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CD−ROM 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。

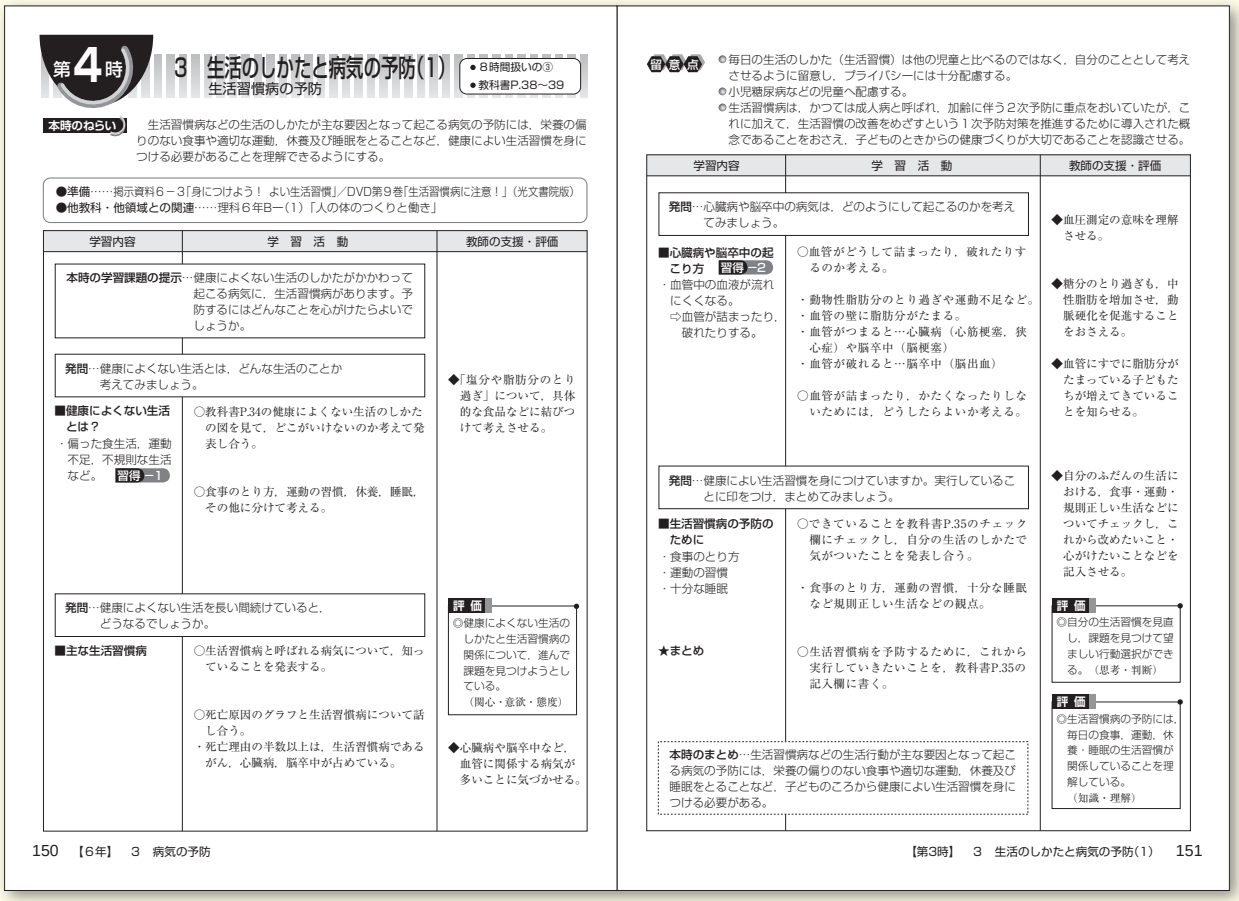
第Ⅰ部　朱書編

- 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しています。

補足事項や留意事項などは児童書の中に朱書きで記述。

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。



第4時　3　生活のしかたと病気の予防（1）
生活習慣病の予防

- 8時間扱いの③
- 教科書P.38〜39

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，休養及び睡眠をとることなど，健康によい生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにする。

- ●準備……掲示資料６−３「身につけよう！ よい生活習慣」／DVD第９巻「生活習慣病に注意！」（光文書院版）
- ●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」

学習内容	学　習　活　動	教師の支援・評価
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。		
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。		◆「塩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。
■健康によくない生活とは？ ・偏った食生活，運動不足，不規則な生活など。 習得−1	○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。 ○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。	
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。		評価 ◎健康によくない生活のしかたと生活習慣病の関係について，進んで課題を見つけようとしている。（関心・意欲・態度）
■主な生活習慣病	○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。 ○死亡原因のグラフと生活習慣病について話し合う。 ・死亡理由の半数以上は，生活習慣病であるがん，心臓病，脳卒中が占めている。	◆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。

150　【6年】　3　病気の予防

留意点
- ◎毎日の生活のしかた（生活習慣）は他の児童と比べるのではなく，自分のこととして考えさせるように留意し，プライバシーには十分配慮する。
- ◎小児糖尿病などの児童へ配慮する。
- ◎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。

学習内容	学　習　活　動	教師の支援・評価
発問…心臓病や脳卒中の病気は，どのようにして起こるのかを考えてみましょう。		◆血圧測定の意味を理解させる。
■心臓病や脳卒中の起こり方 習得−2 ・血管中の血液が流れにくくなる。 ⇨血管が詰まったり，破れたりする。	○血管がどうして詰まったり，破れたりするのか考える。 ・動物性脂肪分のとり過ぎや運動不足など。 ・血管の壁に脂肪分がたまる。 ・血管がつまると…心臓病（心筋梗塞，狭心症）や脳卒中（脳梗塞） ・血管が破れると…脳卒中（脳出血） ○血管が詰まったり，かたくなったりしないためには，どうしたらよいか考える。	◆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。 ◆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。
発問…健康によい生活習慣を身につけていますか。実行していることに印をつけ，まとめてみましょう。		◆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。
■生活習慣病の予防のために ・食事のとり方 ・運動の習慣 ・十分な睡眠	○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。 ・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。	評価 ◎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）
★まとめ	○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。	評価 ◎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）
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，休養及び睡眠をとることなど，子どものころから健康によい生活習慣を身につける必要がある。		

【第3時】　3　生活のしかたと病気の予防（1）　151

（平成 27 年４月刊行予定。上記展開例は組見本です。）