、ぐっすりねむれるときです。」

1 さて、みなさんはどんなときですか。

2 3人の考えを実行するにはどうしたらいいでしょう。

ごはんをおいしく	おもいきり運動	ぐっすりねむる

3 上のことから、食事、運動、すいみんについて言えることはありますか。書いてみましょう。

3年生に親しみやすくするため、3人の3年生の会話文を考えました。また、食事、運動、睡眠を生活の中での実感として捉えられるように、会話文を工夫しました。

「ごはんをおいしく食べる」ためには、運動をしておなかをすかせる、睡眠から覚めたばかりで食べないなど他の二要素が関わってくることが意識させるための設問です。グループで話し合いをさせ、画用紙にまとめたものを発表し合うといういろいろな考えが出され、学習が活気づきます。

三要素が関連していること、それらが調和をとりつつ生活することが大切であることをまとめます。

インタビューカード

ここでは、昨日一日の生活を思い出しながら、課題を決められるように、インタビューカードを工夫してみました。3年生に適した課題解決ということで、次の時間までに課題についてインタビューをしていくという方法を取り入れてみました。

学校や家庭でインタビューすることで、保健にとって重要である他者との関わり合いを大切にしつつ学習を進めていく姿勢を身に付けさせます。

インタビューカード 名前 ()

きのうの生活をふりかえり、できたところに色をぬりましょう。

ぐっすりねむる	早くねる	おふろに入る	夕食を食べる	外で思いっきり遊ぶ	昼休みは休む	給食を食べる	休み時間に遊ぶ	朝食を食べる	朝の休もう	早く起きる
---------	------	--------	--------	-----------	--------	--------	---------	--------	-------	-------

自分の生活をよりよくするためにどうしたらいいでしょう。

問題

問題をかいけつするためにどうしたらよいか、いろいろな人に聞いてみましょう。

聞いた人 ()

わかったこと

聞いた人 ()

わかったこと

(2) 第2時 「毎日の生活の仕方②」

① ねらい

自分の課題を解決する手立てを考えそれをもとに自分なりの健康によい生活の仕方を実践する意欲をもてるようにする。

② 事前の準備

前時で使用したインタビューカード、学習カード、グループでまとめたことを書く大きな吹き出し（画用紙）、マジックインク

③ 展開

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
10分	1 自分なりに調べてきたことをグループで発表し合う。（写真1） 前の時間に使ったインタビューカードに調べてきたことが書いてありますね。それをグループで発表しましょう。 ・私は、給食をおいしく食べる方法について栄養士の先生に聞いてきました。給食までに体を動かしたり、一生懸命勉強したりするとおなかが減るそうです。 ・ぼくは早起きすることについて母に聞いてきました。早く寝れば早く起きられるそうです。	・自分の調べたこととの共通点、相違点について聞き手に意識させる。 ・疑問点については、発表のあとに質問するようにし、その際、自分の経験からよい方法があれば、アドバイスを与えるように助言する。あまりインタビューすることができなかった子は、ここで友達から聞いて補えるように工夫したい。 ・悪い例として、教師の生活表を全体に提示し、問題点を考えさせる。
25分	2 同じ課題同士のグループに分かれて、発表し合い、話し合いながら課題解決の方法でわかったことを学習カードにまとめる。（写真2） 自分たちの問題を解決するためには、どんなことを毎日していったらよいでしょうか。	・すべてを書き込むのではなく、グループでよく考えて、自分に本当に役立ちそうなことから書くように助言する。 ・十分発表し合えるようにグループの人数は3人くらいになるように調整する。 ・食事、運動、睡眠をばらばらに書いているグループに対しては、それらを関連させて書いている子どものカードを紹介し、一日の生活リズムについて確認する。 ・目標が決まらない子に対しては、学習カードを参考に目標を考えさせたり、グループで意見交換をさせ、友達の目標を参考にさせたり支援する。 ・目標が決まってもなかなか実行できない例をあげ、目標達成には工夫が必要であることを意識させる。
5分	3 これからの生活の目標を考える。（写真3） 学習したことをもとに、これからどんな生活をしていったらよいですか。 ・ぐっすりねむるために運動したい。 ・給食をおいしく食べるために集中して学習したい。	
5分	4 友達の目標に対して励ましあう。（写真4）	・自分の学習カードを机の上に置かせ、自由に歩き回りながら友達の学習カードにアドバイスや励ましを記入するように助言する。

④ 評価

健康によい一日の生活の仕方を理解し、自分の生活を見直すことを通して実践する意欲がもてたか。

⑤ 授業を終えて

グループごとの発表では、実際に体を動かして確かめる等の体験を入れるように改善すると、実感をもって理解できる。また、自分の問題については自分だけでは気づきにくいので、集団で学習するよさをさらに追究していく必要性を感じた。

本時で設定した目標に対して、友達同士の助言や励ましをしたことで、健康な生活は自分の力だけでなく、自分に関わる人との協力や助け合いも大切であることに気づかせることができた。学習したことが、生活が乱れがちな夏休みの生活等に生きるように、夏休みの日課表を作るときに繰り返し指導していきたい。

ここでは、インタビューしてきたことをもとに、グループで話し合います。



授業の様子

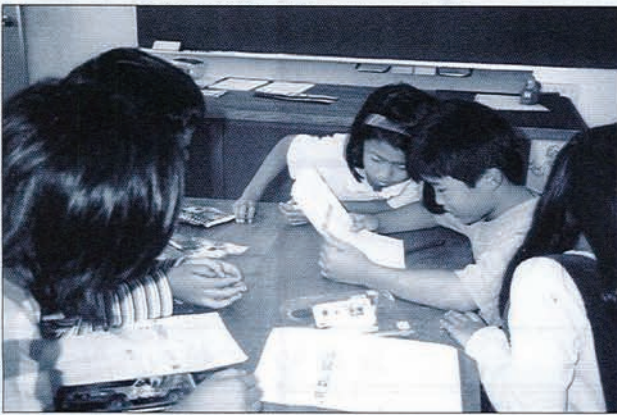


写真1：インタビューしてきたことを発表しよう



写真2：課題解決の方法をまとめ、発表しよう

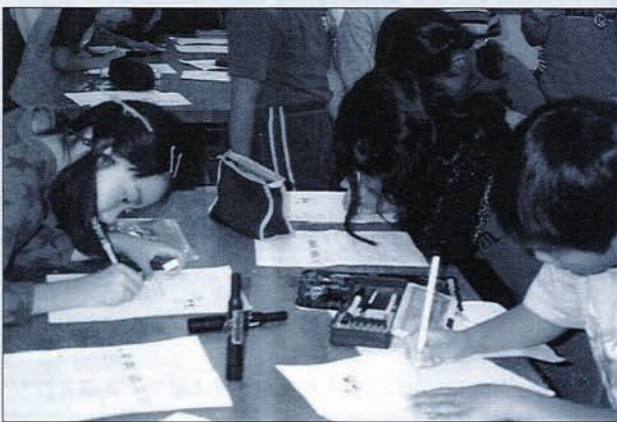


写真3：これからの目標を決めよう



写真4：友達の目標に励ましやアドバイスしよう

学習カード

学習カード	名前 ()
もん題	
もん題をかいけつするほうほう	
どんな方法があるかな。どうしたら毎日できるかな。	
これからの目標	
はげまし、アドバイスコーナー	

ここでは、友達の発表と自分で調べてきたことをもとに、自分にあった課題の解決方法についてまとめます。さらに実際の生活で実践化されるためにはどうしたらよいか助言し、その内容についても書き込めるように支援します。

学習してきたことをもとに目標を立て、友達のカードにアドバイスや励ましなどを書き込ませることで、さらに深め合えるようにします。その際、友達のよさを認め合えるように助言します。それによって、個人の目標もいろいろな人の協力や励ましがあると達成されやすいことを意識させることができます。

(3) 第3時 「体の清潔と生活環境」

① ねらい

毎日を健康に過ごすためには、体の清潔を保つことや明るさや換気等の生活環境を整えることが必要であることを理解し、自分で実践する意欲をもてるようにする。

ここでは、実験を導入に取り入れました。



② 事前の準備

換気の実験に使うもの（資料参照）、学習カード

③ 展開

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
14分	1 換気の実験をし、その大切さと方法について知る。 (写真1、写真2) 閉じ込められた空気の中には、目に見えない汚れや体に悪いものが含まれています。室内の閉じ込められた空気と新鮮な外の空気とを入れかえるにはどうしたらよいでしょうか。 ・窓を開ける。 ・何箇所か開けると空気の通り道ができるよ。	・子どもが興味・関心を持って学習できるように、導入に換気の実験を取り上げる。 ・空気中の汚れを線香やドライアイスの煙であらわすことで、目に見えない汚れと新鮮な空気との入れかえをわかりやすくする。 ・換気の実験では教室の模型を使用するが、模型からもれる煙についても子どもが吸い込まないように留意する。
5分	2 換気以外の生活環境や体の清潔に気をつけることが、毎日の生活を健康に過ごすために大切であることを知る。	・部屋の明るさの調節、手や足の清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことなどについて、なぜ必要か考えさせる。
5分	3 体の清潔を保つことや換気等の生活環境を整えることについて学習カードで自分の生活を振り返る。	・単に項目をチェックするだけでなく、体の清潔を保つことや生活環境を整えることはなぜ必要か考えるよう助言する。
8分	4 自分のよい点や問題点について発表する。 学習カードで気づいた、自分のよい点や問題点について発表しましょう。 ・私は、毎日きれいなハンカチを持っています。これからはがんばりたい。 ・部屋が暗くならないように気をつけてきたけど、明るすぎにも気をつけなくてはいけないことがわかった。	・発表結果の中に、みんなで協力する必要があるものもあることに気づかせる。 ・よい点については、自分だけでなく友達のこと発表させ、認め合える雰囲気作りをする。 ・問題点については、これから解決していく課題であることを強調し、友達の発表を真剣に聞かなかったり、友達の問題を指摘したりしないように配慮する。
10分	5 これからの目標を決める。 体の清潔や環境など、これからの生活で気をつけたいことを考えましょう。 ・毎日、ハンカチを取りかえる。 ・手洗いをしっかりする。 ・本を読むときは明るくする。 自分が決めた目標を長続きさせるには、どうしたらよいでしょう。 ・ポスターを貼っておく。 ・チェック表を作る。 ・友達と一緒に取り組む。	・目標が決まらない子に対しては、学習カードを見直させる。 ・目標が決まった子に発表させ、決まらない子の参考にさせる。 ・問題点を改善するだけでなく、よい点を続けていくことも大切であることを助言する。 ・目標が決まった子に対しては、目標が長続きするためにはどうしたらいいか考えさせる。
3分	6 学習のまとめをする。	・今日の学習でわかったことを発表させ、本時の学習の確認をする。

④ 評価

身の回りの清潔を保ち、生活環境を整える必要性について理解し、自分の生活を見直しなが、自分でできることに対して実践する意欲がもてたか。

⑤ 授業を終えて

本時の学習では、教室の模型を作るなど実験の準備に手間がかかるが、子どもたちは大いに盛り上がった。線香のけむりを外に出すために窓を開けるだけでなく、反対側のドア

を開けると換気がよくできることをクラス全体で実験しながら確かめることができた。自分の生活を振り返るチェックは実験の前にも実施し、実験後に換気のところのチェックがどう変わるか見ることができれば、評価がしやすかったと思う。

本時の学習では、個人だけでなく集団で取り組んでいく課題もある。そのような課題をみんな考えていくことも、授業後の実践につながっていくのではないかと感じた。

授業の様子



写真1：換気の大切さを理解しよう



写真2：教室の空気も入れかえよう

学習カード

学習カード

名前 ()

1 今の自分に当てはまるものに○をつけましょう。

- ・毎日、下着をとりかえています。
- ・毎日、きれいなハンカチを持ってきました。
- ・朝起きて、顔をあらいます。
- ・ごはんを食べる前に、手を洗います。
- ・トイレに行った後は、手を洗います。
- ・本を読むときは、へやを明るくします。
- ・日光がまぶしいときは、カーテンをします。
- ・教室の空気の入れかえをします。
- ・その他

2 ○をつけてみて、気がついたことを書きましょう。

3 自分の目標を書きましょう。

目標を長続きさせるためには、どうしたらいいかな。

4 今日の学習でわかったことや感想を書きましょう。

換気の実験について

○実験の目的

換気の大切さに気づくとともに、簡単な換気の方法を理解する。

○実験方法

締め切ったミニチュアの教室にたまった線香の煙やドライアイスの煙を、窓やドアを開けて外に出し、新鮮な空気と入れかえる。

○準備

- ・線香 ・マッチ
- ・ドライアイス
(手に入らなければ線香だけでも可)
- ・上面を切り取り、ラップをしたダンボール
(カッターで窓とドアに切り込みを入れておく)

○留意事項

ミニチュアの実験で換気を行う際に、線香の煙が漏れ出すが、その煙に対する換気に気付き、教室の窓を開けるようであれば、実験は成功である。そこまで気がつかない場合は、教師が助言するとよい。

(4) 第4時 「保健室の働きを知ろう」

① ねらい

健康な学校生活を送る上で必要な保健室の働きを知るとともに、健康な生活をするためには様々な人が保健活動を行っていることを理解する。

② 事前の準備

養護教諭との打ち合わせ、学習カード、ヒントカード、資料「こんな人、知ってる?」、レポート提出用の用紙

③ 展開

ここでは、保健室でのフィールドワークを実施してみました。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
10分	1 保健室の働きについて予想する。 保健室はどんな働きをしているのでしょうか。 ・けがの手当てをしてくれる。 ・病気の人の看病をする。 ・検査のときに使用する。 病人やけが人がいないときは、何をしているのでしょうか。 ・お休み。何もしていない。 ・けが人が出るのを待っている。	・子どもたちが知っている保健室の働きは、病気の世話やけがの手当てである。しかし、それ以外の働きは殆ど知らない。そこで、病人やけが人がいないときは、保健室は何をしているのかを課題として、保健室のはたらきについて意欲的に学習を進められるように配慮する。 ・養護教諭に授業の流れについて事前に知らせておく。
20分	2 保健室を調べる。(写真1) 病人やけが人がいないときの保健室の働きについて調べてみましょう。 ・保健室にはどんなものがあるのかな。 ・洗面所は何のためにあるのかな。 ・この戸棚には何が入っているのかな。 ・保健室の先生に聞いてみよう。(写真3) ・本や資料がたくさんあるね。 ・水を検査する道具もあるんだね。	・調べ学習のときは、養護教諭は重要な教材なので、実際に保健便りを作る仕事をしているところを見せてくれたり、インタビューに答えてくれたりなどの援助してもらおう。 ・調べたことを図、絵や言葉でわかりやすくかけるように、保健室の見取り図式の学習カードを作成し、活用させる。(写真2) ・保健室には子どもが触ってはいけないものがあることを知らせ、その理由について考えさせる。 ・菌の模型や水質検査の道具等に注目させ、最後のまとめにつながるように工夫する。
5分	3 調べたことを発表する。 ・けがや病気以外にも、いろいろなことをしてくれているよ。 ・健康について本で調べることができるよ。 ・悩みの相談もしてくれるよ。 ・みんなの健康について調べたことがまとめているんだって。 ・病人やけが人がいないときも、みんなの健康のために働いてくれているんだね。	・調べたことを発表し合い、保健室のはたらきや養護教諭の仕事について話し合わせ、課題を解決させる。 ・養護教諭には、心や体の悩みの相談について、説明してもらおう。 ・保健室では、けがや病気のとき以外にも、サービスを受けられることを確認させる。
10分	4 資料1をもとに養護教諭や保健室以外に健康について考えてくれている人やそれらの人が取り組んでいる保健活動について話し合う。(写真4) 学校では、養護教諭以外にも、みんなのために活動してくれている人がいます。誰がどんな活動をしているのでしょうか。 ・校医さんが検診をしてくれたよ。 ・栄養士さんが給食の献立を考えてくれている。 ・お母さんが、毎日栄養を考えてご飯を作ってくれているよ。	・保健室にあったものを例にみんなの健康について考えてくれている人を具体的に考えさせる。 ・ここでは、これらの人々の代表的な保健活動をおさえ、細かい仕事についてはレポートの提出という方法を取り、本時はオープンエンドとする。

④ 評価

健康を保持増進するためには、個人や家庭の努力のみならず、学校でもいろいろな人が様々な活動を行っていることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

子どもたちは、課題意識をもって保健室に行くことができたので、保健室では、意欲的に活動できた。保健室にあるものや養護教諭にインタビューしたことから、いろいろなことに気づき、普段何気なく通り過ぎている保健室を学校保健活動という視点から、あらためて見つめ直すことができた。保健室は、子どもにとって意外性のある場所であり、学習の目的からみても、子どもの移動に要する時間、安全面からみても、フィールドワークの対象として効果的であった。

本時のまとめは、養護教諭以外にみんなの健康を考えてくれている人がしてくれている仕事について知るところで終了する。それらの人たちが具体的にどんな仕事をしてくれているか詳しくはわからない。そこで、それらの人たちにインタビューをするなどして、レポートを提出させた。インタビューに関しては、すでに第1時にも経験している。今回繰り返し行わせることにより、保健学習では、人に聞くということが有効な課題解決の方法であることを意識させた。また、提出されたレポートについては、教師のコメントを入れて、掲示し、学習が広まるように工夫するとよいと思う。

授業の様子



写真1：保健室でのフィールドワーク

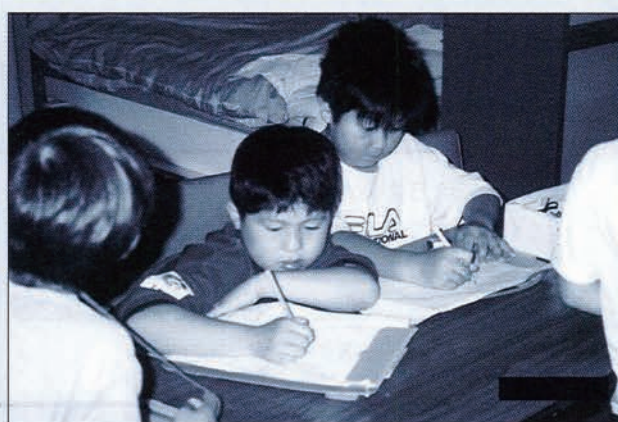


写真2：見取り図式の学習カードに記入している



写真3：養護教諭にインタビューしよう

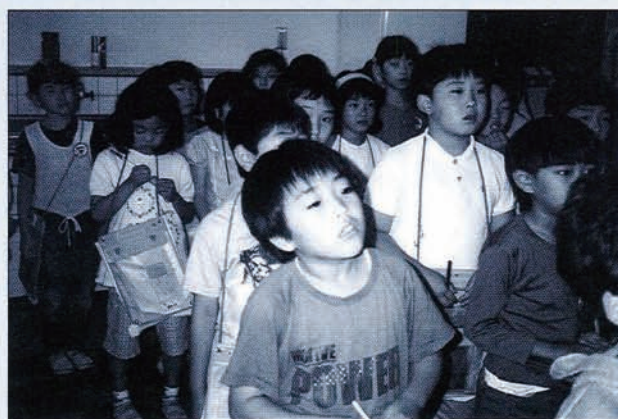


写真4：養護教諭以外の仕事について考えよう

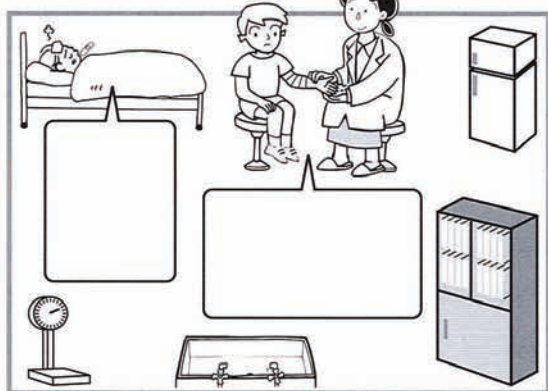
学習カード

レポート

学習カード

名前 ()

1 ほけん室でしらべたことをふきだして書き込もう。



2 ほけん室の先生の仕事についてインタビューしたことを書こう。

3 ほけん室の先生のほかに、みんなのために、だれが、どんな仕事をしてれていますか。

けんこうを考えてくれている人調べカード

名前 ()

1 調べた人

2 みんなのけんこうのためにしてくれていること

3 調べたかんそう（自分でできること、その人に協力できること）

子どもたちが調べたことをイラストで記入し、その意味について吹き出しで書き込めるように保健室の見取り図を学習カードとして考えました。指導にあたる教師にとっても事前に子どもに気づかせたいことを確認する効果があります。

様々な学校の保健活動に携わってくれている人がいることに気づかせるとともに、それらの人々が、どのような保健活動をしているのか考えさせます。

資料1「こんな人、知ってる？」

きゅうしょく

- ① いつも食べているきゅうしょくを作ってくれている人
- ② こんだてを考えてくれている人
- ③ みんなより先に安全かどうか食べてたしかめてくれている人

けんしん

- ① 体、目、耳や鼻をけんしんしてくれる人
- ② ちゅうしゃをしにきてくれる人
- ・ ほかのおいしゃさんとちがうところはないかな？

その他

- ① 飲み水やプールの水がきれいかどうか検査してくれる人
- ② みんなが安全に運動できるように気をつけてくれている人

家庭

- ① 毎日、えいようを考えてごはんを作ってくれている人
- ② 安心してすいみんをとれるように考えてくれている人
- ③ そうじやせんたくをするなどせいけつな生活がおくれるようにしてくれている人

1. 単元名「育ちゆく体とわたし」

2. 単元の目標

- (1) 体は、年齢に伴って変化することを理解できるようにする。
- (2) 体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。
- (3) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすることを理解できるようにする。
- (4) 思春期になると、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。

3. 単元計画

	第1時	第2時	第3時	第4時
主な学習内容と方法	育ちゆく体の変化	体をよりよく発育・発達させる生活の仕方	思春期に起こる体の変化①	思春期に起こる体の変化② 異性への関心の芽生え
	○一般的な体の現象について ○体の発育・発達の個人差	○多くの種類の食品をとる、適切な運動、睡眠	○大人の体つき ○男女の特徴 ○発育の個人差	○大人の体に近づく現象 ○現象時期の個人差
	○グループでの話し合い ・幼児の服、靴 ・健康診断票 ・「身長伸び方」シート ・身長の発育曲線 ・電卓	○インタビュー ・まとめるための短冊 「好き嫌いしないで食べる」 「運動をする」 「たくさん寝る」 ・画用紙 ・マジック ・ワークシート	・大人の体の輪郭図 ・男女の大人の絵 ・画用紙 ・サインペン	○グループでの話し合い ・男女の大人の体の輪郭図 ・変声を録音したテープ ・ワークシート

〈単元計画作成にあたって〉

は展開例を示す。

- (1) 4年生という発育段階を考え、作業や体験的な活動を展開の中に必ず入れ、自分で考える時間を確保する授業になるように配慮する。
- (2) グループでの話し合いやインタビューなど、簡単な課題を追求する活動やフィールドワークを取り入れ、学習内容を実践的に理解させるように工夫する。
- (3) 第2時において、学校内の教職員へのインタビューが困難な場合には、保護者へのインタビューを行うことも可能である。
- (4) 第4時において、初経や精通については言葉の紹介程度にする。宿泊を伴う行事の事前指導で詳しく教わることを告げ、子どもたちに安心感をもたせるようにする。

4. 展開例

(1) 第1時 「育ちゆく体の変化」

① ねらい

- ・体の発育・発達には年齢に伴って変化することを理解できるようにする。
- ・体の発育・発達には個人差があることを理解できるようにする。

ここでは、身長の変化を中心に体の変化について学びます。



② 事前の準備

幼児の服、靴、健康診断票、身長が発育曲線、「身長の伸び方」シート、電卓

③ 展開

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
10分	1 学習の見通しを持つ。 小さい頃と比べて体が大きくなったと感じるときはどんなときですか。 ・小さい頃の自分の体と今の自分の体を比べる。	・数多く発言させ、学習への意欲付けを図るようにする。 ・小さいときの衣服、靴など具体物を実際に着用させ、成長してきていることを実感させる。(写真1)
27分	2 自分の体の発育・発達について調べる。 1年生から4年生までの間、身長はどのように伸びてきたでしょうか。 ・1年生から4年生までの間の身長を調べる。 ・身長の伸びをグループ(班)で発表し、気がついたことやわかったことを話し合う。(写真3) ・話し合ったことを発表する。	・体の成長について学習することを知らせる。 ・「健康診断票」を見ながら、折れ線グラフに表すようにする。(写真2) ・グラフが正しく記入できるように机間指導する。 ・一年間毎の身長の伸びを計算させる。 ・電卓を使用させる。 ・子どもたちのつぶやきに留意する。 ・考える観点を明確にしておく。 ・すべてのグループに発表させ、どの子どもも成長してきていることを明らかにする。 ・発表内容に対して、自分の記録と確かめるようにする。
8分	3 体の発育・発達には個人差があることを知る。	・身長の伸びには、個人差があることを強調する。 ・急に発育する時期が2回あることを押さえる。

④ 評価

体の発育・発達は年齢に伴って変化していることを理解することができたか。

体の発育・発達には個人差があることを理解することができたか。

⑤ 授業を終えて

本時の学習では、年齢とともに体は変化してくるという一般的な特徴を身長伸びを調べることで理解できるようにしようとした。

まず、導入で考えたことは、学習内容に対して子どもたちが意欲的に取り組めるような活動を行えないかということである。小さい頃から比べて体は大きくなっていることはわかっており、「身長は伸びてきましたね。」という説明だけでも子どもたちは認識が可能であろう。しかし、言葉の説明だけでは体の成長観が不十分であり、学習に対する意欲面も欠如しがちである。具体物を提示し、本当に体は大きくなっていることを実感させるようにした。その結果、「小さすぎて履けないよ。」「着るのにつらそう。」という発言が随所にみられた。身近な具体物での活動の効果であると考えた。

次に、1年生から4年生までの身長をグラフ化させる活動に取り組ませた。ある程度時間がかかると予想はしていたが、思っている以上に時間がかかってしまった。また、折れ線グラフと指示したにもかかわらず、棒グラフを書いている子どももいた。子どもに作業をさせる際には十分な時間と明確な指示が必要であることを再認識させられた。

今回は身長だけを取り上げることにしたが、体重についても調べることは可能である。その際には、肥満傾向の子どもたちへの配慮は欠かさないようにする。

なお、学級の実態に応じて、幼児の服は、グループ代表や教師が準備するなどの配慮が必要である。

授業の様子

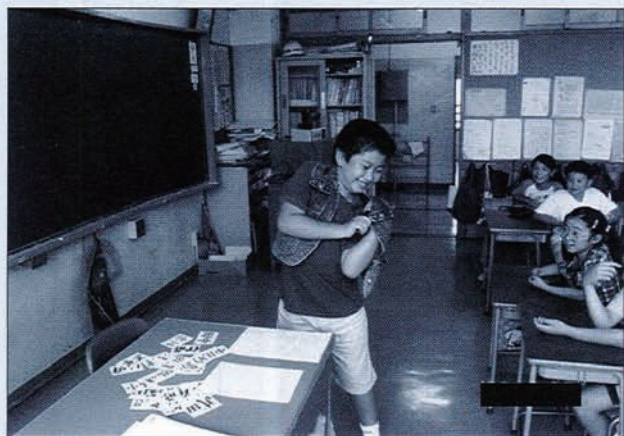


写真1：具体物を着用して成長してきていることの実感をする

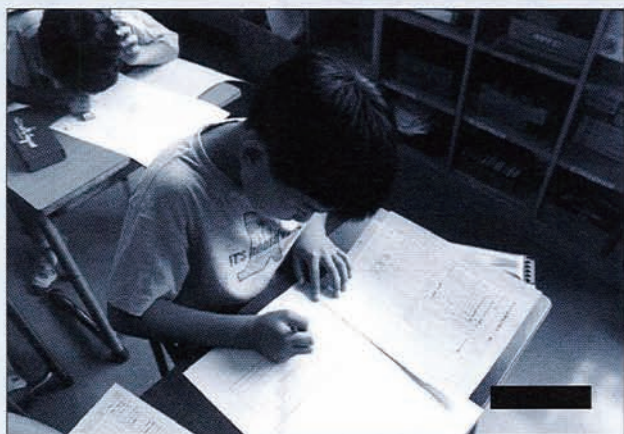


写真2：折れ線グラフに表す



写真3：身長の伸びをグループで発表する

身長 の のび か た ()										
(cm)										
190										
180										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
0										
	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年					
	cm	cm	cm	cm	cm					
のびた長さは	cm				cm				cm	
わかったこと・思ったこと										



(2) 第2時 「体をよりよく発育・発達させる生活の仕方」

① ねらい

体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。

② 事前の準備

まとめ用の短冊，ワークシート

③ 展開

ここでは、教職員にインタビューします。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
10分	1 体の成長のさせ方について考える。 体を今よりも成長させるにはどういうことをしたらいいのでしょうか。 ・体を成長させる方法を考える。(写真1) ・グループ(班)で発表し合い、まとめる。(写真2)	・前時を振り返らせ、体は年齢とともに成長していることを明らかにしておく。 ・自分の毎日の生活から考えるようにする。 ・考えつかない児童に対しては、食事、運動、睡眠の観点から考えるように助言する。 ・発表内容に対して、否定的な感想を言わないことを確認しておく。 ・なぜそういう方法になったのか、理由についても考えるようにする。
25分	2 体を成長させる生活の仕方について確かめる。 グループで考えたことを確かめてきましょう。 ・グループごとに確かめる。(写真3) ・確かめたことをまとめる。	・児童がインタビューしてくることを事前に他の教職員に知らせておく。 ・適切なインタビューの仕方について説明しておく。 ・インタビューできる人は、教職員に限るようにする。 ・ワークシートにまとめるようにする。
10分	3 体の発育・発達には、調和のとれた食事、適切な運動、十分な睡眠が必要であることを知る。 確かめてきたことの中で気がついたことは何でしょう。 ・発表内容で数多く出されたものを見つける。	・グループごとに発表させ、簡単な補足説明をする。 ・詳細な内容についてはふれないようにし、「好き嫌いをしないで食べる」「運動をする」「たくさん寝る」ということを押さえる。

④ 評価

- ・体をよりよく発育・発達させる生活の仕方を理解することができたか。
- ・これからの生活にいかそうとする意欲を持つことができたか。

⑤ 授業を終えて

本時の学習では、体をよりよく発育・発達させる生活の仕方があることを大人（教職員）へのインタビューを通して理解できるようにしようとした。

まず自分たちで体の成長のさせ方について考えさせることにした。これは、今まで言われてきたことや書物などで見聞きしたことがあるはずであり、既習内容の活用をねらっている。また、自分一人の考えだけでは不安を感じる子どももあり、友だちの意見を聞く活動を取り入れた。

次に、グループの考え（作戦）を確かめることにした。ここで特に気をつけたことは、インタビューの仕方である。インタビューする目的、内容を前もって練習させてから活動に移らせた。インタビューできる教職員は限られており、今回は、養護教諭、学校栄養職員、校長、教頭、職員室にいわせた教諭等にインタビューすることができた。

まとめの段階では、調和のとれた食事を「何でも食べる」、適切な運動を「運動する」、休養及び睡眠を「たくさん寝る」というように発達段階に応じた言葉に直すことにした。なぜなら、わかりやすい言葉にすることにより、自分たちの生活の仕方により影響を与えようとしたかったからである。

授業の様子

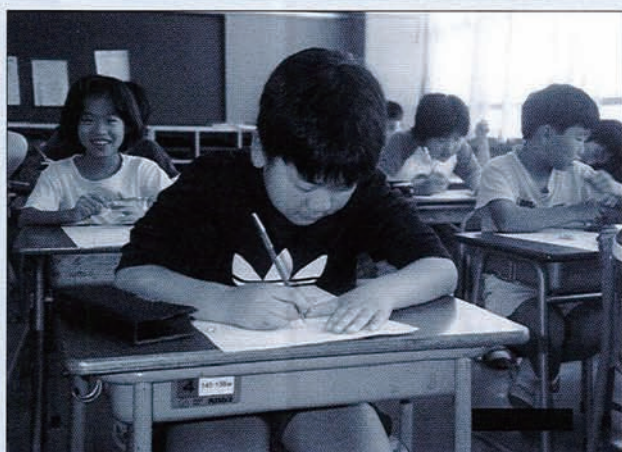


写真1：体を成長させる方法を考える

「授業中にインタビューさせるのはちょっと心配だなあ。でも他の先生たちが協力してくれるから助かります。」

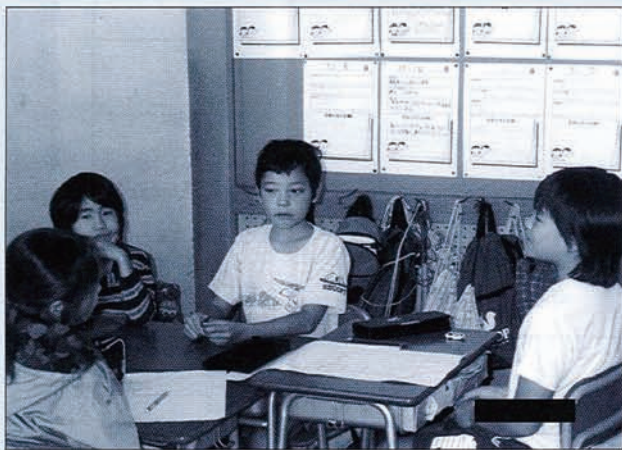


写真2：グループの作戦を考える



写真3：作戦が正しかったか確かめる

体を成長させるには…

()

自分で考えた作戦

- ①
- ②
- ③

グループで考えた作戦

-
-
-

インタビューしてわかったこと

聞いた人	わかったこと
	
	
	
	
	
	
	
	



(3) 第3時 「思春期に起こる体の変化①」

① ねらい

思春期になると、体つきに変化が起こり、個人差があるものの男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

② 事前の準備

男女の大人の体の輪郭図、画用紙、サインペン

③ 展開

ここでは、体つきの絵を描くことを展開の中心にしました。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
7分	1 子どもと大人の違いについて考える。	・身近なことから考えるようにさせ、どのような発言でも認めるようにする。 ・発言内容に対して、簡単な補足説明をする。 ・前時までの学習を振り返り、体は成長してきていることを確かめておく。
30分	2 男女の体つきの特徴について考える。 大人の男の人の体と大人の女の人の体では体つきが違います。どういふところが違うのでしょうか。 ・大人の体つきの特徴を絵（輪郭）で表す。（写真1） ・グループ（班）で男女別に共通する特徴について話し合う。 ・男女の体つきの特徴を絵（輪郭）で確かめる。（写真2）	・トイレなどにある男性用・女性用のイラストを用いて体つきという言葉のイメージを図るようにする。 ・大人の体つきの特徴がわかるように表すことを確認しておく。 ・画用紙に男女別に描かせるようにする。 ・自由に意見を述べさせ、大人の体つきへの意識を持たせるようにする。 ・体つきの特徴を説明できるように指示しておく。 ・男女の体つきの特徴がわかるようにグループの考えをまとめるようにする。
8分	3 男女の体つきの特徴についてまとめる。（写真3）	・子どもと大人の体つきの特徴から、変化について確認する。 ・「がっしりとした体つき」「丸みのある体つき」になることが大人の体つきであることを押さえる。 ・体つきには個人差があることを強調する。

④ 評価

思春期には、個人差があるものの、男子は「がっしりとした体つき」、女子は「丸みのある体つき」になるなど男女の体つきの特徴が現れることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

本時の学習では、思春期になると大人の体に近づいてくることを体つきの絵を描かせることにより理解できるようにしようとした。

今まで5年生で扱われていた内容だったので、大人の体つきの特徴は容易に描くことができていると思っていた。ところが、「体つき」という言葉が4年生にとっては理解されず、公衆トイレで見ることができる男女別の絵を提示することによって初めて「体つき」のイメージをもつことができた。予想もしていなかったことだけに、5年生と4年生との発達段階の違いの大きさに驚かされた。

ワークシートに描く段階になり、「棒図でもいいのか」「わかんない」という言葉が聞かれ、「体つきがわかればよい」ことを繰り返し指示した。机間指導しながら子どもたちの描く様子を見てみると、男女の違いをはっきり区別できている子どもは少なかった。日頃、子どもたちが男女の体つきの違いについてそれほど意識していないと思われた。

授業の様子

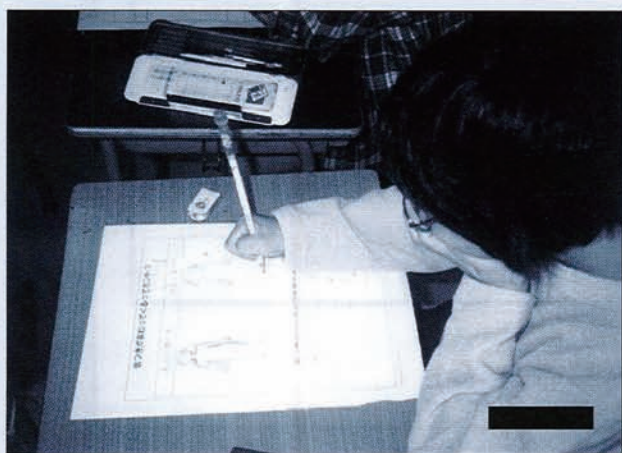


写真1：大人の体つきを絵で表す

「体つきが変わってくるのは大人の体になっているんです。人によって早い遅いがあるから心配しなくていいですよ。」

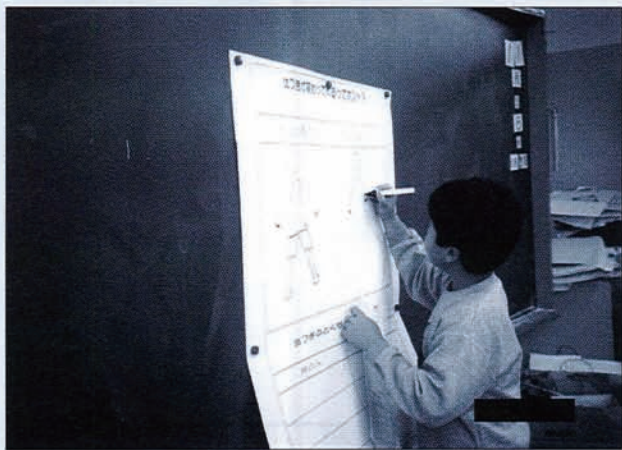


写真2：体つきの特徴を絵で確かめる

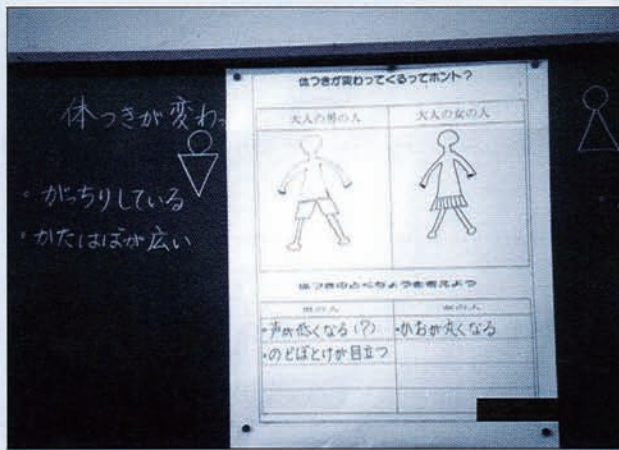


写真3：大人の体つきについてまとめる

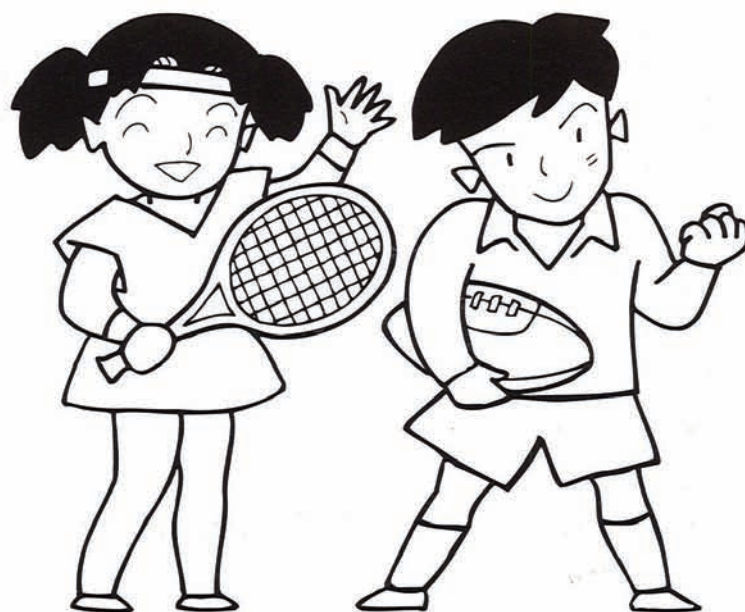
体つきが変わってくるってホント？

()

大人の男の人	大人の女の人

体つきのとくちょうを考えよう

男の人	女の人



(4) 第4時 「思春期に起こる体の変化②」

① ねらい

思春期になると、変声、発毛、初経、精通など、大人の体に近づく現象が現れることを理解できるようにする。

② 事前の準備

男女の大人の体の輪郭図、変声を録音したテープ、ワークシート

③ 展開

ここでは、目に見える変化でわかりやすい発毛を中心に展開を考えました。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
25分	1 発毛について考える。 大人になると毛がはえたり、目立ってきたりするところがあります。どこでしょう。 ・体毛の場所を図示する。(写真1)	・大人の体になるにつれ、身長、体つきが変わってきたことにふれておく ・男女の大人の輪郭図(ワークシート)に記入させるようにする。 ・図示できない児童に対しては、身近な大人を思い出させるようにする。 ・黒板に貼ってある輪郭図(模造紙)に一カ所ずつ記入させ、児童の意識を集中化する。(写真2) ・男女別に扱うようにする。 ・ひげ、性毛、脇毛、すね毛など顕著な現象を重点的に扱う。 ・これらの現象には個人差があることを強調し、誰にでも起こる現象であり、早い遅いがあることを押さえる。
15分	2 大人の体に近づいてきた現象について考える。 ・初経、精通について知る。(写真3)	・声あてクイズを行い、変声についての意識を持たせるようにする。 ・個人差があることを押さえる。 ・初経、精通についての言葉の紹介程度にとどめるようにする。 ・養護教諭とのTTを行い、養護教諭が説明をすることも考えられる。 ・個人差があることを強調する。 ・詳細については、宿泊を伴う行事の事前指導で教わることを知らせ、不安感を持たせないようにする。
5分	3 異性への芽生えについて考える。	・大人の体に近づくにつれて、異性への関心が芽生えてくることを教師の体験をまじえて説明する。 ・個人差があることを押さえる。

④ 評価

・思春期になると、変声、発毛、初経、精通など、大人の体に近づく現象が現れることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

本時の学習では、大人の体に近づくにつれて、さまざまな現象が現れることを発毛を中心として気付かせようとした。

まず、大人になると目立ってくる体毛の場所を描かせることにした。ワークシートを配ったとたんにざわざわし始め、女の人の輪郭図を筆箱で隠す子どもも出てきた。その後、男の人の輪郭図だけに体毛を描きはじめた。結局、女の人の方はだれも描かなかった。

次に、模造紙に一カ所ずつ描くようにした。その際には「ひげ」「性毛」「脇毛」「すね毛」と子どもが描いた体毛の名前を板書した。一カ所ずつ描くたびに「ひげが濃くなる」「性毛がはえてくる」など簡単な説明も加えた。特に、個人差については何度も繰り返して説明し、不安感を抱かせないようにした。

「初経」「精通」の説明では「月経」「射精」の言葉を用いて紹介した。子どもたちにとっては初めて聞く内容であり、真剣に聞いていた。その際には、内性器の絵を黒板に貼っておき特に詳しい説明はしなかった。

異性への関心の芽生えについては、担任の体験談を紹介した。4年生の頃、同じ班になりたかったことやおしゃべりがしたかったことなど、ありのままを話した。子どもたちはくいいるように聞いており、自分もそういう気持ちになるんだという様子が伝わってきた。ここでも、個人差があることを強調した。

授業の様子



写真1：体毛の場所を図示する

「みんなの体もお父さんやお母さんと同じような体になるんだけど…。人によって変化する時期がちがうから、心配しなくてもいいんだよ。」

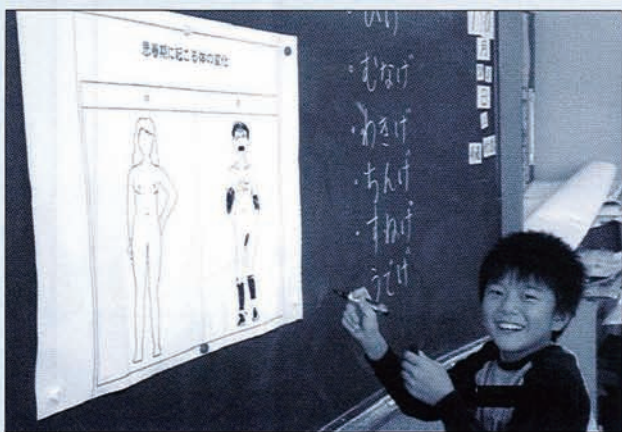


写真2：黒板に貼ってある模造紙に記入する

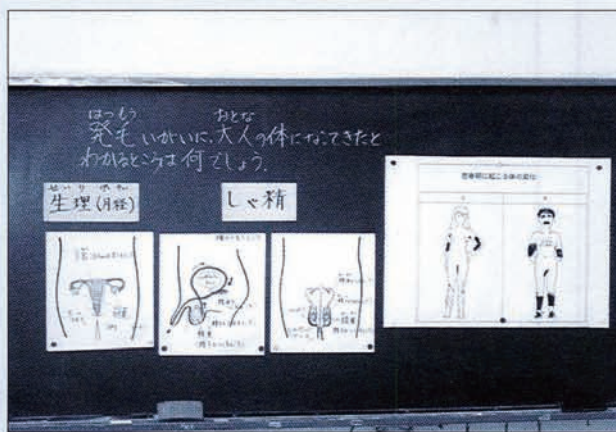
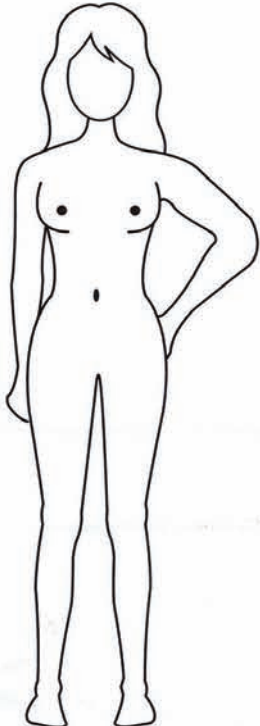
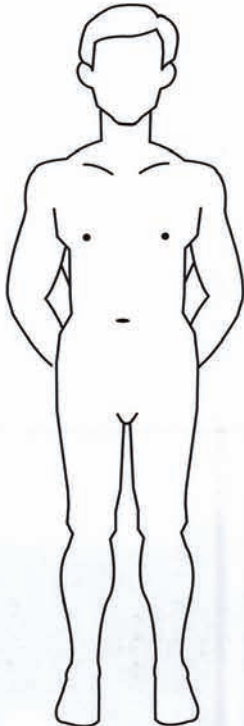


写真3：初経、精通について話を聞く

思春期に起こる体の変化

()

大人の女の人	大人の男の人
	

◎大人の体になってきたとわかることは



1. 単元名「けがの防止」

2. 単元の目標

けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。

- (1) 交通事故、学校生活の事故などによるけがの防止には、周囲の危険に気付いて的確な判断の下に安全に行動することや、環境を安全に整えることが必要なことを理解できるようにする。
- (2) けがをしたときなどは、速やかに手当をする必要があることを理解し、簡単な手当ができるようにする。

3. 単元計画

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
主な学習内容と方法	けがの防止				けがの手当
					・手当の方法を知る
	○課題解決的な学習を中心に ・学習カード作成 ・けがの経験に関するアンケート ・交通事故、学校生活の事故、水の事故に関する事例収集				○グループ活動を中心に必ず実習する。 ・タオル ・丸型水槽 (・包帯)

〈単元計画作成にあたって〉

は展開例を示す。

- (1) 問題解決学習の進め方で、第1時から第4時までを行う。自分なりの課題をもって「どうしたらけがを防ぐことができるのか」を考えて、調べまとめることで、日常生活にすぐに生かせるように配慮した。また、第5時を実習の時間とした。もし、けがをしてしまったら、どうしたらよいのか、自分でできる手当は何かを明確にし、実践的に理解できるようにする。
- (2) 調べ学習では、交通事故や学校でのけがなど、自分たちで調べにいく時間を十分確保できるように配慮する。
- (3) 「けがの手当」は、児童と教師とで、けがの手当について考える機会を設定してみた。あらかじめ、数人の児童と役割分担しておき、他の見ている児童が十分具体的に考えられるようにしたい。また、養護教諭とのTTによって、より実践的に理解できるよう、専門的な立場からもかかわれるようにする。

4. 展開例

(1) 第5時 「こんなときは、どうすればいいの」

① ねらい

けがをしたときなどは、速やかに手当をする必要があることを理解し、簡単な手当ができるようにする。

② 事前の準備

タオル、丸型水槽、(包帯)

③ 展開

けがの手当の実習をします。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援									
7分	1 けがの手当について考える。 ころんですりむいてしまった時は、どうすればいいの？ ・何もしなくて平気だよ。→ 治らない。 ・包帯を巻けばいいよ。→ 膿んできた。 ・保健室に行きなよ。 ・すり傷の時には、まずよく水で洗うんだよ。 ＊行動選択させる。(写真1、資料1)	・教師がけがをしたとして、子どもたちがけがの手当の仕方を考えることができるようにする。 ・今までの経験から、なぜ、手当が必要なのか、十分考えられるようにする。 ・たとえ小さなけがでも、そのままにしておくと、あとでけががなかなか治らない例をあげ、手当の大切さに気付くことができるように助言する。 ・子どもたちからあがってこなかった例については、教師が補足する。									
3分	2 けがの経験を話し合い、けがをしたときに配慮することを知る。 ・けがの種類と程度をきちんと確かめて手当する。 ・近くの大人に知らせる。	・グループ学習として実習するので、TTとして、養護教諭に入ってもらおう。 ・配慮事項をカードにしておく。 ・実物や動作で具体的に考えることができるようにする。									
10分	3 すり傷、鼻出血、やけど、打撲の手当の仕方を知る。(資料2)(写真2) ・傷口を流水で洗い流す。 ・水は強すぎないように。 ・傷口に直接水をあてないように。 ・出血を押さえて止める。 ・患部を冷やす。	＊TTに、養護教諭に入ってもらう場合。 (前後半のグループで)									
20分	4 手当の仕方を実習する。 ・グループで相互評価しながら実習する。 すりきず(写真3) やけど(写真4) 打撲(写真5) 鼻出血(写真6)	<table><thead><tr><th></th><th>担 任</th><th>養護教諭</th></tr></thead><tbody><tr><td>前半</td><td>○手当の仕方を簡単に説明する。 ・すりきず ・やけど ・打撲 (水道で)</td><td>・鼻出血</td></tr><tr><td>後半</td><td>○手当の仕方を簡単に説明する。 ＊前半と同様に</td><td></td></tr></tbody></table>		担 任	養護教諭	前半	○手当の仕方を簡単に説明する。 ・すりきず ・やけど ・打撲 (水道で)	・鼻出血	後半	○手当の仕方を簡単に説明する。 ＊前半と同様に	
	担 任	養護教諭									
前半	○手当の仕方を簡単に説明する。 ・すりきず ・やけど ・打撲 (水道で)	・鼻出血									
後半	○手当の仕方を簡単に説明する。 ＊前半と同様に										
5分	5 まとめをする。 ・簡単なけがなら、自分で進んで手当をしてみる。 ・無理であれば、大人に知らせ、手当をしてもらう。 ・勝手な判断はしてはいけない。 ・必ず大人に知らせること。	・けがの場所を確かめながら、正しい方法やしてはいけないことを踏まえて相互チェックできるように指示する。 ・いつでも、どこでも、もっとすみやかに手当ができるように、これからも練習しておくよう助言する。									

④ 評価

手当の大切さに気付き、みんなが手当の実習をすることができたか。

⑤ 授業を終えて

- ・ TTとして養護教諭が参加できなかったときには、休み時間に保健室に行って、さらに応急手当の方法について、実践的に理解できるように配慮する。
- ・ 自然治癒力のすばらしさにも、気付くことができるようにしていくことが大切である。
- ・ 119番に電話することや、心肺蘇生法などを先生方も学んでいることに触れる。
- ・ 「これからは自分で手当をするように心がけていきたい。」「手当の仕方がわかったので、今度は自分でやってみたい。」など、意欲が高まっていった。

授業の様子



写真1：けがをした場面を想定して、子どもたちがどのように手当をしたらよいか考えている



写真2：養護教諭にTTとして入ってもらい、けがの手当の際に気を付けることを、専門家の立場から話している



写真3：くすり傷 けがをした部分についている汚れを水で洗い流している



写真4：くやけど
流水を直接傷口にかけないようにして、冷やしている



写真5：打撲
氷や水などで、痛みのある部分を十分冷やしている



写真6：楽しく応急手当の学習をしている

資料1「学習カード」

けがの手当

名前 ()

- 1 「ころんですりむいてしまった時は、どうすればいいの」を見て、気がついたことは何ですか
- 2 どうしてすぐに手当をする必要があるのでしょうか
- 3 これからは、どのように手当をしたらよいのでしょうか
- 4 わかったことや、難しかったこと、調べてみたいことを書きましょう

初めの場面で、発言する前に自分なりの考えを導き出すために書いておくと、手当の必要性に気付くことができるでしょう。

手当の必要性について、自分の考えを明確にします。そのままですと、傷がなかなか治らず、また、ひどくなることも考えられるようにします。

積極的に自分から手当をしてみようとする意欲があるか、知らなかった手当の方法などに気付いたかを見ます。

資料2「手当の仕方の絵図」

●すりむいた

きれいな水で洗う。

消毒する。



- * ぎず口に直接水をかけない。
- * 水の流れを弱くする。



- * 重いぎずのときは、ガーゼを当て包帯をする。

●やけどをした

すぐに流水でじゅうぶん冷やす。



- * 水ぶくれはつぶさない。

●足首をひねった、つき指をした

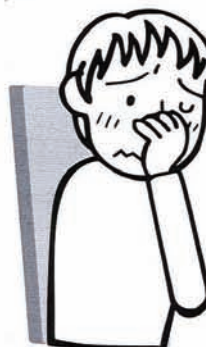
冷やす。

固定する。



- * つき指は引っ張らない。

●鼻血が出た



鼻の付け根の部分を押さえ、ややうつむきかげんで静かに出血が止まるのを待つ。

- * 首の後ろをたたいたり上を向いたりしない。

1. 単元名「心の健康」

2. 単元の目標

心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できるようにする。

- (1) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解できるようにする。
- (2) 心と体は密接な関係にあり、互いに影響し合うことを理解できるようにする。
- (3) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解できるようにする。

3. 単元計画

	第1時	第2時	第3時
主 な 学 習 内 容 と 方 法	いろいろな心があるね	心と体は、どのように かかわりあっているのかな	みんな悩んで大きくなるんだ
	○心は、いろいろな生活経験 を通して、年齢とともに発 達すること	○心と体は、密接な関係にあ り、互いに影響し合うこと	○不安や悩みへの対処には大 人や友達に相談する、仲間 と遊ぶ、運動をするなどい ろいろな方法があること
	○事例を用いた学習 (ケーススタディ) ○ロールプレイング ・学習カード作成 ・名札 ・場面設定の言葉と絵図	○課題解決的な学習	○実際に対処の仕方をいくつ か体験する。 ・悩み事についてのアンケー ト調査

は展開例を示す。

〈単元計画作成にあたって〉

- (1) 事例を用いた学習(ケーススタディ)によって、実践的に理解できるようにし、興味・関心を高めるようにする。
- (2) ロールプレイングで演じることによって、聞いただけ、考えただけでは見えないものが見えてくる。
- (3) 不安や悩みへの対処の仕方を実際に体験できるようにすることで、日常生活の中で生かすことができるようにする。

4. 展開例

(1) 第1時 「いろいろな心があるね」

① ねらい

心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解できるようにする。

② 事前の準備

学習カード、名札(A君、B君、C君)、場面設定の言葉と絵図

自分の体験を振り返りながら、心の発達する様子に気付きます。



3 展開

時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
18分	1 次のような場面で、A君が5年生だったらどうするかを考える。(写真1) 5年生のA君は、友達のB君と遊ぶ約束をした。すると、そこへやってきた、もっと親しい友達のC君が、そうとは知らず「遊ぼう」とA君に声をかけた。B君とC君は仲が悪い。A君は二人とも失いたくないのだが。 さて、どうしたものかちょっと困ってしまうA君…。 ・C君の誘いにのる。(資料1) ・B君と約束したので、C君をなんとか断わる。(資料2, 資料3) ・「3人で遊ぼう」と言う。 ・時間を分けて、それぞれと遊ぶ。 ・あいまいに返事をする。 ・どちらも断る。 ・C君とは、日を変えて遊ぶ。	・身近に起こりそうな学校生活での不安や悩みの事例を提示する。(※今回は、遊びの約束の例) ・3者が一緒にいる状況で考える。 ・場面設定がクラス全員に分かるように、たっぷり時間をかける。(P.20参照) ロールプレイングの留意点 ・演技中は、発言者の考えを否定的に受け止めるようなことはしない ・うまい演技でなくてもよい。 ・子どもなりに考えた本当らしい演技が求められる。「本当らしかったのかな」という問いかけをすると効果的である。 ・演技の「はじめ」と「おわり」をはっきり言う。(P.18参照) ・5年生になると、いろいろな考え方や感じ方があることに気付くことができるようにする。
5分	2 A君が5歳だったらどうするかを考える。(写真1, 写真2, 写真3) ・けんかになる。 ・みんな泣いてしまう。	・5年生とはまた違った感じ方・考え方があのか、はっきり分かるように助言する。 ・いろいろな考えが出るよう助言する。 ・ロールプレイングに慣れていない場合は、グループに分けず、全員で考えるようにしてもよい。
5分	3 A君が大人だったらどうするかを考える。 ・調整する。 ・相手に合わせる(我慢する。)	
15分	4 どうして5歳、5年生、大人では感じ方・考え方が違ってくるのか、グループで話し合う。 ・友達といっぱい遊んできて、どうしたらよいか少しずつわかってきた。 ・我慢することができるようになった。	・ロールプレイングで出てきた反応から、相手とうまくやっていく方法や、相手を思いやれる心の育ちに気付くことができるようにする。 ・いろいろな生活経験を通して様々な考え方ができるようになってきていることに気付くことができるようにする。
2分	5 話し合った内容を発表し合い、まとめる。 ・遊び、学習、自然体験、家族や友達等の人とのかわりを通して育つ。	・自分の感情をコントロールすることや相手を理解しながら自分の気持ちを伝えることが大切なことについても示唆する。

4 評価

心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することが理解できたか。

5 授業を終えて

5年生だったらどうするかを考えるとところで、A君、B君、C君になってくれる児童にでももらったが、台詞は教師が言うことにした。より、場面設定をわかりやすくするためであった。しかし、「この学級は、積極的で、主体的に参加する学習に慣れており、そのまま、気持ちを語らせてもよかったのでは。」という担任の意見もあった。学級の実態に応じて、導入部分を扱うようにしたい。

どうして5歳、5年生、大人では感じ方・考え方が違ってくるのかという発問に対しては、じっくりと時間をかけて扱えるようにしたい。グループになって様々な考え方を考えさせてみることも必要である。

授業の様子



写真1：それぞれの考え方が出てくるように、自由に発言できる雰囲気をつくっている

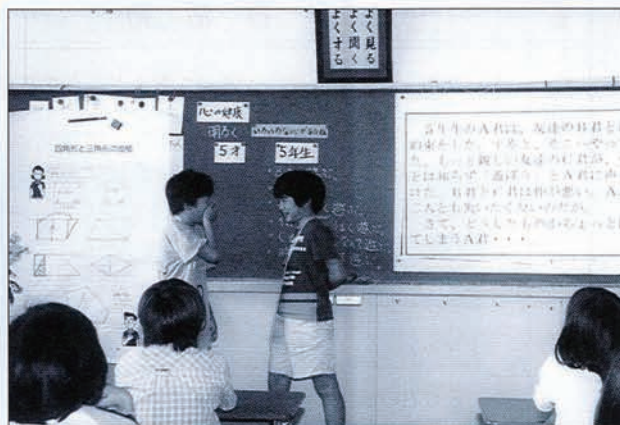


写真2：5歳のA君が、友達のB君と遊ぶ約束をしている



写真3：もっと親しい友達のC君が、「遊ぼう」と声をかけている



写真4：三者が一緒にいる状況の中で考えている

資料1「学習カード」

学習カード①

名前（ ）

1 次のような場面で、A君はどうするかな。

5年生のA君は、友達のB君と遊ぶ約束をした。すると、そこへやってきた、もっと親しい友達のC君が、そうとは知らず「遊ぼう」とA君に声をかけた。B君とC君は仲が悪い。A君は二人とも失いたくないのだが。

さて、どうしたものかちょっと困ってしまうA君…。

- ・ 5年生だったら……
- ・ 5歳だったら……
- ・ 大人だったら……

2 どうしてこのような違いがおきるのかな。

3 わかったことや、調べてみたいことを書きましょう。

事例を用いた学習（ケーススタディ）の内容を正確に把握するために有効です。自分なりに読み返しなが、場面設定をしっかりとつかみます。今までの経験を思い起こすように助言すると、より具体的に内容をつかむことができます。

どうして5歳、5年生、大人では、感じ方・考え方が違ってくるのか、じっくり考えさせます。グループに分かれて話し合う時に、自分の考えをここに書いておくと話し合う時の参考になり、自分の考えも明確になります。

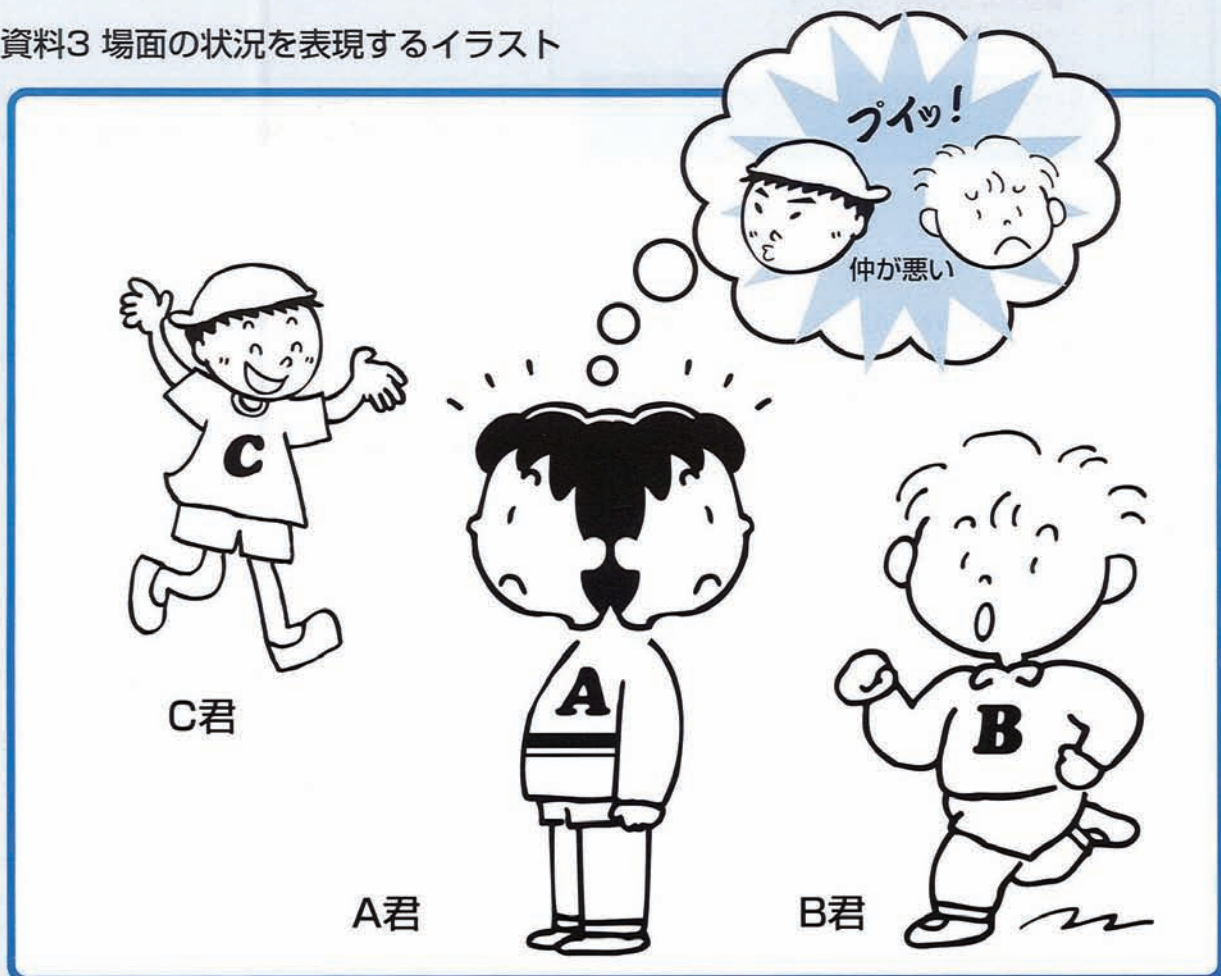
心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解することができたかを読み取ります。また、次時への興味・関心もここで読み取り、次時の導入に生かすことができます。

資料2「資料1の場面設定を拡大コピーしたもの」

5年生のA君は、友達のB君と遊ぶ約束をした。すると、そこへやってきた、もっと親しい友達のC君が、そうとは知らず「遊ぼう」とA君に声をかけた。B君とC君は仲が悪い。A君は二人とも失いたくないのだが。

さて、どうしたものかちょっと困ってしまうA君…。

資料3 場面の状況を表現するイラスト



(2) 第2時 「心と体は、どのようにつながっているのかな」

① ねらい

心と体は密接な関係にあり、互いに影響し合うことを理解できるようにする。

② 事前の準備

学習カード、絵図、短冊カード

③ 展開

心と体のかかわりについて、具体的に学習します。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
15分	1 心と体が互いに影響しあうことに気付く。 心と体はつながっているのかな。 ・体の中に心はある。 ・心の中で思っていると体も動いてしまう。 ドキドキするのはどんなときかな ・階段から落ちそうになったとき。 ・こわい映画を見たとき。 ・プールで、検定を受けるとき。 ・集会でみんなの前で話すとき。 ・マイクで放送するとき。 あなたがいらいらしたり、やる気が起こらないときは、どんなときかな ・けんかしたとき。 ・しかられたとき。	・自分なりに予想を立て、その理由を考えることができるようにする。 ・例を示して、心と体が互いに影響し合うことに気付かせる。(資料1) ・心と体がつながっていることに気付かせる。 ・資料2の学習カードをもとに、考えたことを記入させる。 ・体がドキドキしている場面を思い出すことによって、そのときの心の様子に気付かせ、体と心がつながっていることを確かめるようにする。 ・今までの経験をもとに、自由に発表できるようにする。 ・日常生活の中からも、思いつくことを出させ、心と体がつながっていることに気付くことができるようにする。
20分	2 自分たちの経験を振り返って、心と体が影響し合っている事例を探す。 ① 心の状態が体の調子や具合を変えたこと。 ② 体の調子が心の状態を変えたこと。 ① 次の日を楽しみにしていると眠れない。 ② 野球の練習があるのに体がだるいと言いたくない。	・互いに影響し合っている事例を探す視点を示す。 ・短冊に書き、黒板に貼りながら、体と心の関係について比較しやすいように整理していく。 ・グループで話し合い、短冊に書けたところからどちらか考えて、黒板に貼っていく。
10分	3 グループごとに発表し合い、まとめる。	・発表に対して積極的に質問や意見を発表するよう助言する。 ・不安や悩みは本当に誰にでもあるのか、ある時はどうするのかについて、いろいろな人に聞いて調べてくることを話しておく。

④ 評価

心と体は密接な関係にあり、互いに影響し合うことがわかったか。

資料1「心の変化の体へのえいきょう」

頭が痛くなる



心配



おなかが痛くなる



資料2「学習カード」

学習カード②

名前 ()

- 1 ドキドキするのはどんなときかな。
- 2 あなたがいらいしたり、やる気が起こらないときは、
どんなときかな。
- 3 心と体が互いにかかわりあっている例をあげてみよう。
- 4 わかったことや、調べてみたいことを書きましょう。

体がドキドキしているときは、心の中では、
どんなことを考えていたのか、思い出すこと
ができるようにします。

心が落ち着かないときなどには、体はどうか
考えさせます。

今までの生活経験の中で、わかりやすいもの
が数多くできるように、助言していきます。グ
ループで話し合うときにも、メモするように
します。

(3) 第3時 「みんな悩んで大きくなるんだ」

① ねらい

不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解できるようにする。

② 事前の準備

悩み事に関する調査、学習カード、体ほぐし等の運動例の絵図、リラックスできるような音楽等

③ 展開

気分転換の方法も実習します。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援						
5分	1 不安や悩みがある時の状況を示し、どのように行動するのか、考えるようにする。 こんなことで悩んだことはないかな。 ・学校の成績で悩んでいる人が多いね。 ・たしかに、友達との仲がうまくいかないこともいっぱいあったと思う。	・いろいろな悩み事についての調査結果を提示する。 (資料2) ・調査結果については、プライバシーを配慮した上で、みんなに分かりやすく表示する。 例) みんなの悩みごと <table><tr><td>5年1組</td><td>35人中</td></tr><tr><td>・学校の成績</td><td>9人</td></tr><tr><td>・友達との仲が うまくいかない</td><td>8人</td></tr></table>	5年1組	35人中	・学校の成績	9人	・友達との仲が うまくいかない	8人
5年1組	35人中							
・学校の成績	9人							
・友達との仲が うまくいかない	8人							
5分	2 不安になったり悩んだりした体験を話し合う。 (資料3)	・アンケートを参考に示し、不安や悩みは誰にでもあることを強調する。						
10分	3 自分たちの経験を出し合って、不安や悩みへの対処の仕方について、できるだけたくさんアイデアを出してみる。 心に元気を取り戻すためには、どんな方法があるかな。 ・ボールを思いっきり投げる。 ・深呼吸する。 ・思いっきり走る。 ・お茶を飲む。 ・忘れる。 ・ほおっておく。 ・気にしない。	・グループごとにブレインストーミングの手法を活用するよう助言する。 ブレインストーミングの留意点 ・本当にできるか、できないかは関係ない。 ・出されたアイデアから連想してもよい。 ・できるだけたくさん考えを出す。 (P.20参照) (写真1, 写真2, 写真3)						
20分	4 不安や悩みの対処の仕方をまとめる。 不安や悩みがあるときには、どうしているのかな。 ・話す。(家族、先生、友達) ・相談する。(家族、先生、友達) ・気分転換をする。 (友達と遊ぶ、運動する、音楽を聴く。)(写真4) ・自由な時間を使って絵を描く。 ・何でも前向きに考える。 ・気分転換の方法を実践する。	・自分の不安や悩みに気付くことや、不安や悩みなどの様々な体験をすることは大切なことであることを知らせる。 ・不安や悩みに対処するには、自分にあった方法を選ぶことが大切なことを助言する。 ・「体ほぐしの運動」も有効な方法の一つであることを助言する。(資料4) ・不安や悩みに対処するには、いろいろな方法があることが分かるようにする。 ・よりよい対処の仕方を考えるよう助言する。						
5分	5 単元の学習をまとめる。	・これからの生活の中でも生かせるようにすることを伝える。						

④ 評価

不安や悩みへの対処の仕方には、いろいろあることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

- ・不安や悩みの対処の仕方が、理解できた児童には、さらに他にもどんな方法があるか考えるよう助言する。
- ・不安や悩みの対処の仕方が、あまり理解できていない児童には、家庭でも援助や指導をしてもらえるよう、支援する。また、学校で心の不安について学んだことを、積極的に生かせるように、励ましていく。
- ・「体ほぐしの運動」についての資料は、文部省監修の手引きも活用できる。

学校体育実技指導資料 第7集 「体づくり運動」——授業の考え方と進め方——

(文部省 平成12年3月 東洋館出版)

- ・心は、生活経験等を通して発達することから、特に人とのかかわり等を中心とし、コミュニケーションする能力等を育てていくことが大切であると改めて思った。

授業の様子



写真1：プレインストーミングで、心に元気を取り戻すための方法を考えている

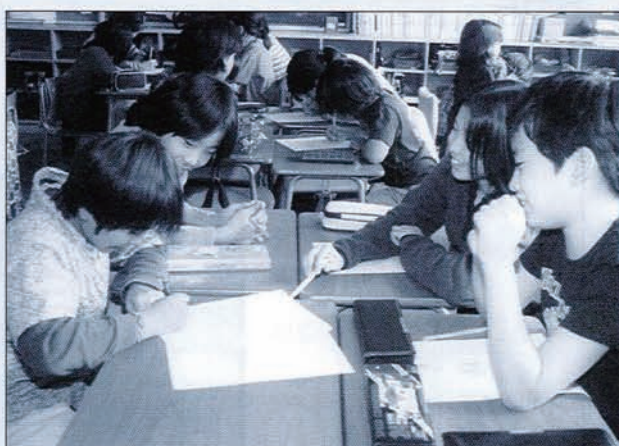


写真2：心に元気を取り戻すためにはどんな方法があるのか、グループの意見をまとめている

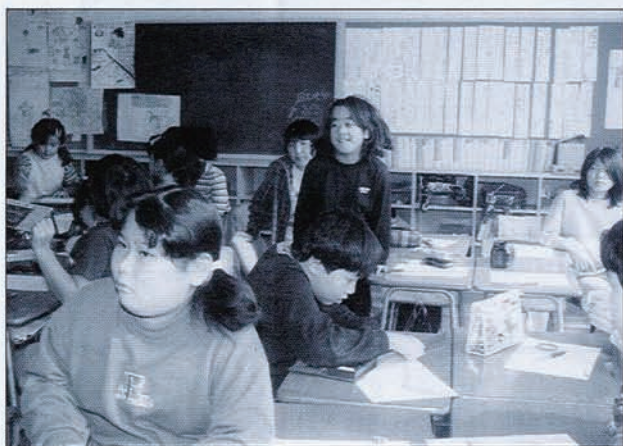


写真3：話し合った内容を発表しあい、具体的な対処の仕方についてまとめている



写真4：自分にあった方法をいろいろ体験している（音楽を聴く）

資料1

なやみごとアンケート

名前 ()

どんなことでなやんでいますか

-
-
-
-

自分の悩み事について、どんなものがあるのか率直にあげてもらいます。

資料3

学習カード③

名前 ()

- 1 不安になったり、なやんだりしたことはないかな。
- 2 資料を見て、気がついたことはありませんか。
- 3 心に元気を取りもどすためには、どうしているのかな。
- 4 わかったことや、調べてみたいことを書きましょう。

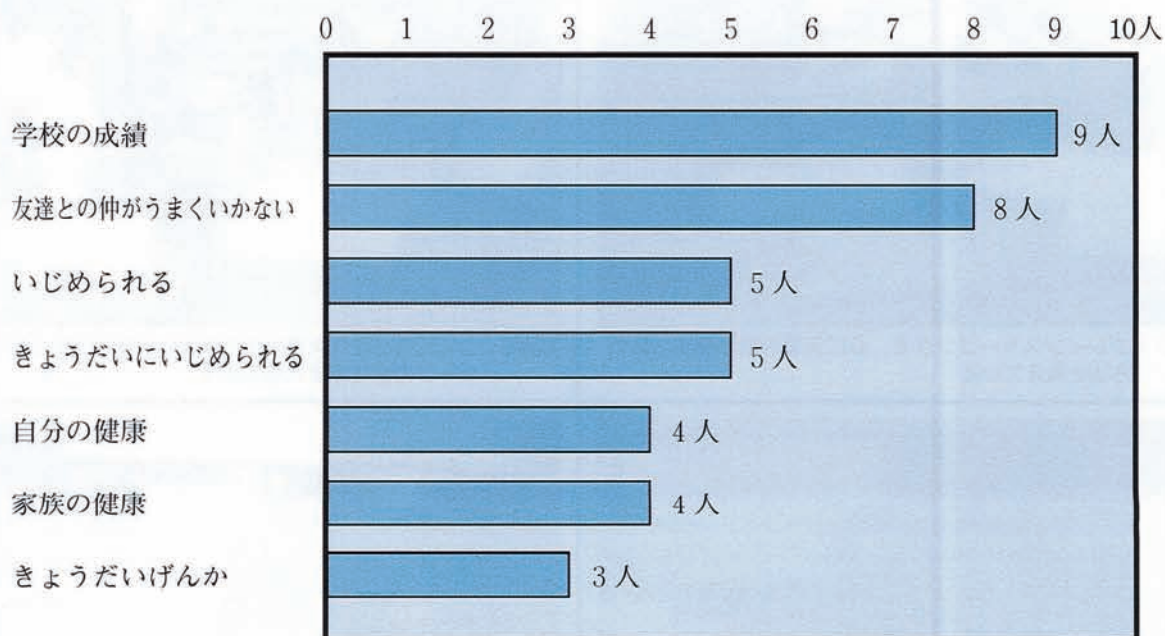
学習を進めていく上で、書いておいたものを見ながら発表できるように配慮します。

悩み事のアンケートをわかりやすくまとめて、考えさせます。

資料2

●みんなのなやみごと

5年1組 35人中



資料4

心も元気になろう 体ほぐしの運動

すぐにできる運動例をいくつかあげておきましょう。

1. 単元名「病気の予防」

2. 単元の目標

- (1) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こることを理解できるようにする。
- (2) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体を体に入れないことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解できるようにする。
- (3) 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、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解できるようにする。

3. 単元計画

A案

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時	
主な学習内容と方法	病気の起こり方	病原体がもとになって起こる病気の予防		生活行動がかかわって起こる病気の予防					
	○かぜを取り上げ、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こること	○インフルエンザや結核を取り上げ、その予防には、病原体を体の中に入れないことが必要であること	○健康によい生活の実践や予防接種によって、体の抵抗力を高めておくことが大切であること	○血管が詰まったりする病気の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食をさけること	○むし菌や歯ぐきの病気の予防には、口腔の衛生を保つ必要があること	○喫煙には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があること	○飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があること	○シンナーは、心身に深刻な影響を及ぼすこと	
				○自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践する必要があること					○健康によい生活行動についてまとめる
	○一斉学習 ・かぜにかかったときの体験レポート			○一斉学習 ○事例を用いた学習（ケーススタディ） ・食事、おやつ調べのワークシート					○ロールプレイング

は展開例を示す。

〈単元計画作成にあたって〉

- (1) 第1時にかぜを取り上げ、病気の起こり方を学習することで、次の時間からそれを生かしながら学習できるように考えた。
- (2) 新しく入った喫煙、飲酒をそれぞれ1時間ずつ十分に時間をかけて扱う。
- (3) 自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を実践する意欲をもたせるために、喫煙の勧めに対する断り方等のロールプレイング等を行う。

B案

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
主な学習内容 と方法	病気の起こり方	病原体がもとになって起こる病気の予防		生活行動がかかわって起こる病気の予防				
	○かぜを取り上げ、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こること	○インフルエンザや結核を取り上げ、その予防には、病原体を体の中に入れないことが必要であること	○健康によい生活の実践や予防接種によって、体の抵抗力を高めておくことが大切であること	○血管が詰まったりする病気の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる食事や間食をさけること	○むし歯や歯ぐきの病気の予防には、口腔の衛生を保つ必要があること	○喫煙や飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかるやすくなる影響があること	○シンナーは、心身に深刻な影響を及ぼすこと	○自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践する必要があること
	○一斉学習 ・かぜにかかったときの体験リポート			○一斉学習 ・食事、おやつ調べのワークシート ・喫煙者、飲酒者の聞き取り調査				○ロールプレイング

〈単元計画作成にあたって〉

- (1) 新しく入った喫煙、飲酒は1時間で学習する、A案の変形プランである。
- (2) 実践的な理解が図られるように、最後の時間にロールプレイングを学習に取り入れた。

C案

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	第6時	第7時	第8時
主な学習内容と方法	病気の予防					喫煙、飲酒、薬物乱用防止		
	課題を発見・把握する。 グループで課題を解決する。 結核 インフルエンザ 歯周病 むし歯 心臓病 脳そっちゅう がん 病気の起こり方 病気の予防 課題解決のまとめ 発表					○喫煙や飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかるやすくなる影響があること	○シンナーは、心身に深刻な影響を及ぼすこと	○自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践する必要があること
	○課題解決的な学習 ・病気の経験に関するアンケート ・インターネットができるパソコン ・学習カード ・病気に関する本					○一斉学習		○ロールプレイング

〈単元計画作成にあたって〉

- (1) 第1時から第5時までを課題解決的な学習で行い、喫煙、飲酒、薬物乱用防止については、学級全体で学習する単元計画である。
- (2) 喫煙、飲酒、薬物乱用についても課題解決的な学習を行い、最後の時間にまとめをすることで、喫煙、飲酒、薬物乱用のそれぞれの独自性や依存性という共通点を押さえる展開も考えられる。

4. 展開例

(1) 第6時 「たばこって、何？」

① ねらい

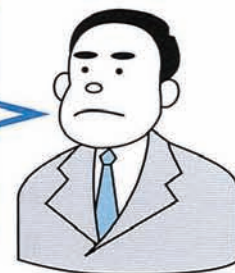
喫煙には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があることを理解できるようにする。

② 事前の準備

学習カード、問題文を拡大したもの、たばこの包装を拡大したもの、場面設定の絵図を拡大したもの、短冊カード、薬物乱用防止教育教材「薬物ってなーに？」(パネル2, 3)、薬物乱用防止教育ビデオ(小学生用)「ストップ・ザ・薬物」、カセットテープ、テープレコーダー

③ 展開

たばこの害について学習した後で、誘いを断わる理由を大声でテープレコーダーに向かって言うことにしました。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
5分	1 たばこの害について考える。 たばこの害についてどんなことを知っていますか。 ・体に悪い。(写真1) ・くさい。 ・けむい。 ・周りの人にもよくない。	・短冊を用意しておき、グループで考えたことを書き込ませ、黒板に分類させる。 板書例 すぐに現れる害 後で出る害 その他 ・受動喫煙
10分	2 たばこの包装に表示されている文を読み、その意味を考える。(写真2, パネル2, 資料1, 写真3)	・実物のたばこの包装に表示されている文を読む。(実物は持ち込まない。) ・たばこの害は、全身に影響することを知らせる。 ・煙の通り道がよごれると同時に、煙が血液の中にとけこみ、全身に送られることを説明する。
5分	3 たばこの害は、大人より子どもの方が大きいことを知る。 なぜ、子どもはたばこを吸ってはいけないの？ ・パネル3を見ながら、成長期の体に及ぼす影響を考える。	・法律で未成年の喫煙は禁止されていることを知らせる。(未成年者喫煙禁止法) ・成長期に細胞がどんどん作られる。 →未熟、影響を受けやすい。 ・胎児は大人の50倍も影響を受ける。 ・吸い始めた年齢が早いほどがんになりやすい。(写真4) ・周りの人にも影響があることを押さえる。(受動喫煙) ・薬物乱用防止ビデオ(小学生用)「ストップ・ザ・薬物」のたばこの部分について視聴させ、考えさせる。[約4分]
15分	4 喫煙をすすめられた時の態度を考える。(資料2, 資料3) 友達や先輩から、たばこをさそわれました。こんなときどうしますか。A君の立場にたって断る理由を考えましょう。 ・体に悪いから。 ・子どもだから。 ・僕はきらいだもん。 ・もっと他のことでもスカッとなれるよ。 ・たばこを誘うような友達は友達じゃないよ。	・学習カードに書いて発表させる。 ・事例学習をする。 事例を用いた学習(ケーススタディ)の留意点 ・学習者に十分な時間を与える。 ・すばらしいアイデア、考えを求めるよりも、子ども自身が自分なりにじっくりと考えて、人の考えを知ったり、聞いたりすることによって、自分の考えを深められるようにする。 ・「もし、自分だったら」という問いかけは避ける。あくまでも「主人公だったら」。 ・断りにくいことに気付かせ、それでもきっぱり断ることが大切であることを知らせる。(P.20参照)
5分	5 断る理由を大声で言う。	・断りにくい状況があるということを学ばせる。 ・断る台詞について、十分考えさせる。 ・時間がない場合は、他にもどんな断り方があるか、保健指導などでも扱えるようにしておく。 ・テープレコーダーに向かって、一人一人大声で発声させる。(写真5)
5分	6 学習してわかったこと、思ったことをまとめる。	・学習カードに書かせる。

④ 評価

喫煙には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

- ・初めて事例を用いた学習（ケーススタディ）を実施してみたが、たいへん興味深く、熱心に取り組む姿がみられ、意欲も高まった。ただし、断りにくい友達関係等をもっと具体的に設定する必要があった。
- ・各家庭で、たばこを吸っている実態が多く、子どもたちにとっても身近であったせいか、問題意識も高まっていった。
- ・たばこの包装に書かれていることばは、実際に見ている子も多かった。お遣いに買いに行かされているという子が多いためかと思われる。
- ・家庭でも、けむたい場面に多く触れているため、なんとかやめてほしいという願いが多かった。
- ・自分の健康に悪いだけではなく、家族の健康にもよくないことを知って、「やめさせたい。」という子も多かった。
- ・パネルもわかりやすく、活用しやすかった。
- ・VTRは、わかりやすくまとめられてあり、使いやすかった。また、肺や血管の様子もよくわかり、自分をだいじにしようとする気持ちが高まった。

授業の様子

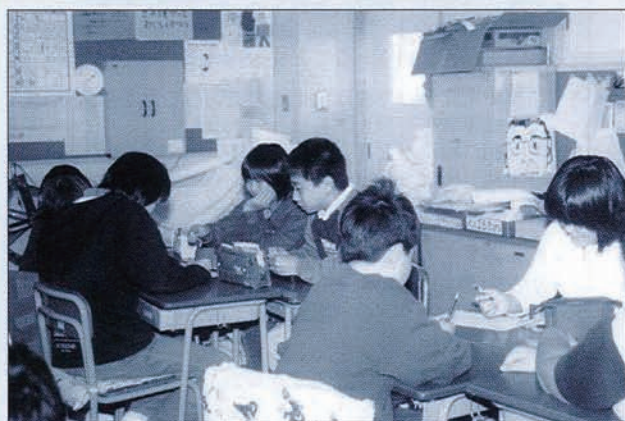


写真1：グループで、たばこの害についての考えを出している

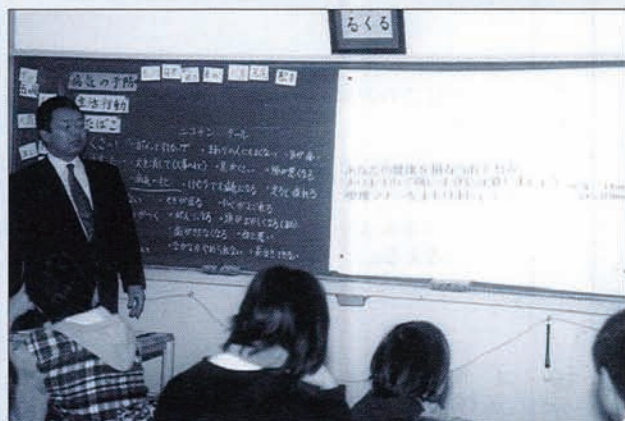


写真2：たばこの包装に表示されている文を読み、その意味を考えている

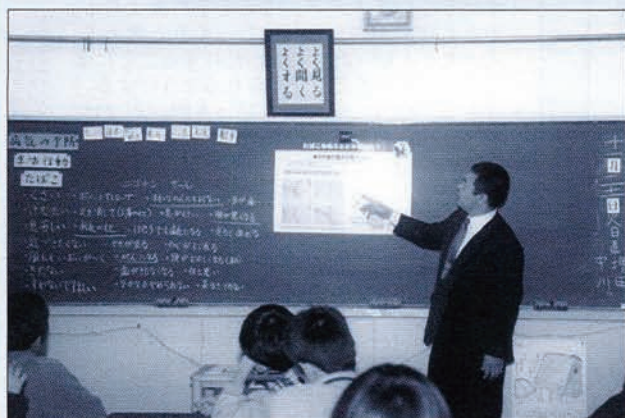


写真3：パネル2を見ながら、たばこに含まれている有害物質を知る



写真4：パネル3を見ながら、成長期の体に及ぼす影響を考えている



写真5：テープレコーダーに大声で言っているところ

資料1

あなたの健康を損なうおそれがありますので吸いすぎに注意しましょう
喫煙マナーをまもりましょう

タール 11 mg

ニコチン 0.9 mg

未成年者の喫煙は禁止されています

資料2「学習カード」

たばこ

名前 ()

- 1 A君が、友達や先輩からたばこをさそわれました。
A君は、こんなとき、どうすればよいでしょう。



- 2 感じたこと、思ったことを書きましょう。

発言する前に自分なりの考えを書いておくと、
話し合いが深まっていくでしょう。

資料3「資料3の絵図を拡大したもの」



(2) 第7時 「アルコールって、何？」

① ねらい

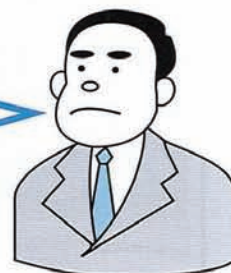
飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があることを理解できるようにする。

② 事前の準備

学習カード、資料1を拡大したもの、短冊カード、薬物乱用防止教育教材「薬物ってなに？」(パネル4)、薬物乱用防止教育ビデオ(小学生用)「ストップ・ザ・薬物」

③ 展開

飲酒をすすめられて断わりにくい時はどんな時かについても考えるような展開にしてみました。



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
15分	1 アルコールについて考える。 お酒を飲んでみたいと思ったことはありませんか。 ・ある。 ・ない。 お酒を飲むとどうなるのかな。知っていることをたくさんあげてみましょう。 ・顔が赤くなる。 ・気持ちが悪くなる。(写真1) ・自分でやっていることがわからなくなる。 ・アルコール中毒になる。 ・病気が進行する。 ・死ぬ	・関心・意欲が高まるようにする。 ・グループごとに短冊カードに書かせ、黒板に分類して貼らせる。 板書例) すぐに現れること 長い間続けると現れること
5分	2 アルコールが体に入るとどのように吸収され、体に影響を与えるかについて考える。 ・胃腸 ・脳 ・肝臓 (写真2)	・飲酒者の症状により、どこに特徴的に現れるか、気付かせる。 ・アルコールが吸収され血液中に入ると、種々の症状が現れることに結びつけるようにする。
10分	3 どのような飲酒によって、どのような症状が現れるのか話し合う。 ・イッキ飲みの危険 ・アルコールが、体に与える害 ・パネル4を見ながら、成長期の体に及ぼす影響を考える。(写真3)	・飲酒が一度に多量であると、胃腸や、脳、肝臓にどのような影響を与えるか気付かせる。 ・この症状は、未成年者や飲酒経験の少ない者に強く現れることを強調する。 ・未成年者の飲酒が、急性アルコール中毒、アルコール症に結びつき、体に害を与えることが分かるようにする。 ・法律で未成年の飲酒は禁止されていることを知らせる。 ・薬物乱用防止ビデオ(小学生用)「ストップ・ザ・薬物」のアルコールの部分について視聴させ、考えさせる。 [約5分] (写真4)
10分	4 飲酒をすすめられた時の態度を考える。(資料2) どんなとき、お酒を飲むことを断わりにくくなるのかな。 ・お酒を飲んでいる人から誘われたとき。 ・みんなが飲んでいるとき。 ・友達からすすめられたとき。 ・先輩からすすめられたとき。 ・年上の人からすすめられたとき。 ・相手の気持ちを考えてしまうとき。 ・親からすすめられたとき。 ・親戚からすすめられたとき。	・学習カードに書いて発表させる。 ・「飲みたくない」と思っているのに、誘われたら困るような状況を考えさせる。 ・これまでの経験から考えさせる。 ・たとえば、断わりにくいことがあっても、きっぱり断わることが大切であることを押さえる。
5分	5 学習してわかったこと、思ったことをまとめる。	

④ 評価

飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があることを理解できたか。

⑤ 授業を終えて

- ・各家庭で、飲酒している実態が多く、子どもたちにとっても身近であったせいも、問題意識も高まっていった。
- ・パネルもわかりやすく、活用しやすかった。
- ・VTRは、わかりやすくまとめてあり、使いやすかった。

授業の様子



写真1：お酒を飲むとどうなるのか話し合っている



写真2：アルコールが体に入るとどのように吸収され、体に影響を与えるかについて説明を聞いている



写真3：パネル4を見ながら、成長期の体に及ぼす影響を考えている

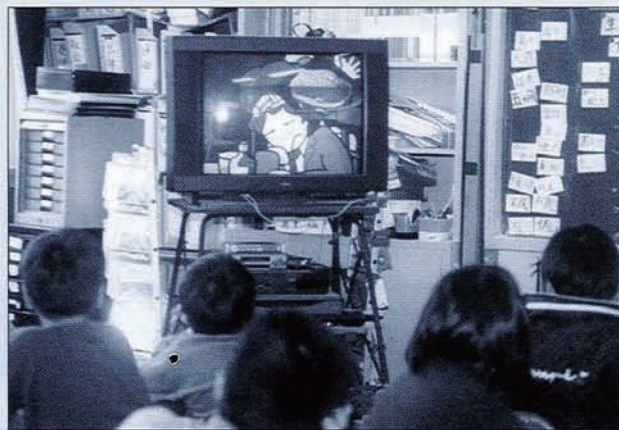


写真4：薬物乱用防止教育ビデオ（小学生用）「ストップ・ザ・薬物」のアルコールの部分について視聴している

資料1

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。
これはお酒です。

発言する前に自分なりの考えを書いておくと、
話し合いが深まっていくことでしょう。

資料2「学習カード」

アルコール

名前（ ）

- 1 どんなときに、お酒を飲むことを断りにくくなるのかな。
- 2 今日の学習で分かったことや思ったことを書きましょう。

(3) 第8時 「薬物乱用って、何？」

① ねらい

シンナーは、心身に深刻な影響を及ぼすことを理解できるようにする。

② 事前の準備

学習カード、学習カードの問題を拡大したもの、薬物乱用防止教育教材「薬物ってなーに？」(パネル1, 5, 6, 7, 8)、薬物乱用防止教育ビデオ(小学生用)「ストップ・ザ・薬物」

③ 展開



時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援
2分	1 シンナーについて知っていることを発表する。 シンナーという言葉聞いたことがありませんか。 どんなことを知っていますか。 ・薬 ・おかしくなる。	・他にも覚せい剤や麻薬があることを知らせ、厳しく取り締まられていることを押さえる。 ・シンナー、覚せい剤、麻薬を薬物と言い、薬物を使うことを薬物乱用ということを押さえる。 ・シンナーについては身近な生活で使われていることを説明する。(セメダイン、ラッカーうすめ液) ・具体的な害については、中学校で学習することを知らせる。 ・依存性について説明する。 (それがないと、やっていけない。)
8分	2 薬物が心や体に及ぼす影響について知る。 ・シンナーについて(パネル5) ・覚せい剤について(パネル6)	・3つの気分(ふつう・ハイ・落ち込み)の様子を説明する。 ・試してからでは遅いものであることを強調する。
20分	3 薬物乱用が問題になっている理由について考える。 (パネル7, パネル8) 薬物乱用は特別な人だけの問題なのでしょうか。 ・最近の薬物乱用の実態について知る。 (パネル1) VTR[約15分](写真1)	・未成年者の薬物乱用の実態についてグラフで示す。 ・気が付いたことを発表させる。 ・中学生や高校生に急増しており、特に女子に急増していることを押さえるようにする。 ・犯罪や暴力団などのかかわりになることにもふれるようにする。 ・新聞記事を提示し、身近な問題になっていることを押さえる。 (/ 付〇〇新聞) ・なぜ法律で禁止されているのかを説明する。 ・「ためしてからでは遅い」「絶対にダメなもの」ということを強調する。 ・たばこやお酒も薬物であることを押さえる。 ・薬も飲みすぎたら体に悪いことにもふれる。 ・ロールプレイングを使って考えさせる。
10分	4 次のような場面で、A君だったらどうするかを考える。 (P.73資料3を用いて) 友達や先輩からたばこをさそわれました。こんなときどうしますか。A君になって断ってみましょう。 〈例〉 ・「いやだ」と言って素早く立ち去る。 ・理由を言っってはっきり断る。 ・相手にもたばこをやめるように説得する。	・6年生にとってはシンナー等は身近ではなく扱いにくいので、第6時と関連させて、たばこを断るロールプレイングとする。 ・断る方法を考えさせる。 ・それぞれの考え方が出てくるように、自由に発言できる雰囲気をつくるようにする。 ・身近に起こりそうな例をあげる。 ・状況設定がクラス全員に分かるように、たっぷり時間をかける。
5分	5 学習してわかったこと、思ったことをまとめる。	ロールプレイングの留意点 - 演技中は、発言者の考えを否定的に受け止めるようなことはしない。 - うまい演技でなくてもよい。 - 子どもなりに考えた本当らしい演技が求められる。「本当しかったのかな」という問いかけをすると効果的である。 - 演技の「はじめ」と「おわり」をはっきり言う。(P.18参照) ・いろいろな考えが出るよう助言する。 ・自分で作った台詞を使って、グループごとに、ロールプレイングをさせる。 ・学習カードにまとめるようにする。

④ 評価

シンナーは、心身に深刻な影響を及ぼすことを理解することができたか。

⑤ 授業を終えて

- ・シンナー、覚せい剤、麻薬については、日常生活の中で触れる機会が少ないせい、子どもたちの反応はなかなか出てこなかった。
- ・薬物の恐ろしさについては、VTRでよく理解できた。
- ・ロールプレイングは、初めてであったが、言葉だけではなく、実際に演じてみることは、子どもにとって興味深く、大変学習が活発になった。今後も学級活動の時間を活用した保健指導などで継続して指導していく必要性を感じた。
- ・ロールプレイングでは、児童等に誘う役をさせないのが原則となっている。しかし、本時では、次のような点に留意して誘う役と断る役を担当させたが、特に問題はなかった。
 - ①「はじめ」と「おわり」の合図をする。
 - ② 役名を書いた「名札」を準備し、ロールプレイングの間だけの役であることを明確にする。
 - ③ 誘う役の言葉は、予め教師が準備し、誘う工夫はさせない。

授業の様子



写真1：グループごとにロールプレイングをしている



写真2：グループで考えたロールプレイングをクラス全体に発表している

資料1「学習カード」

自分の健康は自分でつくるといふ、これからの希望に満ちた内容で終わるようにします。ここでは、健康によい生活行動を自分で考えさせます。

シンナー

名前（ ）

- 1 シンナーについて知っていることはありませんか。
- 2 あなたは、自分の健康をどのようにつくっていきますか。
- 3 A君が友達や先輩からたばこをさそわれました。A君はこんなときどうすればよいでしょう。
- 4 学習してわかったこと、思ったことを書きましょう。

参考になる文献

- 1) 文部省編「小学校学習指導要領解説 体育編」東山書房，平成11年
- 2) 教育課程審議会編「児童生徒の学習と教育課程の実施状況の評価の在り方について(答申)」平成12年
- 3) 文部省編「学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動―授業の考え方と進め方―」東洋館出版社，平成12年
- 4) 文部省小学校課・幼稚園課編「指導計画の作成と学習指導の改善(家庭，体育，道徳，特別活動)」初等教育資料6月号，東洋館出版社，平成12年
- 5) 文部省小学校課・幼稚園課編「基礎・基本を確実に身に付ける学習指導の工夫(家庭，体育，道徳，特別活動)」初等教育資料9月号，東洋館出版社，平成12年
- 6) 文部省小学校課・幼稚園課編「主体的な学習を進める教材の工夫と開発(家庭，体育，道徳，特別活動)」初等教育資料12月号，東洋館出版社，平成12年
- 7) 文部科学省小学校課・幼稚園課編「個に応じた学習指導の充実(家庭，体育，道徳，特別活動)」初等教育資料3月号，東洋館出版社，平成13年
- 8) スポーツと健康・文部研究会監修「学習指導要領の改訂にみる保健学習のポイント ①健康的な生活習慣 ②喫煙，飲酒，薬物乱用の防止」スポーツと健康8月号，1999年
- 9) スポーツと健康文部研究会監修「学習指導要領の改訂にみる保健学習のポイント―心の健康―」スポーツと健康9月号，1999年
- 10) 文部省編「小学校 体育 指導資料 新しい学力観に立つ体育科の授業の工夫」東洋館出版社，平成7年
- 11) 財団法人日本学校保健会編「新しい保健学習のモデル―中学校における課題学習，授業書方式，ライフスキル学習―」平成12年
- 12) 財団法人日本学校保健会編「新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引―小学校編―」平成9年

本書は、文部科学省補助による学校保健センター事業として、下記の財団法人日本学校保健会に設置した「保健学習推進委員会」で作成したものである。

『保健学習推進委員会名簿』（平成11～13年度）

○印：小委員会チーフ

委員長	和 唐 正 勝	宇都宮大学教育学部・教授
副委員長	野 津 有 司	筑波大学体育科学系・助教授
副委員長	高 橋 浩 之	千葉大学教育学部・助教授

（小学校小委員会）

委員	赤 田 信 一	静岡大学教育学部・助教授
委員	柏 葉 清 志	東京都大田区立大森第六小学校・教諭
委員	佐 藤 博 志	埼玉県伊奈町教育委員会・学校教育課長
委員	友 定 保 博	山口大学教育学部・教授
委員	長 柄 克 彦	東京都板橋区立上板橋第四小学校・教諭
○委員	野 津 有 司	筑波大学体育科学系・助教授
委員	森 良 一	栃木県宇都宮市立上戸祭小学校・教諭

（中学校小委員会）

委員	青 木 孝 子	東京都葛飾区立奥戸中学校・教頭
委員	老 田 準 司	大阪府教育委員会保健体育課・学校保健係長
委員	荻 原 芳 彦	山形県米沢市立米沢第四中学校・教諭
委員	木 下 洋 子	福井大学教育学部附属中学校・養護教諭
委員	曾 武 川 隆	新潟県新潟市立寄居中学校・教諭（12年度）
○委員	西 岡 伸 紀	兵庫教育大学学校教育学部・助教授

（高等学校小委員会）

委員	今 関 豊 一	千葉県立船橋高等学校・教諭
委員	植 田 誠 治	茨城大学教育学部・助教授
委員	岡 崎 勝 博	筑波大学附属中・高等学校・教諭
委員	鈴 木 剛 一	山形県教育庁スポーツ課・課長補佐（11年度）
○委員	高 橋 浩 之	千葉大学教育学部・助教授
委員	綱 川 徹	栃木県教育委員会保健体育課・副主幹兼学校保健係長（12年度）
委員	藤 岡 寿美子	愛知県立岡崎北高等学校・教諭

本書は、主として上記小学校小委員会が作成にあたり、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官 戸田芳雄のほか、下記の方々に多大のご援助とご助言をいただきました。

鬼 頭 英 明	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
田 嶋 八千代	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
森 光 敬 子	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官

3・4年生から始める小学校保健学習のプラン

—新学習指導要領に基づく授業の展開—

初版 第一刷 平成13年2月22日

第二刷 平成13年3月31日

第三刷 平成17年1月5日

発行者

財団法人 日本学校保健会

〒105-0001 東京都虎ノ門2-3-17

虎の門2丁目タワー6階

☎ 03 (3501) 3785・0968

印刷所

株式会社 日新社

定価 1,200円