小学校
保健学習の指導と評価の工夫

――目標の確実な実現を目指した実践例――

公益財団法人 日本学校保健会

目　次

Ⅰ　理論編 …… 1

1．保健学習の評価の工夫 …… 3
1）学習評価の意義 …… 3
2）保健学習の評価の基本的な考え方 …… 4

2．保健学習の評価の方法 …… 6
1）「関心・意欲・態度」，「思考・判断」，「知識・理解」の
　３つの観点に基づいて，目標に準拠した評価を行う …… 6
2）評価規準を設定する …… 7
3）評価の観点を踏まえ，文末表現を工夫して，
　評価規準を設定する …… 9
4）１時間当たり１～２観点を評価する …… 10
5）多様な評価方法を用いる …… 11
6）指導と評価を一体化する …… 13
7）評価には３つの局面がある …… 14

3．Q&A
Q1 保健学習ではどう評価するのですか …… 15
Q2 保健領域は，「知識・理解」だけで評価すればよいのですか …… 15
Q3 保健領域と体育領域の評定はどのようにすればよいのですか …… 16

Ⅱ　実践編 …… 17

1．第３学年　「毎日の生活と健康」　身の回りの環境 …… 19
2．第４学年　「育ちゆく体とわたし」 …… 27
3．第５学年　「心の健康」 …… 35
4．第５学年　「けがの防止」 …… 43
5．第６学年　「病気の予防」
　　病原体がもとになって起こる病気の予防 …… 51

まえがき

我が国では近年，社会状況や生活様式等の急激な変化に伴い，子供たちのメンタルヘルス，アレルギー疾患，感染症，性の問題行動，薬物乱用，生活習慣の乱れなど，様々の健康課題が顕在化し，深刻になっています。

学校においては，こうした多様な健康課題に適切に対応するとともに，生涯を通じて健康で安全な生活を営んでいく資質・能力を育成する健康教育の充実が一層求められています。

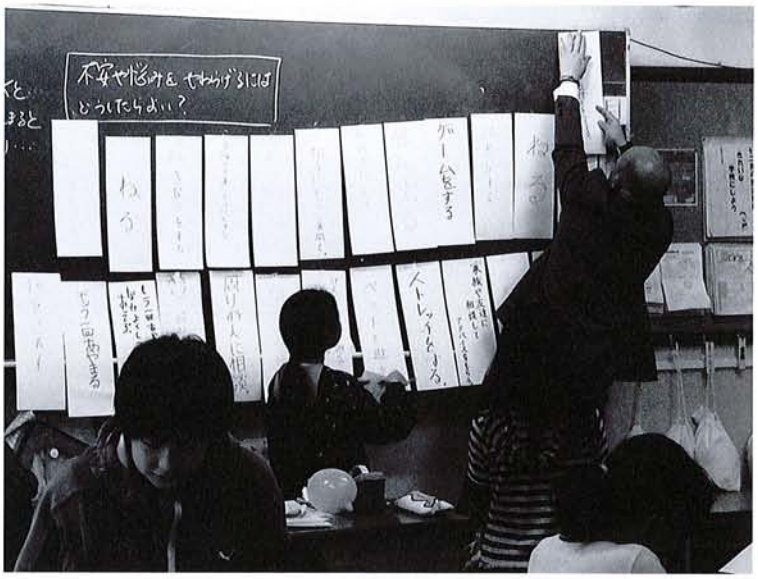
そこで，学校での健康教育の中核となる，学習指導要領に位置付けられた保健学習（小学校体育科保健領域，中学校保健体育科保健分野および高等学校保健体育科科目保健）は，すべての子供が学ぶべきものとして確実にかつ効果的に推進される必要があります。

（公財）日本学校保健会の「保健学習推進委員会」（委員長：筑波大学教授　野津有司）では保健学習の一層の充実を図るために，平成24年度より「指導と評価」に焦点を当てた指導資料の作成に取り組んできました。本書に紹介された指導と評価は，授業実践を通して検証し，さらに必要な改善を加えるなどのプロセスに基づいており，各学校の実践において大いに活用されることを願っております。また，教員養成課程の学生の皆様の参考書としても，前シリーズの「新学習指導要領に基づくこれからの小学校保健学習」,「新学習指導要領に基づくこれからの中学校保健学習」および「思考力の育成を重視したこれからの高等学校保健学習」と合わせて，役立てていただければ幸いです。

最後に，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，授業研究等にご協力いただいた各学校，各教育委員会など関係の皆様方に心から感謝申し上げます。

平成27年2月

公益財団法人　日本学校保健会
会　長　横倉　義武


不安や悩みをやわらげるには
どうしたらよい？
ねる
ゲームをする
ストレッチをする
もう一回やる

I 理論編

1. 保健学習の評価の工夫

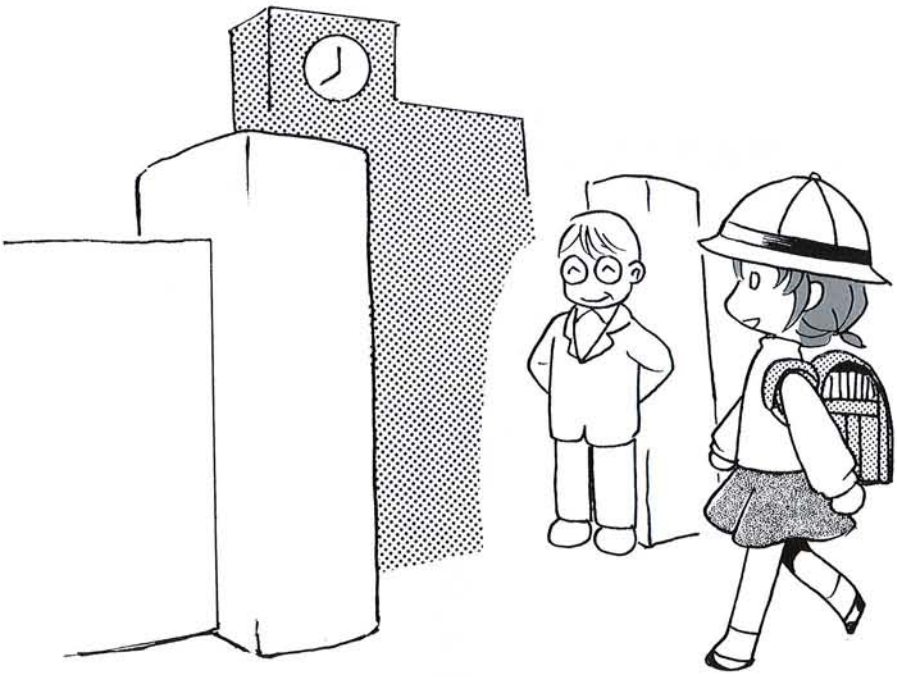
1）学習評価の意義

各教科において，観点別学習状況の評価の工夫・改善が進められています。体育科保健領域においても，学習評価の工夫が求められます。

学習評価の工夫は，児童にとっての，より望ましい保健学習を実現する近道です。なぜなら，学習評価によって，学習指導の在り方や，その指導が，児童それぞれに応じているかを，よりきめ細やかに見直すことができるからです。評価は，児童の成績を付けるためだけのものではありません。また児童の順位を付けるためのものでもないのです。

さて，国立教育政策研究所教育課程研究センターは，平成 23 年に「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料（小学校体育）」を作成しています。ここでは，評価の工夫改善にかかわって，単元と学習活動に沿った評価規準の設定，評価規準の設定を含めた指導と評価の計画などが示されています。

本書の理論編では，これを参考にしながら，学習活動の，とりわけ 1 単位時間（以後 1 時間と称す）の学習指導に沿った評価規準の設定の考え方，評価規準の設定を含めた指導と評価の考え方を示しています。



2）保健学習の評価の基本的な考え方

保健学習の評価では，何をどのように工夫していくとよいのでしょうか。

① 目標に準拠した評価を行う

まず，大前提となるのは，目標に準拠した評価を行っていくことです。
そのためには，単元の目標を「関心・意欲・態度」，「思考・判断」，「知識・理解」ごとに明確にしておきます。

② 単元の評価規準を定める

そして，単元の評価規準を３つの観点に沿って定めます。その際，単元の目標が実現され「おおむね満足できる」児童の学習の実現状況とはどのようなものかを想定します。

③ 本時の評価規準を定める

次に，本時の評価規準を３つの観点に沿って定めます。その際，評価規準である「おおむね満足できる」児童の学習の実現状況を想定するのに加えて，「十分満足できる」児童の学習の状況も想定しておくと，より客観的な評価を行うことができます。

④ １時間の授業では，１～２観点を評価する

また，評価は大切ですが，授業は評価するためだけのものになってはいけません。そこで，１時間の授業では，３つの観点すべてを評価するのではなく１～２観点を評価し，各観点を１単元内で平均すると，１時間当たり１～２回の評価回数となるようにします。

⑤ 評価方法を工夫する

評価方法も工夫します。観察，ワークシート，ペーパーテストなど様々な評価方法の中から，児童の学習状況を的確に評価する方法を選択していきます。

評価時期の工夫も必要です。児童の学習状況を評価するのに最適な時期を考えます。

⑥ 指導と評価を一体化する

さらには，指導と評価を一体化したり，学習評価の妥当性や信頼性を高めたり，学校全体で組織的・計画的に学習評価に取り組んだりといった工夫も必要になります。

① **目標に準拠した評価を行う**
「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の３観点で

⬇

② **単元の評価規準を定める**
「おおむね満足できる」児童の学習状況

⬇

③ **本時の評価規準を定める**
「おおむね満足できる」児童の学習状況

⬇

④ **１時間の授業で１～２観点を評価する**

⬇

⑤ **評価方法を工夫する**
観察で行うか，ワークシートを用いるか，ペーパーテストを行うか，など

⬇

⑥ **指導と評価を一体化する**
努力を要する状況と判断される児童には積極的支援をする

次の章では，ここに挙げた内容について，詳しく示します。

2. 保健学習の評価の方法

1)「関心・意欲・態度」,「思考・判断」,「知識・理解」の３つの観点に基づいて，目標に準拠した評価を行う

文部科学省は，平成22年に「小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善について（以下「改善通知」という）」を表しています。その中で,「関心･意欲･態度」,「思考・判断・表現」,「技能」及び「知識・理解」の評価の観点を整理し，各教科の特性に応じて観点を示しており，設置者や学校においては，これに基づく適切な観点を設定する必要があることが示されています。

体育科保健領域では，このうち「関心・意欲・態度」,「思考・判断」,「知識・理解」の３つの観点で評価を行います。

①「関心・意欲・態度」

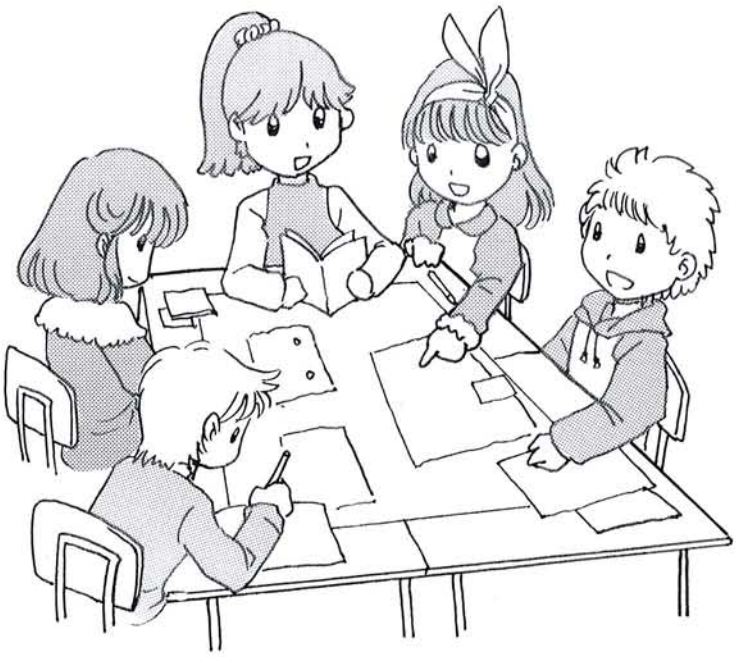
「関心・意欲・態度」の観点は，保健学習に即した関心や意欲，学習への態度等を対象としたものです。

②「思考・判断」

「思考・判断」は，基礎的・基本的な知識を活用しつつ，課題の解決を目指して，考え，判断し，これらを表していることを，評価するものです。

④「知識・理解」

「知識・理解」の観点は，保健学習において習得した知識や重要な概念を理解しているかどうかを内容としたものです。



2）評価規準を設定する

学習評価を行うために評価規準を設定すると，児童の学習状況を判断する目安が明らかとなり，評価をより客観的に行うことができるだけではなく，指導の改善を着実に進めていくこともできます。

1時間の授業において評価規準を設定する過程は，次のとおりです。

①学習指導要領や学習指導要領解説に示された目標や内容等を踏まえて，単元の目標を明確にします。

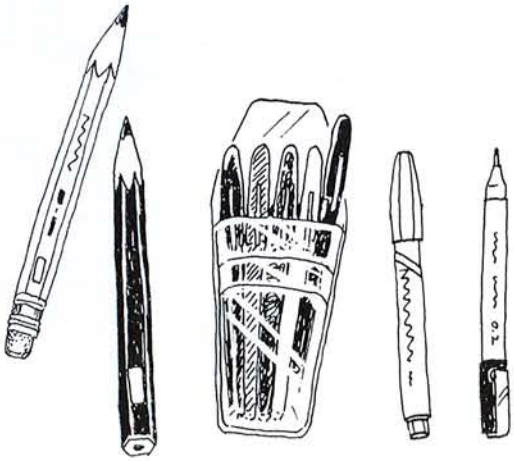
②単元の評価規準を明確にします。保健学習の評価の観点である「関心・意欲・態度」，「思考・判断」，「知識・理解」の3つそれぞれに，「おおむね満足できる」児童の学習の実現状況を表していきます。これが評価規準になります。この際，児童の学習する姿をある程度想定して示すことが必要です。また，国立教育政策研究所教育課程センターが示している単元の評価規準例[1]なども参考にします。

単元の評価規準例

（第4学年「育ちゆく体とわたし」P.27参照）

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
体の発育・発達について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	体の発育・発達について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，実践的に考え，判断し，それらを表している。	体の年齢に伴う変化や個人差，思春期の体の変化，よりよく発育・発達させるための生活について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

1）文部科学省国立教育政策研究所教育課程センター『評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料【小学校　体育】』教育出版，平成23年11月



③そして，本時の評価規準を明確にします。この際も，②と同様に保健学習の評価の観点である「関心・意欲・態度」，「思考・判断」，「知識・理解」のうち１～２観点の，「おおむね満足できる」児童の学習の実現状況を表していきます。

④評価規準が設定できたら，「十分満足できる」児童の学習の実現状況についても表していきます。

１時間の授業の評価規準等の例

（第４学年「育ちゆく体とわたし」P.27 参照）

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		体をよりよく発育・発達させるための調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠について，学習したことを自分や周りの人の成長や生活と比べたり，関係を見付けたりするなどして考え，それらを説明している。	体をよりよく発育・発達させる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について，それぞれの特徴をふまえて，言ったり書いたりしている。
おおむね満足できる（評価規準）		体をよりよく発育・発達させるための調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠について，学習したことを自分に当てはめて考え，それらを説明している。	体をよりよく発育・発達させる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について，言ったり書いたりしている。

3）評価の観点を踏まえ，文末表現を工夫して，評価規準を設定する

評価規準は「おおむね満足できる」児童の学習の実現状況を表したものです。この際，児童の学習する姿をある程度想定して示すことが必要です。

学習指導案に，評価の観点を踏まえて評価規準を設定する際に，児童の学習する姿に留意しながら表記します。

具体的な児童の学習する姿の例をまとめると次のようになります。

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
動詞	～意欲的に取り組んでいる ～進んで取り組んでいる ～積極的にさがそうとしている ～関心を持って，さらに調べようとしている など	～考え，説明している ～見付け，選び，表わしている ～分類したり，整理したりして，表現している ～比較して，判断して，説明している など	～理解している ～言ったり，書いたりしている など

4）1時間当たり1～2観点を評価する

学習評価は大切ですが，授業は評価をするために行うものではありません。単元では，あまりに多くの評価規準を設定したり，多くの評価方法を組み合わせたりすると，評価自体が大きな負担となってしまいます。1時間の授業の場合も，3つの観点すべてについて評価して，学習指導の改善に生かしていくことは困難です。

そこで，評価結果を記録する機会を過度に設定することのないよう，各観点について，1単元内で，平均すると1時間当たり1～2回の評価となるように計画します。言い換えるならば，1時間当たり1～2観点程度を重点的に評価します。

また，指導案では，単元における本時の位置付けを明確にする際に，本時ではどの1～2観点を評価しようとするのか，また単元のそれぞれの時間では，どの1～2観点を評価するのかを明確に示します。そして，単元全体で3つの観点がバランスよく，そして無理なく評価できる計画になるように配慮します。

5）多様な評価方法を用いる

学習評価をする際は，学習活動の特徴，評価の観点や評価規準，評価の場面や児童の発達段階などに応じて，観察，ワークシート，ペーパーテスト，レポートなどの様々な評価方法の中から，その場面における児童の学習状況を的確に評価できる方法を選択していく必要があります。

できるだけ多様な評価を行うことも大切ですが，評価に気をとられすぎて指導がおろそかになっては本末転倒です。評価のための指導にならないように気をつけます。

各評価方法の特徴をまとめると次のようになります。

・観察

観察は，児童の行動やその様子をみて，評価する方法です。観察は，主に「関心・意欲・態度」の観点を見取る際に用いられます。一度に児童すべての観察記録を取ることは難しく，また教師の主観に左右されることもあります。そこで，評価規準である「おおむね満足できる状況」と「十分満足できる状況」を明確にしておくこと，あるいは「十分満足できる状況」にある児童のみを記録しておくことなどの配慮が必要です。

・ワークシート

ワークシートの形式は多様ですが，その特徴は大きく２つに分けられます。一つは，児童に自ら学習効果を確認させるとともに，達成度を診断させようとするものです。もう一つは，補充資料や課題などを提示し，学習活動を促進させようとするものです。

前者の場合は，児童に学習状況を自己評価させるもので，「知識・理解」の達成を見て取るものが中心になります。

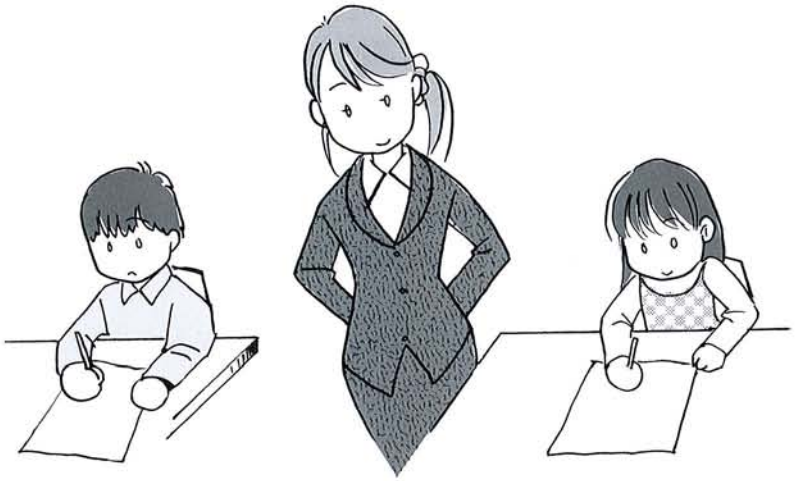
後者の場合は，自分の考えやなぜそう考えたかの理由を書かせることが多く，そのことを踏まえて，発表や討論といった学習活動と関連付けることにより，「思考・判断」を見て取ることが中心になります。

・ペーパーテスト

ペーパーテストは，教師が教えようとした内容を，児童が正しく理解しているかという「知識・理解」を見取ることに用いることができます。また，問題を工夫して，具体例を考えさせたり，何かを分析させたり，あるいは比較や評価をさせるなどすることによって「思考・判断」を見取ることにも用いることができます。

ペーパーテストには，記述式と選択式に分けられます。記述式は，文章を書かせて，考えたり，まとめたり，表現する力を見て取るうえで有効です。しかし，解答のための時間が必要であり，また教師の問題文の作成や解答の読み取る力に差が出るといった短所もあります。模範解答を作成しておいて，それに沿った評価を行うことも必要になります。

選択式は，特定の事実に関する「知識・理解」の達成度を見て取るうえで有効です。短時間での解答ができること，客観性が高くなることなどの長所がありますが，「思考・判断」を見て取る場合には，相当に工夫した問題作成が必要となります。



6）指導と評価を一体化する

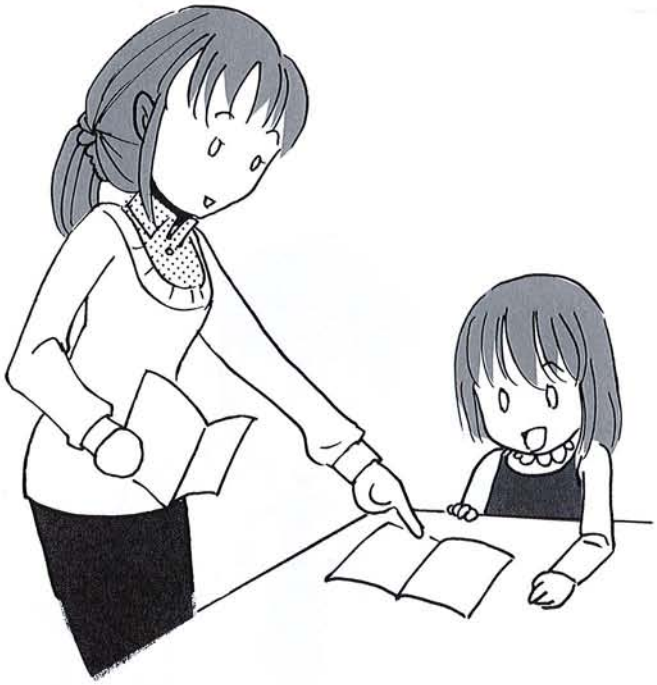
学習評価によって，学習指導の在り方や，その指導が児童それぞれに応じているかを，よりきめ細やかに見直します。

児童が，評価規準である「おおむね満足できる」学習の実現状況に達していない場合，その状況に達するように，その後の指導や支援を工夫することが必要です。

新たな発問を加える，具体例で考えさせる，一例をあげさせてみる，友だちと意見を交流させてみるなど，それぞれの場面に応じた工夫が求められます。

また，児童が「おおむね満足できる」学習の実現状況に達しているのであれば，さらに「十分満足できる」学習の実現状況をめざして，指導や支援の工夫をします。

このようにして，学習評価を次の指導や支援に積極的に生かします。このことは「指導と評価の一体化」と呼ばれます。



7）評価には３つの局面がある

保健学習の評価活動は，大きくわけると，次の３つの局面で行われます。

①児童が，保健・安全に関するどれくらいの知識や関心を持っているのかを見て取るとともに，児童の発達の様子や態度，発言，行動などについて，どの点は知識や関心が高いのか，どの点は特に指導すべきであるかなどを判断し，授業の計画を立てる局面。

②保健の学習過程で，児童がどのように変容しつつあるのかを見て取り，次なる課題を提示したり，指導のあり方の修正を考えたりする局面。

③保健の学習が目標に対してどの程度まで達成できたのかを，児童から見て取る局面。

①の局面の評価は，診断的評価と呼ばれるものです。②の局面は，形成的評価と呼ばれるものです。③の局面は，総括的評価と呼ばれるものであり，狭義に学習評価という場合は，この局面のことを指すことが多くあります。

授業改善のための評価は，日常的に行われる必要があります。

総括的評価は，年間の指導計画の中に位置付けて行います。その際，評価すべき点を見落としていないかを確認するだけではなく，必要以上に評価機会を設けて，評価資料の収集・分析に多大な時間を要していないかも確認します。このようにして，効果的かつ効率的な学習評価を行います。

3. Q&A

Q1 保健学習ではどう評価するのですか

A1 今日，各教科では，基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力，判断力，表現力等をバランスよく育てることが重視されてきています。そして，指導にあたっては，児童の主体的な活動を生かしながら，目標の確実な実現を目指す指導の在り方が求められています。

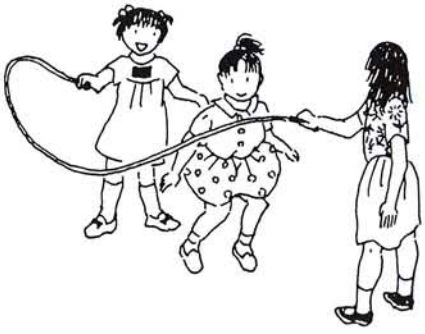
このバランスのとれた学力を育成するためには，学習指導の改善を進めることと同時に，観点ごとの評価をバランスよく実施することが必要です。

Q2 保健領域は，「知識・理解」だけで評価すればよいのですか

A2 体育科は，運動領域と保健領域から構成されています。体育科の特性に応じた評価の観点及びその趣旨は，次のようになります。

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	健康・安全についての知識・理解
運動に進んで取り組むとともに，友達と協力し，安全に気を付けようとする。また，身近な生活における健康・安全について関心をもち，意欲的に学習に取り組もうとする。	自己の能力に適した課題の解決を目指して，運動の仕方を工夫している。また，身近な生活における健康・安全について，課題の解決を目指して考え，判断し，これらを表している。	運動を楽しく行うための基本的な動きや技能を身に付けている。	身近な生活における健康・安全について，課題の解決に役立つ基本的な事項を理解している。

これらのうち，保健領域は，「健康・安全への」及び「健康・安全についての」という語がある「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の３つの観点で評価します。



Q3 運動領域と保健領域の評定はどのようにすればよいのですか

A3

保健領域の評価は，各時間に行われた観点別評価を，３学年「毎日の生活と健康」，４学年「育ちゆく体とわたし」，５学年「心の健康」「けがの防止」，６学年「病気の予防」という内容のまとまりごとに総括します。

運動領域の評価は，学習指導要領に示される「A」「B」…… の運動領域ごとに総括します。

そして，保健領域の評価と運動領域の評価を，評定へ総括します。この際，「健康・安全への関心・意欲・態度」と「運動についての関心・意欲・態度」，「健康・安全への思考・判断」と「運動についての思考・判断」を合わせて総括します。

「運動の技能」と「健康・安全についての知識・理解」はそれぞれ領域ごとにそのまま評定へ総括します。

評定へ総括する場合には，保健領域の評価と運動領域の評価を合わせたものを基にする場合と，保健領域と運動領域の観点ごとに総括したものを基にする場合が考えられます。

II 実践編

第３学年

「毎日の生活と健康」　身の回りの環境

1.　単元の目標

○ 健康な生活について関心をもち，進んで学習に取り組むことができるようにする。　（関心・意欲・態度）

○ 健康な生活について課題を設定し，解決の方法を考えたり，判断したりして，それらを表すことができるようにする。　（思考・判断）

○ 健康の状態，１日の生活の仕方，身の回りの環境について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。　（知識・理解）

2.　単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康な生活について関心をもち，学習活動に進んで取り組もうとしている。	健康な生活について課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動により，実践的に考え，判断し，それらを表している。	健康な状態，１日の生活の仕方，身の回りの環境について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3.　単元における本時の位置付け（　　は本時）

	第１時	第２時	第３時	第４時（本時）
学習内容	健康な生活とわたし	１日の生活の仕方	体の清潔	身の回りの環境
	○主体の要因 ○周囲の環境の要因	○食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活	○手や足などの清潔 ○ハンカチや衣服などの清潔	○明るさの調節 ○換気
評価	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解

4.　本時における観点別の学びの姿

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		部屋の明るさや部屋の空気の入れかえについて，根拠や理由をあげながら，健康に生活するための解決の方法を考え，説明している。	健康に過ごすためには，身の回りの生活環境を整えることが必要であることについて，具体例を挙げて言ったり，書いたりしている。
おおむね満足できる（評価規準）		部屋の明るさや 部屋の空気の入れかえについて，健康に生活するための解決の方法を考え，説明している。	健康に過ごすためには，身の回りの生活環境を整えることが必要であることについて，書き出している。

5. 本時の目標

・部屋の明るさや部屋の空気の入れかえなど，健康に生活するための解決の方法を考え，説明することができるようにする。（思考・判断）

・毎日を健康に過ごすためには，身の回りの生活環境を整えることが必要であることについて，書き出すことができるようにする。（知識・理解）

6. 本時展開（4／4）

＊本時では，「知識・理解」と「思考・判断」を重点評価とする。

	学習内容及び活動とその反応　発問　学習内容	●支援と留意点　評価
0	1. 学校生活で経験したことを出し合う。 絵のような部屋にいたことがありますか。 ・教室の生活場面について，２枚の絵カードを見て，経験したことを発表し合う。 太陽の光がまぶしくて，ノートの字がよく見えなくなったことがあるよ。 	●「そうじをしている部屋でほこりがまいあがっている」「直射日光で部屋が明るすぎる」様子を表した絵カードを用意する。 ●経験をもとに，自分が感じたことや行動したことなどを発表してもよいことを伝える。
5	2. 学習課題を知る。 けんこうのために，どのようにみの回りをととのえるとよいかについて考えよう。 ・毎日を健康に過ごすためには，身の回りの生活環境をどのように整えたらよいかについて，学習することを知る。	●健康に過ごすために，日頃から身の回りの生活環境をどのように整えていったらよいかについて，学習することを伝える。
10	3. 教室の空気について考える。 教室の空気を入れかえたいと思います。 どのようにしたらよいでしょうか。 ・教室の空気の入れかえについて，友達と考える。 たくさん空気がはいるように全部の窓を開けたほうがいいよ。 風が強い時は，ほこりが入ってくるから入口のドアを開けたほうがいいと思う。 ・教室の窓あけ実験を行い，空気の入れかえによる空気の流れを知る。 部屋の空気の入れかえは，空気の通り道をつくることが大切であること。	●空気の入れかえをどのようにしたらよいか，自由に発表することを伝える。 ●窓あけ実験から，窓やドアを開けて空気の通り道をつくることは，空気の入れかえのポイントであることを伝える。 ●加湿器などの蒸気の流れを見せるなど，児童が直接見て感じることができるとよい。 ●閉めきった部屋は，目に見えない小さなちりや人のはく息などでよごれた空気がたまり，具合が悪くなったり，頭痛がしたりするなど，健康によくないことも伝える。

	学習内容及び活動とその反応　発　問　学習内容	●支援と留意点　評　価
	4. 教室の明るさについて考える。 部屋の明るさがかわったときに，どのようにすればよいでしょうか。	
	・教室の明るさ実験を行い，気が付いたことや感じたことを発表しあう。 〔実験 1〕明るい状態から照明を消してカーテンを閉める。 〔実験 2〕暗くした状態からカーテンを開けて照明をつける。	●教室の明るさ実験を行い，気付いたことについて発表することを伝える。 ●部屋の明るさは，明るすぎても暗すぎてもよくないことに気付くことができるよう助言する。 ●日光が直接あたるとまぶしくて文字などが見えにくくなる，部屋の中が暗すぎると視力の低下につながるなど，健康によくないことも伝える。
20	部屋が明るすぎても，暗すぎても，ノートや黒板の文字が見えにくいこと。	
	・ちょうどよい部屋の明るさにするためには，どうしたらよいかを班で出し合い，まとめる。	自分の考えが言い出せない児童には，一緒に考え，ヒントを出しながら助言をする。
	よく晴れた日は，机に日光があたるとまぶしくなるので，カーテンを閉めたほうがいいよね。 	教室の明るさや教室の空気入れかえについて，健康に生活するための解決の方法を考え，説明している。【思考・判断－観察（発言の様子）】
30	 カーテンを閉めて，見えにくい時は，電気をつけたほうがいいと思うな。 ちょうどいい明るさになるよ。	●部屋の「明るさの調節」「空気の入れかえ」など，身の回りの環境を整えることは，健康で気持ちよくすごす毎日につながることを押さえる。 ●環境を整えることは，季節や天気，時刻によってもかわることにふれる。
	毎日を健康に過ごすには，明るさの調節，換気などを行い，身の回りの環境を整えることが必要であること。	
	5. 健康によい身の回りの環境について，自分でできることをまとめる。	●「閉め切った部屋でストーブを使って勉強している」「暗い部屋で読書をしている」様子を表した絵カードをもとに，自分でできることを考える。
	健康に過ごすために，自分でできることはどんなことがありますか。	自分でできることを見付けることができない児童には，学習したことを一緒に振り返りながら助言する。
	・2 枚の生活場面の絵カードをもとに考える。 ・ワークシートにまとめた考えを発表しあう。	健康に過ごすためには，身の回りの生活環境を整えることが必要であることについて書き出している。【知識・理解－観察・ワークシート】
40	読書に夢中になっていて，部屋が暗くなっていることに気付かないことがあるので，部屋の電気をつけるようにしようと思いました。 	
45	6　本時の学習のまとめと 3 年生の学習のまとめをする。	●単元のまとめとして「健康の大切さ」について学習してきたことを押さえる。

【ワークシート】

みのまわりのかんきょう

名前

３年（　　）組

けんこうにすごすために，自分でできることをまとめよう。

「しめきったへやでストーブを使って勉強している」

「暗いへやで　読書をしている」

7. 評価の実際

・ワークシートへの記入だけでなく，話し合い活動での発言を丁寧に聞いたり，考えをみんなで共有したりする場面での「観察」でも，評価します。

(1) 発言の様子による評価（思考・判断）

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

● ちょうどよい部屋の明るさにするためには，どうしたらよいでしょうか。
・晴れた日は，つくえに日光があたるとまぶしいので，カーテンをしめる。
・カーテンをしめて，見えにくい時は，電気をつけると，ちょうどよい明るさになる。
・くもりの日は，まぶしくないけれど，部屋全体が暗いので，電気をつけたほうがいい。
・天気や部屋の明るさに合わせて，カーテンをしめたり，電気をつけたりして，ちょうどいい明るさにする。

（おおむね満足）
○「カーテンをしめて，ノートの字が見えにくい時は，電気をつけたほうがいいと思うな。ちょうどいい明るさになるよ。」

★部屋の明るさの調節をどのようにしたらよいか，解決の方法を考え，説明している。

（十分満足）
○「天気のいい日とくもりの日では，部屋の明るさがちがうと思うよ。だから，その日の明るさに合わせて，カーテンをしめたり，電気をつけたりするようにしたほうがいいと思う。そのほうが，ちょうどいい明るさになるよ。」

★ちょうどよい明るさにするための根拠や理由をあげながら，解決の方法を考え，説明している。

努力を要する児童への手立て

班の話し合い活動において，教師がそばで，一緒に考え，ヒントを出しながら，適宜助言していきます。

(2) ワークシートによる評価（知識・理解）

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

明るさや換気の実験をもとに，健康に生活するために自分でできることをまとめます。
考える時間を十分確保することが大切です。

【ワークシート】

みのまわりのかんきょう　名前

3年（　）組

けんこうにすごすために，自分でできることをまとめよう。

「しめきったへやでストーブを使って勉強している」

「暗いへやで　読書をしている」

ワークシートの実際（おおむね満足）

○まどをあけて，くうきの通り道をつくる。

★空気の入れかえのポイントとして，「空気の通り道をつくること」を書き出し，身の回りの生活環境をどのように整えることが必要であるか理解している。（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）

○よごれた空気の部屋にいると，頭がいたくなったり，ぐあいが悪くなったりするので，まどだけでなく，ドアもあけて，空気がながれるようにする。

★自分たちの健康にも気を付けることにふれ，空気の通り道をつくるためには，窓とドアをあけることを具体的に書いている。（知識・理解）

明るさの調節は，天気や時間，季節，部屋の環境によっても違うことに気付かせます。

ワークシートの実際（おおむね満足）

○暗い部屋では，部屋の電気をつけて，見たり書いたりすることが，できるだけ，やりやすくする。

★その時の状況に応じて，ちょうどよい明るさにすることを書き出し，身の回りの生活環境をどのように整えることが必要であるか理解している。（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）

○暗い時は，電気をつける。本を読む時は，部屋の電気だけでなく，つくえの電気もつける。目を悪くしないように気をつける。

★ちょうどよい明るさにするために，どのような判断をするか書き出し，具体的にできることを挙げている。また，健康にも気を付けることにふれている。（知識・理解）

努力を要する児童への手立て

ワークシートの実際
○部屋があたたかくなったら，ストーブを消す。

◆空気のよごれや空気の入れかえに，気付くことができていない。

教室の実験を一緒に振り返り，板書を見ながら助言する。

・部屋のまどを全部あけて，ドアもあける。
・風が入るようにする。

ワークシートの実際
○暗い時は，できるだけたくさんの電気をつける。

◆自分の考えを書き出しているが，明るさの調節に気付くことができていない。

学習したことを一緒に振り返り，明るすぎても暗すぎてもよくないことに気付くことができるよう助言する。

・電気をつけて明るくして勉強する。そして，自分の目にちょうどよい明るさにする。

【ワークシート】

みのまわりのかんきょう　名前

3年（　）組

けんこうにすごすために，自分でできることをまとめよう。

「しめきったへやでストーブを使って勉強している」

「暗いへやで　読書をしている」

実験や体験をもとにして考える時間を十分確保することで，子供たちから多くの気付きを引き出せます。また，板書も子供たちから出てきた言葉を丁寧に残しておくことで，振り返りに役立ちます。

8. 授業を終えて

本時では，ふだん何気なくやっていることが，自分たちの健康な生活につながっていることへの関心を高め，そういったことが「自分の健康のために必要なんだ」と実感できるようにする。

そのためには，身近な日常生活の体験や事例などをもとにした話し合い，実験などを通して，子供たちが主体的に学習に取り組み，課題を解決していくような学習が大切である。

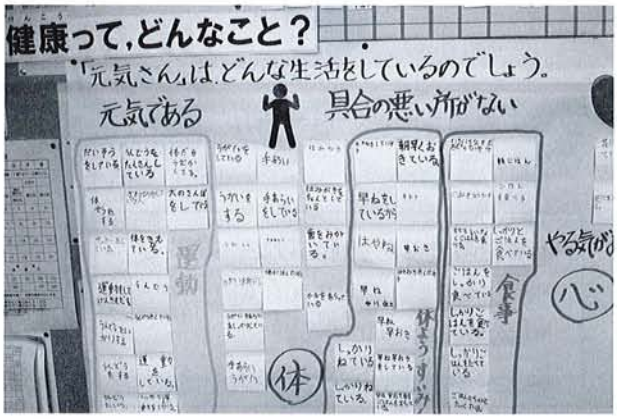
「健康」を身近に感じることができるよう，学校生活の様々な機会に保健学習への興味を喚起し，子供たちの学習意欲を継続できるようにする。そこで，前時までに学習したことを掲示して，関心をもって学習できるようにした。

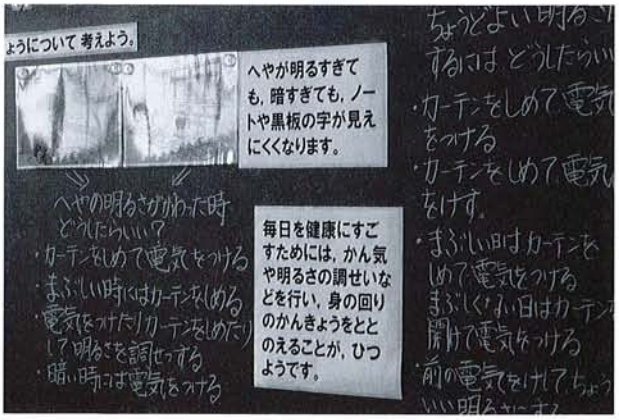
毎日，過ごしている教室での実験は，子供たちが直接見たり，感じたりすることができ，いろいろな気付きが期待できる。また，目に見えないものを見えるように，映像や身近な用具を使って提示することも効果的である。実践的に理解できるように学習活動を工夫する。

本時は体験や実験をもとに，健康によくない環境について教師の補足説明で，自分の健康にどのような影響があるか，具体例を出しながら伝えた。学習を通して健康のダメージにもふれることで，健康によい生活を実践する意欲が高まるようにしたい。

自分の身近な生活と比べ，健康との関係に気づくことができるよう，子供たちの考える時間を十分確保することが大切である。学習したことをもとに，健康に過ごすために，身の回りの生活環境をどのように整えるか自分でできることを考え，実践する意欲をもてるようにする。

３年生は，保健学習のスタートである。元気いっぱいの子供たちにとって，健康が，明るく元気な毎日の生活のためにかけがえのないものであることを実感できるようにしたい。





第４学年 「育ちゆく体とわたし」

1. 単元の目標

○体の発育・発達の現象，思春期の変化，体をよりよく発育・発達させるための生活について，課題や資料などをもとに意見を発表したり，課題に取り組んだりすることができるようにする。（関心・意欲・態度）

○体をよりよく発育・発達させるための生活について，自分の生活をふりかえることをもとに，自らの課題とその解決方法を見つけることができるようにする。（思考・判断）

○体の発育・発達の現象，思春期の体の変化，異性への関心の芽生え，体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解することができるようにする。（知識・理解）

2. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
体の発育・発達について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	体の発育・発達について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，実践的に考え，判断し，それらを表している。	体の年齢に伴う変化や個人差，思春期の体の変化，よりよく発育・発達させるための生活について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3. 単元における本時の位置づけ（　　は本時）

	第１時	第２時	第３時	第４時（本時）
主な学習内容	「育ちゆく体の変化」	「思春期に起こる体の変化①」	「思春期に起こる体の変化②」	「体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方」
	○一般的に起こる現象 ○体の発育・発達の個人差	○大人の体つき ○変声・発毛 ○発育の個人差	○異性への関心の芽生え ○初経・精通 ○発現時期の個人差	○体をよりよく発達させるための食事・運動・休養及び睡眠
重点評価	関心・意欲・態度 知識・理解	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解

4. 本時における観点別の学びの姿

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		体をよりよく発育・発達させるための調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠について，学習したことを自分や周りの人の成長や生活と比べたり，関係を見付けたりするなどして考え，それらを説明している。	体をよりよく発育・発達させる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について，それぞれの特徴をふまえて，言ったり，書いたりしている。
おおむね満足できる（評価規準）		体をよりよく発育・発達させるための調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠について，学習したことを自分に当てはめて考え，それらを説明している。	体をよりよく発育・発達させる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について，言ったり，書いたりしている。

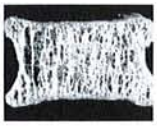
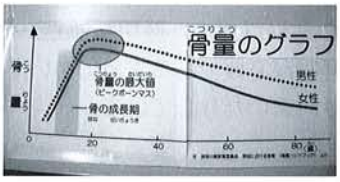
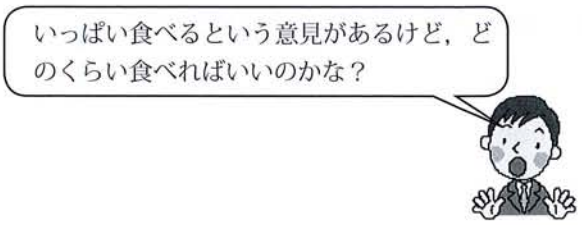
5. 本時の目標

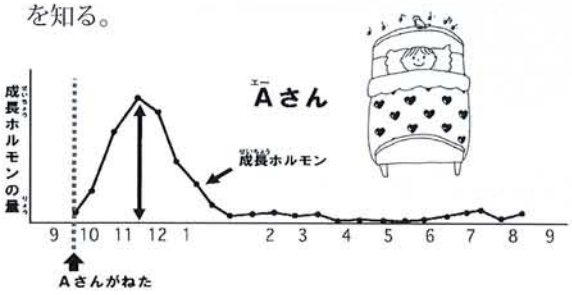
○体をよりよく発育・発達させるための生活について，学習したことや自分の生活に当てはめて考え，自らの課題と解決方法を説明することができるようにする。（思考・判断）

○体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。（知識・理解）

6. 本時展開（4／4）

＊本時では，「思考・判断」と「知識・理解」を重点評価とする。

	学習内容及び活動とその反応 ［発問］［学習内容］	●支援と留意点 ［評価］
0 5	**1. 前時までの学習をふりかえり，本時の課題を知る。** 前時間までで，体の成長についていろいろと学習してきましたね。体をよりよく成長させるには，何が必要なのでしょう？	●これまでの学習をふまえ，成長するために必要なことを学習することを伝える。
	2. 学習課題を知る。 **体がよりよく育つためには，どんなことが必要なのだろう？**	
	・体をよりよく発育発達させるために大切なことについて考える。 成長していく体がさらによりよく育つためには，どんなことが必要なのでしょう？ **3.「適切な運動」「休養及び睡眠」「調和のとれた食事」の大切さについて知る。** ・骨の成長の資料から，適切な運動の大切さを知る  ←よく運動する人の骨 あまり運動しない人の骨→  ←骨量のグラフ。10歳から20歳までが骨の成長期であることがわかる。	●３年生での学習をいかして，「食事」「運動」「休養及び睡眠」に目が向くようにする。 ●子どもたちから出てきた意見を「食事」「運動」「休養及び睡眠」に分けて板書し，分類したもののまとめとして３つの言葉を伝える。 ●ブレインストーミングを行い，多くの意見を出すよう伝える。 **意見交換になかなか参加できない児童には，具体的な場面や事例を提示し，理解を促す。** **＊ブレインストーミングは，ゆったりと時間をとり，子どもからの意見をたくさん引き出したい。** 子どもたちの反応の予想 〈食事〉・好き嫌いをしない　・しっかりと食べる　・いっぱい食べる 〈運動〉・外で遊ぶ　・体を動かす　・スポーツをする 〈睡眠及び休養〉・早寝早起き　・夜ふかしをしない  ●資料は，何の資料かを考えさせながら提示するようにする。 ＊タイトルやキーワードを隠すなどの工夫をする。 ●資料に関しては，養護教諭や栄養教諭など，専門的な知識をもっている人から助言してもらいながら選択し，提示するようにする。

	学習内容及び活動とその反応	発　問	学習内容	●支援と留意点	評　価
	・成長ホルモンの資料から，休養及び睡眠の大切さを知る。  				
	・食事の写真から，調和のとれた食事の大切さを知る。 ・「調和のとれた食事」「適切な運動」「休養及び睡眠」のサイクルについて考え，体をよりよく発育・発達させるために必要であることを知る。			 食事のメニューだけれど，調和のとれた食事は，1回だけでよいのかな？	
	体をよりよく発育・発達させるには，多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠が必要であること。			体をよりよく発育・発達させる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について発言したり書いたりしている。 【知識・理解－観察（発言の様子），ワークシート】	
25	**4. 学習したことを学習カードにまとめる。**			学習カードへの記入がスムーズにいかない子へは，資料などを再提示して，どんなことを学習したか確認する。	
	お家の人が，「早く寝なさい」とか，「好き嫌いはしないように」と言っていたのはこういうことだったんだ。 				
35	**5. 体をよりよく発育・発達させるために，自分でできることを考える。**			体をよりよく発育・発達させるための調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠について，学習したことを自分に当てはめて考え，それらを説明している。 【思考・判断－観察（発言の様子），ワークシート】	
	体をよりよく育てるために，これからの自分の生活で，できそうなことを考えてみましょう。				
	・自分の生活をふりかえり，今回の学習をいかして，体をよりよく発育・発達させるために，自分の生活の問題点や自分にできることを見つけ，ワークシートにまとめていく。			●これまでの学習をまとめた模造紙を提示し，今までの自分の生活を振り返りながら，今後の自分の生活でできることをまとめるよう声かけをする。	
	いつも遅く寝ているから，これからは少しでも早く寝て，よりよく成長できるようにしよう。 				
	 睡眠も食事もばっちりだと思うな。少し運動が足りないから，休み時間に校庭で遊ぶようにしよう。				
45					

【ワークシート】

未来に向かって　すくすく育て　ぼくたちわたしたちの体

名前

４年（　　）組

体がよりよく育つためには，どんなことが必要なのだろう？

1. 学習のまとめをしよう。

体がよりよく育つために必要なのは

［　　］［　　］［　　］です。

**「未来に向かって　すくすく育て
ぼくたちわたしたちの体」大作戦！**

2. 自分の生活をふりかえって気がついたことを書こう。

3. 自分の体がよりよく育つために，自分の生活で，できそうなことを考えてみよう！

7. 評価の実際

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

【ワークシート】

未来に向かって　すくすく育て　ぼくたちわたしたちの体

名前

4年（　）組

体がよりよく育つためには，どんなことが必要なのだろう？

1. 学習のまとめをしよう。

体がよりよく育つために必要なのは

［　　］［　　］［　　］です。

「未来に向かって　すくすく育て
ぼくたちわたしたちの体」大作戦！

2. 自分の生活をふりかえって気がついたことを書こう。

3. 自分の体がよりよく育つために，自分の生活で，できそうなことを考えてみよう！

ワークシートの実際（おおむね満足）

・調和のとれた食事　・適切な運動
・休養及び睡眠

★学習の中で学んだ正確な言葉を使って書いている。（知識・理解）

ワークシートの実際（おおむね満足）

○ぼくは，休み時間には外で遊ぶようにしているので，けっこう運動はしていると思う。毎日寝る時間も決めているので，睡眠も大丈夫だと思う。
でも，嫌いなものをあまり食べていない気がする。ぼくは，野菜が少し嫌いです。

★調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠の観点にしたがってふり返っている。（思考・判断）

ワークシートの実際（十分満足）

○３年生の時に勉強した「休養と睡眠」「運動」「食事」が本当に大切なのがわかりました。お母さんも外で遊びなさいと言っていたのもこのことだと思いました。
私は，あまり運動が得意ではないので，外で体を動かしていません。これではいけないなと思いました。食事は何でも食べるようにしています。睡眠も起きる時間と寝る時間を決めているので，大丈夫だと思います。

★前学年までの学習と結び付けたり，周りの人の意見を想起したりして考えるとともに３つの観点にしたがって自分の生活をふり返っている。（思考・判断）

ワークシートの実際（おおむね満足）

○運動と睡眠は，今まで通り外で遊んで，時間をきちんと決めて寝るようにしたいと思います。
食事は，お肉が好きなんだけど，苦手な野菜もできるだけ食べようと思います。特に，緑の野菜が苦手なので，食べたいと思います。

★自分の生活のふり返りから，欠けている部分について補うことを説明している。（思考・判断）

ワークシートの実際（十分満足）

○Ａさんは，私と同じように運動が苦手だけど，中休みによく外で遊んでいます。私は，体育の時間だけでもいいかなと思っていたけど，それではいけないなと思いました。だから，私もＡさんと一緒に外で体を動かしたいと思います。それから，今までのようにいろいろな種類のものを食べたり，しっかり睡眠をとったりしたいと思います。そうすれば，３つの「休養及び睡眠」「運動」「食事」がもっと良くなると思いました。

★自分の考え方と他の考え方の共通点や相違点を考えて，自分の考えを修正している。また，そう考えた根拠をつけて自分の言葉で書いている。（思考・判断）

努力を要する児童への手立て

【ワークシート】

未来に向かって　すくすく育て　ぼくたちわたしたちの体

名前

４年（　）組

体がよりよく育つためには，どんなことが必要なのだろう

1. 学習のまとめをしよう。

体がよりよく育つために必要なのは

［　　］［　　］［　　］です。

「未来に向かって　すくすく育て
ぼくたちわたしたちの体」大作戦！

2. 自分の生活をふりかえって気がついたことを書こう。

3. 自分の体がよりよく育つために，自分の生活で，できそうなことを考えてみよう！

ワークシートの実際

食事　運動　休養及び睡眠

◆前学年までの学習内容にとどまっている。
（知識・理解）

学習中の資料などを提示し，どのような食事や運動がよいのかを確認する。（手立て）

ワークシートの実際

○私は，いっぱい運動しているし，いっぱい寝ています。嫌いなものはありません。

◆３つの観点についてとにかく運動したり寝たり食べたりすればよいという思考にとどまっている。（思考・判断）

ワークシートの実際

○私は，運動ができていないと思います。

◆３つの観点について振り返っていない。３年生の学習にとどまっている。（思考・判断）

骨量のグラフなどの資料や周りの意見など学習内容を再確認し，それらと結び付けて振り返るよう説明する。（手立て）

ワークシートの実際

○ぼくは，今よりももっと体をたくさん動かしたいです。友達と一緒に遊びたいと思います。

◆体を育てるという観点で書かれておらず，本時の学習内容との関係を見つけることができていない。
（思考・判断）

ワークシートの実際

○私は，運動・食事・睡眠・休養が大切だと思いました。これからは，きちんと生活しようと思います。

◆３つの観点について，単なる感想に終わっている。自分の生活と結び付けていない。（思考・判断）

骨量のグラフなどの資料や周りの意見など学習内容を再確認し，それらと結び付けて振り返るよう説明する。（手立て）

机間指導を十分に行い，学習のねらいに沿った学習活動をしているかを見取ることが大切です。ねらいに沿った学習活動をしていない場合には，資料などを活用し，適宜助言していきます。

8. 授業を終えて

本時では，体をよりよく発育・発達させるために調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠がこれからの生活には必要であることを理解することが目標である。自分の生活をふり返ったときに，どれか一つができていればよいというのではなく，３つを関係付けて考えることが大切であることに気付かせたい。

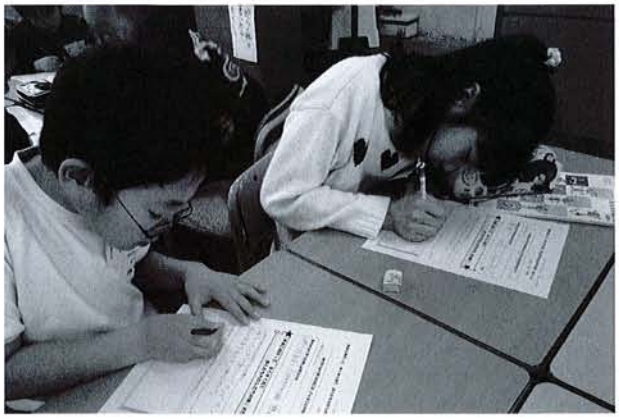
そのためにブレインストーミングを行い，今持っている自分の考えをより多く出し合い，意見交流をしていく中で調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠が密接な関係にあることを理解させたい。それには，このブレインストーミングで出てくる意見をどのように板書としてまとめていくかが大切である。単に知識として身に付けるだけでなく，自分の考えや友達の考えを比較して自分の生活をふり返るなど，思考・判断が深められるようにしていきたい。

授業前半のこの段階では，３年生での学習内容，「食事」「運動」「休養及び睡眠」にとどまることが多い。そこで，授業の中盤では，よく運動する人の骨とあまり運動しない人の骨の写真及び骨量のグラフ（適切な運動に関する資料）や成長ホルモンの分泌量を示すグラフ（休養及び睡眠に関する資料），３種類の食事【調和のとれたものやそうでないもの】のメニューの写真（調和のとれた食事に関する資料）を提示しながら全体で話し合って意見を出し合い，よりよく発育・発達させるための生活について理解させたい。

授業の後半では，体をよりよく発育・発達させるための生活について得た知識をもとに，自分の生活をふり返り，これからの生活で自分にできそうなことを考えさせる活動を取り入れた。この際，３年の学習内容にとどまっていることも予想される。机間指導を十分に行い，そのような児童に対しては，授業内容をもう一度振り返らせ，「体をよりよく育てるには？」ということに焦点を当てさせたい。

本時の学習は，３年生での学習との違いが出にくい内容である。ねらいをしっかりともって授業を構想する必要がある。

また，教師の言葉かけや提示する資料の内容によって思考の深まり方が変わってくる。発問のタイミングや内容を考え，提示する資料からもできるだけ多くの課題が出るようにして思考の高まりが感じられる学習活動にしていきたい。



第５学年 「心の健康」

1. 単元の目標

○心の健康について，課題や資料などをもとに意見を発表したり，課題に取り組もうとしたりすることができるようにする。（関心・意欲・態度）

○心の健康について，自分の課題を見つけたり，課題を解決するために考えたり，判断したりすることができるようにする。（思考・判断）

○心は年齢に伴って発達すること，心と体は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を理解することができるようにする。（知識・理解）

2. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
心の健康について関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心の健康について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，実践的に考え，判断し，それらを表している。	心の発達，心と体の相互の影響，不安や悩みへの対処について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3. 単元における本時の位置づけ（　　は本時）

	第１時	第２時	第３時（本時）
主な学習内容	「心の発達」	「心と体の相互の影響」	「不安や悩みへの対処」
	○年齢による感じ方の違い ○心の発達の様子	○不安や悩みが体に与える影響 ○体調が心に与える影響 ○心と体の相互の影響	○様々な不安や悩み ○様々な不安や悩みへの対処の仕方 ○自分に合った不安や悩みへの対処の仕方
重点評価	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解

4. 本時における観点別の学びの姿

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		不安や悩みの対処について，学習したことを自分の経験や周りの人の考えと比べたり，関係を見付けたりするなどして，それらを説明している。	不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり，不安や悩みに対処するには，大人や友達に相談する・仲間と遊ぶ・運動するなどがあることを，自分のこととして捉え，言ったり，書いたりしている。
おおむね満足できる（評価規準）		不安や悩みの対処について，学習したことを自分の経験に照らし合わせて考え，それらを説明している。	不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり，不安や悩みに対処するには，大人や友達に相談する・仲間と遊ぶ・運動するなどがあることについて，言ったり，書いたりしている。

5. 本時の目標

○不安や悩みの対処について、自分に合った不安や悩みの対処方法について考え、それらを説明することができるようにする。（思考・判断）

○不安や悩みがあるということは誰もが体験することであり，不安や悩みへ対処するには，いろいろな方法があることを理解することができるようにする。（知識・理解）

6. 本時展開（3／3）

＊本時では，「思考・判断」と「知識・理解」を重点評価とする。

	学習内容及び活動とその反応　発問　学習内容	●支援と留意点　評価
0	1. 前時までの学習のふりかえりをする。 前の時間の学習を自分なりの言葉で説明してみてください。	
5	 心と体はつながっているんだよね。不安になると体の調子が悪くなるし，心の不安を和らげると，体の調子もよくなるんだ。	
	2. アンケート結果をもとに同じ５年生にどんな不安や悩みがあるかを知る。 みんなと同じ５年生がどんな悩みや不安を持っているかを調べたアンケートです。どんな悩みや不安がどれくらいあるんだろう？ 友達のことで悩んでいる人が多いみたい。私もそんなことあったな。 	●悩みのアンケート結果を提示する。 ●誰にでも不安や悩みはあることを確認する。
	3. 学習課題を知る。 不安や悩みがあるときに，どうしたらよいか考えよう。	
	この不安や悩みをずっとそのままにしておいたら、どうなってしまうのだろう？ 病気になってしまうんじゃない？ 心と体は関係があるから、やっぱり体調がおかしくなるよね。 	●不安や悩みを和らげることが大切であることを確認する。 ●風船を使うことで，不安や悩みと心の関係について視覚的に理解する。
	不安や悩みをそのままにせず，和らげてあげることが大切ですね。	
	4. 事例を読み，不安や悩みの対処方法についてブレインストーミングを使い，グループで意見を出し合う。 〈事例文〉 Ｃさんは，この前，仲良しの友達とけんかをしてしまいました。本当は仲直りをしたいのですが，なかなか「ごめんなさい」と，言うことができません。毎日学校で友達と顔を合わせると何となく無視してしまいます。朝になると学校に行くのが嫌になります。１週間後に勇気を出して「ごめんね。」と言えたのですが，まだ心の中がモヤモヤしています。	●事例をもとにして，友達とけんかしてしまった時の気持ちを想起させる。 ●短冊に考えた意見を書き，グループ内で順番に発表し合う。 ●どんな意見も肯定的な返事で返していくことを確認する。 ●ブレインストーミングの約束をしっかり守らせ，じっくり考えた意見を伝え合わせる。 ●考えが浮かばない子には，積極的にかかわり，気持ちがすっきりする活動を思い起こすよう助言する。

	学習内容及び活動とその反応	発　問	学習内容	●支援と留意点	評　価
	Cさんはこのままでは不安の気持ちの風船がどんどん膨らんでいきそうです。この気持ちを和らげるには，どんなことをすればよいか考えてみましょう。 私は，好きなテレビを見て気持ちをスッキリさせたい ぼくは，サッカーが好きだからサッカーをするな。 物に当たるとか人に当たるという意見が出たけど，それはどうなのかな？ もしかしたら，それによって和らぐかもしれないけど，当たられた人はどう思うだろう？			意見交換になかなか参加できない児童には，自分の経験を想起させたり具体的な場面を提示したりしていく。 実際の授業では，モヤモヤへの対処よりも仲直りへの対処が多く出された。 ・お互いに話し合う。・もっと前に仲直りする。 ここでは否定はしないが，モヤモヤへの対処であることをしっかりと押さえておくことで，より核心につながる意見が出てくる。 ●出された意見の中から，不安や悩みが和らぎそうなお勧めな方法を，グループで選び，黒板に貼るよう伝える。 ●出された意見を仲間分けしながら，不安や悩みの対処方法には，さまざまなものがあることに気付かせる。 ●どの方法も不安や悩みが和らぎそうだと価値づけていく。	
25	5. 出された意見を全体で，発表し合う。 グループで出し合ったことを４つ選んで発表し，不安や悩みが和らぎそうな方法について，みんなで考えてみましょう。 運動・好きなこと・休むにみんなの意見が分かれたね。 対処方法は、たくさんあるんだね。		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。	おすすめを整理していく際，「寝る」「運動する」は子どもたちから出てくる。この２つは，科学的根拠に基づくものなので，しっかりと取り上げていきたい。 なお，運動は，体ほぐしの運動につなげていくようにしたい。 ●どのような気持ちへと変化しそうか考えることで不安や悩みが和らいでいくことに気付かせる。 ●不安や悩みを和らげる方法を知ることで，上手に付き合っていくことが大切であることを伝える。	不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり，不安や悩みに対処するには，大人や友達に相談する・仲間と遊ぶ・運動するなどがあることについて言ったり，書いたりしている。 【知識・理解－観察（発言の様子）・ワークシート】
40	6. 学習のまとめをする。 不安や悩みを和らげる方法を知ることで上手に付き合っていくことが大切ですね。学んだことから，自分に同じようなことがこれからの生活で起きたらどうするか，考えて書きましょう。 対処方法がたくさんあることを知ってよかったな。私は好きなことをして和らげよう。 今は不安とか悩みはないけど，もし悩みが出てきたら，ぼくは，運動が好きだから，運動しよう。			＊今は不安や悩みはなくても，不安や悩みを持つことを生涯を通じての問題としてとらえさせ，これからの生活で自分なりの対処方法を活かしていく意欲を持たせたい。	不安や悩みの対処について、自分に合った不安や悩みの対処方法について、自分にできることを考えて、それらを説明している。 【思考・判断－観察（発言の様子），ワークシート】
45					

【ワークシート】

元気にしよう！わたしの心

5年（　　）組　名前

不安や悩みがあるときに，どうしたらよいか考えよう。

1. 事例を読んで，不安や悩みがあるときに，どのようにすればよいか考えよう。

＊グループで事例を選んで話し合い，不安や悩みを解消する方法を見つけよう。

事例

Ｃさんは，この前，仲良しの友達とけんかをしてしまいました。本当は仲直りをしたいのですが，なかなか「ごめんなさい」と，言うことができません。毎日学校で友達と顔を合わせると何となく無視してしまいます。朝になると学校に行くのが嫌になります。１週間後に勇気を出して「ごめんね。」と言えたのですが，まだ心の中がモヤモヤしています。

2. クラスのみんなから出た対処法をまとめよう。

3. 今日の学習のふり返り

◎ ○ △

項　目	チェック
不安や悩みは，誰にでもあることがわかりましたか？	
不安や悩みを解消するには，いろいろな方法があることがわかりましたか？	

＊わかったこと・感じたことをまとめよう。

7. 評価の実際

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

【ワークシート】

元気にしよう！わたしの心　名前

5年（　）組

不安や悩みがあるときに，どうしたらよいか考えよう。

1. 事例を読んで，不安や悩みがあるときに，どのようにすればよいか考えよう。
＊グループで事例を選んで話し合い，不安や悩みを解消する方法を見つけよう。

事例
Cさんは，この前，仲良しの友達とけんかをしてしまいました。本当は仲直りをしたいのですが，なかなか「ごめんなさい」と，言うことができません。毎日学校で友達と顔を合わせると何となく無視してしまいます。朝になると学校に行くのが嫌になります。1週間後に勇気を出して「ごめんね。」と言えたのですが，まだ心の中がモヤモヤしています。

2. クラスのみんなから出た対処法をまとめよう。

3. 今日の学習のふり返り　◎ ○ △

項　目	チェック
不安や悩みは，誰にでもあることがわかりましたか？	
不安や悩みを解消するには，いろいろな方法があることがわかりましたか？	

＊わかったこと・感じたことをまとめよう。

ワークシートの実際（おおむね満足）

○運動をする　○大好きなことをする
○寝る　○サッカーをする
○友達に話をしてみる

★グループで話し合ってわかったことを書いている。（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）

自分にできる ―― 自分の班の考え
○親に相談する。 ―― ○友達に相談する。
○運動する。 ―― ○外で遊ぶ
○好きなものを食べる。　○ゲームをする。
○音楽を聴く

気分をスッキリさせる方法

★グループで話し合ったことだけでなく，自分のことに照らし合わせて書いている。（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）

○今は，特に不安とか悩みはないけれど，これから悩みが出てくるかもしれないことがわかった。悩みが出た時には，今日学習したことをいかしていきたいと思う。
自分は，家の中でゆっくり過ごすのが好きなので，もし悩みとかが出てきたら，本を読んだりゲームをしたりして気持ちを楽にしていきたい。他には，お家の人にも相談したいと思う。

★これから先の生活のことを考え，学習したことをもとに，自分にできることを具体的に考えて書いている。（思考・判断）

ワークシートの実際（おおむね満足）

○今日の授業で不安や悩みは誰にでも起こることがわかった。自分にできることは，親に話すことだと思う。いつも話を聞いてくれるので，何かあったら相談したいと思った。

★学習課題に沿った内容がきちんと書かれている。（知識・理解）
★学習したことをもとにして，自分にできることを考えて書いている。（思考・判断）

努力を要する児童への手立て

【ワークシート】

元気にしよう！わたしの心　名前

5年（　）組

不安や悩みがあるときに，どうしたらよいか考えよう。

1. 事例を読んで，不安や悩みがあるときに，どのようにすればよいか考えよう。

＊グループで事例を選んで話し合い，不安や悩みを解消する方法を見つけよう。

事例

Cさんは，この前，仲良しの友達とけんかをしてしまいました。本当は仲直りをしたいのですが，なかなか「ごめんな[illegible]」と，言うことができません。毎日学校で友達と顔を合わせると何となく無視してしまいます。朝になると学校に行く[illegible]嫌になります。1週間後に勇気を出して「ごめんね。」と言えたのですが，まだ心の中がモヤモヤしています。

2. クラスのみんなから出た対処法をまとめよう。

3. 今日の学習のふり返り　○　△

項　目	チェック
不安や悩みは，誰にでもあることがわかりましたか？	
不安や悩みを解消するには，いろいろな方法があることがわかりましたか？	

＊わかったこと・感じたことをまとめよう。

ワークシートの実際

○Cさんとけんかしている友達の話も聞いてあげて，仲直りするように話し合う。

◆人間関係についての表記にとどまっている。

（知識・理解）

気持ちを楽にする・気分を変えるという視点で考えるように声かけをする。（手立て）

ワークシートの実際

○何もせずにそのまま過ごす。時間が経てば忘れられると思う

◆対処法を考えられていない。

（知識・理解）

不安・悩みをそのまましておくと体にも異変が起こるなど，前時までの学習を想起させる。（手立て）

ワークシートの実際

○今は悩みがないし，もし何かあったら，とりあえず，何でもいいからやってみる。

◆自分に合った対処法を考えられていない。

（思考・判断）

みんなで整理した対処方法を提示し，自分にできそうなことは何か，声かけをしていく。（手立て）

「心」という視覚では捉えらない問題であることから，なかなか学習内容についてまとめられないことが考えられる。机間指導をしながら，ワークシートの内容を見つつ，必要に応じて対話などをして，ねらいに沿った学習活動をしているかを見取り，適宜助言していくことが大切です。

8. 授業を終えて

本時では，不安や悩みは誰にでも起こりうることとそのような場合には，気持ちを楽にしたり気分を変えたりするなど，様々な方法があることを理解することが目標である。

不安や悩みの心の関係は，視覚では捉えにくい。したがって子どもたちの学習意欲も高まりにくいことが考えられる。そこで，風船を使用し，不安や悩みが大きくなると心がどうなっていくのか考えさせるようにした。子どもたちの関心は，風船が破裂することに行きがちであるが，前時で学習している「心と体の相互の影響」を取り上げ，心の風船が膨らみすぎないようにするにはどうするかをこの時間に考えていくということにつなげた。

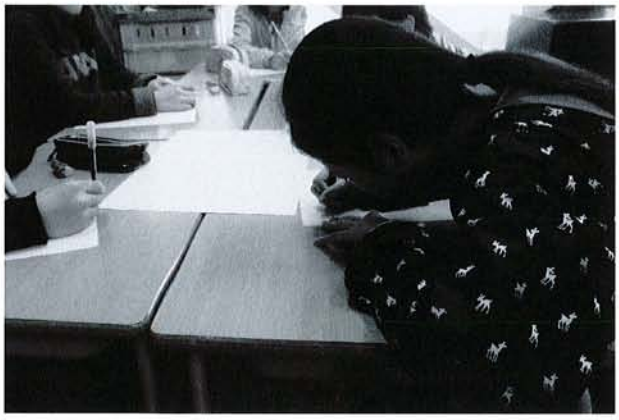
事例をもとに，不安や悩みがあるときにどうしたらモヤモヤを和らげることができるかをブレインストーミングで出し合った。ここで様々な意見を出し合うことで，授業後半の「もし自分に不安や悩みが起きたら」という思考へつなげるようにしたい。ただし，机間指導をしながら，モヤモヤへの対処（気持ちを楽にする・気分を変えること）であることを確認するようにしたい。

ブレインストーミングで出た意見の中からグループの中でお勧めのものを発表しあった。お互いにたくさんの意見を出し合うことと出てきた意見を仲間わけしながらまとめていくことで，不安や悩みへの対処には，様々な対処法があることを理解させたい。

なお，対処の方法の中で「八つ当たりする」という考えが出ることが予想される。考えを否定するのではなく，本当に気分を変えたり気持ちを楽にしたりする対処法なのかを全体で話し合い，より効果的な対処法につなげていく必要がある。

学習のまとめとして，様々な対処法の中から自分にできそうなものを考えていく。今は不安や悩みがなくても，もし自分が同じようなことに遭遇したらどのような対処法が考えられるかを学んだことからしっかりと考えられるようにしたい。そのためには，ワークシートへの記入の際に，自分のこれまでの体験などを想起させるなどの工夫が必要であるといえる。

不安や悩みをもつことは生きていくうえで大切なことであることを押さえていき，子どもたちの関心・意欲を高める学習活動にしていきたい。



第5学年 「けがの防止」

1. 単元の目標

○けがの防止について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで学習に取り組むことができるようにする。（関心・意欲・態度）

○けがの防止について，学習したことを自分や周りの人と比べたり，関係を見付けたりするなどして，それらを説明することができるようにする。（思考・判断）

○けがの防止には，周囲の危険に気付くこと，的確な判断の下に安全に行動することなどの必要があることについて理解したことを言ったり，書いたりすることができるようにする。（知識・理解）

2. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
けがの防止について，課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。	けがの防止について，自分の生活に当てはめて振り返りながら，説明している。	けがの防止には，周囲の危険に気付くこと，的確な判断の下に安全に行動することなどの必要があることについて理解したことを，言ったり，書き出したりしている。

3. 本時の位置づけ（　　は本時）

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
主な学習内容	「けがの発生」	「学校生活におけるけが」	「犯罪被害」	「交通事故や身の回りの生活の危険」	「けがの手当」
	○けがの発生の要因	○学校生活における事故とその防止	○犯罪の起こりやすい場所 ○犯罪被害の防止	○交通事故の防止 ○水の事故の防止	○けがの発生時の対処 ○けがの手当てのしかた
重点評価	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解	関心・意欲・態度 思考・判断

4. 本時における観点別の学びの姿

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		身近な地域での犯罪被害の防止のしかたについて，学習したことを他の例と結びつけたり，自分の生活に当てはめて振り返ったりするなどしながら，多くの視点から説明している。	犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，具体例を挙げながら，書き出している。
おおむね満足できる（評価規準）		犯罪被害の原因とその防止について，自分の生活に当てはめて振り返りながら，説明している。	犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，書き出している。

5. 本時の目標

○犯罪被害の原因とその防止について，自分の生活に当てはめて振り返りながら，説明することができるようにする。（思考・判断）

○犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，書き出すことができるようにする。（知識・理解）

6. 本時展開（3／5）

※本時では，「思考・判断」と「知識・理解」を重点評価とする。

	学習内容及び活動とその反応　発問　学習内容	●支援と留意点　評価
0 5	**1. 前時の学習内容について確認する。** 学校生活でのけがは，どのようなことが原因で起こるのでしょう。 人の行動と環境がかかわって起こることを学習したよ。 防止するには，この２つの面で気を付けることが必要ね。	●学校生活でのけがが，人の行動と環境がかかわり合って起こることを確認する。 ●児童の発言（「あわてていた」「ふざけていた」「廊下がぬれていた」「廊下の曲がり角で先が見えない」などが予想される）を，「行動」と「環境」の２点にまとめ，本時の学習課題につなげるとよい。
	2. 本時の学習課題を知る。 ゆうかいや暴力などの犯罪による被害を防ぐには，どのようにしたらよいのか考えよう。	
	3. 犯罪被害の起こりやすい場面について考える。 ２枚の写真の違いは何でしょう。	
	① 下校中の２枚の写真アイ（同じ場所で，１人で帰り周りにだれもいないものと，集団で帰り地域の人々がいるもの） 集団で下校するほうが安心できる。だれかに声をかけられるかも… 後ろのかげに，人がかくれて見ているかも。周りに地域の人々がいると何かあった時に守ってくれそう。 危険から守ってくれる大人がいない場所は犯罪が起こりやすそうだね。	●自分の登下校時を思い出し，写真の状況と比べて考えるよう助言することで，話合いや発表などの活動に進んで取り組めるようにする。 ●周囲の様子や，その場で遊んでいる子どもの様子などに着目して考えるようにする。 ●「地域の大人（＝危険から守ってくれる人）がいない」ほうが，より危険であることをおさえる。 ●「道路が狭い」「横断歩道」など，交通状況に目を向ける児童も予想されるが，ここでは犯罪に視点をあてる。
	② 公園の２枚の写真ウエ（整備されていない公園で子どもが遊んでいるものと，よく整備された公園で子どもが遊んでいるもの） 落書きがあったり，ごみが散乱したりしていて，怖いな。 植木が伸びていて，中の様子が見えづらいわね	●危険な場所は「だれでも出入りできる」「中の様子が見えづらい」ことをおさえる。 ●同じ場所であっても，時間帯によって，安全であったり危険であったりすることに触れる。

	学習内容及び活動とその反応 発問 学習内容	●支援と留意点 評価
	4. 具体的な場面を見て，それぞれどんな危険が隠れているか予想する。	●自分の住む地域や通学路と比べながら考えるようにする。 ●それぞれの場面の危険要因が，活動３で学習したこと（行動，環境）のどれにあてはまるのかを確認する。 ●日常の生活においても，危険を予測する力が必要であることを説明する。
	いろいろな場面が出てきます。それぞれの場面に隠れている危険を予想しましょう。	
	この公園は死角が多いね。	
	この駐輪場は奥まっていて，中が暗くて見えないわね。	犯罪被害の原因とその防止について，自分の生活に当てはめて振り返りながら，説明している。 【思考・判断－観察（発言の様子）・ワークシート】
	この林は昼間なのにうす暗いし，人通りがないから危険だね。	自分の考えが出せない児童に対しては，友だちから出された意見の共通点は何かを考えさせることで，自分の意見をもたせる。
	この住宅地は，建物と建物の間が陰になっていて周りから見えづらいわね。	
	5. 自分の通学路や，地域について考える。	●こども 110 番の家や防犯パトロールなど，地域では子どもの安全を守るための活動が学校と協力して行われていることを確認する。 ●子ども 110 番の家や，いざというときに逃げ込める場所がどこにあるかを考えるよう促すとよい。 ●危険な場所を点検し，さらに安全な環境を整備していくことが必要であることをおさえる。
25	みなさんの通学路や地域には，危険な場所はありませんか。	
	家の近所の陸橋の下のトンネルが暗くて危険なんだよ。	
	私の通学路には高い塀に沿った道になっているわ。	
	ガードレールのない道路は車に引きずり込まれやすいよ。	
	近所のアパートの裏側は人目につきづらくて危ないわ。	
40	・犯罪は，人の行動と環境が原因となって起こります。 ・犯罪にあわないようにするためには，周囲の危険に気付き，的確な判断の下に安全に行動することが必要です。	犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，書き出している。 【知識・理解－ワークシート】
	6. 学習のまとめをする。	
	・周囲から見えにくいところは危険 ・だれでも出入りができるところは危険 ・周りに大人がいない時は危険 ・人通りの少ない道は危険 ・普段通っている道でも，危険かもしれない。 ・一人で行動しないようにする。 ・危険な場所へ行かない。 ・見知らぬ車には近づかない ・暗くなる前に家に帰るようにする。	記入できない児童に対しては，キーワード（「暗い」「見えづらい」「一人」など）を示し，記述しやすい状況をつくる。 ●「1 人で行動しないこと」は大切であるが，どうしても 1 人にならなくてはいけない場面もあることから，状況に応じた的確な判断が大切であることを補足する。
45		

【ワークシート】

犯罪被害の防止

名前

５年（　　）組

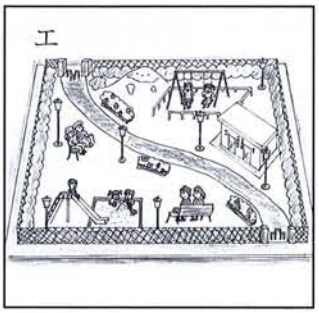
学習課題　ゆうかいや暴力などの犯罪による被害は，どうしたら防ぐことができるのかを考えよう。

1. それぞれの場面で，周囲の様子やその場の子どもの様子について考えよう。

（気づいたことをできるだけたくさん書いてみよう）

①下校中の２枚の写真

②公園の２枚の写真



2. 自分の通学路や地域を思い出し，危険な場所はないか，そしてそこではどのように行動すればよいか考えてみよう。

どこに，どのような危険があるか	どのように行動すればよいか
（絵や図，文などで）	

3. 今日の学習を振り返り，分かったこと，考えたことなどをまとめましょう。

7. 評価の実際

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

【ワークシート】

犯罪被害の防止　名前

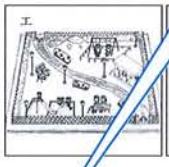
5年（　）組

学習課題　ゆうかいや暴力などの犯罪による被害は，どうしたら防ぐことができるのかを考えよう。

1. それぞれの場面で，周囲の様子やその場の子どもの様子について考えよう。
（気づいたことをできるだけたくさん書いてみよう）

①下校中の2枚の写真

②公園の2枚の写真



2. 自分の通学路や地域を思い出し，危険な場所はないか，そしてそこではどのように行動すればよいか考えてみよう。

どこに，どのような危険があるか	どのように行動すればよいか
（絵や図，文などで）	

3. 今日の学習を振り返り，分かったこと，考えたことなどをまとめましょう。

ワークシートの実際（おおむね満足）

○下校の時は一人にならないようにする。
○出かけるときは知らない車に近づかない。
○人通りの少ない道は通らないようにして出かける。

★犯罪被害の原因とその防止について，自分の生活に当てはめて振り返りながら，説明している。（思考・判断）

ワークシートの実際（十分満足）

○私の通学路は安全に見えても，時間帯によっては危険になるかもしれないので，時間が遅いときは一人にならないように気をつけて帰るようにする。

★身近な地域での犯罪被害の防止のしかたについて，学習したことを他の例と結びつけたり，自分の生活に当てはめて振り返ったりするなどしながら，多くの視点から説明している。（思考・判断）

ワークシートの実際（おおむね満足）

○犯罪にあわないようにするためには，周囲をよく見て危険に気付き，1人にならない，人通りの少ないところにいかないなど，自分でしっかりと判断して行動することが必要だと分かった。

★犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，書き出している。（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）

○人通りの少ないところや，暗いところなどが，私の通学路にもあるので，そのような場所にはとくに気をつけたいと思います。集団下校でない時は，一人にならないように，できるだけ友達とまとまって帰ろうと思います。いざというときのため，子ども110番の家の場所を確認しておこうと思います。

★犯罪被害の防止について，理解したことやこれからの生活について，具体例を挙げながら書き出している。（知識・理解）

十分満足な児童の発言の様子

○「私の家の近所にもあるのですが，人通りの少ない道や，薄暗い道は人目に付かないので危険だと思います。」
○「子ども110番の家のように，いざというときに逃げ込める場所を確認しておくことも大切だと思います。」

★身近な地域での犯罪被害の防止について，学習したことを他の例と結びつけたり，自分の生活に当てはめて振り返ったりするなどしながら，説明している。（思考・判断）
★学習したことをもとに，犯罪被害の防止について，具体例を挙げて説明している。（思考・判断）

努力を要する児童への手立て

【ワークシート】

犯罪被害の防止　名前

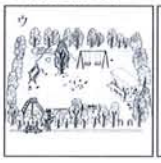
5年（　）組

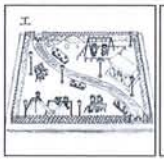
学習課題　ゆうかいや暴力などの犯罪による被害は，どうしたら防ぐことができるのかを考えよう。

1. それぞれの場面で，周囲の様子やその場の子どもの様子について考えよう。
（気づいたことをできるだけたくさん書いてみよう）

①下校中の２枚の写真

②公園の２枚の写真





2. 自分の通学路や地域を思い出し，危険な場所はないか，そしてそこではどのように行動すればよいか考えてみよう。

どこに，どのような危険があるか	どのように行動すればよいか
（絵や図，文などで）	

3. 今日の学習を振り返り，分かったこと，考えたことなどをまとめましょう。

ワークシートの実際

○気をつけて歩く。

○危険な場所には行かない。

◆身近な地域での犯罪被害の防止のしかたについて，自分の生活に当てはめて考えることができていない。　（思考・判断）

犯罪被害の防止について，自分の生活に当てはめて考えることがねらいとなるため，自分の通学路や地域に，危険な場所はないかを考えさせる。普段見慣れた場所について，これまでと違った（危険が潜んでいるかもしれないという）視点で考えさせる。
（手立て）

ワークシートの実際

○犯罪はこわいと思いました。

◆「犯罪は怖い」という感想のみにとどまり，その被害の防止に関する内容まで言及されていない。　（知識・理解）

○気をつけて行動しないと，犯罪被害にあってしまうのだなと思いました。

◆「どんなことに気をつけるのか」具体的な行動が書かれていない。　（知識・理解）

○書く際に，どんなことに触れながら書き出したらよいのか，また，どんな記述を期待するのか，実際に教師から書くための視点を与える。
○キーワード（「暗い」「見えづらい」「一人」など）を示し，記述しやすい状況をつくる。
（手立て）

机間指導を十分に行い，学習のねらいに沿った学習活動をしているかを見取ることが大切です。ねらいに沿った学習活動をしていない場合には，資料などを活用し，適宜助言していきます。

8. 授業を終えて

本時では，自分たちの日常の行動が，自分や仲間の命にかかわる大きな事故につながる可能性があることを自分たちの行動から考えるとともに，事故は「人の行動」「環境」の２つの要因がかかわり合って起こることなど，科学的な根拠をもとに事故の発生と防止について理解することが必要である。ここでは，自分たちの身近な場面を考えることで，効果的にそれらを予測する力を身に付けさせたい。そのため，自分たちの地域の公園，駐車場，林，住宅地など身近な写真（学校や身近な地域で撮影した画像を利用し，自分の目で見ているように画面を構成する）を提示し，そこでどんな危険が予測できるかを話し合うようにした。このとき，多様な予想ができるように写真を一枚ずつ提示しながら，フリートークで話し合って意見を出し合い，非現実的でなければ全て許容するようにした。これにより，日常生活においても，危険を予測する力が必要であることを理解させたい。

上記を踏まえ，さらに，自分たちの通学路や地域に，危険な場所はないかを話し合う。また，地域の実態に応じて，身の回りに自分を守る工夫や取組が存在することに気付き，事故防止の支援として意味あるものとしてとらえられるように，学校や地域での犯罪防止のための設備や取り組み（「こども 110 番の家」「安全パトロール」など）について確認できる資料等を提示する。

前時の学習で，「学校生活におけるけがは『人の行動』と『環境』がかかわって起こるので，その防止にはこの二つの面で気をつける」ことを学んだ。本時では，前時で学習したことを犯罪被害によるけがの防止に活用する活動を行った。犯罪の起こりやすい場所の特徴（環境）については各自で理解できたが，それに対してどのような行動をとればよいのかについては，さらに思考を深めるための工夫が必要であると思われる。行動についての多くの意見は，「一人にならない」というものであったが，日常生活においては，一人で行動する場面も多いことから，「一人のとき，安全のためにどのように行動するか」ということについて考えさせることが，より思考を深める学習活動になると考えられる。

第6学年

「病気の予防」病原体がもとになって起こる病気の予防

1. 単元の目標

○病気の予防について，教科書や資料などを見たり，自分の生活を振り返ったりして，進んで学習に取り組むことができるようにする。（関心・意欲・態度）

○病気の予防について，自分の経験や身近な人々の生活などをもとに，学習の課題や解決の方法を見付けることができるようにする。（思考・判断）

○病気の起こり方とその予防の方法，地域の保健活動について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。（知識・理解）

2. 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
病気の予防について，関心をもち，学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	病気の予防について，課題の解決を目指して，知識を活用した学習活動などにより，実践的に考え，判断し，それらを表している。	病気の起こり方とその予防の方法，地域の保健活動について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

3. 単元における本時の位置付け（　　は本時）

	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	病気の起こり方	病原体がもとになって起こる病気の起こり方	生活行動がかかわって起こる病気の起こり方1	生活行動がかかわって起こる病気の起こり方2	飲酒と健康	喫煙と健康	薬物乱用と健康	地域の様々な保健活動の取組
	○病原体，体の抵抗力，生活行動，環境など	○病原体が体に入るのを防ぐ，体の抵抗力を高めるなど	○望ましい生活習慣 ○偏りのない食事	○口腔の衛生を保つ	○飲酒は，健康を損なう原因となる	○喫煙は，健康を損なう原因となる	○薬物乱用は，健康を損なう原因となる	○健康な生活習慣の情報提供や予防接種などの活動
重点評価	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解	知識・理解	知識・理解	関心・意欲・態度 知識・理解	思考・判断 知識・理解

4. 本時における観点別の学びの姿

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
十分満足できる		病原体が主な要因となって起こる病気の予防ついて，学習したことと自分の生活とのつながりを踏まえて，根拠または理由を挙げて説明している。	病原体が体に入るのを防ぐ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について，具体例を挙げて，言ったり，書いたりしている。
おおむね満足できる（評価規準）		病原体が主な要因となって起こる病気の予防について，学習したことと自分の生活とのつながりを踏まえて，分類している。	病原体が体に入るのを防ぐ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について，言ったり，書いたりしている。

5. 本時の目標

○病原体が主な要因となって起こる病気の予防について，分類できるようにする。（思考・判断）
○病原体が主な要因となって起こる病気の予防には，病原体が体に入るのを防ぐ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言ったり，書いたりすることができるようにする。（知識・理解）

6. 本時展開（2／8）

＊本時では，「知識・理解」と「思考・判断」を重点評価とする。

	学習内容及び活動とその反応　発問　学習内容	●支援と留意点　評価
0	**1. 病原体がもとになって起こる病気を知る。** 病原体がもとになって起こる病気は，どれでしょう。 ・病原体にはたくさんの種類があり，その種類によって病気の症状は様々であることを確認する。	●前時に使った病気カードをもとに，病気を２つのグループに分けて，病原体がもとになって起こる病気（うつる病気）はどちらになるか選ぶ。
5	**2. 学習課題を知る。** **病原体がもとになって起こる病気の予防について考えよう。** ・２つに分けたグループの中で，インフルエンザはどちらに入るのかを確認する。 ・本時は，病原体が主な要因となって起こる病気の予防について学習することを知る。	●「インフルエンザ」は，病原体が主な要因となって起こる病気の一つであることを押さえる。
10	**3．インフルエンザの起こり方について話し合う** ・班で意見を出し合い，クラス全員で確認する。 〈事例文〉 Ａさんのクラスでは，インフルエンザで欠席する友達が増えていました。Ａさんの班の友達は元気だったので，みんなで休み時間に遊びました。次の日，Ａさんの班の友達がインフルエンザで欠席しました。しかしその後，Ａさんのクラスではインフルエンザにかからない友達もいました。 インフルエンザにかかった友達とかからなかった友達がいます。インフルエンザにかかった友達は，なぜ，かかったのでしょうか。 うがいや手洗いをしなかったのかな。 インフルエンザの予防接種をしていなかったかな。	●事例文を読み，インフルエンザにかかったのはなぜか，班で意見を自由に出し合うことを伝える。 ●教科書や資料（図書室の本，インターネット検索等）だけでなく，自分や家族の生活をもとに考えるよう助言する。 **原因を書き出せない児童には，キーワードを１つ提示して，一緒に考え，ヒントを出しながら助言をする。** ●３年生の学習を振り返り，手洗い等身の回りの清潔について確認する。

	学習内容及び活動とその反応　発　問　学習内容	●支援と留意点　評　価
	・くしゃみやせきをした時に，鼻や口から病原体が入ることを知る。 **病原体は，空気や食べ物などを通して体の中に入って病気になる。そのため，病原体が入るのを防ぐこと，病原体の発生源をなくすことが必要であること。**	●病原体は，空気を通して体の中に入ってきたり，汚れた手や食べ物などを通して体の中に入ってきたりすることを確認する。 ●マスクは，病気にかかっている人が周囲にうつさないようにするために有効であることを伝える。 ●「病原体のうつる道筋を断ち切る」「体の抵抗力を高める」ことを押さえる。特に，病気に打ち勝とうとする「抵抗力」を身に付けておくことは，病原体が体に入ってきたときに，病気にかからなかったり軽くすんだりすることを伝える。
20	・予防接種は，体の抵抗力を高めるための手立ての１つとして必要であることを知る。 **予防接種，規則正しい生活などによって「体の抵抗力」を高めることが必要であること。** **「調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠をとること」「予防接種」などにより「体の抵抗力」を高めておくことは，病気の予防に大きな効果があること。**	
	4. 病原体がもとになって起こる病気の予防についてまとめる。 **インフルエンザのような病原体がもとになって起こる病気を予防するには，どうすればよいのでしょうか。** 好き嫌いをなくして，規則正しい生活をすることが大事だと思う。 手洗いも石けんで丁寧に洗うほうがいいよ。	●インフルエンザの原因をもとに，分類する。 ●予防の３原則を行うことが必要であることを教え，うがい手洗いの指導にならないように気をつける。
	・予防について「病原体の発生源をなくす」「病原体のうつる道筋を断ち切る」「体のていこう力を高める」の３つに分類してまとめる。 ・手や指を消毒　・日光消毒 等 ・うがい　・手洗い　・マスクをする　・かん気 ・人ごみにいかない 等 ・栄養のバランス　・運動　・すいみん ・予防接種　・規則正しい生活 等 ＊病原体をなくす　＊病原体をもらわない ＊ていこう力を高める	**病原体が主な要因となって起こる病気の予防について，学習したことと自分の生活とのつながりを踏まえて，分類している。** **【思考・判断 － 観察・ワークシート】** **分類することができない児童には，学習したことを一緒に振り返り，見付けやすいキーワードを提示して助言する。**
40	**病原体が主な要因となって起こる病気を予防するには，「病原体が体に入るのを防ぐこと」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。**	●ワークシートで本時を振り返り，自分の生活のしかたを確認する。友達と意見交流をして考えを共有する。
	5. 本時の学習のまとめをする。 ・ワークシートに本時の振り返りを書く。	**病原体が体に入るのを防ぐ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について，言ったり，書いたりしている。** **【知識・理解 － 観察・ワークシート】**
45	・友達と意見交流をする。	

【ワークシート】

病気の予防 ②

名前

５年（　　）組

Ａさんのクラスでは，インフルエンザで欠席する友達が増えていました。
Ａさんの班の友達は元気だったので，みんなで休み時間に遊びました。次の日，Ａさんの班の友達がインフルエンザで欠席しました。しかしその後，Ａさんのクラスでは，インフルエンザにかからない友達もいました。

1. 「インフルエンザ」にかかった友達とかからなかった友達がいます。インフルエンザにかかった友達は，なぜかかったのでしょうか。

2. 病原体がもとになって起こる病気を予防するために，必要なことをまとめましょう。

まとめた理由または，キーワードを書きましょう。

病原体がもとになって起こる病気を予防するために，自分に必要なことを書きましょう。

7. 評価の実際

(1) 発言の様子による評価（思考・判断）

【ワークシート】

病気の予防 ②　名前

5年（　）組

Aさんのクラスでは，インフルエンザで欠席する友達が増えていました。
Aさんの班の友達は元気だったので，みんなで休み時間に遊びました。次の日，Aさんの班の友達がインフルエンザで欠席しました。しかしその後，Aさんのクラスでは，インフルエンザにかからない友達もいました。

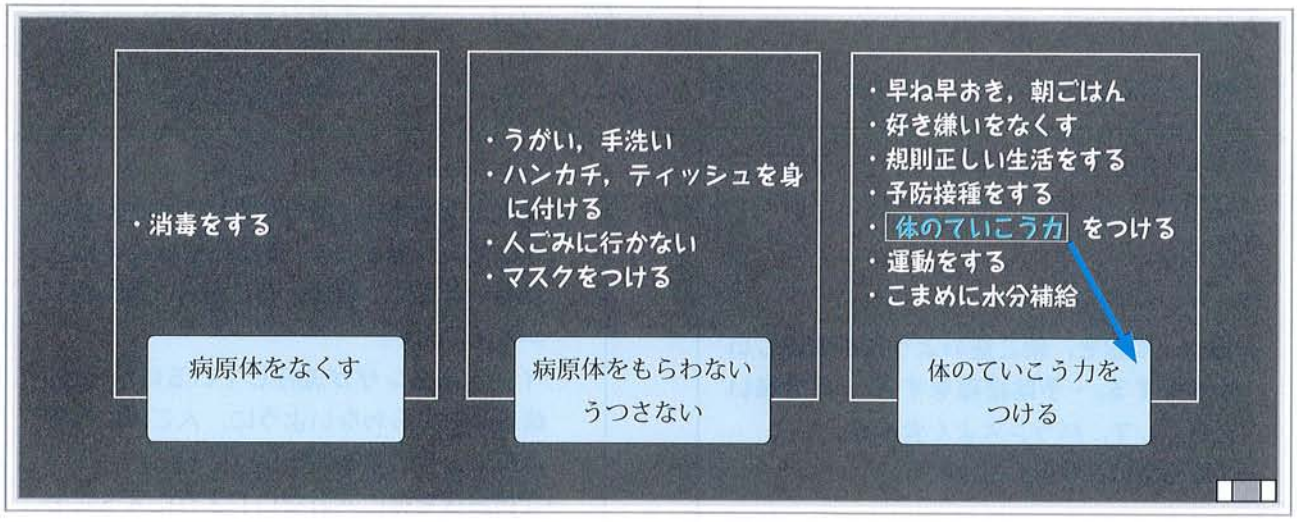
1. 「インフルエンザ」にかかった友達とかからなかった友達がいます。
インフルエンザにかかった友達は，なぜかかったのでしょうか。

2. 病原体がもとになって起こる病気を予防するために，必要なことをまとめましょう。

まとめた理由または，キーワードを書きましょう。

病原体がもとになって起こる病気を予防するために，自分に必要なことを書きましょう。

「病原体の発生源をなくす」「病原体のうつる道筋を断ち切る」「体のていこう力を高める」の3つに分類してまとられるようにします。そのためには子供たちの発言をもとに「キーワード」がみつけられるように活動を工夫します。



本時では，「体のていこう力をつける」という子供の発言から出てきたキーワードを使って，分類しています。残りの「病原体をなくす」「病原体をもらわない」といった言葉は，教師が提示したが，子供たちの発言をもとに，一緒に考える時間を確保できるようにしたい。

そういった活動が，子供たちの「分類・整理する思考」を高めることにつながります。

学習したことと自分の生活とのつながりを踏まえて分類するなど，考える活動を通して，学習内容の理解をより深めることができるようにしたい。

(2) ワークシートによる評価

おおむね満足できる状況 及び 十分満足できる状況

【ワークシート】

病気の予防 ②　名前　5年（　）組

Aさんのクラスでは，インフルエンザで欠席する友達が増えていました。
Aさんの班の友達は元気だったので，みんなで休み時間に遊びました。次の日，Aさんの班の友達がインフルエンザで欠席しました。しかしその後，Aさんのクラスでは，インフルエンザにかからない友達もいました。

1. 「インフルエンザ」にかかった友達とかからなかった友達がいます。
インフルエンザにかかった友達は，なぜかかったのでしょうか。

2. 病原体がもとになって起こる病気を予防するために，必要なことをまとめましょう。

まとめた理由または，キーワードを書きましょう。

病原体がもとになって起こる病気を予防するために，自分に必要なことを書きましょう。

自分や家族の生活を振り返り，インフルエンザにかかった原因について考えます。
自由に意見を出し合う中で，前時の学習や３年生の学習にもふれ，様々な視点から考えることができるようにします。

ワークシートの実際（おおむね満足）
○マスクをしていなかった・ごはんをきちんと食べていなかった・規則正しい生活をしていなかった・うがい手洗いをしていなかった・消毒をしていなかった。

★病原体が体に入るのを防ぐこと，病原体の発生源をなくすこと，体の抵抗力を高めることについて，書き出している。
（知識・理解）

ワークシートの実際（十分満足）
○予防接種をしていなかった・好き嫌いが多くバランスのよい食事をしていなかった・遅くまで起きていて睡眠不足だった・抵抗力が弱かった・空気の入れかえやアルコール消毒をしていなかった。

★具体例を挙げて，書き出している。
（知識・理解）

学習のまとめとして，自分の生活の仕方を確認します。

インフルエンザの原因をもとに，病原体が主な原因となって起こる病気の予防３原則に分類します。

ワークシートの実際（おおむね満足）
○早寝，早起き，朝ご飯のように規則正しい生活をする。・予防接種をする。・好き嫌いをなくして，バランスよく食べる。
→「体のていこう力」をつける。

★自分の生活とのつながりを踏まえて，分類している。
（思考・判断）

ワークシートの実際（十分満足）
○咳が出るときは，周りの人にうつさないようにマスクをする。・病原体を体の中に入れないように，手洗いをしたら，清潔なハンカチでふく。
○インフルエンザが流行している時などは，病原体をもらわないように，人ごみには行かないようにする。
→「病原体を体に入れない」ようにすることで，病気を予防できる。

★学習したことをもとに，理由を挙げて説明している。
（思考・判断）

分類は，キーワードを子供たちと一緒に考えるなど，分かりやすい言葉を提示するとよいでしょう。

努力を要する児童への手立て

【ワークシート】

病気の予防 ②　名前

5年（　）組

Aさんのクラスでは，インフルエンザで欠席する友達が増えていました。
Aさんの前の友達は元気だったので，みんなで休み時間に遊びました。次の日，Aさんの前の友達がインフルエンザで欠席しました。しかしその後，Aさんのクラスでは，インフルエンザにかからない友達もいました。

1.「インフルエンザ」にかかった友達とかからなかった友達がいます。インフルエンザにかかった友達は，なぜかかったのでしょうか。

2. 病原体がもとになって起こる病気を予防するために，必要なことをまとめましょう。

まとめた理由または，キーワードを書きましょう。

病原体がもとになって起こる病気を予防するために，自分に必要なことを書きましょう。

ワークシートの実際
○せきをしている人のそばにいた

◆学校生活や自分の生活を振り返った記述ができていない。　（知識・理解）

クラスでインフルエンザが流行した時に，学校生活で気をつけていたことなどをヒントにして，一緒に考えます。

・空気のいれかえをしなかった
・うがい手洗いを丁寧にしなかった

ワークシートの実際
○マスクをする
○人ごみにいかない

◆分類するキーワードにつながるような気付きができていない。　（思考・判断）

分類することができるように，板書を見ながら学習したことを一緒に振り返り，キーワードを提示して助言する。

・せきが出るときは，まわりの人にうつさないように，マスクをつける。
→キーワードは「病原体をうつさない」

予防の3原則から，うがい手洗いの指導にならないように気を付けます。

ワークシートの実際
○早く寝る

◆自分の生活の仕方についての具体的な記述ができていない。

友達との意見交流で，アドバイスをもらい，自分の生活を見直すことができるようにします。

（友達からのコメント）
・運動をするといいですよ。早ね早おきの習慣がつくよ。

教師と一緒に考えたり，友達との意見交流でアドバイスをもらったりすることが健康への気づきを増やしていくことにもつながります。

8. 授業を終えて

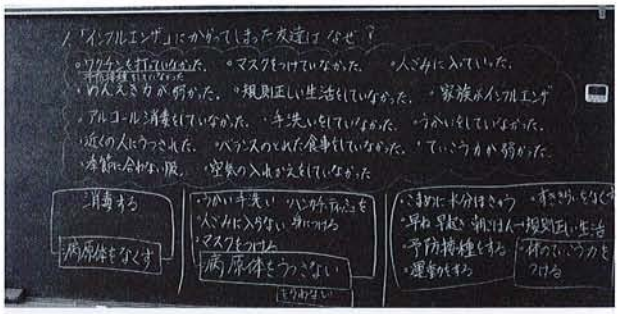
本時では，病原体が主な要因となって起こる病気の一つであるインフルエンザをもとに，病気の予防の３原則（病原体をなくす，病原体の道筋を断ち切る，体の抵抗力を高める）をおさえることが大切である。そのために，まず病気を２つのグループに分けて比較し，病原体がもとになって起こる病気（うつる病気）を確認して，本時の学習への関心を高めた。

そして，２つのグループのどちらかに「インフルエンザ」が入ることを伝え，病原体がもとになって起こる病気を再確認した。

インフルエンザを取り上げ，病気の予防についての学習内容を身近な生活体験だけでなく，予防３原則につながるポイントをおさえていくことが大切である。

マスクの有効性，予防接種をする意味，手洗い等身の回りを清潔することなど，教師の説明や写真の提示で確認して，病原体の道筋を断ち切ることや体の抵抗力を高めることの必要性を理解させたい。

これらのことを通して，インフルエンザ以外の病気にも共通することに気づかせていきたい。その時に，うがい手洗い指導など保健指導にならないように気をつける。



インフルエンザでの学習をもとに，病原体がもとになって起こる病気の予防についてまとめるには，学習したことと自分の生活とのつながりを踏まえて，分類する時間を十分に確保したい。

そのことによって，予防３原則の分類がスムーズになる。分類する言葉も，できるだけ子供たちから出てきた言葉でまとめることができるようにする。

本時の振り返りでは，友達との意見交流を行い，自分の生活の仕方を伝え合った。

友達の考えは，赤字で書き加え，たくさんの考えを共有できるようにして，本時の学習の理解を深めた。

自分の生活の仕方を確認することで，次時の学習「生活行動がかかわって起こる病気の起こり方」につなぐようにする。

６年生では，小学校での学習が，自分たちの将来の健康につながっていることを意識できるようにしたい。

本書は，文部科学省補助金（健康教育振興事業費補助金）により，下記の公益財団法人 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 24 ～ 26 年度）」

◎印　委員長／○印　副委員長（五十音順）

◎　野津　有司　　筑波大学体育系　教授

【小学校部会】

○　植田　誠治　　聖心女子大学文学部　教授
小泉　昌和　　川崎市立菅生小学校　教諭
関口　健一　　宇都宮大学教育学部附属小学校　教諭
横内　理香　　山梨県教育庁スポーツ健康課　指導主事

【中学校部会】

荻原　芳彦　　米沢市立第七中学校　教諭
木下　臣仁　　鳴門教育大学附属中学校　教諭
田村　新一　　大館市立東中学校　教諭
○　渡邉　正樹　　東京学芸大学教育学部　教授

【高等学校部会】

○　今関　豊一　　国立教育政策研究所教育課程研究センター基礎研究部　部長
大見　　学　　愛知県立碧南高等学校　教頭
久保　史裕　　千葉県教育庁教育振興部体育課学校体育班　指導主事
南　　雄志　　滋賀県立膳所高等学校　教諭

なお，本書の作成に当たり，
森　　良一　　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
に多大な援助とご助言をいただきました。

協力校

入戸野邦明　　山梨県北杜市立高根清里小学校　教諭
山下　　俊　　山梨県笛吹市立石和南小学校　教諭

小学校保健学習の指導と評価の工夫
ー目標の確実な実現を目指した実践例ー

平成 27 年 2 月 19 日　発行

発行者
公益財団法人 日本学校保健会
〒 105-0001　東京都港区虎ノ門 2-3-17
虎ノ門 2 丁目タワー 6 階
TEL　03-3501-0968

印刷
三永印刷（株）