

新版

平成27年度  
小学校用  
内容解説資料

# 小学保健

3・4年

5・6年

自ら学び,自ら考える生きる力の育成をめざして!

## 編集方針

### 1 望ましい生活習慣の形成

健康の大切さを理解し,  
望ましい生活習慣が身につくようにする。

### 2 学習内容を習得し,活用する力の育成

習得すべき学習内容を明確にし,  
これらを活用する思考力・判断力等を育成する。



### 3 今日的な課題に積極的に対応




児童の生活習慣の乱れや生活環境の変化などにかかわって深刻化している問題に対して, 実践的な理解が図れるようにする。

### 4 児童が理解しやすい, ビジュアルな紙面構成





イラストや図表, 写真を多用して, 児童が理解しやすい紙面構成とする。

光文書院

## 特色 改訂のポイント

- 1 基礎的・基本的な知識を確実に習得 
- 2 習得した知識を活用する学習活動—3つの活用パターン 
- 3 発展的な学習内容、今日的課題などを豊富に掲載 

早寝・早起き・朝ごはん(4年)  
ストレス、ネットトラブル、熱中症、自転車に乗るときのルールとマナー、地震・津波対策(5年)  
新型インフルエンザ、副流煙の害、AED(6年) など


- 4 話し合い活動と記述活動で言語活動を充実 
- 5 他教科・他領域との関連学習と振り返り学習 
- 6 望ましい生活習慣の確立のために食育コラムを掲載 
- 7 教育の情報化に対応 

ホームページアドレスを掲載し、インターネットやICT 機器を活用した学習活動ができる。

- 8 バリアフリーの視点を重視

ユニバーサルデザインフォントを使用。色弱の児童に配慮した色づかい。

### 教科書に出てくる主なマーク

 きほんてき ないよう  
基本的な内容をしっかり学ぶコーナー **習得**



書いてあることをよく読んで理解します。

**学んだことをもとにして、考えるコーナー 活用**

学んだことを  
**あてはめよう**

学んだことを、いろいろな場面にあてはめて考えます。

学んだことをもとに  
**見つけよう**

学んだことをもとに、これからどうしたいかなどを見つけてます。

学んだことをもとに  
**つたえよう**

学んだことをもとに、ほかの人にアドバイスなどをします。



考えたことを書いたり、自分の生活のチェックなどをしたりする活動



自分の経験や考えをもとに話し合う活動



「食」の大切さにかかわる内容



**保健の広場** 学習内容とかかわりの深い内容



当該学年の学習内容より、少し進んだ内容。興味のある人はとり組んでみましょう。



ほかの教科などのかかわり



ほかの学年の保健学習とのかかわり



知っておくためになる内容



関連するホームページのしょうかい



一度学習した内容。もどって見直しましょう。



学習内容のまとめ(授業の区切り)を示しています。

# 『小学保健』ページ構成と時間配当

3年

## 1 けんこうな生活 …… 12 ページ・4 時間

1 けんこうって、なに? …… 3 ページ・1 時間

2 けんこうな1日の生活 …… 3 ページ・1 時間

 どうしてだいじ? 朝ごはん

3 体のせいけつ …… 3 ページ・1 時間

4 部屋の明るさと空気 …… 3 ページ・1 時間

 学校内のけんこうさがし

4年

## 2 育ちゆく体とわたし …… 14 ページ・4 時間

1 変化していく体 …… 4 ページ・1 時間

2 思春期の体の変化

① 体の外にあらわれる変化 …… 2 ページ・1 時間


② 体の中の変化 …… 4 ページ・1 時間

 新しい生命のたんじょう

3 よりよく体を発育させるには?

…………… 4 ページ・1 時間

 給食はのこさず食べよう

 早ね・早おき・朝ごはん

5年

## 1 心の健康 …… 10 ページ・3 時間

1 心の発達 …… 4 ページ・1 時間

 食事は楽しく

2 心と体のかかわり …… 2 ページ・1 時間

3 不安やなやみ …… 4 ページ・1 時間

 ストレス


 なやみの相談先

## 2 けがの防止 …… 18 ページ・5 時間


1 けがの起こり方 …… 4 ページ・1 時間

2 学校や地域でのけがの防止 …… 2 ページ・1 時間


3 交通事故の防止 …… 2 ページ・1 時間

 自転車に乗るときのルールとマナー

4 犯罪被害の防止 …… 4 ページ・1 時間

 インターネットの使い方

5 けがの手当 …… 2 ページ・1 時間

 熱中症に気をつけよう!

 地震や津波から身を守る! …… 4 ページ

6年

## 3 病気の予防 …… 20 ページ・8 時間

1 病気の起こり方 …… 4 ページ・1 時間

 病気から体を守るはたらき

2 病原体と病気の予防 …… 4 ページ・1 時間

 新型インフルエンザと予防

3 生活のしかたと病気の予防

① 生活習慣病の予防 …… 2 ページ・1 時間

 おやつを食べ方・選び方

② むし歯や歯ぐきの病気の予防

…………… 2 ページ・1 時間


4 たばこの害 …… 2 ページ・1 時間

 副流煙の害

5 アルコールの害 …… 2 ページ・1 時間

6 薬物乱用の害 …… 2 ページ・1 時間

7 地域の保健活動 …… 2 ページ・1 時間

 見たことある? AED

※「体育科の年間指導計画例」「小学保健の単元構成と評価標準の対応表」は、小社ホームページでご覧いただけます。



習得すべき基礎的・基本的な知識や原理・原則などの学習内容を紙面の冒頭に「つかむ」として位置づけています。児童の発達段階、学習内容によっては、このスタイルにとらわれることなく構成しています。

3年 p11  
[体のせいけつ]

石けんで手を洗うことの大切さを習得すべき学習内容として提示。



手型寒天培地の実験写真から石けんで手を洗う意味を考えます。



石けんで手を洗う理由を習得させたい基礎知識としてまとめます。

## 手のよごれ

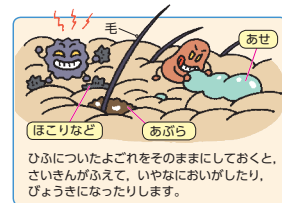


どうして石けんで手をあらうのかな。見たところ、そんなによごれていないようだけど…。



寒天に手をつける。→ 寒天に手をつけて2日ほどたつと、手についていたさいきんがふえて、目に見えるようになってきます。

よごれていないように見えても、手にはよごれやさいきんがついています。運動やトイレのあと、食事の前などには、石けんでいねいに手をあらいましょう。



ひふについたよごれをそのままにしておくと、さいきんがふえて、いやなおいがしたり、びょうきになります。

手あらいのほかにも、体のせいけつのためにしていることはありますか？



## 下着やハンカチなどのよごれ



下着やくつ下、ハンカチなどを毎日とりかえたり、体育の時間に体育着に着がえたりするのはどうしてでしょうか。



手あらいは、手のよごれをあらいましょう。



1回着た体育着。よごれていないと思うけど…。1回着た体育着。色がかわったところが、あせやよごれがついているところ。

そのまま着ていると、さいきんがふえて、いやなおいがするなどのものになります。



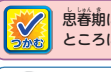
つかう前のせいけつなハンカチ。つかったハンカチ。



あせのしまつ。運動したあとなどに、あせのしまつをしないしていると、体がふえてかぜをひきやすくなります。あせをかいたら、体をふいて、せいけつな衣服に着がえるようにしましょう。

よごれていないように見えても、つかった下着やくつ下、ハンカチ、体育着などはあせやよごれをすいとっています。下着やくつ下、ハンカチは毎日とりかえて、きもちよく生活できるようにしましょう。

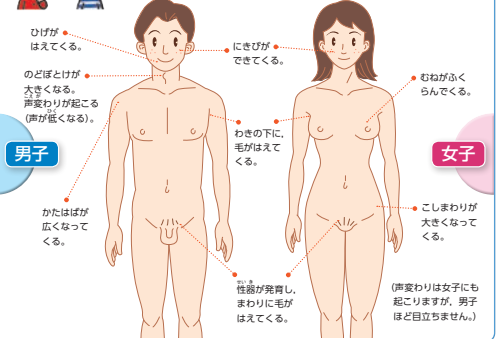
見つけよう。体のせいけつについて、これから気をつけたことを書いてみましょう。



思春期には、体つきだけでなく、体のいろいろなところにも変化があらわれてきます。



どんな変化が起こるのか不安だな。変化は、だれにでも起こります。心配しなくてもだいじょうぶ！



体に変化があらわれた人 (各学年 100人中)

| 性別 | 学年  | 人数  |
|----|-----|-----|
| 男子 | 4年生 | 2人  |
|    | 4年生 | 10人 |
|    | 5年生 | 14人 |
|    | 5年生 | 13人 |
|    | 6年生 | 26人 |
|    | 6年生 | 19人 |
| 女子 | 4年生 | 17人 |
|    | 4年生 | 39人 |
|    | 5年生 | 26人 |
|    | 5年生 | 52人 |
|    | 6年生 | 65人 |
|    | 6年生 | 81人 |

## ホルモンってなに？

ホルモンは、わずかなりやうで、体のはたらきを調整したり、成長を助けたりする物質で、血液によって全身に運ばれます。

体つきや体の変化は、思春期になると体の中で作りだされるホルモンのはたらきが急に活発になるために起こります。これらの変化は、早くあらわれる人や、おそくあらわれる人、変化があらわれても目立たない人など、人によってちがいが(個人差)があります。

学習指導要領「基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ…」を受けて、「習得コーナー」を設定。

最初に「病気の原因」の原理・原則をおさえて、次時の学習へと展開していきます。

心は、感情、社会性、思考力がかかり合って成り立っていることをおさえ、次時の学習内容の理解を助けます。

### 1 心の発達

心は、体と同じように、いろいろな生活経験や年れいとともに発達します。小さいころとくらべて、どのように発達してきたかみてみましょう。

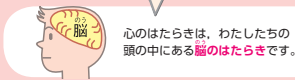


心って、なに？



心は、感情、社会性、思考力などがかり合っ成り立っています。

| 感情                           | 社会性                                  | 思考力                                       |
|------------------------------|--------------------------------------|---|
| 喜び<br>悲しみ<br>楽しい<br>いかり      | 人のかかり<br>ルール<br>きまり<br>責任<br>約束      | 話す 計算する<br>読む 書く                          |
| 喜んだり、おこったり、悲しんだり、楽しんだりする気持ち。 | 思いやりや助け合い、きまりや約束を守る、自分の役割や責任を果たす、など。 | 文字を読み書きする力、計算する力、すじ道を立てて考えたり、発表したりする力、など。 |



### ↑ 5年 p2 [心の発達]

不安や悩みへの対処のしかたには、いろいろな方法があることをおさえます。

### 1 対処のしかたを考えよう



不安や悩みへの対処のしかたには、いろいろな方法があります。

どんな方法があるか、話し合ってみましょう。

- 原因を考え、ノートに書いてみる。
- 前向きに自分から解決の努力をする。
- 身近な人に相談する。先生や家族、友だちなど。
- 気分をかえる。音楽をきいたり、運動をしたりする。
- しっかり休む。
- 体育の時間に行う「体ほくしの運動」も、気分をかえる方法のひとつです。

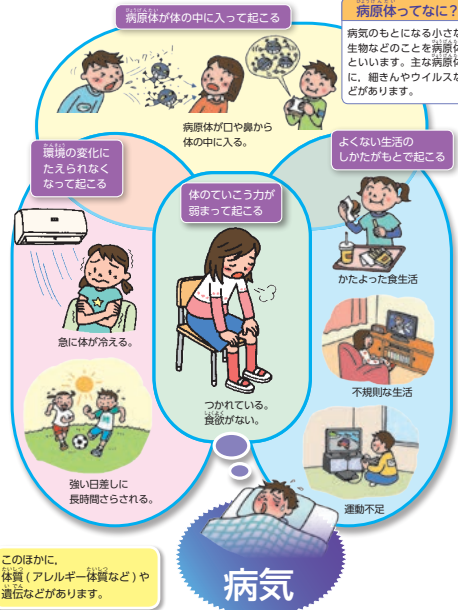
### ↑ 5年 p9 [不安やなやみ]

### 1 病気の原因を考えよう！



病気の原因

病気の多くは、病原体、体のていこう力、生活のしかた、環境などが、かかり合っ成りこります。



### ↑ 6年 p31 [病気の起こり方]

### ↓ 5年 p24 [けがの手当]

### 5 けがの手当

注意していても、ときにはけがをすることがあります。もし、けがをしたら、きずがひどくならないように、早く正しい手当をすることが大切です。

**+** すりきずの手当

① 清潔な水で傷を洗い流し、きず口をきれいにする。

② きずが深いときは消毒してから、ガーゼなどを当てて包帯をする。

**+** 切りきずの手当

① 清潔な水できず口を洗い流し、きずが深いときは消毒してから、包帯をする。ガーゼなどでおさえて、出血を止める。（血のついたガーゼなどは、自分で捨てる。）

② きずが深いときは消毒してから、包帯をする。ガーゼなどを当てて包帯をする。

けがをしたときは？

- ① どんなけがか、けがの種類と程度をすばやく判断する。
- ② 大きなけがの場合は、おとなに知らせる前に医師にみてもらおう。
- ③ 自分で手当できるけがは、自分で手当したあと、保健室の先生、親など、おとなに知らせる。

大きなけがをしている人や、たおれている人を見たら…

- 近くのおとなに知らせ、助けを求めよう。
- 近くにおとながいないときは119番へ通報する。

119番への通報のしかた  
【緊急です】  
【〇〇市〇〇町〇丁目〇番地です】  
【住所がわからないときは、近くの目印を言う。】  
【けがをした人がおたれています】

正しいけがの手当のしかたを単元の最後にまとめるパターンです。

# 習得した知識を活用する学習活動! 3つの活用

3つの活用パターン

● 学んだことを

**あてはめよう**

学んだことを、いろいろな場面にあてはめて考えます。

思考

● 学んだことをもとに

**見つけよう**

学んだことをもとに、これからどうしたいかなどを見つめます。

判断

● 学んだことをもとに

**つたえよう**

学んだことをもとに、ほかの人にアドバイスなどをします。

表現

習得した知識などを“活用”して課題解決するための学習活動を思考・判断・表現に合わせて3パターン設定しています。

習得した知識を活用する学習の例

## 5年 p14 「けがの起こり方ーけがの原因を考えよう」

### けがの原因を考えよう



事故やけがの原因

事故やけがの多くは、人の行動とまわりの環境が原因で起こっています。また、人の行動は、そのときの心や体の状態とも関係しています。



| 人の行動 (ろうかを走るなど)  |                   | まわりの環境                                |
|------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 心の状態             | 体の状態              | ろうかがぬれていた。相手が見えなかった。整理・整頓がされていなかった。など |
| あわてていた。ふざけていた。など | つかれていた。ねぶそくだった。など |                                       |

### 1 基礎的な知識の習得

事故やけがの原因をよく読んで理解します。

### 2 習得した知識を活用

習得した事故やけがの原因を、他の具体的な状況にあてはめて考えます。

児童の  
“実践的な理解”  
を促します。

● 学んだことを  
**あてはめよう**

① つぎの場面の危険を予測して、けがの原因を書いてみましょう。



「人の行動」と、そのときの「心や体の状態」、そして「まわりの環境」の3つね。

人の行動

心や体の状態

まわりの環境

② つぎの場面についても、同じように考えてみましょう。



習得した知識を活用する学習の例

## 6年 p35 ~ 37 「病原体と病気の予防」

### 1 基礎的な知識の習得

最初に感染症の予防の基本を理解します。

### 2 習得した知識を活用

感染症の予防のしかたを、インフルエンザと食中毒にあてはめて考えます。

#### 予防のしかた

**感染症の予防のしかた**

- 病気の原因となる病原体を体の中に入れないようにする。
- 体のていこう力を強くしておく（病原体が体の中に入っても病気にかかりにくくなる）。

| 病原体を体の中に入れない   | 体のていこう力を強くしておく  |
|--|---|
| <p>発生するもとをなくす</p> <p>うつる道すじをたち切る</p> <p>熱湯消毒</p> <p>日光消毒</p> <p>薬品消毒</p> | <p>十分な栄養</p> <p>適切な運動</p> <p>十分な休養・すいみん</p> <p>予防接種</p> |

#### さまざまな感染症

**空気中からうつる病気**

うつる道すじから、予防のしかたを考えてみましょう。

**インフルエンザ**

インフルエンザは、インフルエンザウイルスという病原体が体の中に入ることによって起こります。

**食中毒**

食中毒の多くは、細菌などの病原体が食べ物や食器などから体の中に入って起こります。特に、O157による食中毒や、ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、両方とも感染力が強く、集団発生することがあります。かかると、腹痛、げり、おう吐などが起こります。また、幼児や子ども、お年よりは、かかると症状が重くなる場合があります。

## いろいろな活用例

### 3年 p6 [けんこうって、なに?]

**見つけよう** けんこうでいると、どんなことができるでしょうか。あなたがこれからしてみたいことを書いてみましょう。

### 4年 p25 [体の中の変化]

**つたえよう** 思春期に起こる体の変化のことで、だいき君とはるなさんは、不安になっています。不安がなくなるようにアドバイスをしてあげましょう。



### 5年 p5 [心の発達]

### つたえよう

どうしても読みたい本が友だちと同じだったら、あなたは友だちにどう声をかけますか？

**4~5才のころ** 以前はどうだったかな？

ぼくが先だよ！



**5年生のころ** 今ならどうする？



調べ学習で、どうしても必要なんだけど…。

# 望ましい生活習慣の確立をめざして!

## 1日の生活しらべ



きのうの1日をふりかえて、生活時間表（じかんびょう）を作ってみましょう。

### 生活時間表の作り方

食事・おやつ（おやつ）の時間▶みどり色でぬる。 すいみん時間▶青色でぬる。  
外あそびなど運動（うんどう）していた時間▶赤色でぬる。 そのほか▶したことをえんぴつで書きこむ。

|    |   |   |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |
|----|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|
| 6時 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 |
|    |   |   |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |



けんたくんとあやさんの「食事」「運動」「休よう・すいみん」のとり方をみてみましょう。あなたはどちらにしていますか？

**けんたくん**

**すいみん**

**あやさん**

↑ 3年 p8 [けんこうな1日の生活]

生活のリズムをつくることの大切さをまとめます。

生活のリズムについて学習したことをもとに、これから気をつけていくことを見つけます。

## 生活のリズムをつくらう



食事や運動、すいみんなどの生活のリズムがくずれるとどうなるか、考えてみましょう。

**すいみん**

ねむい…

わっ、ねぼうした!

ねぶそくやねぶそくした日は…?

**食事**

食欲（じしょく）がない…

1つでもリズムがくずれると…

朝食をとらないと…

食べている時間がない!

**運動**

運動する気になれない…

すぐつかれる。

### 生活のリズムとは?

わたしたちは毎日、だいたい同じ時間にねたり、おきたりして、朝ごはんを食べたり、運動したりすることをくりかえしています。これを生活のリズムといいます。

### バランスのとれた毎日



### 食育 どうしてだいじ? 朝ごはん

朝ごはんを食べることで、頭がしっかりとらさず、また、体温（たいぬ）が上がり、1日を元気にすごすことができます。朝のはいべん（はいべん）のリズムをつくることもできます。



### 見つけよう

自分の生活をふりかえて、これから気をつけたいことを書いてみましょう。

生活時間表を作って、自分の1日の生活を振り返ります。

↓ 3年 p9 [けんこうな1日の生活]



# 健康な生活(3年) よりよい発育(4年)

4年 p29 [よりよく体を発育させるには?]

3・4年生の最終ページでは、国民運動となっている「早ね・早おき・朝ごはん」を紹介!

4年 p26 ~ 28 [よりよく体を発育させるには?]

## 3 よりよく体を発育させるには?

わたしたちはこれから発育のさかんな時期をむかえますが、体をよりよく発育させるには、「食事」「運動」「休養・すいみん」が大切です!

**食事** 多くの種類の食品をバランスよく食べよう!

すぎなものばかり食べていませんか? 育ちざかりのころは、特に右のようなものがふくまれている食品をバランスよくとることが大切です。



**運動** 全身を使う運動を毎日つづけよう!



これも運動 スポーツや遊びだけでなく、毎日の生活の中で体を動かすことも運動。



**休養・すいみん** ねる子は育つ!

よりよい発育のために、食事や運動のほかにどんなことが大切なのか? よりよい発育のために、休むことやすいみんをとることも大切です。



よりよい発育のために、多くの種類の食品をバランスよく食べる**調和のとれた食事**、**適切な運動**、**十分な休養・すいみん**が、毎日の生活に必要です。

**見つけよう** 自分の生活をふりかえって、体をよりよく発育させていくために、これから気をつけたことを書いてみましょう。

きょうのすいみん時間を書いてみましょう。

|        |    |   |     |
|--------|----|---|-----|
| ねた時    | 時  | 分 | ごころ |
| 起きた時   | 時  | 分 | ごころ |
| すいみん時間 | 時間 | 分 |     |

## ほけんのひろば

生活のリズムの基本

## 早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」ということばを聞いたことがありますか?

わたしたちがすこやかに成長していくには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが大切であることを学習してきました。しかし、最近、「よく体を動かし、よく食べ、よくねむる」という、育ちざかりの子どもたちにとって必要で、あたりまえの**基本的な生活習慣**が大きくみだれていると問題になっています。

生活習慣のみだれは、体の成長をさまたげるだけでなく、学習意欲や、体力、気力の低下にもつながります。「早ね・早おき・朝ごはん」を毎日くり返すと、生活にリズムが生まれ、毎日を持ちちよくすごすことができます。勉強や運動でも、自分がもっている力を発揮できるようになります。



「食事」「運動」「休養・すいみん」に各1ページ割いています。

# 犯罪被害の防止, ストレス, 自転車に乗るときのルールとマナー,

5年生の「犯罪被害の防止」には4ページを割いて、内容を充実させています。(配当時間は1時間)

「犯罪被害の防止」の原理・原則を2つの習得コーナーでおさえます。

## 4 犯罪被害の防止

新聞やテレビなどで、子どもがいたましい事件にまきこまれるニュースを見たり聞いたりしたことはありませんか。このような事件にまきこまれないようにするには、どうすればよいのでしょうか。

不審者の通報をよびかける標示



- 子どもがまきこまれる事件とは？
- 不審者って、なに？
- どうすればいいのかな？

知らない人が近づいてきてあぶない目にあう、というのが多いね。



不審者っていう言葉、聞いたことがあるわ。

犯罪被害の防止も「危険を予測し、正しい判断をして安全に行動する」ことが大切です。

あなたに近づいて、危害を加えるかもしれない人のことを「不審者」といいます。不審者とは、どんな感じの人だと思いますか。



見た目だけで判断していないか？ 顔見知りの人でも、危害を加えるかもしれません。



あぶない目にあわないようにするには、あぶない場所に近づかないことが原則です。

あぶない場所は、だれもが入りやすい場所で、だれからも見えにくい場所です。



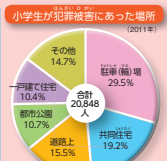
では、危険を予測し、安全な行動のしかたを考えてみよう。

危険の予測

だれか、ものかけにひそんでいられるかもしれない。

安全な行動

この道はさけて、人通りの多い道を選ぶ。



午後2時から6時までの間(下校時間ごろ)に、小学生が被害にあう事件が多く起きています。



### あてはめよう

つぎの図を見て、どんな危険があるかを予測し、安全な行動のしかたを考えてみましょう。



### 危険から身を守る - こんなときどうする?!

それぞれの場面について危険の予測をして、自分が正しいと思う「安全な行動のしかた」を考え、みんなでなるべく多くの方法を出し合ひましょう。

#### 公園で

犬を連れて公園を散歩していたら、公園で2、3回話したことがある人が、おうちに来ないかと、しきりにさそいます。発売になったばかりのゲームを見せてあげると言うのですが...。さあ、どうする？



● わたしならこうする!

#### エレベーターで

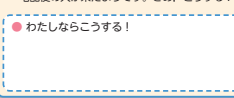
5階に住む友だちの家に行くために、エレベーターに乗るとドアがしまる直前に知らない人が乗ってきたまじさ。さあ、どうする？



● わたしならこうする!

#### おうちですずばん

今日はひとりでおすずばん。すると、玄関のチャイムが鳴って「おどけものデー」。宅配便の人が来たようです。さあ、どうする？



● わたしならこうする!

#### まとめてみましょう

- 見た目だけでは、不審者かどうかはわからない!
- あぶない場所や人気の多い道はさける。ひとりで行動しない。
- あぶない目にあったら、すぐに助けを求めましょう。おかしいなと思ったら、必ず親や先生など、信頼できるおとなの人にできごとを伝えてね。

### 犯罪被害を防ぐ安全な環境づくり

学校や地域の人たちは、みんなが事件にまきこまれないように、いろいろな努力やそなえをしています。



防犯教室(セーフティー教室)



けいたい電話安全教室

**防犯教室**  
子どもたちを犯罪被害から守るために開かれています。おうちの人もよんで、けいさつの人にお話をしてもらおうこともあります。

**けいたい電話安全教室**  
けいたい電話などでのインターネットの正しい使い方やマナーなどを、関係する役所の人が教えてくれます。



学校や地域の人による登下校見守り運動 神前川南町



東京都小金井市

**子ども110番の家**  
写真的な表示がある家やお店は、子どもたちが危険を感じたときに、かけこみで助けを求めたり、避難したりすることができます。

埼玉県さいたま市

### インターネットの正しい使い方を身につけよう!

けいたい電話やパソコンなどからインターネットを利用することで、いろいろな情報を手に入れることができるようになり、わたしたちの生活はたいへん便利になりました。しかし、使い方によっては、有害な情報や不正な料金請求などのトラブル(ちめごと)にまきこまれる危険性ももっています。十分に注意して使いましょう。

**トラブルの例**

- メールでからざり口を悪かれた。
- ・知らない人からのメールに気づかずに入ってしまった。
- ・有料のオンラインゲームと気づかずに入ってしまった。

### あなたは?

- インターネットを使うときの約束を家の人と決めている。
  - けいたい電話やパソコンにはフィルタリングがかかっている。
- 迷惑メールのトラブル → 一般財団法人 日本データ通信協会 迷惑メール相談センター  
http://www.dekoyo.or.jp/soudan/
- ネットトラブル → 警視庁 インターネット安全・安心相談 http://www.npa.go.jp/cybersafety/

「フィルタリング」は、有害な情報がふくまれるサイトを画面に表示しないように制御する便利な機能ですが、その前にインターネットの正しい使い方を身につけておくことが大切です。

「ネットトラブルを防ぐ」内容を、発展的な学習扱いで掲載。

**はっぴん**

## ストレス

### ●ストレスってなに？

ストレスということばを聞いたことがありますか？ ストレスとは、心や体に外から力が加わっている状態のことです。ボールに外から力が加わっている状態を

思いうかべるとよいでしょう。ボールに力が加わるとへこんでしまうように、心や体もストレスがあると調子がおかしくなることがあります。



### ●適度なストレスと心身の成長

ストレスというと、つかれや不安、人間関係のなやみなどから心や体の調子がおかしくなるなど、よくないことばかりのように思われがちですが、ストレスのすべてがよくないというわけではありません。

あるでしょう。このように、おもしろさせるぐらいの「適度なストレス」は、わたしたちの心身の成長のために必要なものです。

例えば、スポーツなどで、夢や目標をかなえるためには、きつい練習やつらいことがあっても、自分やチームのためにがんばることができた、といった経験が



## ← 5年 p11 [不安やなやみ]

**はっぴん**

**NEW**

### 新型インフルエンザと予防

鳥インフルエンザなどのウイルスの遺伝子が変異して、人から人へうつるようになったインフルエンザを、新型インフルエンザといいます。インフルエンザは12月から3月にかけて流行することがほとんどですが、新型インフルエンザは、それ以外の時期にも流行するため、注意が必要です。

予防の基本は、手あらいとうがいです。また、体のていこう力を高めるために、食事、運動、休養・すいみんのバランスのとれた「規則正しい生活」をおくことも、とても大切です。ふだんからの予防を心がけましょう。



3年 9ページ [規則正しい生活]

## ↑ 6年 p36

### [病原体と病気の予防]

**はっぴん**

### 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、暑さで体温の調節ができなくなって起こります。

真夏の太陽が照りつけている日だけではなく、くもっていても気温の高い日、むし暑い日、また、つゆ明けで体が暑さになれていないときなどは特に注意が必要です。

暑い日は、室内にいても熱中症になることがあります。



#### ●熱中症になると

- ・頭がいたくなる。
- ・気持ちが悪くなる。
- ・めまいが起こる。 など

#### ●予防のしかた

- ・屋外では、うすぎでぼうしをかぶる。
- ・こまめに休けいする。
- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分や塩分をとる。 など

#### ●熱中症の手当のしかた

- ① ずいじい場所につれていき、服をゆるめて、ぬかせる。
- ② 水分と適度な塩分をあたえる。
- ③ 体を冷やす。 など



冷たい水にひたしたタオルなどをのせる。 氷水を入れたふくろなどをわきにはさむ。

**NEW**

## ↑ 5年 p25 [けがの手当]

### 自転車に乗るときのルールとマナー

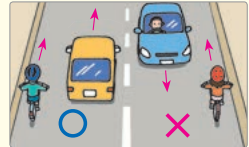
自転車を利用する人がふえて、自転車に関する事故もふえています。自転車に乗るときは、ルールとマナーを守って安全に乗りましょう。



●自転車は車道が原則、歩道は例外

●車道は左側を通行

●歩道は歩行者優先で、車道よりをゆっくり通行



## ↑ 5年 p19 [交通事故の防止]

**はっぴん**

### 見たことある？ AED

AEDは、突然の心停止から命を救うための装置です。けいれんを起こした心臓に電気ショックをあたえ、正常な状態にもどします。駅や学校などの公共施設やスポーツ施設、商店街などに設置されています。

(設置場所は、保健所や保健センターのホームページや、広報などによっています)



## ↑ 6年 p49 [地域の保健活動]



## ねらい

- ①地震や津波が発生するときの危険を予測して、危険を回避できる能力を育てる。
- ②日常生活において自らの安全を守るために主体的に行動できる態度を養う。

↓ 5年 p26 ~ 29 [地震や津波から身を守る!]

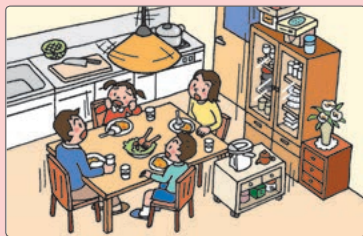
### 地震や津波から身を守る!

日本は、「地震列島」と言われるほど地震が多く発生します。地震から身を守るためには、日ごろからのそなえと、地震が発生したときの行動が大切です。

#### 地震から身を守る!



ゆれを感じたり、「緊急地震速報」を見たり聞いたりしたときには、危険を予測し、正しい判断をして、テーブルの下など、物が落ちてこない、たおれてこない、移動してこないところに避難します(安全な行動)。



危険をいくつ見つけれられるかな?

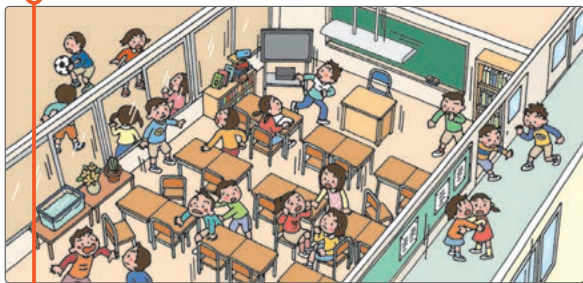
①危険の予測 ↓ (正しい判断)

②安全な行動

テーブルの下に入る。

#### あてはめよう

学校で地震が起きたときの「危険の予測」をして、けがをしない「安全な行動」のしかたを考えてみましょう。



危険の予測

安全な行動



地震は、いつ・どこで起きるかわかりません。ここで起きたらどう日ごろから、「安全な行動のしかた」を考えておくことが大切です。

#### 通学路では



- ・たおれてくるへいに注意。
- ・かんばんやガラスの落下に注意。

#### 電車・バスでは



・つかみや手すりに、し

#### 人がたくさんいる施設では



- ・たおれてくるものに注意。
- ・係の人の指示にしたがう。
- ・あわてて出口に走らない。

#### エレベーターに乗って



みんなの通学路でも「危険の予測」をして、「安全な行動」のしかたを考えてみよう。

海の近くでは津波が心配! 津波から身を守る方法は、28ページを見てね。

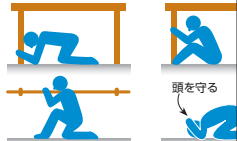
#### 緊急地震速報

緊急地震速報は、数秒から数十秒後に、強いゆれがくることを知らせるための警報です。数秒から数十秒後と短い間ですが、この間に身の安全を守るようにします。



#### 身の安全の守り方

- テーブルなどのあしをつかんで、体を安定させる
- 手すりなどがあるときには、手すりにつかむ



地震が起きたときに火を使っていたら、無理に消そうとしないでゆれがおさまってから火を消します。あわてて消そうとすると、やけどをすることがあります。

**1** 安全な行動のしかたの基礎・基本を身につけます。

**2** 安全な行動のしかたを、学校で地震が起きたときにあてはめて考えます。

**3** いろいろな場所で地震が起きたときの安全な行動のしかたをおさえます。

**4** ミニ知識も充実「緊急地震速報」と「身の安全の守り方」。

## 保健学習と防災教育

小学校の保健学習では防災教育を、5年「けがの防止」単元の「身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止」の発展学習として指導することができます。

**5** 津波からの身の安全の守り方と率先避難者になることの大切さをおさえます。

**6** 津波以外の二次災害、土砂崩れや火災の危険について学びます。

**7** 地震や津波などの災害に備える地域での安全な環境づくりについて学びます。

**8** 「ファミリーチェック」で、地震に対する安全対策を促します。

### 津波から身を守る!

日本は海に囲まれているため、地震が起きたときには、津波に注意しなくてはなりません。

**つかむ** 海に近い地域で地震が起きたり、津波警報が出されたりしたら、高いところなどの安全な場所へすぐに避難します。



#### 率先避難者になる!

「率先避難者」とは、海に近いところで地震が起きたら、津波がくることを想定して真っ先に避難する人のことをいいます。ひとりひとりが自ら進んで避難する「率先避難者」になることで、まわりの人もつられて避難し、多くの人の命を助けることができます。



#### 土砂くずれや火災にも注意!

地震が発生すると、津波だけではなく、山では土砂くずれが発生することがあります。また、住宅地などでは、大きな火災が発生することもあります。そのため、ゆれがおさまったら注意して安全な場所に避難することが大切です。



宮城県北部地震 (2003年) 地震で起きた土砂くずれ

岩手県・淡路大震災 (1995年) 建物がたおれ、火災も発生

### 地震や津波などの災害にそなえる地域での安全な環境づくり

#### 神奈川県横浜市のおもな取り組みから

**避難場所を示す案内板** 家の近くにある避難場所を家族で確認しておきましょう。



全国にある避難場所には、このマークがついていることが多い。



避難場所であることを示すマーク

#### 防災訓練



#### 津波避難情報板



#### 海抜標示

●津波避難情報板  
市民や観光客が多く集まる場所に、津波避難施設などを知らせる津波避難情報板を市内6か所に設置しています。

●海抜標示  
津波にそなえて、「より早く、より高い場所への避難」をうながすために、海に近いところの市内約7,700か所で海抜標示をしています。

#### 防災公園のかまどベンチ



わたしたちの地域では、どのようなふうやそなえをしているか、調べてみましょう。

#### 防災倉庫



### ファミリーチェック

家庭における地震のそなえ  
おうちの人とチェックしてみましょう。

- 家具がたおれたり、移動したりしにくいふうをしている。
- 家具がたおれても避難できる配置をしている。
- ガラス戸にガラスが飛び散らないフィルムをはっている。
- 避難場所を家族で決めている。
- 地域の危険な場所を確認している(道路、川、池、海岸など)。
- 非常持ち出しぶろろや3日分の食料・飲料水などを用意している。
- 地域の防災訓練に参加したことがある。
- 災害用伝言ダイヤルの使い方を確認している。

待ち合わせる避難場所は、この公園ね!



# 話し合い活動と記述活動で言語活動を充実!

## 4 部屋の明るさと空気

部屋の明るさや空気などの「生活かんきょう」も、けんこうとかかわりがあります。

部屋の明るさや空気が、けんこうとどうかかわっているか話し合ってみましょう。

**部屋の明るさ**

こういう部屋ですっと勉強をしたり、テレビを見たりしていると、どうなるかな?

くらい部屋でテレビゲームをしている。

日ざしがまぶしい。

手もとがくらい。

**部屋の空気**

こういうしめった部屋ですっとすごしていると、どうなるかな?

しめった部屋にたくさんの人がいる。

しめった部屋でそうじをしている。

## 3年 p13 [部屋の明るさと空気]

## 言語活動の充実

主体的に学習に取り組む態度を



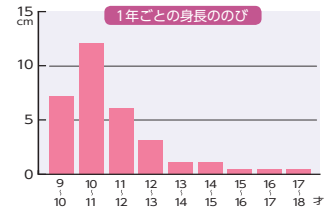
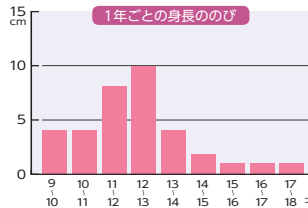
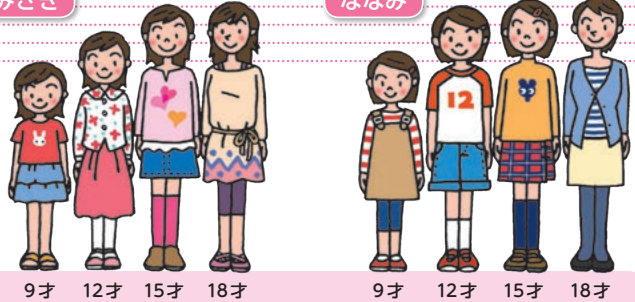
自分の経験や考えをもとに話し合う活動。

## 発育のしかたはみんな同じ?

それぞれの人の、身長のおび方のちがいについて話し合ってみましょう。

みさき

ななみ



## 3年 p18 [変化していく体]

## 小さいころとどう変わったのかな?

感情、社会性、思考力はそれぞれどのように発達してきたか、小さいころとのちがいを話し合ってみましょう。

**感情**

赤ちゃんのころ 4~5才のころ 5年生のころ

相手やまわりのことを考えて、話したり、行動したりする。

美しいものに感動したり、感激したりする。

**社会性**

4~5才のころ 5年生のころ

ひとり遊ぶことが多い。

思いやりをもって行動する。

自分の役割を果たす。

すぐにけんかをする。

協力したり、助け合ったりする。

きまりを守る。

**思考力**

4~5才のころ 5年生のころ

数を数えることができる。

人の意見をよく聞き、自分の考えをわかりやすく話す。

考える・判断する。

本を読んでもらう。

文章や式を使って、考えたり、表現したりする。

## 学校での安全な環境づくり

みんなの安全を守るいろいろなくふうやそなえは、どのような危険を予測しているのか話し合ってみましょう。



## 5年 p17 [学校や地域でのけがの防止]

## 5年 p3 [心の発達]

# 食育コラムを掲載!

NEW

養育観点から、話し合い活動や記述活動を設定。



考えたことを書いたり、自分の生活のチェックなどをしたりする活動。



毎日つけられる、自分に合った運動はなにかな?

Blank writing area for the activity.

↑ 4年 p27 [よりよく体を発育させるには?]

「けんこうさがし」の答えは見つかりましたか?



けんこうな心と体で、チャレンジしてみたいことを書いてみましょう。



Blank writing area for the activity.

↑ 4年 p29 [よりよく体を発育させるには?]

わたしだったら!

こんな不安やなやみのとき



→ 5年 p9 [不安やなやみ]

わたしの対処のしかた

Blank writing area for the activity.

## 食育コラム 全学年に掲載!

望ましい生活習慣に結び付ける内容で構成。

NEW

学習指導要領「食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮する」を受けて掲載。

食育

### 給食はのこさず 食べよう

給食は、いろいろな食品をバランスよくとれるように、こんだてが考えられています。のこさず食べるようにしましょう。



→ 4年 p26 [よりよく体を発育させるには?]

食育

### どうしてだいじ? 朝ごはん

朝ごはんを食べることで、頭がしっかりとたります。また、体温が上がり、1日を元気にすごすことができます。朝のはいべんのリズムをつくることもできます。



↑ 3年 p9 [けんこうな1日の生活]

食育

### 食事は楽しく

4年生のときに、調和のとれた食事が体の発育に大切なことを学習しましたが、楽しく食事することは、心の健康をたもち、心をより豊かにしてくれます。調和のとれた食事を楽しくとることが大切です。



→ 5年 p5 [心の発達]

4年 28ページ「調和のとれた食事」

食育

### おやつを食べ方・選び方

おやつがもつて、1日3度の食事が食べられなくなることはないよう、おやつを食べる量と時間に気をつけましょう。また、スナック菓子やチョコレート、ジュースなどには、多くの糖分・しぼう分・塩分がふくまれています。これらを取りすぎることは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、特に注意が必要です。



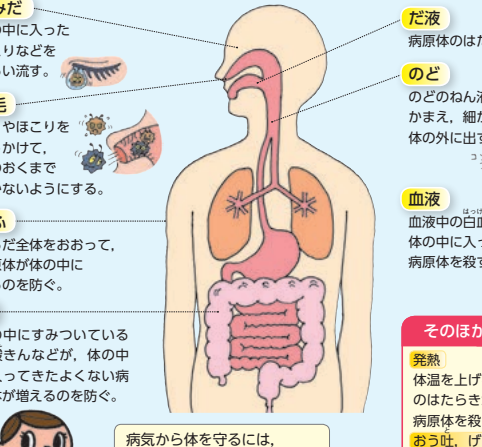
→ 6年 p39 [生活のしかたと病気の予防]

# 関連学習や振り返り学習,教育の情報化に対応

学習内容とかかわりの深い内容を  
本文や脚注に豊富に掲載。

**保健の広場**

## 病気から体を守るはたらき



病気から体を守るには、「病気なんかには負けない」という気持ちも大切です。

**保健の広場**

## なやみの相談先

不安やなやみを解決しようと努力することは大切なことですが、担任の先生、なやみ相談の専門家のスクールカウンセラーや保健室の先生、また、つぎのようなところに相談することもできます。ひみつを守って、やさしく話をきいてくれます。

- チャイルドライン.....☎0120-99-7777  
※18才までの子どもがかけられる電話です。  
(月～土曜日午後4時～午後9時受付, 通話料無料)
- 24時間いじめ相談ダイヤル.....☎0570-0-78310  
(無休, 24時間受付)
- 日本のいのちの電話連盟.....<http://www.find-j.jp/>  
(「全国のいのちの電話」では、各地の電話番号や受付時間が調べられます)



↑ 5年 p11 [不安やなやみ]

3・4年の **ほけんのひろば**

3年 p15 [学校内のけんこうさがし]

4年 p29 [早ね・早おき・朝ごはん]

きめ細やかな  
指導と児童の学習意欲を  
高める工夫が満載!

↑ 6年 p33 [病気の起こり方]

手あらいは、手のひらだけでなく、手の甲、ゆびの間やゆび先、手首もしっかりと石けんであらいましょう。あらったあとは、せいけつなハンカチやタオルで手をふくことも大切です。 **3年 p11**

転んだりぶつかったりして、歯がぬけたり折れたりしたときは、その歯をさがして、保健室の先生やおうちの人などに持っていき、できるだけ早く歯科を受診しましょう。 **5年 p25**

他教科・他領域との関連学習ができる。



6年の家庭科で、衣服の手入れについて学習します。

**3年 p12**



5年の理科で、人は母親の体内で育ち、生まれることを学習します。

**4年 p23**

系統性に配慮した学習ができる。



5年「心の健康」で、心は年れいととも発達することを学習します。

**4年 p24**



外で遊ぶときには、けがをしたり、事故にあつたりしないように安全に注意して遊びましょう。5年「けがの防止」では、けがや事故を防ぐにはどうすればいいかを学習します。

**4年 p27**

振り返り学習ができる。



4年「異性への気持ちの変化」(24ページ)で、思春期には心にも変化があらわれることについて学習しました。

**5年 p2**



5年「心の健康」で、ストレスについて学習しました(11ページ)。適度なストレスは心の発達のために大切ですが、過度なストレスは病気の原因になるので注意しましょう。

**6年 p31**

ホームページアドレスを掲載。ICT機器を利用した学習ができる。



農林水産省 <http://www.maff.go.jp/>

**3年 p9**



公益財団法人 日本学校保健会 学校保健ポータルサイト <http://www.gakkohoken.jp/>  
「ウェルカム! ヘルシーアイランド」では、けんこうについて楽しく学習できます。

**4年 p29**



# 教師用指導書

- 指導書は、第Ⅰ部「朱書編」と第Ⅱ部「解説編」の使いやすい2部構成。
- 指導書の付録DVDに、指導者用デジタル教科書を収録。  
※詳細は18ページをご覧ください。

## 第Ⅰ部 朱書編

- 児童書を見開き単位で縮小し、周りに指導上の必要事項を配っています。

補足事項や留意事項などは児童書の中に朱書きで記述。

|                |                      |                                |
|----------------|----------------------|--------------------------------|
| ◆時数            |                      | (展開)<br>観点別評価<br>(展開)<br>観点別評価 |
| ◆本時のねらい<br>◆準備 |                      |                                |
| ◆導入<br>◆展開     | ◆板書例                 | ◆観点別評価<br>◆まとめ                 |
| ◆観点別評価         | ◆留意点<br>◆他教科・他領域との関連 |                                |

## 第Ⅱ部 解説編

- 「学習指導計画」による「時案」(本案と別案を用意)と、「解説＋参考資料」の基本構成。
- B2判の「掲示用資料」も付録で提供。

| <h3>第4時</h3> <h3>3 生活のしかたと病気の予防(1)</h3> <p>生活習慣病の予防</p> <p>●8時間扱いの③<br/>●教科書P.38～39</p> <p>◆本時のねらい 生活習慣病などの生活のしかた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適切な運動、休養及び睡眠をすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。</p> <p>●準備…… 掲示資料6～3「身に付けよう！ よい生活習慣」/DVD第9巻「生活習慣病に注意！」(光文書院版)<br/>●他教科・他領域との関連…… 理科6年B-(1)「人の体のつくりと働き」</p>  | <p>◆観点別評価</p> <p>●毎日の生活のしかた(生活習慣)は他の児童と比べるとは、自分のこととして考えさせるように留意し、プラクティスには十分配慮する。</p> <p>●小児糖尿病などの児童へ配慮する。</p> <p>●生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれ、加齢に伴う2次予防に重点をおいていたが、これに加えて、生活習慣の改善をめざすという1次予防対策を推進するために導入された概念であることをおさえ、子どものときからの健康づくりが大切であることを認識させる。</p> |  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
|--|--|--|----------|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|------|------|----------|--|--|------------------------|---|--|--|--|--|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--|
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>学習内容</th> <th>学習活動</th> <th>教師の支援・評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>◆本時の学習課題の提示…健康によくない生活のしかたがかかわって起こる病気に、生活習慣病があります。予防するにはどんなことを心がけたらよいでしょうか。</p> </td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> <p>発問…健康によくない生活とは、どんな生活のことか考えてみましょう。</p> </td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> <p>■健康によくない生活とは？</p> <p>●教科書P.34の健康によくない生活のしかたの図を見て、どこがいけないのか考えて発表し合う。</p> <p>○食事のとり方、運動の習慣、休養、睡眠、その他に分けて考える。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆「糖分や脂肪分のとり過ぎ」について、具体的な食品などに結びつけて考えさせる。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>発問…健康によくない生活を長い間続けていると、どうなるでしょうか。</p> </td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td> <p>■主な生活習慣病</p> <p>○生活習慣病と呼ばれる病気について、知っていることを発表する。</p> <p>○死亡原因のグラフと生活習慣病について話し合う。</p> <p>●死亡理由の半数以上は、生活習慣病であるが、心臓病、脳卒中が占めている。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆心臓病や脳卒中など、血管に関係する病気が多いことに気づかせる。</p> </td> </tr> </tbody> </table> | 学習内容   | 学習活動   | 教師の支援・評価 | <p>◆本時の学習課題の提示…健康によくない生活のしかたがかかわって起こる病気に、生活習慣病があります。予防するにはどんなことを心がけたらよいでしょうか。</p> |  |  | <p>発問…健康によくない生活とは、どんな生活のことか考えてみましょう。</p> |  |  | <p>■健康によくない生活とは？</p> <p>●教科書P.34の健康によくない生活のしかたの図を見て、どこがいけないのか考えて発表し合う。</p> <p>○食事のとり方、運動の習慣、休養、睡眠、その他に分けて考える。</p> |  | <p>◆「糖分や脂肪分のとり過ぎ」について、具体的な食品などに結びつけて考えさせる。</p> | <p>発問…健康によくない生活を長い間続けていると、どうなるでしょうか。</p> |  |  | <p>■主な生活習慣病</p> <p>○生活習慣病と呼ばれる病気について、知っていることを発表する。</p> <p>○死亡原因のグラフと生活習慣病について話し合う。</p> <p>●死亡理由の半数以上は、生活習慣病であるが、心臓病、脳卒中が占めている。</p> |  | <p>◆心臓病や脳卒中など、血管に関係する病気が多いことに気づかせる。</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th>学習内容</th> <th>学習活動</th> <th>教師の支援・評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>発問…心臓病や脳卒中の病気の、どのようにして起こるのかを考えてみましょう。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆血管測定の意味を理解させる。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>■心臓病や脳卒中の起こり方 習得一②</p> <p>○血管中の血液が流れにくくなる。<br/>⇒血管が詰まったり、破れたりする。</p> <p>○血管がどうして詰まったり、破れたりするのか考える。</p> <p>●動物性脂肪分のとり過ぎや運動不足など。<br/>●血管の壁に脂肪分がたまる。<br/>●血管が詰まる…心臓病(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞)<br/>●血管が破れると…脳卒中(脳出血)</p> </td> <td></td> <td> <p>◆糖分のとり過ぎも、中性脂肪を増加させ、動脈硬化を促進することをおさえる。</p> <p>◆血管にすでに脂肪分がたまっている子どもたちが増えてきていることを知らせる。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>発問…健康によい生活習慣を身に付けていますか。実行していることに印をつけ、まとめてみましょう。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆自分のふだんの生活における、食事・運動・規則正しい生活などについてチェックし、これから改めたいこと・心がけたいことなどを記入させる。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>■生活習慣病の予防のために</p> <p>○できていることを教科書P.35のチェック欄にチェックし、自分の生活のしかたで気がついたことを発表し合う。</p> <p>●食事のとり方、運動の習慣、十分な睡眠など規則正しい生活などの観点。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆自分の生活習慣を見直し、課題を見つけて望ましい行動選択ができる。(思考・判断)</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>★まとめ</p> <p>○生活習慣病を予防するために、これから実行していきたいことを、教科書P.35の記入欄に書く。</p> </td> <td></td> <td> <p>◆生活習慣病の予防には、毎日の食事、運動、休養・睡眠の生活習慣が関係していることを理解している。(知識・理解)</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>◆本時のまとめ…生活習慣病などの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適切な運動、休養及び睡眠をすることなど、子どものころから健康によい生活習慣を身に付ける必要がある。</p> </td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | 学習内容 | 学習活動 | 教師の支援・評価 | <p>発問…心臓病や脳卒中の病気の、どのようにして起こるのかを考えてみましょう。</p> |  | <p>◆血管測定の意味を理解させる。</p> | <p>■心臓病や脳卒中の起こり方 習得一②</p> <p>○血管中の血液が流れにくくなる。<br/>⇒血管が詰まったり、破れたりする。</p> <p>○血管がどうして詰まったり、破れたりするのか考える。</p> <p>●動物性脂肪分のとり過ぎや運動不足など。<br/>●血管の壁に脂肪分がたまる。<br/>●血管が詰まる…心臓病(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞)<br/>●血管が破れると…脳卒中(脳出血)</p> |  | <p>◆糖分のとり過ぎも、中性脂肪を増加させ、動脈硬化を促進することをおさえる。</p> <p>◆血管にすでに脂肪分がたまっている子どもたちが増えてきていることを知らせる。</p> | <p>発問…健康によい生活習慣を身に付けていますか。実行していることに印をつけ、まとめてみましょう。</p> |  | <p>◆自分のふだんの生活における、食事・運動・規則正しい生活などについてチェックし、これから改めたいこと・心がけたいことなどを記入させる。</p> | <p>■生活習慣病の予防のために</p> <p>○できていることを教科書P.35のチェック欄にチェックし、自分の生活のしかたで気がついたことを発表し合う。</p> <p>●食事のとり方、運動の習慣、十分な睡眠など規則正しい生活などの観点。</p> |  | <p>◆自分の生活習慣を見直し、課題を見つけて望ましい行動選択ができる。(思考・判断)</p> | <p>★まとめ</p> <p>○生活習慣病を予防するために、これから実行していきたいことを、教科書P.35の記入欄に書く。</p> |  | <p>◆生活習慣病の予防には、毎日の食事、運動、休養・睡眠の生活習慣が関係していることを理解している。(知識・理解)</p> | <p>◆本時のまとめ…生活習慣病などの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適切な運動、休養及び睡眠をすることなど、子どものころから健康によい生活習慣を身に付ける必要がある。</p> |  |  |
| 学習内容   | 学習活動   | 教師の支援・評価   |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>◆本時の学習課題の提示…健康によくない生活のしかたがかかわって起こる病気に、生活習慣病があります。予防するにはどんなことを心がけたらよいでしょうか。</p>  |  |  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>発問…健康によくない生活とは、どんな生活のことか考えてみましょう。</p>   |  |  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>■健康によくない生活とは？</p> <p>●教科書P.34の健康によくない生活のしかたの図を見て、どこがいけないのか考えて発表し合う。</p> <p>○食事のとり方、運動の習慣、休養、睡眠、その他に分けて考える。</p>  |  | <p>◆「糖分や脂肪分のとり過ぎ」について、具体的な食品などに結びつけて考えさせる。</p>   |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>発問…健康によくない生活を長い間続けていると、どうなるでしょうか。</p>   |  |  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>■主な生活習慣病</p> <p>○生活習慣病と呼ばれる病気について、知っていることを発表する。</p> <p>○死亡原因のグラフと生活習慣病について話し合う。</p> <p>●死亡理由の半数以上は、生活習慣病であるが、心臓病、脳卒中が占めている。</p>   |  | <p>◆心臓病や脳卒中など、血管に関係する病気が多いことに気づかせる。</p>  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| 学習内容   | 学習活動   | 教師の支援・評価   |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>発問…心臓病や脳卒中の病気の、どのようにして起こるのかを考えてみましょう。</p>   |  | <p>◆血管測定の意味を理解させる。</p>   |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>■心臓病や脳卒中の起こり方 習得一②</p> <p>○血管中の血液が流れにくくなる。<br/>⇒血管が詰まったり、破れたりする。</p> <p>○血管がどうして詰まったり、破れたりするのか考える。</p> <p>●動物性脂肪分のとり過ぎや運動不足など。<br/>●血管の壁に脂肪分がたまる。<br/>●血管が詰まる…心臓病(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞)<br/>●血管が破れると…脳卒中(脳出血)</p>  |  | <p>◆糖分のとり過ぎも、中性脂肪を増加させ、動脈硬化を促進することをおさえる。</p> <p>◆血管にすでに脂肪分がたまっている子どもたちが増えてきていることを知らせる。</p> |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>発問…健康によい生活習慣を身に付けていますか。実行していることに印をつけ、まとめてみましょう。</p>   |  | <p>◆自分のふだんの生活における、食事・運動・規則正しい生活などについてチェックし、これから改めたいこと・心がけたいことなどを記入させる。</p>                 |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>■生活習慣病の予防のために</p> <p>○できていることを教科書P.35のチェック欄にチェックし、自分の生活のしかたで気がついたことを発表し合う。</p> <p>●食事のとり方、運動の習慣、十分な睡眠など規則正しい生活などの観点。</p>  |  | <p>◆自分の生活習慣を見直し、課題を見つけて望ましい行動選択ができる。(思考・判断)</p>  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>★まとめ</p> <p>○生活習慣病を予防するために、これから実行していきたいことを、教科書P.35の記入欄に書く。</p>  |  | <p>◆生活習慣病の予防には、毎日の食事、運動、休養・睡眠の生活習慣が関係していることを理解している。(知識・理解)</p>                             |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |
| <p>◆本時のまとめ…生活習慣病などの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適切な運動、休養及び睡眠をすることなど、子どものころから健康によい生活習慣を身に付ける必要がある。</p>  |  |  |          |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |      |      |          |  |  |                        |   |  |  |  |  |  |   |  |   |   |  |  |   |  |  |

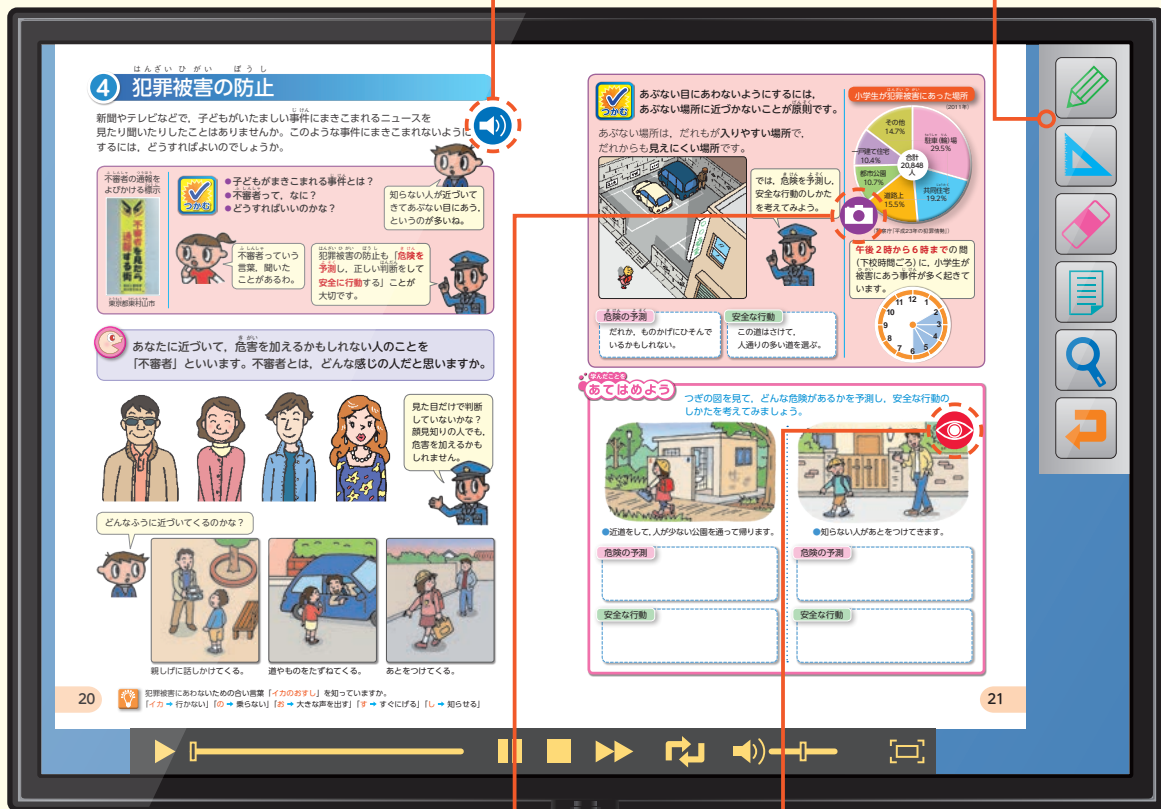
(平成27年4月刊行予定。上記展開例は組見本です。)

# 指導者用デジタル教科書

学習が広がる！  
理解が深まる！

音声読み上げ機能や拡大機能で  
特別支援にも対応！

シンプルな機能とわかりやすいデザイン。  
簡単操作ですぐに使える！



動画、写真、イラスト  
等を収録！

**写真例**

文字だけではわかりにくい  
内容などを写真で表示。



イラスト例  
教科書掲載場面の  
展開をイラストで  
解説。

タブレット端末対応

発行予定

## 学習者用デジタル教科書

- 指導者用デジタル教科書から機能、内容を精選して収録。
- 先生の授業を支援し、子どもたちの関心・意欲を引き出す。

タブレット端末用アプリ

※対応 OS 未定

※指導者用デジタル教科書のサンプルは、小社ホームページに掲載の予定です。  
※画面はイメージです。掲載内容は予告なく変更となる場合があります。

# 項目別特色

| 項目             | 特色 |   |
|----------------|----|---|
| 内容             | 1  | 学習指導要領に示された内容を、児童の発達段階や興味・関心に即してわかりやすく具体化し、身近な生活と関連を図って、日常生活での <b>実践に結び付けることができる</b> ようにしている。                                   |
|                | 2  | 学習したことが単なる知識の習得に終わることなく、児童自らが学び、自ら考える「生きる力」を養い、 <b>健康なライフスタイルを確立できる</b> ようにしている。  |
| 組織<br>配列<br>分量 | 1  | 各単元の配列は、児童の発達段階と教材の系統性を考慮して、 <b>系統的・体系的に内容構成</b> されている。   |
|                | 2  | 各時間とも「課題」「課題解決のための学習活動」「課題解決のための多様な資料」「まとめ」で構成され、 <b>自主的な課題解決学習に取り組める</b> ようになっている。   |
|                | 3  | 各内容の <b>分量は適切</b> であり、配分もバランスよく構成している。  |
| 工夫             | 1  | “習得”すべき知識や内容は、単元の冒頭に【つかむ】として位置づけ、そのあとに習得した知識などを“活用”して課題解決するための学習活動を設定し、 <b>習得すべき知識を身につけられる</b> ようにしている。                         |
|                | 2  | 知識を“活用”する学習活動として、【学んだことをあてはめよう】(思考)、【学んだことをもとに見つけよう】(判断)、【学んだことをもとにつたえよう】(表現)の、 <b>3パターン</b> を設定し、 <b>思考力・判断力等が育める</b> ようにしている。 |
|                | 3  | 紙面構成は、豊富なイラスト、写真、図表、チェック欄、記入欄等が <b>見やすくレイアウト</b> され、児童が興味・関心をもって学習に取り組めるようにしている。  |
|                | 4  | <b>統計資料は最新</b> のものを取り上げ、正確でかつ読み取りやすくグラフ化している。   |
|                | 5  | 発展的な学習内容については、 <b>地震・津波対策、熱中症、自転車安全運転五則</b> などを取り上げるなど、喫緊かつ重要な問題を取り扱っている。   |
|                | 6  | 知識の確実な習得のために、領域の <b>系統性を配慮</b> して <b>振り返り学習</b> ができるようにしている。  |
|                | 7  | 望ましい生活習慣の形成に関する学習の効果を高めるために、 <b>食育に関する内容</b> を「食育コラム」として各学年で取り扱っている。  |
|                | 8  | <b>言語活動の充実を図る</b> ため、話し合い活動や記述する活動を数多く設けている。  |
|                | 9  | 学習意欲を高めるために、体育科の「体ほぐしの運動」や理科、生活科、家庭科、道徳などの <b>他教科・他領域との関連が図れる</b> ようにしている。  |
|                | 10 | <b>教育の情報化に対応</b> して、学習内容に関連する調べ学習ができるように随所にホームページアドレスを掲載している。   |
| 表現<br>印刷<br>製本 | 1  | 表紙は、 <b>明るく健康的・開放的</b> で、保健学習の趣旨にふさわしいものになっている。   |
|                | 2  | <b>バリアフリーの観点からユニバーサルデザインフォント</b> を使用し、また、 <b>色弱の児童に配慮</b> した色づかいをしている。  |
|                | 3  | 文章は発達段階に応じた平易・簡潔な記述で、特におさえたい <b>基礎的・基本的事項は太字や色文字</b> で目立たせて、理解しやすくしている。   |
|                | 4  | 文章と資料の配置はバランスがとれた <b>ビジュアルな紙面構成</b> で、各ページを通じてマークや紙面の統一を図り、見やすく、判読しやすい構成になっている。   |
|                | 5  | 本文用紙は <b>書きやすく、消しやすい紙</b> を使用している。  |
|                | 6  | <b>印刷は鮮明</b> で見やすい。   |
|                | 7  | 製本は平綴じを採用し、堅牢で <b>2年間の使用に十分耐える</b> ことができる。  |
|                | 8  | 表紙、本文とも <b>再生紙</b> を使用している。   |

顧問

吉田瑩一郎 日本体育大学名誉教授

監修代表

渡邊 正樹 東京学芸大学教授

戸部 秀之 埼玉大学教育学部教授

上地 勝 茨城大学教育学部准教授

市川 宏伸 東京都立小児総合医療センター顧問

井筒 次郎 桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部教授

安井 利一 明海大学学長・明海大学歯学部教授

池田 延行 国土館大学体育学部教授

松田 恵示 東京学芸大学教授

村田 芳子 筑波大学大学院教授

高田信一郎 埼玉県川口市立柳崎小学校校長

武田 健児 前福岡県福岡市立香椎小学校校長

土肥 正高 神奈川県相模原市立小山小学校校長

原口 静子 東京都世田谷区立代田小学校主任養護教諭

平野 文夫 前東京都武蔵村山市立第十小学校教諭

藤川 一俊 前福岡県北九州市立高見小学校校長

古井 邦一 前神奈川県相模原市立星が丘小学校校長

眞砂野 裕 東京都昭島市立拝島第一小学校副校長

小島 大樹 東京都調布市立第三小学校主任教諭

南館 明秀 神奈川県川崎市立上作延小学校校長

光文書院編集部

周辺教材

# 小学校 体育・保健 DVD 全10巻

第1巻 けんこうってなんだろう ～こころと体にきいてみる“けんこう”さがし～

第2巻 育ちゆくわたしたちの体！

第3巻 心の健康 ～心と体はつながっている！～

第4巻 危険から自分を守れ！～犯罪被害の防止～

第5巻 地震、津波から自分を守れ！～地震、津波のそなえと安全な行動～

第6巻 病原体と病気の予防 ～インフルエンザ・食中毒の予防のしかた～

第7巻 たばこ・アルコール・薬物の害 ～心身への影響と依存症～

第8巻 マルチアングルでわかる器械運動

第9巻 リズムダンスで表現しよう ～いろいろなリズムにのって踊ろう～

第10巻 夏の危険から身を守る！～熱中症の予防と対策～

価格：各巻12,000円(本体)＋税

教科書「小学保健」に完全準拠

## 保健テスト 3～6年

- 全観点評価
- イラストや写真が教科書と同じで使いやすいテストとワーク
- 3・4年：テスト1枚＋ワーク3枚
- 5・6年：テスト2枚＋ワーク3枚

学校納入定価：各学年290円(税込)

※規格、価格等、予告なく変更となる場合があります。



学ぶことが好きになる。

光文書院

〒102-0076 東京都千代田区五番町14

TEL 03-3262-3271 (代表)

URL <http://www.kobun.co.jp/>

平成27教 内容解説資料