

小学 保健

2020年度
小学校

内容解説資料



**指導書購入で無償で
ご利用いただけます!**

デジタル教材

デジ保
デジタル保健

評価支援ソフト

総合評価支援システム
ひまわり先生

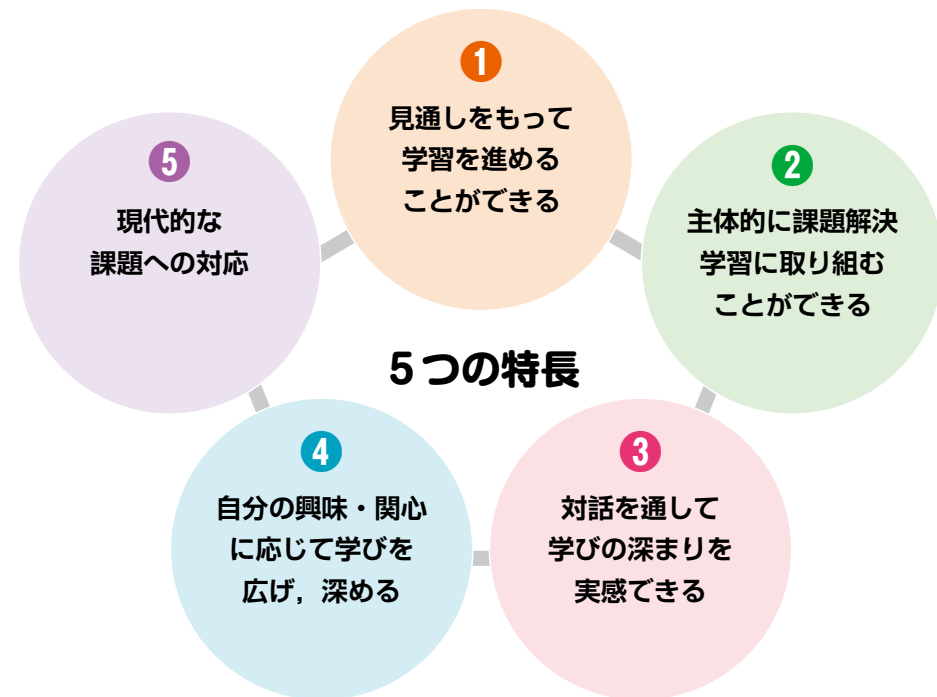
本資料は一般社団法人教科書協会
「教科書発行者行動規範」に則り、
配布が許容されているものです。

光文書院

これからの社会を生きる子どもたちのために

編集の基本方針

現代日本の子どもたちの状況と学習指導要領の主旨を鑑み、下記5つの特長をもった教科書を作成する。



目指す子ども像

これからの時代に求められる資質・能力を身につけるとともに、学習内容を人生や社会のあり方と結びつけて深く理解し、生涯にわたって能動的に学び続ける子ども。

監修者あいさつ



東京学芸大学教授
渡邊正樹

新しい保健がスタートします！平成29年に告示された学習指導要領に基づく、新しい小学校体育科の保健教科書が完成しました。

これからの学習では「主体的・対話的で深い学び」が重視されています。この教科書では「すすんで学ぼう」「みんなで学ぼう」「学びを深めよう」という3つの視点から、多様な学習活動を導入し、児童の資質・能力を育成する工夫がされています。そして保健の重要な目標である課題解決に向けて、各ページで自分の生活と健康課題のかかわりに気づき、学習活動を通じて学んだことを自分の生活に生かしていくことができる教科書となっています。もちろん児童が楽しく学ぶ仕掛けもたくさん含んでいます。

この教科書によって健康に関心をもち、自ら健康課題を解決できる児童が増えていくことを期待しています。

もくじ

① 見通しをもって学習を進めることができる

- ・「何のために学ぶのか」がわかる……………4
- ・「何を学ぶのか」がわかる……………6
- ・「どのように学ぶのか」がわかる……………8

② 主体的に課題解決学習に取り組むことができる

- ・主体的な学びをサポートする構成……………10

③ 対話を通して学びの深まりを実感できる

- ・豊富な言語活動の設定……………12

④ 自分の興味・関心に応じて学びを広げ、深める

- ・学びを広げ、深める資料の掲載……………14
- ・動画やwebサイトでさらなる学びを提供……………16

⑤ 現代的な課題への対応

- ・今日的課題に対応した学習内容……………18

- ◆全ての児童が学習しやすい教科書を
目指して……………26
- ◆デジタル教科書・デジタル教材……………28
- ◆教師用指導書……………34

表紙の紹介

3・4年 校庭で元気いっぱい遊んでいる子どもたちの生き生きとした様子を描いています。



5・6年 社会とのつながりを意識できるように、街中の場面での様子を描いています。



表紙イラスト：スタジオボノック

「何のために学ぶのか」がわかる

児童が保健を学習する意義に気づき、これから始まる保健の授業への期待感を高められるように、巻頭を工夫しました。

ポイント

1

「トップアスリートが語る」保健の大切さ

トップアスリートから小学生へ向けてのメッセージを掲載。
健康でいることが、何をするにも力になることを実感できるようにしました。



運動・食事・すいみん

小学生時代の思い出と、
3・4年の学習内容を絡めて、お話をうかがいました。

◀ 3・4年
辻 沙絵さん
(パラ陸上)
阿部一二三さん
(柔道)

コンディションの維持

5・6年の「心の健康」「けがの防止」「病気の予防」に関するお話を重点的にうかがいました。

5・6年▶
吉田沙保里さん
(レスリング)
上地結衣さん
(車いすテニス)
檜崎智亜さん
(クライミング)



ポイント
2

「ストーリーで伝える」保健の大切さ

保健を学ぶことの大切さを、児童が読みたくなるストーリー形式で示しています。
イラストと会話でわかりやすく伝え、学習に向けて、児童の好奇心・探究心を刺激します。



▲ 3・4年 p.2

健康を学習する意義を伝える

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」ことを伝えていきます。

共感できるストーリー

児童が自分ごととして共感をもてるように、日常生活で起こり得る場面を設定しました。



▲ 5・6年 p.2

実生活と学習内容の結びつき

「けがの防止」「病気の予防」の学習が、
実生活と結びついていることを印象づける内容としています。

「何を学ぶのか」がわかる

「主体的・対話的で深い学び」の実現のためには、児童自身が「何を学ぶのか」の見通しをもつことが必要です。児童がイメージをもてるように、教科書の各所でわかりやすく示しました。

ポイント

1

関心を引き出すもくじの「問い」

各単元の学習内容に関する問いかけを、単元名の下に児童向けの言葉でわかりやすく記しました。また、他学年の学習内容も示し、学習の系統性を明確にしています。

1. けんこうって、なに？

「けんこう」ってどういうこと？
どんなときに「けんこう」なの？

2. けんこうな1日の生活

「けんこう」でいるための生活って、
どんな生活なんだろう？

児童目線の問い

問いかけの形式で、学習内容の要点を明確にしています。



3・4年 p.3

ポイント

2

ひと目でわかる学習課題

各単元の冒頭に学習課題を掲載。いつでも「今、何を学んでいるか」が確認できます。



学習課題

けんこうにすごすためには、
身の回りのかんきょうをどのように
に整えればよいのでしょうか。

3・4年 p.18・19

ポイント
3

生活との関連がわかる章とびら

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示しました。



あるある！ と感じる場面

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れる構成にしています。

イラストつきで読みやすい

理解しやすく、自ら進んで楽しく読めます。

学習へ導く問いかけ

4コマ目に問いを投げかけ、これから始まる学習への関心を高めます。

3・4年 p.7

◎各章とびらのページ



3・4年 p.23



5・6年 p.7



5・6年 p.21



5・6年 p.39

「どのように学ぶのか」がわかる

1時間ごとの授業を原則見開きで展開。児童が自分ごととして課題を見つけ、その解決に向けて学ぶ学習過程が、ひと目でわかる構成にしました。

ポイント

1

全単元を通した5段階の学習過程

「自分ごととして課題を捉え、自分の生活に生かす」学びのサイクルを定着させます。巻頭のオリエンテーションページでは、学習の進め方を提示しました。

学習過程

- 1 自分の生活をふり返る
- 2 学習課題をつかむ
- 3 課題解決に向けて、学習活動をする
- 4 学習をまとめる
- 5 自分の生活に生かす・伝える

流れがわかる紙面構成

毎単元、同じ流れで構成されているので、学習過程がわかりやすく、学びやすい。

◎単元のページ



◎巻頭のオリエンテーションページ



ポイント

2

学びに向かう態度の形成

主体的・対話的で深い学びの実現のために、どのような姿勢で学習に取り組んだらよいか、気をつけたいポイントを具体的に示しました。

意識させたい活動のポイント

「すすんで学ぶ」「みんなで学ぶ」「学びを深める」という観点で、学習に取り組む際に意識させたいポイントを簡潔に示しました。授業ですぐに活用できます。

主体的な学びをサポートする構成

児童が自分ごととして課題を捉え、主体的に学びを進めることができるように、紙面を構成しました。

ポイント

1

導入「はじめに」

毎時間の導入で、児童が学習内容を「自分ごと」として捉えられる問いを設定しています。学習と自分の生活との結びつきをイメージさせます。

ポイント

2

多様な学習活動

資料をもとに自分で考えたり、友達と話し合うことで考えを深めたりする学習活動を設定しています。マークを見れば、**どんな活動をするのがすぐにわかるので**、進んで学習に取り組めます。

調べよう

考えよう

話し合おう

やってみよう

ポイント

3

学習を導くキャラクター

児童の思考に寄り添った疑問、考えを広げるための視点、課題の解決に結びつくヒントやポイントなどを、キャラクターの発言で提示しました。



さくらさん

ゆうとさん

ゆいなさん

はるまさん

3 不安やなやみなどへの対処

不安やなやみがあるとき、どう対処したらよいのでしょうか。

はじめに あなたにも、下の絵のような経験はありませんか。

勉強がわからなくなってきた。 自分の見た目や性格が好きではない。 友達や家族とけんかをしてしまった。

小学生の不安やなやみ

調べよう 小学校4～6年生がかかえる不安やなやみには、どんなものがあるのでしょうか。

● 小学校4～6年生のなやみ (2014年度調査、複数回答可)

不安やなやみの種類	男子 (%)	女子 (%)
勉強がわからない	33.2	32.4
自分の見た目や性格が好きではない	7.8	17.0
友達や家族とけんかをしてしまった	10.7	11.6
勉強がわからない	13.4	10.8
自分の見た目や性格が好きではない	5.9	5.9
友達や家族とけんかをしてしまった	3.0	4.3
勉強がわからない	2.7	3.2
自分の見た目や性格が好きではない	0.8	2.2

不安やなやみがあるのは、自分だけじゃないんだね。

わたしたちは、だれもが不安やなやみなどを経験します。特に思春期は、心と体が大きく変化する時期なので、友達や家族と考え方がちがったり、自分の心や体の変化にとまどったりして、不安やなやみが増えることがあります。

不安やなやみがあるときは、どうしたらいいのかな。

広げよう 19ページ ストレスは悪いもの？

▲ 5・6年 p.16・17

児童の興味・関心を引き出す資料

児童の「もっと知りたい」気持ちを引き出す資料を、「科学のとびら」「この人に聞く」などのコーナーや、別立ての「さらに広げよう 深めよう」で豊富に掲載しています。

詳細は p.14・15へ

ポイント

4

まとめ

わかりやすく簡潔な文で、その時間の学習内容をおさえます。**基礎的・基本的な知識・技能を確実に定着させます。**

ポイント

5

学んだことを生かそう伝えよう

毎時間の終わりに、習得した知識を活用して自分ごととして課題解決する学習活動を設定。**自分の生活に生かす視点を意識させます。**

不安やなやみなどへの対処のしかた

話し合おう 不安やなやみなどに対処するには、どんな方法があるのでしょうか。また、どのように対処の方法を選べばよいのでしょうか。

原因を考えて紙に書き出す。 信頼できる身近な人に相談する。 解決のために努力をする。 ゆっくり休む。

気分を元える。 休むための運動をする。 深呼吸をする。 18ページをみて深呼吸をしてみよう！

左の人の不安やなやみに合う対処の方法

選んだ理由

将来の夢がまだよくわからなくて。みんなにはあるのに...

不安やなやみなどへの対処には、さまざまな方法があります。不安やなやみがあるときには、一人でなやまずに、人に相談したり気分を変えたりするなど、自分の不安やなやみに合った、適切な方法を見つけて対処することが大切です。自分で解決に向けて努力をすることによって、心は豊かに発達し、たくましくなっていきます。

生かそう伝えよう もしもあなたが、下の人のようななやみをかかえていたら、どうしますか。対処の方法を考えて、書いてみましょう。

友達にあだ名で呼ばれているけど、そのあだ名はあんまり好きじゃないんだよね...

スクールカウンセラーに聞く 不安やなやみと心の発達

自分の不安やなやみに気づき、さまざまな対処の方法を経験することも、心の発達には大切なことです。

広げよう 19ページ 自分の気持ちを元気にしよう

学習のまとめ

知識の定着を図りながら、学んだことを自分の生活にどう生かしたいかを考える設問を設定。学習と実生活の健康課題を結びつけて解決しようとする主体性を育みます。

学習のまとめ

① 学んだことを確認してみましょう。

② 学んだことを生かそう伝えよう。

③ 学んだことを生かそう伝えよう。

④ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑤ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑥ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑦ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑧ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑨ 学んだことを生かそう伝えよう。

⑩ 学んだことを生かそう伝えよう。

▲ 5・6年 p.20

豊富な言語活動の設定

児童が他者との対話を通して自分の考えを広げたり、深めたりできる活動を取り入れました。
また、他者に伝える活動を通して、表現力を養います。

ポイント

1

対話的な学びの設定

他者と話し合って考える活動や、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取り入れました。



視点の提示

何について考え、話し合えばよいのかを明確に示しています。

街中の場面から危険を見つけ出し、状況に応じた安全な行動を考える活動です。

まわ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。

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。

（ ）さん （ ）さん

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？

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。

▲ 3・4年 p.10「けんこうって、なに？」

ポイント
2

表現力を育成する活動の充実

表現力の育成を目指し、自分の考えを伝える活動を数多く設定しました。

考えよう



ぼくはあまいものが大好きなので、夕飯の時間までおやつを食べたり、ねる前にアイスやプリンを食べたりしています。歯みがきは、毎日朝と夜に軽くします。

予防する方法

下のような生活をしていたら、むし歯になってしまいました。どうすればむし歯を予防できたのでしょうか。

生活習慣の問題点を見つけ、具体的なアドバイスを考える活動です。

生活に根差した問題設定

児童にとって日常で起こり得る場面を設定しています。

▲ 5・6年 p.51「生活習慣病の予防②」

話し合おう

下の場面で、けがや事故の起こる原因を、「人の行動」と「周りの環境」に分けて考え、話し合ってみましょう。



人の行動

周りの環境

けがや事故の起こりそうな場面から、具体的な原因を「人の行動」と「環境」とに分類して考える活動です。



人の行動

周りの環境

▲ 5・6年 p.23「けがや事故の起こり方」

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、また、記入しやすいように、発達段階に応じてスペースを確保しました。

学びを広げ、深める資料の掲載

学習する内容に関連する資料を豊富に掲載し、
児童が自分の興味・関心に応じて、学習できるように配慮しています。

ポイント

1

特徴的なコーナーの設置

マークとともに、関連資料を提示しています。単なる知識の獲得にとどまらない、
児童の思考を促すきっかけになる情報を入れるように工夫しました。

▲ 5・6年 p.50・51



専門的な用語を解説
しています。



この人に聞く

学習内容にかかわりのある仕事をする人に、専門
家の視点からお話していただきました。



科学のつぼり

学習内容の理解を助ける科学的な
資料を掲載しています。



豆知識

知っておくためになる知識を
紹介しています。

ポイント
2

「さらに広げよう 深めよう」ページ

本文とは別に資料ページ「さらに広げよう 深めよう」を設け、
学習内容のまとめりとともに、豊富な資料を掲載しています。

自分につなげる

自分ごととして課題を捉え
られるようにキャラクター
が問いを投げかけます。

本文と資料ページ の関連を明示

どの内容にどの資料が
関連しているのか、わ
かるように教科書ペー
ジを表示しています。

▲ 5・6年 p.52・53

ポイント
3

学習の系統性、教科横断的な学習

系統的な学びを重視し、他学年で学習する関連内容を示しました。
また、教科横断的な学びの補助となるように、他教科との関連も示しています。

他学年との関連

▼ 3・4年 p.11「けんこうって、なに? (3年)」

4年のほけん34～37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。

▼ 5・6年 p.48「生活習慣病の予防① (6年)」

3年の保健では、毎日を健康に過ごすために、運動、食事、休養、すいみんのとり方に気をつけて生活することが大切だと学習しました。

他教科・他領域との関連

▼ 3・4年 p.17「体のせいけつ (3年)」

5・6年の家庭科では、衣服やこれに合わせた、せんたくのしかたを学習します。

動画やwebサイトでさらなる学びを提供

ICT機器を活用すれば、学びの可能性がさらに広がります。

ポイント

1

動画を活用した学び

教科書の紙面にQRコードを掲載。文字や写真だけではわかりづらい内容を、視覚的に理解することができます。

▼ 3・4年 p.18・19



教科書の紙面のQRコードから再生できる動画の例

3・4年

- ・目に見えない手の汚れ（p.17）
- ・1日着た衣服の汚れ（p.17）
- ・部屋の換気実験（p.19）
- ・手の洗い方（p.20）
- ・年齢とともに変化する身長（p.24）
- ・女子の体の変化（p.30）
- ・男子の体の変化（p.31）

5・6年

- ・心と体の関わり（p.13）
- ・車の内輪差、車の死角、車の停止距離（p.29）
- ・すり傷・切り傷の手当（p.33）
- ・インターネットのトラブル（p.34）
- ・家庭・地域の防災（p.37）
- ・むし歯と歯茎の病気（p.50）
- ・たばこの害（p.55）など。

動画はデジタル教材からも再生できます。詳細はp.28～33をご覧ください。



紙面のQRコードにスマートフォンや
タブレットPCをかざすと、



学習内容に関連する動画を再生！

手軽に再生

QRコードを読み込むと、すぐに動画が再生されます。

家庭でも学習できる

授業の中だけでなく、保護者と
いっしょに確認することもでき
ます。

ポイント

2

インターネットを活用した学び

学習内容をさらに掘り下げて調べたいときに活用できるwebサイトを数多く紹介しています。

▼ 3・4年 p.10「けんこうって、なに？」



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くわしく調べることができます。

▼ 3・4年 p.39「よりよい発育のために」



国立スポーツ科学センター（日本スポーツ振興センター）
このウェブサイトでは、栄養に関するじょうほうや「アスリートのお気に入りメニュー」などがしょうがいされています。

▼ 5・6年 p.34「犯罪被害の防止」



迷惑メール相談センター（日本データ通信協会）
迷惑メールのトラブルについて調べることができます。



インターネット安全・安心相談（警察庁）
ネットトラブルについて調べることができます。

今日的課題に対応した学習内容

社会状況や生活習慣の変化に応じた健康・安全に関する課題を積極的に取り上げています。

運動と健康

学習指導要領で、より重視して扱われるようになったことに伴い、運動に関する内容を大幅に増やしました。

スポーツトレーナーに聞く

運動不足になると…。

運動不足が続くと、体力が低下するだけではなく、生活習慣病にかかる危険性が高まります。大人になってからも、適切な運動を生活のなかに取り入れることは、健康を保つために必要なことです。無理をしない範囲で、毎日続けることが大切です。

特に、生活習慣病の予防には、ウォーキングや水泳など、全身を使った運動を日常的に行うことが効果的です。

◀ 5・6年 p.49 「生活習慣病の予防①」

コラムや発展的資料でも

運動を実践する習慣を形成し、生涯にわたって運動に親しみ、健康の保持増進を図っていくことをねらいとしています。

● 運動量

右の各運動を、図に書いてある時間行くと、それぞれ同じくらいの「運動量」になります。例えば、20分歩く、15分ラジオ体操をする、7～8分水泳する、の3つは、それぞれ同じくらいの運動量です。同じ運動でも、ちがう運動でもよいので、これらの運動を1日のなかで3つ以上行くとよいとされています。いろいろな運動を組み合わせ、自分にできる運動を毎日行うようにしましょう。

広げよう 深めよう 38ページ スポーツ障害

同じ運動量のめやす			
運動		生活の中の運動	
20分	バレーボール	ボウリング	歩く (ふつうの速さ)
15分	ラジオ体操	卓球	自転車 (ふつうの速さ)
7～8分	水泳 (ふつうの速さ)	ジョギング	重い物を運ぶ
			10分 雪かき

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」による)

▶ 3・4年 p.35 「よりよい発育のために」

「運動と健康」に関連する主な内容

3・4年	・これも運動! (p.14) ・運動の効果 (p.35) ・骨と運動 (p.35) ・運動量 (p.35) ・宇宙飛行士と運動 (p.35) ・スポーツ障害 (p.38) など。	5・6年	・ゴルフで広がったわたしの人生 特別インタビュー 宮里藍さん (p.14) ・運動不足になると…。 (p.49) ・運動不足と生活習慣病 (p.52) など。
------	--	------	---

食育

健康な生活習慣の形成に結びつけることに配慮しながら、食に関する内容を充実させました。

どうして朝ごはんが大切なの？

朝ごはんは、わたしたちの1日の活動のもとになる大切なエネルギーです。また、朝ごはんをきちんと食べることで、はいべんのリズムも整います。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で頭がよくはたらかなかったり、運動をすると、すぐにつかれてしまったりします。

1日を元気にすごすために、朝ごはんはかせません。



児童が「なぜ?」「どうして?」と疑問に感じる内容に答えます。ここでは「朝ごはんの大切さ」を扱っています。

▲ 3・4年 p.14 「けんこうな1日の生活」

専門家のお話

食事についての正しい知識や情報を、専門家の方に解説していただきました。



こうじん 公認スポーツ栄養士 元永 恵子さん

食事指導をしている選手たちが世界で戦っているのも、わたしたちも世界最新の知識でこたえられるように、研究や勉強をしています。

小学生でも大人でも、スポーツをしていてもしていても、食事の基本は「バランスよく、適切な量を食べること」です。1回の食事を変えたからといって何かがすぐによくなるわけではないですが、毎日の食事を整えられるよう、食品や栄養素の役割を説明し、選手が1人で理想的な食事をとれるようアドバイスしています。

▲ 3・4年 p.39 「よりよい発育のために」

「食育」に関連する主な内容

3・4年	・早ね早起き朝ごはん (p.14) ・どうして朝ごはんが大切なの? (p.14) ・学校でのほけん活動 (p.21) ・やせすぎに注意! (p.26) ・よりよい発育のために大切な栄養 (p.36) ・給食の栄養バランス (p.36) ・スポーツ選手と食事 (p.39) など。	5・6年	・生活習慣病と食の関係 (p.49) ・むし歯や歯ぐきの病気と食の関係 (p.51) ・正しく歯をみがこう (p.53) など。
------	---	------	--

防災教育

1時間の授業でも扱えるように構成した内容を、発展的な学習として掲載しています。

原則をおさえる

最初に、地震が起きたときに、どのような行動をとるべきか考えます。家庭で地震が起きたときに当てはめて、安全な行動の原則をおさえます。

場面ごとに考える

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学習します。「危険の予測」と「安全な行動のしかた」を場面ごとに考え、友達と共有する活動を行います。

自然災害から身を守る

けがの防止

学習課題

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。

はじめに

今、地震が起きたら、あなたはどのようにしますか。

机の下にもぐるだけでいいのかな。

机がなかったら、どうすればいいだろう。

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。

調べよう

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、どうすればよいのでしょうか。

危険の予測

食器棚がたおれてくるかもしれない。

正しい判断

安全な行動

テーブルの下にもぐる。など

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）。

上の場面では、危険をいくつか見つけられるでしょうか。

話し合おう

下の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、みんなで多くの方法を出し合ひましょう。

通学路では

人がたくさんいる場所では

電車・バスでは

社会 4年

4年の社会科では、さまざまな自然災害から人々を守る活動について学習しました。

保健と防災教育

小学校の保健では防災教育を、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。

様々な自然災害

津波、豪雨、落雷など、その他の自然災害における安全な行動について学びます。

災害への備え

日ごろから家庭においてどのような備えをしたらよいか、考えます。

生活に生かす

自分の通学路における危険を具体的に挙げさせ、安全な行動を考えます。

さまざまな災害から身を守る

調べよう

地震以外にも、津波などさまざまな自然災害があります。自然災害が起きたときには、どうすればよいのでしょうか。

津波

豪雨

落雷

災害への備え

調べよう

災害が起きたときのために、日ごろからどんな備えをしておけばよいのでしょうか。

備品品の用意

家で行っていることはあるのかな。家の人と確認しよう。

自然災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。地震や津波などの自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日ごろから災害に備えること、災害が発生したときには落ち着いて正しい判断をし、すばやく安全な行動をとることが大切です。

生かそう伝えよう

あなたの通学路では、地震が起きたときにどんな危険があるか、また危険をさけるための「安全な行動」を考えて、書いてみましょう。

危険の予測

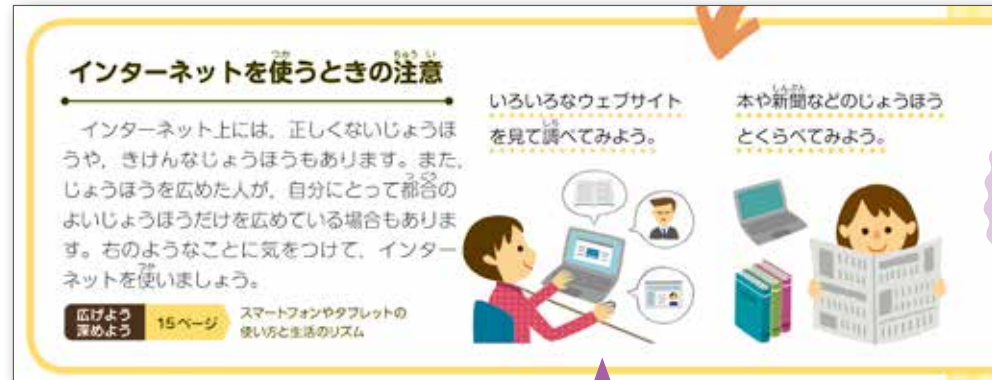
安全な行動

豆知識

津波が来るときは、真っ先に避難する「早先避難者」になることが大切です。一人ひとりがすすんで避難することで、周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。

情報化社会への対応・ICT機器の活用

情報化社会の発展と、健康・安全の視点から、資料を増やしました。



▲ 3・4年 p.5「学習の進め方を知ろう」

ICT機器の取り扱い

パソコン、タブレット、スマートフォンが普及した現代社会において、社会的な問題になっている内容を積極的に扱っています。

インターネットを使う際には、「信頼できる情報かどうか」という視点が重要であることを伝えています。



歩きスマホの危険性を、具体的な事故の例を挙げながら解説しています。

▲ 5・6年 p.29「交通事故の防止」

「情報化社会への対応・ICT機器の活用」に関する主な内容

3・4年

- ・インターネットを使うときの注意 (p.5)
- ・スマートフォンやタブレットの使い方と生活のリズム (p.15)
- ・スクリーンタイム (p.15) など。

5・6年

- ・インターネットを使うときの注意 (p.5)
- ・「歩きスマホ」は危険！ (p.29)
- ・インターネットの正しい使い方 (p.34)
- ・目を大切に (p.53) など。

「性」について

「体の発育・発達」では、思春期における心の変化について学習します。ここでは、「性」についてのなやみに関する内容を、発展的内容として資料ページに掲載しました。



いつでも相談を

不安に思うことがあれば、相談するよう促しています。

自分の性について、ほかの人とちがうと感じたり、不安なことや心配なことがあったりした場合に、相談するよう促しています。

▲ 3・4年 p.33「思春期の体の変化②」

共生社会

共にによりよく生きる社会の実現を目指して資料を掲載しました。



▲ 5・6年 p.65「共に生きる社会のために」

みんなが安心して暮らせる社会を実現するための身の回りの工夫や取り組みを具体的に紹介しています。



▲ 3・4年 p.41「共に生きる社会のために」

心肺蘇生とAED

中学校の学習内容として注目されている内容を発展的内容として掲載しました。

心肺蘇生とAED 32ページ

AEDとは、とつぜん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て、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ウェブサイト、広報などにのっています）。

AEDは、心臓が止まっているかどうかの判断を装置が行い、必要な場合のみ電気ショックを行います。そのため、心臓が止まっているかどうかわからなかったり迷ったりの場合でも、AEDを使用できます。心臓が止まっていたら、AEDとあわせて、人工呼吸や胸骨圧迫などの心肺蘇生を行いながら救急車を待ちます。

◆心臓が止まった人に応急手当をした場合としない場合の命が助かる確率

命が助かる確率 (%)

心臓と呼吸が止まってからの時間経過 (分)

救急車が来るまで応急手当を続けることで、命が助かる可能性が高まります。

ASUKAモデル 32ページ

2011年9月、6年生の朝田明日香さんは、駅伝大会の練習中に心停止でとつぜんおれ、亡くなりました。二度とこのような悲しい事故をくり返さないよう、埼玉県さいたま市では、明日香さんご両親と協力し、先生向けに「体育活動時における事故対応テキスト～ASUKAモデル～」を作成し、学校の安全を高めることに取り組んでいます。また、ASUKAモデルをもとに、子ども向けの教材も作られるなど、AEDについての学習が各地で行われています。

はじめに

1年間に約7万人、これは、日本でとつぜん心臓が止まり、亡くなっている人の数です。そして、大人ばかりでなく児童・子どもにも起こるということも、あなたも知っていますか？

2011年9月、さいたま市の小学校で、6年生の朝田明日香さんが駅伝大会の練習中に心臓が止まり、亡くなるという事故がありました。このような事故が、いつあなたのまわりで起こるかわからないのです。

みなさんは「命」について考えたことがありますか？心臓の働き、自分の命を大切にすること、家族や友達との命を大切にすることはありますか？

命は一度失えば、二度と取りもどすことができない、かけがえのないものです。この本を通して、みなさんが命について考え、大切な命を守るために、事故にどんなことができるのかを知ることができるようになっています。

▲ 5・6年 p.35 「けがの手当」

「病気の予防」に関する主な内容

3・4年 ・めざせ！手のあらいのこしゼロ (p.20) ・目がつかれると、どうなるの？ (p.20) ・すいみんの大切さ (p.39)	5・6年 ・病気から体を守るはたらき (p.45) ・結核 (p.46) ・エイズ (p.46) ・新しい感染症と再び注目された感染症 (p.47) ・両親の喫煙と赤ちゃんへのえいきょう (p.60) ・医薬品の正しい使用のしかた (p.61) など。
---	--

がん教育

生活習慣病の中でも、日本人の死因のトップである「がん」について、正しい知識をおさえます。

さらに 広げよう 深めよう

「がん」のことを知ろう 48ページ

「がん」って、どんな病気？

がんは、体の中で異常な細胞（がん細胞）が増えて、体が正常にはたらかなくなる病気です。日本人の死因の第1位です。日本人の2人に1人が、一生のうちにがんになるといわれています。

「がん」を予防するには

がんは、喫煙や飲酒、食事など、生活習慣と関わりが深い病気です。よい生活習慣を続けることで、将来がんにかかる危険性を減らすことができます。

がんを予防するためには、どんなことに気をつけるといいのかな。

「がん」を早く見つける「がん検診」

多くのがんは、できるだけ早く発見して治療することで治る可能性が高くなります。しかし、がんにかかっても、早い段階では症状が出ないことがほとんどです。そこで、症状が出る前にがんを早く発見する方法が、「がん検診」です。

◆日本人の死因の変化

死因（年齢別人口10万人あたり）

1947 1950 1960 1970 1980 1990 2000 2010 2015 [年]

（厚生労働省「人口動態統計」による）

がんの種類	検診の対象となる年齢
大腸がん	40才以上
胃がん	50才以上
肺がん	40才以上
乳がん	40才以上の女性
子宮頸がん	20才以上の女性

（厚生労働省「がん予防検診の健康増進法」がん検診実施のための施設（平成28年一部改正）による）

家の人も、がん検診を受けているのかな。予防方法を教えてあげたいな。

▲ 5・6年 p.52 「生活習慣病の予防②」

病気からの回復

予防だけでなく、病気からの回復の視点を意識させます。

病気からの回復という観点から、病気の早期発見と治療が大切であることを伝えています。

「がん」とはどんな病気なのかを知り、予防するためにどんなことに気をつけたらよいかを考えさせる内容で構成しています。

病気の早期発見のために

病気を早く発見するためには、検診を受けたり、自分の平熱を知り体調の変化に注意したりすることが重要であると解説しています。

病気から早く回復するには 44ページ

病気にならないために病気の予防のしかたを知っておくことは大切ですが、もう1つ大切なことは、病気になったときや、病気が見つかったときに、早めに治療を受けることです。病気の進行がおさえられ、症状を軽くしたり、病気からの回復を早めたりすることができます。

病気を早く発見し治療するために、いつも体の調子がちがうなと感じたら、すぐに医療機関でみてもらうようにしましょう。

自分の体調の変化に早く気づくことが大切なんだね。

自分の「平熱」を知っておく

健康なときの体温を「平熱」といいます。自分の平熱を知っておくと、かぜやインフルエンザなどにかかったときに、熱が出ているかどうかの判断がすくでできます。

✓ 平熱を測るポイント

- ・体の調子がよいときの体温を測る。
- ・ご飯を食べた後や運動した後、お風呂に入った後すぐには測らない。
- ・平熱は1日のなかでも変化するのて、朝、お昼前、夜寝る前など、1日に何回か測って記録しておく。

自分の平熱は何度かな。

◀ 5・6年 p.47 「感染症の予防」

全ての児童が学習しやすい教科書を 目指して

全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いました。

ポイント

1

カラーユニバーサルデザイン

全ての児童が見やすい色使いになるように、カラーバリエーションに取り組む団体の方々に全ページの配色や色にかかわる表現をご確認いただきました。

ポイント

2

A4サイズ

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。一方で、紙の軽量化を図り、児童の負担を少しでも減らすようにしています。

ポイント

3

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。



東京学芸大学教授
小池敏英

ポイント

6

拡大教科書、デジタル教科書

教科書に代えて使用できる拡大教科書、デジタル教科書を発行します。

次ページより、デジタル教科書・デジタル教材をご紹介します。

5 けがの手当

けがの防止

けがをしたときは、どうすればよいのでしょうか。

学校で実際に起きたけが (2018年度)

けがの種類	件数
打撲	114,427
骨折	87,321
ねんざ	63,310
すりきず	24,433
熱傷	13,351
その他	36,265
合計	339,107

(全339,107件) (日本スポーツ振興センター「学校におけるけがの発生状況」(平成30年度)より)

はじめに

学校で起きやすいけがには、どんなものがあるでしょうか。

自分で手当できるけがはあるかな。

けがをした、見たりしたときの行動

調べよう

けがをした、けがをしている人を見たりしたときは、まずはじめに、何をすればよいのでしょうか。

自分がけがをしたときは

けがの種類や程度などを確かめる

軽いけが

- すりきず
- 切りきず
- 鼻血
- 打撲
- ねんざ
- つまみ指
- など

大きなけが

- 頭を強く打つ
- 骨折
- ひどい出血
- 大きなやけど
- けいれんしている
- 意識がない
- 息をしていない
- など

自分で手当ができる場合

自分で手当をしたあと、保健室の先生や親など、大人に知らせる。

自分で手当ができない場合

大人に知らせ、すぐに医師にみてもらう。

大きなけがをしたときは、できるだけ早く、大人に知らせてもらおう。

大きなけがをした人や、たおれている人を見たときは

- 近くの大人に知らせ、助けを求める。
- 近くに大人がいないときは119番へ通報する。

119番への通報のしかた

119番に通報すると、「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれます。次のことを伝えましょう。

「救急です。」

「〇〇市〇〇町〇〇丁目〇番地です。」

(住所がわからないときは、近くの目印を言う。)

「けがをした人がたおれています。」

広げよう 調べよう 35ページ

心臓マッサージとAED ASUKAをデモ

やってみよう

手当のしかたの原則を知り、いろいろなけがの手当をできるようにしましょう。

きず口を清潔にする

細菌などの感染を防ぐ。

すりきず

清潔な水で傷口を洗い流し、きず口をきれいにします。

切りきず

清潔な水できず口を洗い流し、きずの周りが赤くはれて腫れるときは、早めに受診する。

きず口を圧迫する

血の流れを止め、出血を防ぐ。

鼻血

鼻をしっかりとつまんで、あごを引く。しばらくじっとしている。

切りきず

ガーゼなどでおさえ、出血を止める。

けがをしたところを冷やす

やけどや、はれの悪化を防ぐ。

やけど

すぐに清潔な水で冷やす。

打撲・ねんざ・つまみ指

①けがをした場所を高くしてすぐに冷やす。

②しばらく動かしたり、さわったりしない。

自分でできる手当には、きず口を清潔にする、圧迫して出血を止める、けがをしたところを冷やすなどの方法があります。けがに合った適切な手当のしかたを選んで、手当できるようにしましょう。

学校医に聞く

熱中症に注意!

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。屋外だけでなく、室内でも起こります。真夏の晴れた日はもちろん、むしろ暑い日、つゆ明けで体が暑さに慣れていない時期などは特に注意が必要です。

熱中症になると

- 頭が痛くなる。
- 気持ちが悪くなる。
- めまいがする。など

手当のしかた

- ①すずしい場所につれていき、服をゆるめておかせ。
- ②水分と意識な塩分をあたえる。
- ③冷たいタオルや氷で体を冷やす。など

予防のしかた

- ・屋外では、うす着でぼうしをかぶる。
- ・こまめに休憩する。
- ・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

生かそう 伝えよう

休み時間に校庭で転んでしまったとき、どう行動しようと思うかを考えて書いてみましょう。

転んだらどうしたらいいか、困ったときは、保健室の先生や家の人などに聞いて、できるだけ早く受診しましょう。

▲ 5・6年 p.32・33

学習効果を高める デジタル教科書・ デジタル教材

豊富なデジタルコンテンツにより、子どもたちの主体的な学びをサポートします。

デジタル教科書



画像は開発中のものです。内容が変更になる場合があります。

紙の教科書が電子ブックに！

全ての児童にとって使いやすい教科書となるように、さまざまな児童に対応した表示の変更が可能です。

表示の変更

- ①紙面の拡大
- ②ふりがな表示
- ③背景色・文字色の変更、反転
- ④文字レイアウトの変更（リフロー表示）
- ⑤文字の拡大、フォントの変更
- ⑥音声読み上げ

デジタル教材

指導や学習で役立つ多彩な機能・コンテンツ

デジタル教科書とデジタル教材を一体的に使用することで、学びをさらに豊かにします。

- 授業の準備をサポートする充実の教師用機能
 - * 指導書朱書編
 - * 教師用資料
- 教科書の流れに沿って表示
 - * 授業スライド
- 興味を引き出す豊富な資料
 - * 写真
 - * 動画
- 総合評価支援システム ひまわり先生
 - * 評価プリントの得点入力・分析
 - * 補助簿
 - * 通知表の作成

指導書購入で無償でご利用いただけます！



※デジタル教材「デジ保」には、デジタル教科書の紙面が含まれます。
※デジ保単体でも、お使いいただけます。

←中面では、使用場面ごとに機能の詳細を説明しています。あわせてご覧ください。

ご利用方法

光文書院のデジタル教科書・デジタル教材は、2020年度より3つの方式から選んでご使用いただけます。

1 インストール版

ネットワークを使わずに使用したい場合
ROMもしくは光文書院Webサイトから、パソコンにインストールして使用します。



2 自治体サーバ版

自治体・校内のネットワーク環境だけで使用したい場合
自治体・校内のサーバ上にデジタル教科書・デジタル教材を置き、校内ネットワークを経由して使用します。



3 Web版

インターネット経由で使用したい場合
外部サーバー上のデジタル教科書・デジタル教材をインターネットを経由して使用します。



windows®版、iOS版、ブラウザ版提供予定。ご利用方法によって、ご使用いただけるデジタル教材の機能が、一部異なる場合がございます。

デジタル教材「デジ保」を使って、授業準備から授業後の評価まで！

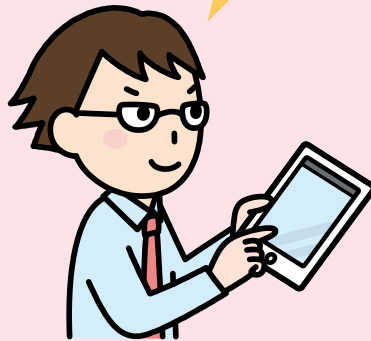
授業の前に

授業前に確認したい資料がすべてそろっているの、デジタル教材だけで授業準備が完了します！

●指導書朱書編・指導案

指導書朱書編を、電子ブックで確認できます。
年間指導計画例や指導案など、カリキュラムマネジメントに役立つデータも収録しています。

タブレット上で
動画も合わせて
チェック！



●印刷して使える教師用資料

ワークシートや評価プリントなどの、印刷して使える資料を収録。
編集可能なデータとしても収録しているので、カスタマイズして
ご使用いただくこともできます。



▲ワークシート ▲評価プリント



を使って、簡単に評価に取り入れることができます！

詳細はp.33へ

授業の中で

授業ですぐに使えるスライド資料を全単元分収録！
授業中の負担を軽減します！

●45分の授業がスムーズに展開できる「授業スライド」

教科書の学習の流れに応じて表示できるスライド資料が、全単元分用意されています。
先生が見せたい資料だけを映すことで、児童の視点が定まり、集中して課題や活動に取り
組むことができます。

スライドだけで、最
初から最後まで通し
て授業ができる！

みんなで同じ資料
を確認できる！



余分な情報がないから
集中して取り組める！

授業準備から授業後の評価まで！



クリックで簡単に起動

紙の教科書で授業をする場合



発問しても、近くに答えと
なる情報が書いてある…。
児童自身の考えを知りたい！



どの資料を見て考えたら
よいのか、わからないとき
がある…。
写真や文章の説明だけだ
とイメージできない…。

授業スライドを使って授業をする場合



見せたい資料だけを提示
できるので、問いに対する
考えを児童自身の言葉で
聞くことができる！



みんなで同じ資料を確認
するから、今どこを見れば
よいかがわかって安心！
動画がわかりやすい！

さらに デジタル教材には、写真や動画などの追加資料を収録！

授業スライドを使えば、授業のどのタイミングで見せるとよいかがわかるので、
追加資料を手軽に活用できます！

スライド一覧



導入

展開

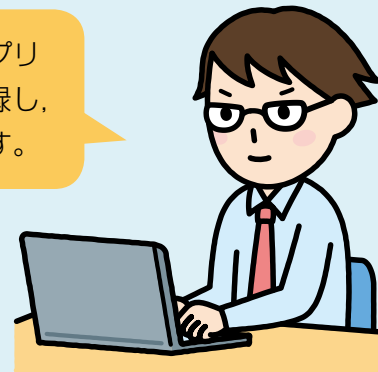
まとめ

評価の際に

保健の評価が効果的に行えます。



授業時の様子や評価プリ
ントの得点などを記録し、
評価に活用しています。



●補助簿

補助簿機能を使って、授業の振り返りなどを記録できます。

●得点集計・分析機能

評価プリントや、別売品の保健テストの得点集計・分析を簡
単に行うことができます。



●通知表作成

所見の文例集を収録しています。
所見評価の参考にお使いいただけます。

教師用指導書

保健の学習，指導に役立つ，
効果的な指導資料を精選しました。

朱書編

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配しています。



わかりやすい 板書例

授業のポイントや
まとめ方がひと目
でわかります。

授業の流れに 沿った展開例

発問例や活動のポ
イントをすぐに授
業に取り入れるこ
とができます。

指導に活用しやすい朱書き

補足事項や留意事項などは児童書
の中に朱書きで記述。

評価プリント

単元ごとに，観点別評価が実施できます。
指導と評価が一体的に行えます。

教師用指導書 セット内容

- 朱書編
- 解説編（指導計画例，評価規準例，年間指導計画例など）
- 評価プリント
- デジタル教材 デジ保

解説編

指導計画例，評価規準例，用語解説などの資料を収録。
指導計画例は，T.T.の別案も用意しています。



評価の タイミング

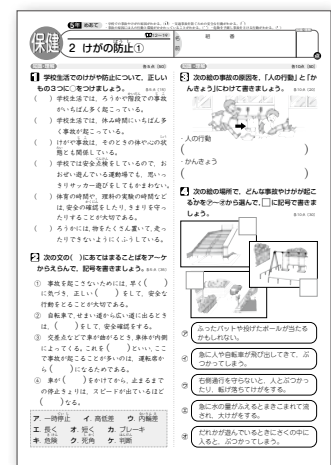
授業中のどのタイ
ミングで，どの観点
を見取れるか掲載し
ています。

支援の手立て

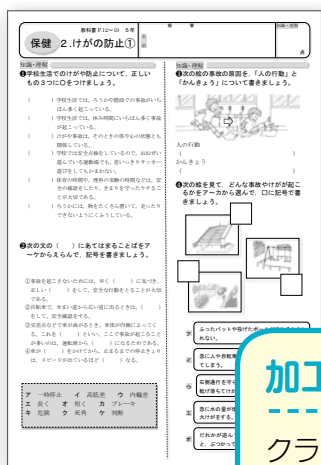
努力を要する児童へ
の指導のポイントを
掲載しています。

デジタル教材「デジ保」収録の指導資料

●紙



●word版



ひまわり先生

を使って，簡単に評価に取り入
れることができます！

詳細はp.33へ

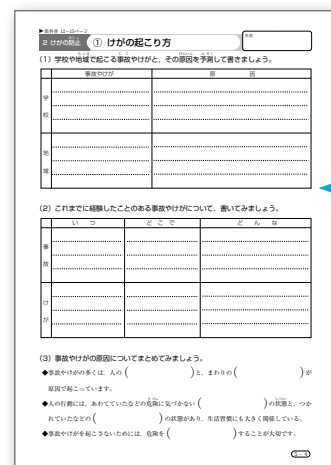
加工もできる

クラスの実態に応じて，
問題を変更できます。

●指導計画例（word版／PDF版）



●ワークシート（word版／PDF版）



2種の データ提供

そのまま印刷で
きるデータと編集
可能なデータがあ
ります。

著作関係者

●監修

渡邊 正樹 東京学芸大学教育学部教授

五十嵐 隆 東京大学名誉教授・
国立成育医療研究センター理事長

池田 延行 国士舘大学体育学部教授

上地 勝 茨城大学教育学部教授

小池 敏英 東京学芸大学教育学部教授

國土 将平 神戸大学大学院教授

後藤 隆章 横浜国立大学教育学部准教授

白旗 和也 日本体育大学体育学部教授

戸部 秀之 埼玉大学教育学部教授

村田 芳子 筑波大学名誉教授・
平成国際大学スポーツ健康学部教授

安井 利一 明海大学歯学部教授・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 東京都調布市立第三小学校指導教諭

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 東京都三鷹市立第三小学校主幹養護教諭

武田 健児 前福岡県福岡市立香椎小学校校長

光文書院 教科書・副読本編集チーム

周辺教材

教科書『小学保健』に完全準拠

保健テスト 3～6年 学校納入定価：各学年 290円（税込）

- 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
- 3年、4年：テスト1枚＋ワーク3枚
- 5年、6年：テスト2枚＋ワーク3枚
- 教師用書はA4サイズ
- 教師用評価支援ソフト「ひまわり先生」付き
- 総ふりがなテスト2名分付き

※規格、定価等は予告なく変更となる場合があります。

光文書院

〒102-0076 東京都千代田区五番町14

TEL. 03-3262-3277

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



◀「小学保健」特設ページ

「小学保健」の内容について、
webサイトでも紹介しています。