

小学

保健



〒102-0076 東京都千代田区五番町14
TEL | 03-3262-3271
webサイト | <https://www.kobun.co.jp/>

本資料は、一般社団法人教科書協会
「教科書発行者行動規範」に則って作成したものです。

光文書院

「小学保健」特設ページ

令和6年度の新しい教科書の詳細は、
webサイトでも紹介しています。

<https://www.kobun.co.jp/textbook2024/>



すこやかな毎日 を過ごすために

『自分を知り、 自分を大事にする』を テーマにした教科書

子どもたちが生涯にわたって、
活力に満ちた楽しく明るい毎日過ごすためには、
心身の健康は欠かせません。
大切なのは、変化する社会の中にあっても、
常に自分の健康を見つめ、課題解決に向かって
主体的に学び続けること。周りの人と関わり、
自分の考えを広げたり深めたりすること。
この教科書を使う子どもたちが、未来に向かって
自分を大事に育ていけるように。
そんな想いを込めて編集しました。



3・4年

保健の学習を自分たちにとって身近なものとして感じられるよう、学校の校庭で元気いっぱいに遊んでいる、はつらつとした子どもたちの姿を描いています。わくわくした気持ちで思わず教科書を開きたくくなるような躍動感のある表紙が、これから始まる保健の学習への期待感を高めます。



表紙に込めた想い

表紙絵 | 森川 泉

毎日を生き生きと過ごす子どもたちの様子を具現化しました。自分の身近な生活から、より大きな社会や世界にまで視点が広がる様子を、子どもたちの成長とともに表しました。

5・6年

自分たちが住んでいる社会とのつながりを意識できるように、登下校の様子を表しました。健康・安全を支えてくれる環境が身の回りにあることや、多様な生き方を尊重する大切さに気づかせ、誰もが健康で幸せに暮らす社会を構成する一員であることを、イメージできるようにしています。

教科書の構成

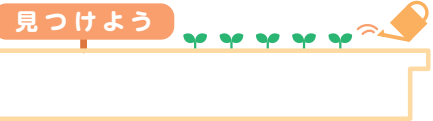
子どもと先生が同じ課題を共有し、ともに考え学び合う場をつくるために、**3つの要素**で構成しました。

見つける

これから始まる保健の学習を自分のこととして捉え、児童が主体的に学習に入っていけるように、健康課題と自分の生活との関わりを示しました。

1 | 見つけよう

毎時間の導入で、児童が自分の生活と関連づけて考えられるように、問いを設定しています。



2 | 学習課題の明示

学習の目的を確認することで、見通しをもって学びをスタートできるように、この時間で学習する課題を示しています。



知る

身近な生活における健康・安全に関する知識と技能を精選し、今必要な情報が確実に身につくようにしました。

3 | 学習活動の設定

資料を読んで知識を身につける活動、自分の考えを書いたり友達と話し合ったりする活動、学んだことを実践してみる活動を設けています。



4 | 学習をまとめる

健康・安全に関する基本的な内容を、わかりやすい文章で示しました。まとめ文には★マークをつけて、この時間でおさえるべき内容を明確に表しました。

生かす

自分の生活に関連させて活用できる実践力を身につけ、自分の健康課題を解決していく楽しさを味わえるようにしました。

5 | 学んだことを生かそう

毎時間の終わりに、学んだ知識を実生活で活用する力を育てる活動を設定しています。授業で見つけた自分の健康課題を解決する方法を考え、表現できるようにしました。



学習のまとめ

各学年に、学習のまとめを設けました。学習内容を選択式の問題で確認し、知識の定着を図ります。また、学びに向かう態度を自分で評価し、新たな課題を設定することで、実生活へと展開できるように工夫しました。

2

けんこうな1日の生活



見つけよう

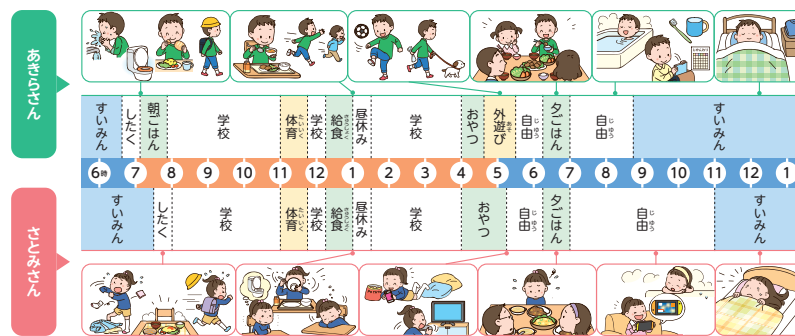
あなたの1日の生活をふり返って、いつもできているものに○、ときどきできているものに△をつけましょう。



学習の課題 | けんこうでいるためには、毎日どんな生活をするとういのでしょうか。

1日の生活のしかた

話し合おう | あきらさんとさとみさんの1日の生活のしかたを見て、運動、食事、休養・すいみんのとり方をくらべてみましょう。



ポイント | 食事のとり方、運動の時間、ねる時間にちがいはあるかな。どちらが元気よく1日をすごせているかな。

気づいたこと

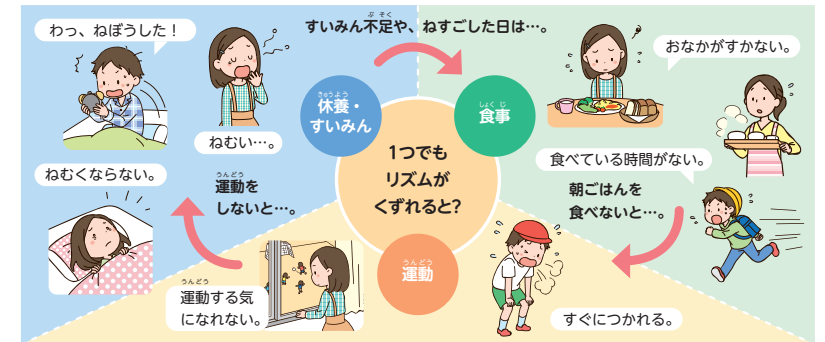
12 **まとめしき** | きそくてきなはいべんも、けんこうでいるためには大切なことです。学校で、はいべんすることは、はずかしいことはありません。

14ページ | これも運動！
・早ね早起き朝ごはん

生活のリズム

調べよう | 運動、食事、休養・すいみんなどの生活のリズムがくずれると、どうなるのでしょうか。

生活のリズムがくずれると | デジタル | 朝ごはんのこうか、すいみんのこうか



バランスのとれた生活

十分な休養、ぐっすりすいみん、生活のリズムが生まれる、しっかり食事、元気に運動。★ きそく正しい生活を毎日つづけることで、自分に合った生活のリズムをつくることができます。毎日をけんこうにすごすためには、運動、食事、休養・すいみんを、自分の生活のリズムに合わせてとることが大切です。

15ページ | スマートフォンなどの使い方と生活のリズム

学んだことを生かそう

1 | 1日の生活をふり返って、けんこうでいるためにがんばっていることや、くふうしていることを書いてみましょう。



2 | 見直したいところや、もっとがんばりたいことを考えて、書いてみましょう。



13 **まとめしき** | わたしたちは毎日、同じくらいの時間にねたり起きたりして、朝ごはんを食べたり、運動したりすることをくり返しています。これを、生活のリズムといいます。

教科書の特長



見つける 見通しをもって学べる構成

- 健康の大切さがわかる | 学習を見通せる導入 6ページ
- 友達と関わり合い、気づく | 対話的な学び 8ページ



知る 今必要な知識と情報

- 自分の身近な課題を考える | 学びを広げ、深める資料 10ページ
- 多面的・多角的に理解する | 学びを支援する動画やウェブサイト 14ページ



生かす 学びを止めない工夫

- 学びを実生活に生かす | 自分ごととして考える活動 16ページ
- 知識を結びつけて活用する | 教科横断・系統性のある学び 17ページ

- 学習上の配慮 19ページ
- 教師用指導書 20ページ
- デジタル教科書 20ページ
- 監修者あいさつ・著作者一覧 21ページ



見つける

これから始まる保健の学習へ期待感をもてるように子ども自身が健康の大切さに気づき、主体的に学びに向かえるようにしています。



詳細はこちら



見通しをもって学べる構成

- 学習を見通せる導入 p.6
- 対話的な学び p.8

健康の大切さがわかる

学習を見通せる導入

「何のために保健を学習するのか」をテーマにした読み物を通して、子どもたち自身が保健の学習の必要性や意義に気づき、意欲的に取り組めるよう工夫しました。

著名人が語る「わたしと健康」

児童の身近で活躍しているスポーツ選手やクリエイターからメッセージをいただき、掲載しました。健康が「夢をかなえるための力（自己実現）につながる」ことを実感できるようにしました。

わたしとけんこう

～けんこうを学ぶみなさんへ～

物語を生み出しつづけるために

小学生のころから空想が好きで、それが今の仕事の原点だと思います。漫画コンテストがあるのを知り、国語も作文も得意な作品を送ったのですが、一次選考で落選してしまいました。でもみんなの応援のおかげで「落選」がきっかけになり、仕事を覚えるまで必ずよく仕事をこなしつづけるために、けんこうには気を付けています。新しい場所に行くときは早歩きをして、外から帰ったなら必ず手を洗います。また、仕事が終わった後は早寝早起きをして、夜更かしをしないようにしています。また、仕事が終わった後は早寝早起きをして、夜更かしをしないようにしています。また、仕事が終わった後は早寝早起きをして、夜更かしをしないようにしています。

そうやってけんこうに気を付けていたら、体の悩みが解消したこともあります。けんこうを学ぶことは、自分のなやみを鍛えることができるのかもしれないですね。

廣嶋玲子

廣嶋玲子さんの仕事場紹介

廣嶋玲子 (01年 - 10年)

1981年生まれ。海軍音楽隊音楽員、作家、漫画家。主な作品は『けんこう』シリーズ。代表作は『けんこう』シリーズがある。

西田有志

2000年生まれ。三ツ星のバレーボール選手。2018年、2019年、2020年のワールドリーグで、ベストプレイヤーに選ばれた。

西田有志のサイン

ワキアキで、インフォのサインをもらおう。

健康のための習慣づくり

小学生時代の思い出と保健の学習内容との関連や、ご自身が健康のために大切にしていることを、児童へのメッセージとして話していただきました。

3・4年

廣嶋玲子さん (作家)
西田有志さん (バレーボール選手)

コンディションの維持

活躍を続ける中でモチベーションの維持や体調管理について、どのようなことに気を付けているか、インタビューしました。

5・6年

紀平梨花さん (フィギュアスケート選手)
里見紗奈奈さん (バドミントン選手)
ヒヤダインさん (音楽クリエイター)

わたしと健康

～保健を学ぶみなさんへ～

健康は毎日の集中力や活力につながる

小学生のころからフィギュアスケートが好きです。練習でフィジカルが鍛えられるスピードが速いので、すべって楽しいです。練習に熱心なこのころからスポーツで集中力が上がっています。食事は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。お肉は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。お肉は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。

紀平梨花

紀平梨花 (07年 - 10年)

2002年生まれ。兵庫県西宮市出身。2018年、2019年、2020年の世界フィギュアスケート選手権大会で優勝。

ヒヤダイン

1998年生まれ。音楽クリエイター、音楽プロデューサー、シンガーソングライター。代表作は『けんこう』シリーズがある。

ヒヤダインのサイン

ワキアキで、インフォのサインをもらおう。

健康で学ぶ内容は身近なもの

小学生のころからフィギュアスケートが好きです。練習でフィジカルが鍛えられるスピードが速いので、すべって楽しいです。練習に熱心なこのころからスポーツで集中力が上がっています。食事は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。お肉は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。お肉は野菜がメインです。お肉は鶏肉、アジ、サーモンなど食べて、動物性脂肪を控えるようにしています。

里見紗奈奈

里見紗奈奈 (08年 - 10年)

1998年生まれ。東京都出身。2021年、2022年のアジアバドミントン選手権大会で優勝。

里見紗奈奈のサイン

ワキアキで、インフォのサインをもらおう。

学びの意欲を高めるストーリー

「主体的・対話的で深い学び」の実現には、児童自身が学習の見通しをもつことが必要です。共感できるストーリーで、**学習に向けて児童の好奇心・探求心を刺激**します。

どうしてけんこうを学ぶのかな。

みんなできいしょに考えたり、話し合ったりして学んでいこう！

ゆいさん ぼるまさん 学校の先生

新しく「けんこう」の学習が始まります。

「けんこう」なら知っているよ！

どんな勉強をするの？

けんこう！うちの親もよく気にしているよ。

けんこうってテレビやインターネットでもよく見かけるよね。

でも、どうして「けんこう」を勉強するの？

毎日元気なから、勉強しなくても。

好きなことや、がんばりたいことはありますか？

ダンス、水泳、プログラミング

けんこうって、全力で取り組むことが大事だね。

けんこうって、いろいろなことにチャレンジできるんだね！

3・4年では、「けんこうな生活」や「体の発達」について学びます。けんこうで安全な生活を送ることは、やりたいことを楽しむ、将来の夢をかなえるための力になります。自分の生活を振り返ったり、友達の意見を聞いたりしながら進んで学習し、けんこうで安全な生活を実践しましょう。

3・4年p.2

実生活と保健の学習の結びつき

3・4年では、健康でいることは「好きなことや頑張りたいことに取り組むための力になる」ことを伝える内容を掲載しました。5・6年では、保健の学習を通して、病気にかかったりけがをしたりするリスクを軽減させることの大切さに気づかせる内容を掲載しました。

自ら進んで楽しく読める

児童が自分ごととして関心をもてるように、読みやすいマンガ形式で表現しました。

日常を想起させる章とびら

各章の初めでは、児童が学習内容を身近に感じられるように、これから学習する内容をストーリー形式で表しました。

あるある！とを感じる場面

児童が共感できる日常の場面にふれてから学習内容に入る構成にしています。

学習へ導く問いかけ

最後のコマで問いを投げかけ、これから始まる学習への期待感を高めます。

けんこうな生活

1 章

朝ごはんは、けんこうのためにきちんと食べて。

外で遊んできたほうがけんこうのためにいいですよ。

けんこうのために早く寝なさい。

大人ってすぐけんこうのために言うよね。

うん。けんこうってそんなに大切なのかな？

けんこうってなんだろう？何のためにひつようなの？

1 けんこうって、なに？
2 けんこうな1日の生活
3 体のせいけつ
4 身の回りのかんきょう

3・4年p.7



友達と関わり合い、気づく

対話的な学び

子どもたちが他者との対話を通して、自身の考えを広げたり深めたりできる活動を設定しました。

新たな気づきを得て、よりよい解決策を見出せるようにしています。

豊富な言語活動の設定

他者と話し合っ考える活動や、自分の考えを他者に伝えたり、説明したりする活動を積極的に設定しています。友達との対話を通して、**思考力・判断力・表現力を育成**します。

周りの人の意見を聞く活動

自分とは異なる視点の意見を聞き、多様性を認め合うことで、学び合いの心を育みます。

活動を活性化させる問いかけ

疑問点や話し合いの視点をキャラクターの言葉で提示しています。

まわりの人が、けんこうのために気をつけていることを聞いてみましょう。

まわりの人は、けんこうのために、どんなことをしているんだろう？

() さん

() さん

3・4年p.10

自分の考えを伝える活動

児童の日常生活に根差した活動ができるようにしました。対話的な学びを通して課題解決に向けての試行錯誤を重ね、よりよく解決する方法を見つけられるようにしています。

感染症の予防のしかた

話し合おう

感染症を予防するためには、どんなことに気をつけたらよいか書きましょう。

次のページを見て、感染症の予防のしかたを確認しよう。

気をつけること

5・6年p.43

記入しやすい記述欄

児童が自分の考えをしっかりと書けるように、発達段階に応じて記入しやすいスペースを確保しました。



知る

子どもたちが健康課題について知識を深め、自ら関心をもって、外へ学びを広げられるよう幅広い資料を紹介しています。



詳細はこちら



今必要な知識と情報

- 学びを広げ、深める資料 p.10
- 学びを支援する動画やウェブサイト p.14



自分の身近な課題を考える

学びを広げ、深める資料

情報化社会の発展や生活習慣の乱れなど、社会状況の変化に応じて資料を精選しました。身近にある課題に気づき、関心をもって取り組みます。

資料ページ「さらに広げよう 深めよう」

単元学習の後に、興味関心を広げたり、**学習内容の理解を深める資料**をまとめて掲載しています。



3・4年p.14~15

学習との関連性

単元ページと資料ページをつなぐアイコンを設置し、内容の関連性が一目でわかるように工夫しています。

のリズムに合わせてとることが大切です。

15ページ スマートフォンなどの使い方と生活のリズム

3・4年p.13

特徴的なコーナーの設定

学習内容に関連させて、**児童の理解を助ける科学的な資料や専門家の解説**をコーナーにしています。

コーナー 科学のとびら

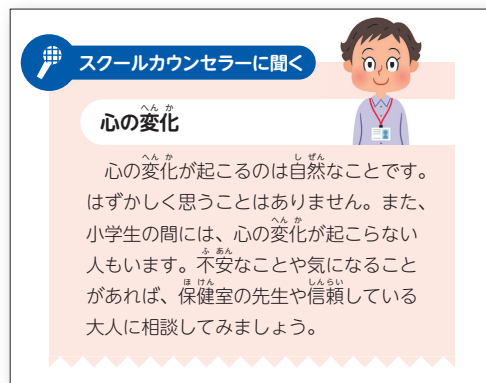
科学的な資料を掲載し、根拠をもって考える力を身につけることができるようにしています。



5・6年p.54

コーナー この人に聞く

保健に関連する職業や専門家の人の話を掲載し、児童の気づきを促すことができるようにしています。



3・4年p.32

現代的課題への対応

児童を取り巻くさまざまな**社会状況や生活習慣の変化に応じた課題**を重視し、積極的に取り上げています。

3・4年

資料名	ページ
運動と健康の関連	これら運動！ 14 体を動かそう 37 宇宙飛行士と運動 37
食に関する内容を重視	早ね早起き朝ごはん 14 スポーツ選手と食事 38
情報社会への対応	インターネットを使うときの注意 5 スマートフォンなどの使い方と生活のリズム 15 あらうだけでよければおちる？ 16
新しい感染症への対策	まどやドアを開けたときの部屋の空気 19 めげせ！手のあらいのこしゼロ 20 よりよい換気のしかた 20
共生社会への対応	SDGsってなんだろう～共に生きる社会のために～ 41 やせすぎ、太りすぎに注意！ 26
生活習慣との関連	スポーツ障害 38 すいみんの大切さ 39 安全な生活のために 6 学校でのほけん活動 21
その他	新しい生命のたんじょう 33 「性」についてのなやみ 33

健康のための習慣づくり

運動、食事、休養・睡眠に関する知識を増やし、自分の生活と比較してよりよい習慣を身につけられるようにしています。

感染症の予防

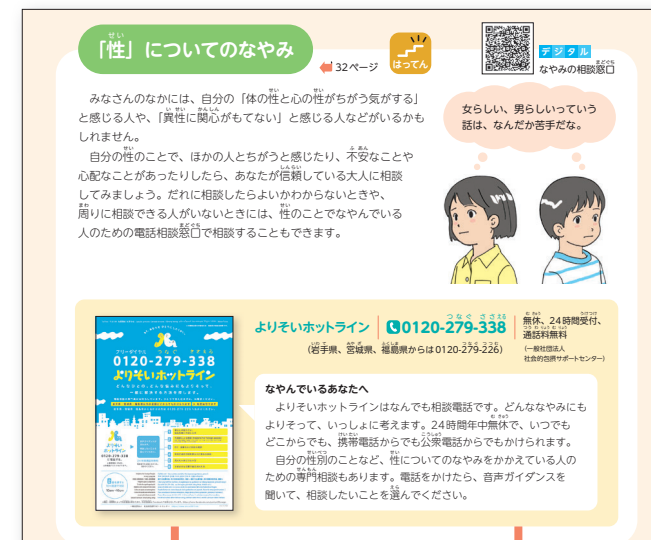
未知の感染症の流行を経験した児童に対して、今必要とされていて、確実に身につけてほしい情報を提供するため、手洗いや換気の仕方を解説した資料を多く掲載しています。

「性」についての取扱い

自分の発育や性自認についての心配や悩みごとがあったときの相談先を、発展的な内容として掲載しています。すべての児童が安心して学習に臨めるように、配慮しています。

ICT機器の活用にあたっての注意

インターネットやタブレットなどの利用に関して、注意したいポイントをわかりやすく解説しています。自分の普段の生活に当てはめて、使用方法を見直すきっかけになるように工夫しました。



3・4年p.33



3・4年p.15

	資料名	ページ
運動と健康の 関連	運動不足に気をつけよう	49
	運動不足と生活習慣病	52
安全に関する 内容を重視	自転車に安全に乗ろう	28
	車の特徴を知ろう	29
情報社会への 対応	インターネットを使うときの注意	5
	自分で調べて伝えよう	6
	「ながらスマホ」は危険!	29
	インターネットのトラブル	34
共生社会への 対応	インターネットと依存症	61
	気持ちを大切にコミュニケーション	18
	自分と人とのきょうり感	19
新しい 感染症への対策	SDGsってなんだろう ～共に生きる社会のために～	65
	せきエチケット	42
	予防接種の大切さ	44
その他	新しい感染症 ～新型コロナウイルス感染症～	46
	病気から早く回復するには	47
	なやみの相談先	16
	不安やなやみと呼吸	16
	心肺蘇生とAED	35
	自然災害から身を守る	36-37
	「がん」のことを知ろう	52
医薬品の正しい使用のしかた	60	

SNSとの距離感を考える

インターネットの使い方やSNSでのトラブルなど、児童を取り巻く状況の変化に応じた問題点を取り上げて、注意を促す資料を多く掲載しています。

病気や手当に関する幅広い知識を身につける

感染症対策につながる科学的知識や、最新の蘇生ガイドラインに沿った救命措置のフロー・AEDの紹介など、児童に今知っておいてほしい病気や手当に関する資料を積極的に取り上げています。

心と体の安全を守る発展的な内容

児童の心と体、命を守るための学習を重要だと捉え、

学習指導要領で示されている範囲から、一歩踏み込んだ発展的内容を取り扱っています。

人との接し方を考えてみよう (5年:心の健康)

人との接し方を考えてみよう

気持ちを大切にコミュニケーション

自分ばかりを優先した場合

相手ばかりを優先した場合

自分も相手も大切にしよう

あなたは、下のような経験や思いをしたことはありますか。

自分が「大丈夫」と感じること、「いやだ」と感じることは「境界線」があります。

人とのきょうり感

体のきょうり感

心のきょうり感

「問題」をもらおう

SNSを使うときにも注意しよう

自分と相手の心と体を大切にすることを理解し、よりよい人間関係を構築する力を身につけます。

インターネットのトラブル

インターネットを通じて起こりやすい犯罪の事を知り、危険を予測し、安全に使うようにしましょう。

インターネットを通じた犯罪被害の例

- 自分がうつっている動画を、動画共有サイトに投稿した。
- ゲームで知り合った人から、個人情報や写真、動画を求められて、送った。
- パスワードの漏洩定めてくださいというウワサのメッセージにたがって、入力した。
- 動画の背景から住所や学校が特定された。
- 個人情報や送った写真、動画を広められてしまった。
- アカウントが乗っ取られて悪用された。心当たりがない被害を請求された。

新しい感染症 ～新型コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染症

どんな病気?

どんな特徴がある?

3つの密をさける

新しい感染症

感染した人を守るために

インターネットと依存症

依存症って何?

インターネット依存

インターネット依存によって起こる問題

- 心の問題
- 体の問題
- 社会的な問題

自然災害から身を守る (5年:けがの防止)

自然災害から身を守る

今、緊急地震速報が出たら、あなたはどうしますか?

学習の課題 | 自然災害から身を守るには、どうすればよいのでしょうか。

地震から身を守る

けがや事故の防止の原則

さまざまな自然災害

災害への備え

自然災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。自然災害について学び、どんな危険があるかを予測して、日ごろから災害に備えましょう。

防災教育として、1時間の授業でも扱えるように構成しています。



多面的・多角的に理解する

学びを支援する 動画やウェブサイト

学習に関連する動画や資料、ウェブサイトの情報などを豊富に掲載しました。児童が興味・関心に応じて、考えたり調べたりできるように配慮しています。

デジタルマークと二次元コード

各ページに二次元コードを掲載し、必要に応じてアクセスできる資料を紹介しています。

動画や画像、補足資料など、**児童の学びを助け、理解を深める内容を充実**させました。

3・4年 (一部の例)

資料名	ページ
体づくり運動 (資料)	14・37
手のよごれ (動画)	16
衣服のよごれ (動画)	17
部屋の換気 (動画)	19
手のあらい方 (動画)	20
骨の成長のしかた (資料)	27
いつごろ体に変化があらわれたか (資料)	29
生命の安全教育 (資料)	29
なやみの相談窓口 (資料)	33
運動量 (資料)	34

5・6年 (一部の例)

資料名	ページ
体ほぐしの運動 (動画)	14
なやみの相談窓口 (資料)	16
車の死角と停止きより (動画)	29
車の内輪差 (動画)	29
けがの手当 (動画)	33
手の洗い方 (動画)	41
正しく歯をみがこう (資料)	51
がん検診の対象となる年齢 (資料)	52
喫煙状況の変化 (資料)	55
危険ドラッグに注意! (資料)	59

2 けんこうな1日の生活

見つけよう
あなたの1日の生活をふり返って、いつもできているものに○。

3・4年p.12

二次元コードは、単元の最初や資料ページに掲載しています。p.3からは、コンテンツの一覧画面にアクセスすることができます。

文字や写真だけでは
わかりづらい内容を、
視覚的に理解できます

まどを開けると、**空気の通り道**ができる。

3年：部屋の換気 (動画)

ウェブサイトの紹介

紙面内や、下のスペースを活用して、**学習に役立つウェブサイト**を数多く紹介しています。

ウェブ めざましごはんとは? (農林水産省)
このウェブサイトでは、朝食の大切さについて詳しく調べることができます。

3・4年p.10

ウェブ 安らぎ呼吸プロジェクト (NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト)
このウェブサイトでは、呼吸の方法や呼吸の効果について詳しく調べることができます。

5・6年p.17



生かす

自分の健康課題を解決する楽しさや喜びを経験したり、社会や世界との関わり方を考えたりすることを通して、生涯にわたって能動的に学び続けられる力を育てます。



詳細はこちら



学びを止めない工夫

- 自分ごととして考える活動 p.16
- 教科横断・系統性のある学び p.17



学びを実生活に生かす

自分ごととして考える活動

児童が自分の健康課題に気づき、その解決に向けて自らすすんで学び、考える力を育成できるような工夫をしています。

自分ごとから始まり、自分ごとに戻る学習の流れ

学びを自分の生活に落とし込んで生かすことができるよう、学習の流れを工夫しています。

毎授業の流れ

「見つけよう」で自分の今を振り返る

学習の始めに、まずは自分の身の回りのことや知っている知識について問いかけ、自分ごとから学びをスタートします。

新しい知識を学ぶ

教科書での活動を通して、新たな知識や技能を習得します。

「学んだことを生かそう」でこれからの自分の生活を考える

学習の終わりに、学んだことを自分の生活に生かし、自分のこれからをよりよくする方法を考え記入する活動をします。

学年末での振り返り

「学習のまとめ」で、これまでの学びを自分の生活に生かす方法を考える

単元のまとめに、これまで学んだことを総復習したうえで、これからの自分に必要なことは何か、考える活動をします。

3・4年p.12～13

見つけよう

あなたの1日の生活をふり返って、いつもできているものに○、ときどきできているものに△をつけましょう。

早ね早起きをする。 朝ごはんを食べる。 決まった時間にはいばんをする。 給食をしっかりと食べる。 運動をする。

学習の課題 | けんこうであるためには、毎日どんな生活をするよいのでしょうか。

1日の生活のしかた

話し合おう あきらさんとさとのさんの1日の生活のしかたを見て、運動、食事、休養・すいみんのとり方をくらべてみましょう。

生かそう | 15ページ スマートフォンなどの使い方の生活のリズム

1 1日の生活をふり返って、けんこうであるためにがんばっていることや、くふうしていることを書いてみましょう。

2 見直したいところや、もっとがんばりたいことを考えて、書いてみましょう。

3・4年p.22

学習のまとめ

1 学んだことをかかに入れてみましょう。

● () に入る言葉を下の () からえらんで、○から○を書きましょう。

1 けんこうって、なに? 8～11ページ
けんこうとは、やる気があって、元気いっぱいなこと、具合の悪いところがないことなど、() じょうたいのことをいいます。

2 けんこうな1日の生活 12～13ページ
運動、食事、休養・すいみんを、自分の() に合わせてとることが、毎日けんこうにすごすためには大切です。

3 体のせいけつ 16～17ページ

4 身の回りのかんきょう 18～19ページ



知識を結びつけて活用する

教科横断・系統性のある学び

“よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る”という目標を学校と社会が協働しながら実現する、カリキュラム・マネジメントを意識して教科書を構成しています。

他教科・他領域との関連

他教科や他学年の学習との関連性を教科書内で示しています。教科横断的な学びを通して理解を促し、知識を整理できるようにしています。

- 3年「けんこうって、なに?」の学習ページで、保健4年の学習内容とつなげる。

ほけん 4年 4年のほけん34～36ページでは、運動、食事、休養・すいみんの大切さについて、さらにくわしく学習します。 3・4年p.11

- 5年「心の発達」の学習ページで、道徳5・6年の学習内容とつなげる。

道徳 5・6年 5・6年の道徳では、友達や周りの人とさまざまな関わりを通して、たがいに理解し合ったりみとめ合ったりして、心が成長していくことを学習します。 5・6年p.10

- 学習の見通しをもたせるため、3・4年「もくじ」のページに5・6年で学ぶことを掲載。

5・6年で学ぶこと

1 心の健康 5年
心の発達のしかたや、不安や悩みなどがあるときに、どうしたらよいかを学びます。

2 けがの防止 5年
けがや事故の起こり方や、それらを防ぐ方法、けがの手当などについて学びます。

3 病気の予防 6年
病気の起こり方や予防のしかた、たばこ、アルコール、薬物乱用の害などについて学びます。

3・4年p.3

理科、家庭科、道徳、他学年などとの関連を中心に掲載

家庭や地域社会とのつながりがある活動

学んだことを家庭に持ち帰って生かす、学校や地域での取り組みを調べて学ぶなど、身近な社会を意識して学習する活動を設定しています。

学校でのほけん活動 19ページ

学校では、わたしたちのけんこうを守るために、さまざまな活動が行われています。学校の中では、どんな人が、どんな活動をしているのでしょうか。

ほけん室の先生(ようこの先生)

学校業ざいし

スケールカウンセラー

えいようの先生

3・4年p.21

自分たちの地域の保健活動 3年 | 病気の予防-8

調べよう 自分たちが住んでいる地域の保健所や保健センターでは、どんな活動が行われているのでしょうか。調べたことをまとめてみましょう。

東京都世田谷区 保健センターのウェブサイト

1 保健活動の内容

生かそう

家の人に、保健所や保健センターの活動を教えてあげましょう。だれに、何を教えてあげるかを考えて、その理由も書いてみましょう。

理由

5・6年p.63

学んだ知識を社会へつなげる巻末特集

巻末には、SDGsの特集ページを掲載しました。

世界で起きている事象に目を向け、児童一人ひとりが参加者意識をもって、保健の学習内容を生かし、自分で考え行動していけるようにと願いを込めて作成しています。

SDGsってなんだろう
～共に生きる社会のために～

SDGsとは
「SDGs」は、[Sustainable Development Goals] の略で、日本語に訳すと「持続可能な開発目標」という意味です。
2030年までに達成すべき17の目標のことで、2015年9月に開かれた国連サミットで決められた、国際社会共通の目標です。

3年では「けんこうな生活」、4年では「体の発達と健康」の学習をしました。学習をふり返って、SDGsとの関わりを見つけ、なぜその目標が大切なかを考えてみましょう。

17のゴール（目標）には、それぞれターゲット（達成目標）があります。例として、「ゴール6 安全な水とトイレを世界中に」を見て考えてみましょう。

6 安全な水とトイレを世界中に

ゴール6のターゲットの一部

- 6-1 だれもが安全な飲み水、使いぬたんで利用できるようにする。
- 6-2 だれもがトイレを利用できるようにして、野外で排泄することがないようにする。女性や女の子、弱い立場にある人が必要としていることに注意を向ける。
- 6-3 おせんやごみをへらす、有害な化学物質の排出を厳密に制限する。処理しないままの排水を半分へらす、世界中で水の安全な再利用を大きくふやすなどの取り組みによって、飲み水などの水質を改善する。

●上の3つのターゲットの中から、取り組みたいものを1つ選びましょう。

●その課題について、自分に何ができるかを考えて、書いてみましょう。

世界中の人がきれいな飲み水を飲めるようにしたいから、6-2を調べようかな。

川や海をきれいにしたいから、ごみをひろいに行ってみようかな。

SDGsのじょうほうを調べてみよう。

3・4年p.41

世界で起きていることを知り、自分にできることを考える

5・6年で学んだ、けがの防止や病気の予防、アルコールの害などに対する知識を使って、SDGsゴール3について、自分にできることを考える活動を掲載しています。

SDGsゴール3

「すべての人に健康と福祉を」のゴール（目標）とターゲット（達成目標）の一部を取り上げています。4年間で学んだことを活用して、みんなが安心して暮らせる社会を実現するために自分にできることを考えられるようにしています。

健康的な生活に必要なものを考える

3・4年で学んだ、健康に過ごすために必要なことを思い出して、SDGsゴール6について、自分にできることを考える活動を掲載しています。

SDGsゴール6

『安全な水とトイレを世界中に』のゴール（目標）とターゲット（達成目標）の一部を取り上げています。「体のせいけつ」や「身の回りのかんきょう」の学習と結びつけて考えやすいようにしています。

SDGsってなんだろう
～共に生きる社会のために～

SDGsとは
「SDGs」は、[Sustainable Development Goals] の略で、日本語に訳すと「持続可能な開発目標」という意味です。
2030年までに達成すべき17の目標のことで、2015年9月に開かれた国連サミットで決められた、国際社会共通の目標です。

これまでに学習した、心と体の健康、けがの防止、病気の予防などは、SDGsの目標とも、深いつながりがあります。学習をふり返って、なぜその目標が大切なかを考えてみましょう。

17のゴール（目標）には、それぞれターゲット（達成目標）があります。例として、「ゴール3 すべての人に健康と福祉を」を見て考えてみましょう。

3 すべての人に健康と福祉を

ゴール3のターゲットの一部

- 3-3 エイズ、結核、マラリアや、これまで見放されてきた熱帯病などの伝染病をなくす。
- 3-4 また、肝炎や、よごれた水が原因で起こる病気などへの対策を進める。予防や治療を進め、感染症以外の病気で人々が若いうちに命を失う割合を3分の1減らす。心の健康への対策や福祉を進める。
- 3-5 薬物やアルコールなどの乱用を防ぎ、治療を強化する。
- 3-6 世界の交通事故による死亡やけがを半分で減らす。

●上の4つのターゲットの中から、取り組みたいものを1つ選びましょう。

●その課題について、自分に何ができるかを考えて、書いてみましょう。

世界では、どんな感染症が人々を苦しめているのか知りたいいな。3-3を調べよう。

病気の予防をすることは、ほかの人につづさないことにつながるね。

SDGsは、「だれ一人取り残さない」がキーワードです。あなたが未来を見すえ、自分にできることを考え、1つずつ実行していくことが、将来の社会の主力となるみなさんのミッションなのです。

SDGsの情報を調べてみよう。

5・6年p.65

すべての子どもが使いやすい教科書を目指して

学習上の配慮

すべての児童にとって使いやすく、わかりやすい教科書を目指して、特別支援教育の視点を含む、学習上のさまざまな配慮を行っています。

カラーユニバーサルデザイン

すべての児童にとって見やすい色づかいになるように、専門家の目を通し、全ページの配色や色に関わる表現を確認しています。また、配色だけでなく、形状などでも見分けることができるよう工夫しています。

読みやすい文章

- 本文書体には、見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザイン（UD）フォントを使用しています。また、発達段階に応じた文字の大きさにしています。
- 専門用語や当該学年以降に学習する漢字には、初出だけでなく都度ふりがなをつけています。
- 原則、文節の切れ目で改行することで、内容を読解しやすくする工夫をしています。

心や体のけんこうには、運動、食事、休養・すいみんなど1日の生活のしかたと、部屋の明るさの調節や空気の入れかえなどの、身の回りのかんきょうがかんけいしています。

令和2年度教科書紙面

心や体のけんこうには、運動、食事、休養・すいみんなど1日の生活のしかたと、部屋の明るさの調節や空気の入れかえなどの、身の回りのかんきょうがかんけいしています。

令和6年度教科書紙面

A4サイズの見やすい紙面

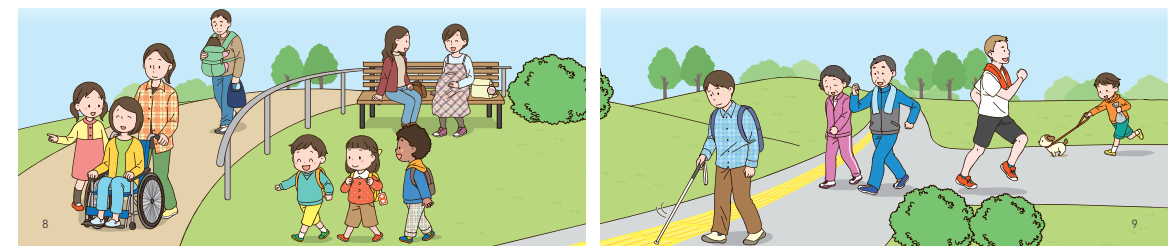
大きな判型を採用し、文字やイラスト、写真や図版を見やすく配置しました。また、記入欄のスペースを大きくとり、児童が自分の考えを十分に表現できるようにしています。

特別支援教育への配慮

特別支援教育の研究を専門とされている方々に全ページをご確認いただき、ご意見を紙面に反映しています。

人権上の配慮

登場人物の性別や国籍、それぞれの役割に偏りがないよう見直しました。子どもたちが自己肯定感をもって学習に取り組めるように配慮しています。



3・4年p.8-9

教師用指導書

保健の学習、指導に役立つ効果的な資料を精選して掲載しています。

研究編 (A4判・1色)

- 教科書をより効果的にお使いいただくために役立つ情報を豊富に掲載しています。
- 指導計画例、評価規準例、補充資料などを収録しています。
- 指導計画例は、T.Tの別案もご用意しています。

朱書編 (A4判・4色)

- 教科書と同じA4サイズで、各単元の解説をわかりやすく示しました。
- 教科書の紙面を見開き単位で縮小し、周りに指導上の必要事項を記載しています。補足事項や留意事項などは児童書のページに朱書きで記述しています。
- 発問例や活動のポイントをすぐに授業に取り入れることができる構成となっています。

評価プリント、ワークシート

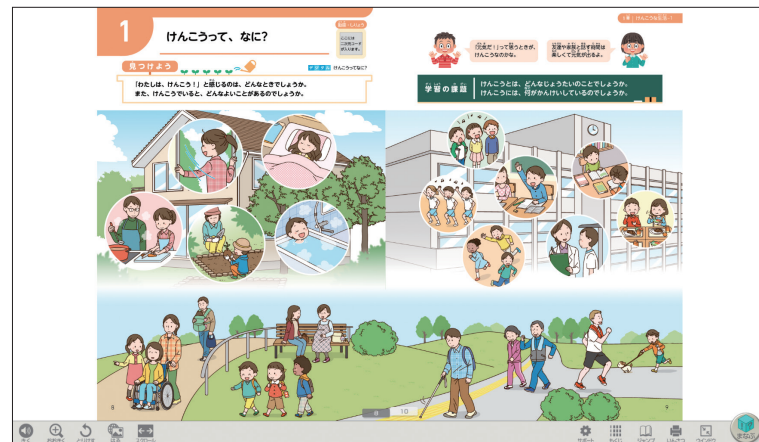
- 観点別評価が実施できる評価プリントを収録しています。(3・4年は各1枚、5・6年は各2枚)
- 毎授業で活用いただけるワークシートをご用意しています。

学習者用デジタル教科書

紙の教科書と同一の内容がデジタル化されています。

紙の教科書との併用で、児童の主体的な学びをサポートします。

紙面の拡大やふりがな表示、リフロー表示など、個々の児童に適した表示に変更が可能です。



さまざまな児童に対応した表示の変更が可能です。

- 紙面の拡大
- ふりがな表示
- 文字レイアウトの変更 (リフロー表示)
- 背景色・文字色の変更、反転など

※教師用指導書「研究編」「朱書編」・デジタル教科書の仕様や内容は予告なく変更となる場合があります。

監修者あいさつ



渡邊 正樹 | 東京学芸大学教職大学院教授

光文書院の保健教科書は、小学生の健康への関心を高め、健康課題を解決するために、新たな改訂を行いました。これまでと同様に「自分の生活を振り返る」「学習の課題をつかむ」「課題解決に向けて学習活動をする」「学習をまとめる」「自分の生活に生かす」という学習の流れを踏まえつつ、各時間に「みつけよう」を設定して、児童が自ら健康課題に気づくことを促しています。また「調べよう」「考えよう」「話し合おう」によって、「主体的・対話的で深い学び」に取り組めるように工夫しました。さらに新型コロナウイルス感染症やゲーム行動症など最新の健康課題も取り上げました。

児童がこの教科書を用いて学ぶことによって、現在の生活はもちろん、将来の生活を豊かにし、生涯を通じて健康に過ごすことができるようになることを願っています。

著作者一覧

監修

渡邊 正樹 東京学芸大学教職大学院教授

著作者

- 国土 将平 中京大学教授
- 白旗 和也 日本体育大学教授
- 戸部 秀之 埼玉大学教授
- 樋口 進 久里浜医療センター名誉院長
- 藤本 勇二 武庫川女子大学准教授
- 本間 生夫 昭和大学名誉教授
- 三田部 勇 筑波大学准教授
- 安井 利一 明海大学学長
- 江口 竜太 埼玉県川口市立原町小学校教諭
- 小島 大樹 東京都調布市立八雲台小学校指導教諭
- 須山 望 東京都清瀬市立清瀬第七小学校主幹養護教諭
- 田岡 朋子 東京学芸大学附属竹早小学校養護教諭
- 高橋 真弓 東京都杉並区立桃井第三小学校主幹養護教諭
- 辻野 智香 埼玉県さいたま市立高砂小学校養護教諭
- 増淵 優花 東京都国分寺市立第五小学校養護教諭
- 山内 裕貴 埼玉県川口市立慈林小学校教諭

特別支援教育に関する編集協力

- 小池 敏英 東京学芸大学名誉教授・尚絅学院大学特任教授
- 後藤 隆章 横浜国立大学准教授

色彩デザインに関する編集協力

色覚問題研究グループばすてる

株式会社光文書院