

改訂

「生きる力」を育む 小学校保健教育の手引

平成31年3月



文部科学省

●●● ま え が き ●●●

近年、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している中、子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにすることが喫緊の課題となっています。

また、子供たちの現状としては、これまでの保健教育の取組などにより、健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる一方で、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘があります。

子供たちが、このような様々な課題の解決を図るためには、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことを目指した学校における保健教育を推進することが重要です。小学校における保健教育は、体育科や特別活動を中心に各教科等において、それぞれの目標や内容に即した指導が行われていますが、それらを相互に関連させる指導を一層充実させることにより、子供たちの健康に関する資質・能力を育成することにつながります。

そのため、本書は、学習指導要領の改訂等を踏まえ、主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善の在り方やカリキュラム・マネジメントの進め方などにも触れつつ、学校における保健教育の基本的な考え方を示すとともに、学級担任等が授業を行う際に参考となる体育科、特別活動、総合的な学習の時間の事例や相互に関連するためのポイント等を掲載しました。各学校において本書を十分活用されることで、子供たちが健康に関心をもち、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができるよう、保健教育の一層の推進が図られることを期待しています。

末尾となりましたが、本資料の作成に当たり多大な御尽力をいただきました作成協力者の皆様方に対し、心から感謝申し上げます。

平成31年3月

文部科学省初等中等教育局長

永山 賀久

目 次

第1章 総 説	1
第1節 学校における保健教育の意義	2
1. 「生きる力」を育む保健教育	2
2. 子供たちの現代的な健康課題の解決を図る保健教育	3
3. 保健教育の目標と位置付け	4
第2節 指導の基本的な考え方	5
1. 小学生における心身の発育・発達等の特性を踏まえる	5
2. 保健教育の推進とカリキュラム・マネジメント	6
第3節 内容及び指導方法	12
1. 保健教育の内容	12
2. 保健教育の指導方法	16
第2章 保健教育の展開例	19
第1節 体育科（保健領域等）	20
1. 第1・2学年「体ほぐしの運動遊び」	20
2. 第3学年「健康な生活」	24
3. 第4学年「体の発育・発達」	28
○性に関する指導の留意点	32
4. 第5学年「心の健康」	34
5. 第5学年「けがの防止」	39
6. 第6学年「病気の予防」	44
第2節 特別活動（学級活動，児童会活動）	49
1. 学級活動	49
第2学年「せいけつな体」	49
第4学年「みんなが輝く学級生活をつくるために」	55
第6学年「健康な生活を続けるために」	60
2. 児童会活動（代表委員会や委員会活動，児童会集会活動）	66
活動「118(いい歯)キャンペーンをしよう」	66
第3節 総合的な学習の時間「健康に関する内容」（健康に関する研究課題）	74
第6学年「目指せ 生き生き 健康生活」	74
第4節 その他関連する教科等	82
1. 社会科	82
2. 理科	83
3. 生活科	84
4. 家庭科	86
5. 特別の教科 道徳	87
第3章 保健教育を効果的に進めるために	89
第1節 教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解	90
第2節 教科等横断的視点に立った各教科等の関連を図った指導	91
第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携	93
付 録	95

第

1

章

総

説

第1節 学校における保健教育の意義

1. 「生きる力」を育む保健教育

社会の変化はますます加速しており、予測が困難な時代になっている。成熟社会を迎えた我が国において、持続可能で質的な豊かさをもった新たな価値観の創出も求められている。

このような時代にあって、中央教育審議会「幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（平成28年12月）」

（以下、「中教審答申」という。）では、学校教育が長年その育成を目指してきた、変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な資質・能力の総称である「生きる力」を育成することの意義を改めて捉え直し、しっかりと発揮できるように教育課程を改善することが示された。そして、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力を次の3つの柱に整理している。（図1-1）

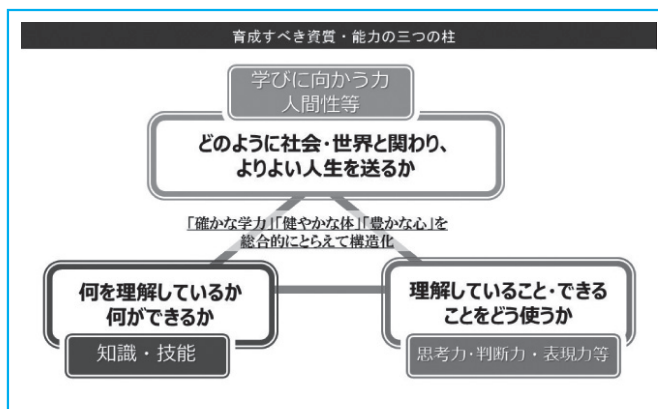


図1-1 育成すべき資質・能力の三つの柱

- ア. 「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」
- イ. 「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」
- ウ. 「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」

中教審答申では、「現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」の一つとして「健康・安全・食に関する力」についての資質・能力が次のとおり示されており、これらは学校における保健教育において子供たちに身に付けさせたい資質・能力とおおむね一致している。

- ア. 「様々な健康課題，自然災害や事件・事故等の危険性，健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し，健康で安全な生活を実現するために必要な知識や技能を身に付ける（知識・技能）」
- イ. 「自らの健康や安全の状況を適切に評価するとともに，必要な情報を収集し，健康で安全な生活を実現するために何が必要かを考え，適切に意思決定し，それを表す力を身に付ける（思考力・判断力・表現力等）」
- ウ. 「健康や安全に関する様々な課題に関心を持ち，主体的に，自他の健康で安全な生活を実現しようとしたり，健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとしたりする態度を身に付ける（学びに向かう力・人間性等）」

このように、保健教育には、子供たちが学習し、生活する場である学校において、健康で安全な生活を送ることができるように、そして生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送るために必要な資質・能力を育み、安全で安心な社会づくりに貢献できるようにすることが求められている。

2. 子供たちの現代的な健康課題の解決を図る保健教育

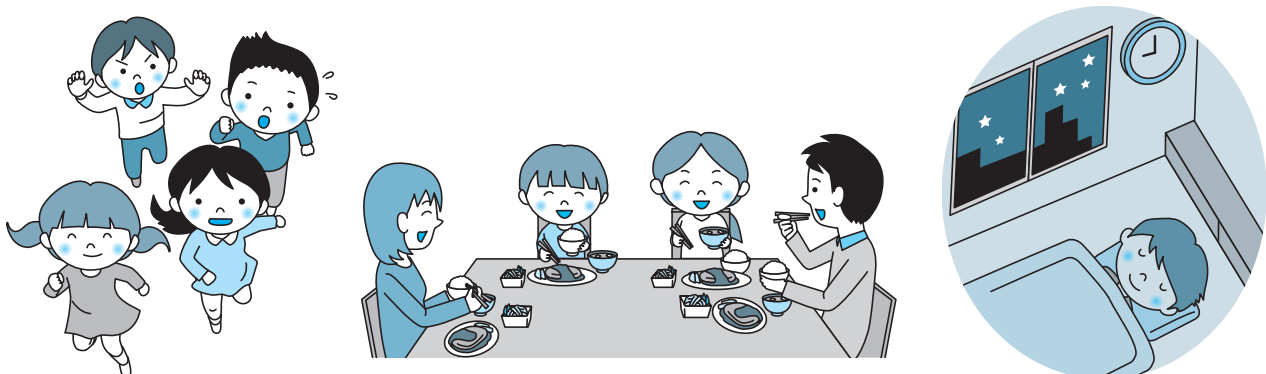
今日、子供たちを取り巻く状況は、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などにより社会環境や生活環境が急激に変化している。こうした変化は、子供たちの心身の健康状態や健康に関わる行動に大きく影響を与えている。特に、近年では、情報化の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちが健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等を徹底することが課題となっている。

また、食を取り巻く社会環境が変化し、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題も見られる。さらに、東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い子供を取り巻く安全に関する環境も変化していることを踏まえ、子供たちが起こりうる危険を理解し、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を育むことも課題となっている。

今日疾病構造が変化しており、がんや心疾患ならびに精神疾患といった現代的な健康課題の解決が必要である。その際、疾病予防の考え方として、一次予防（適切な食事や運動不足の解消、喫煙、ストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取組や予防接種、環境改善など）、二次予防（検診等による病気の早期発見と早期治療など）、三次予防（適切な治療により病気や障害の進行を防ぐこと）などの内容を充実させていくことが求められる。少子高齢化については、若い世代の出産・子育てや高齢化に伴う健康寿命の延伸なども課題である。

これらの多様で喫緊の健康課題を解決するには、学校、家庭、地域が連携・協働し、多面的な対策に取り組んでいくことが不可欠である。近年、我が国の子どものむし歯の罹患率や、成人の喫煙率は減少傾向を示している。これらの改善には、社会全体での積極的な対策の取組とともに、学校での着実な保健教育が大きく寄与している。

このように保健教育の果たす役割は、今後一層期待される場所である。



3. 保健教育の目標と位置付け

(1) 心身ともに健康な国民の育成

心身ともに健康な国民の育成は、教育の基本的な目標であり、教育基本法においても第1条（教育の目的）に明示されており、その意義は大きい。保健教育は、心身ともに健康な国民を育成する上で極めて重要であり、小学校における保健教育がその基礎を築き、さらに中学校及び高等学校の保健教育を積み重ねていくことが必要である。

そのため、小学校の教育関係者が保健教育の重要性を認識し、よりよい実践を推進していくことが、今こそ求められている。

(2) 保健教育の目標

小学校学習指導要領第1章総則第1の2の(3)において示されているとおり、学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることをねらいとしている。特に、健康に関する指導については、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切であることが示されている。こうした指導については、学校段階に応じて、中学校や高等学校学習指導要領総則にも示されている。

その趣旨に基づき、小学校、中学校、高等学校を通じて、学校における保健教育の目標は、生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ、児童生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うことである。

特に、小学校教育においては、低学年からの生活習慣の乱れがみられること、就学前教育あるいは義務教育としての中学校教育との円滑な接続を図る必要があること等から、各学年の発達の段階の特徴を考慮して、身近な生活における自己の健康課題に気付き、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である。

(3) 保健教育の位置付け

保健教育は、子供たちの発育・発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行われる必要がある。

例えば、体育科保健領域、特別活動（学級活動、児童会活動等）、総合的な学習の時間はもとより、関連する各教科等においても、それぞれの特質に応じて行われることも考えられる。

また、新しい学習指導要領では、各学校が学校教育に関わる様々な取組を、教育課程を中心に据えながら組織的かつ計画的に実施し、教育活動の質の向上を図っていくカリキュラム・マネジメントを行うことが示されており、保健教育についても、組織的かつ計画的な推進が必要である。

1. 小学生における心身の発育・発達等の特性を踏まえる

小学生期は、幼児期に始まる基本的な生活習慣の確立を図りながら、さらに健康課題に対しては自律的に取り組むことができることを目指す時期とされる。小学校6年間での児童の心身の発育・発達は顕著であり、指導内容等に対する児童の理解、思考力や判断力などの学習能力、児童の健康課題やそれらに対する対処能力などは、発達の段階により異なってくる。同時に、児童の健康課題を解決するためには、家庭や地域の関わり方も変わってくる。そこで、心身における様々な健康課題を扱う保健教育では、児童の発達の段階を踏まえることが重要となる。以下では、小学生期の発育、集団との関わり、生活習慣の形成についての特性を例示する。

小学生期における心身の発育・発達等の特性（例）

発育

低学年から中学年までは、身長、体重とも緩やかに増加していくが、思春期に入る頃には急速に発育し、大人の体に近づいていく。また、発育の個人差も顕著になる。体型の面でも、ずんぐりとしたいわゆる幼児型から、体全体に対する頭部の割合が減少し、四肢が長くなり引き締まった体型に移行する。そうした体型の男女差も顕著になってくる。さらに、高学年では思春期の特徴が現れる。

社会性の発達

低学年では、入学当初、幼児期の自己中心性がかなり残っており、学校の中の児童相互の関係は、個々の児童の集合の段階にある。また、感情的な言動等が多く、入学期に小学校生活や集団生活にうまく適応できないこともある。中学年では、集団における個々の結び付きや集団としての閉鎖性が次第に増え、それぞれの小集団が分立し、集団同士の対立や集団に安易に賛成するような行動も見られるようになってくる。その後、集団の活動目標の達成に主体的に関わったり、協働的な活動に取り組んだりするようになるが、男女の活動の違いも見られるようになり、男女間の問題や葛藤も生じやすくなる。高学年では、中学年までの経験を生かして、自分たちで決めた集団の活動目標をできるだけ大切に、これを達成しようとする感情や意識が強くなる。さらに、リーダーシップを発揮しようとするなどの意識や態度も育ち、役割や責任を自覚して活動するようになる。また、思春期特有の不安定な感情がより大きくなり、人間関係に悩んだり、先頭に立って活動することに消極的になったりする児童も少なくない。

生活習慣の形成

低学年では、児童自らが健康課題に気付いたり、その課題を解決しようとしたりすることは難しく、基本的な生活習慣の確立に向けて、学校にあっては教師を、家庭にあっては保護者を手本として行動を模倣する時期である。中学年では、生活行動の拡大により低学年で身に付いた生活習慣が崩れたり、自らの問題点を発見しようとする姿勢や望ましい解決方法についてもあいまいであったりして、頭でわかっているにもかかわらず実践行動に結び付かない場合も多い。高学年では、幼児期からの自己中心型から離脱し、自・他あるいは個・集団を理解して判断力も高まり、主体的な生活が可能になってくる。この時期は基本的な生活習慣をさらに意識化し、確立させる段階と言える。

2. 保健教育の推進とカリキュラム・マネジメント

(1) 各教科等の特質を生かして横断的な視点で組み立てていく

学校教育においては、児童や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと、いわゆる、カリキュラム・マネジメントに努めることが求められている。こうしたことを踏まえて、保健教育においても、体育科保健領域、特別活動、総合的な学習の時間など関連する教科等がそれぞれの特質に応じて行われた上で、相互を関連させて指導していく必要がある。その際、児童の発達の特性や教育活動の特性を踏まえて、個々の児童が抱える課題を受け止めながら、その解決に向けて、主に個別の会話・面談や言葉がけを通して指導や援助を行うカウンセリングといった個別指導を関連させて、児童の発達を支援することも重要である（図1-2）。

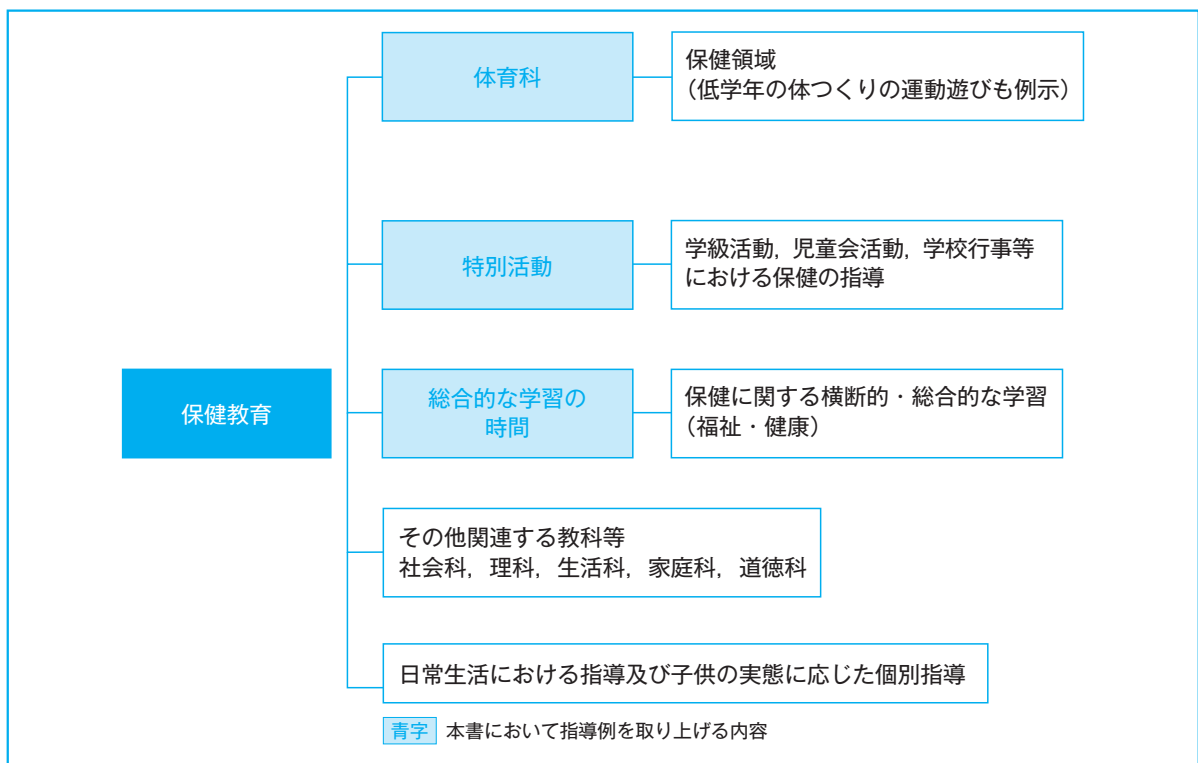


図1-2 保健教育の体系

以下では、各教科等の特質を示すために、体育科保健領域、特別活動、総合的な学習の時間について、それらの概要と目標等を述べる。

①体育科保健領域

小学校体育科保健領域、中学校保健体育科保健分野、高等学校保健体育科「科目保健」の学習は、生涯を通じて自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目標として学習内容が体系的に位置付けられている。小学校学習指導要領解説体育編（平成29年7月）では、「身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容」について「より実践的に理解する」としており、これらは小学校の特徴と言える（図1-3）。

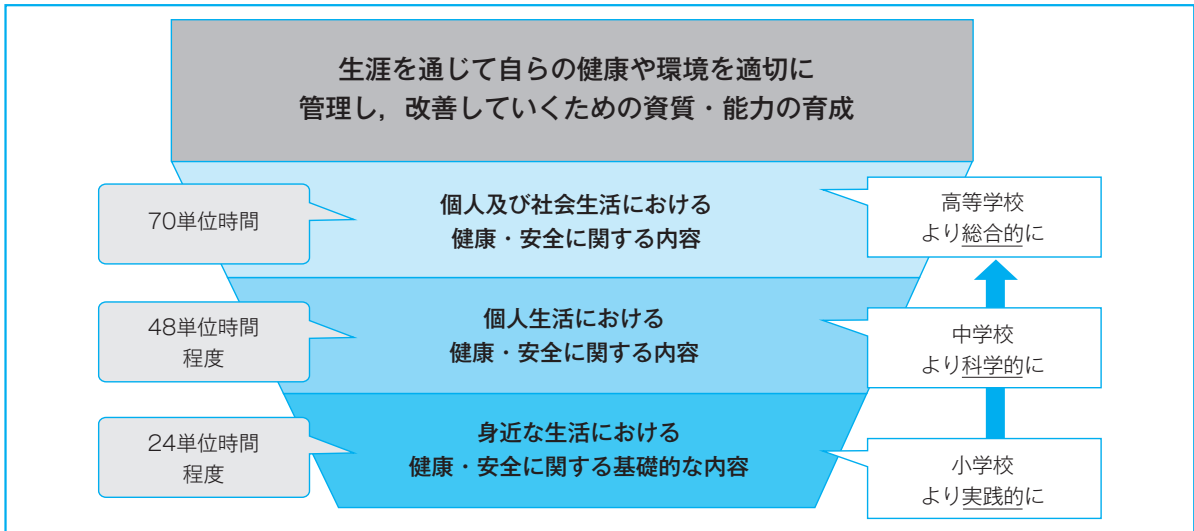


図1-3 保健における体系イメージ

また、小学校では、「健康な生活」、「体の発育・発達」、「心の健康」、「けがの防止」、「病気の予防」の5つの単位について学習するが、中学校、高等学校においても、小学校とおおむね同様の内容を繰り返し学習するのも保健の特徴である。指導に当たっては、それぞれの発達の段階に応じた指導を工夫することが求められる（図1-4）。

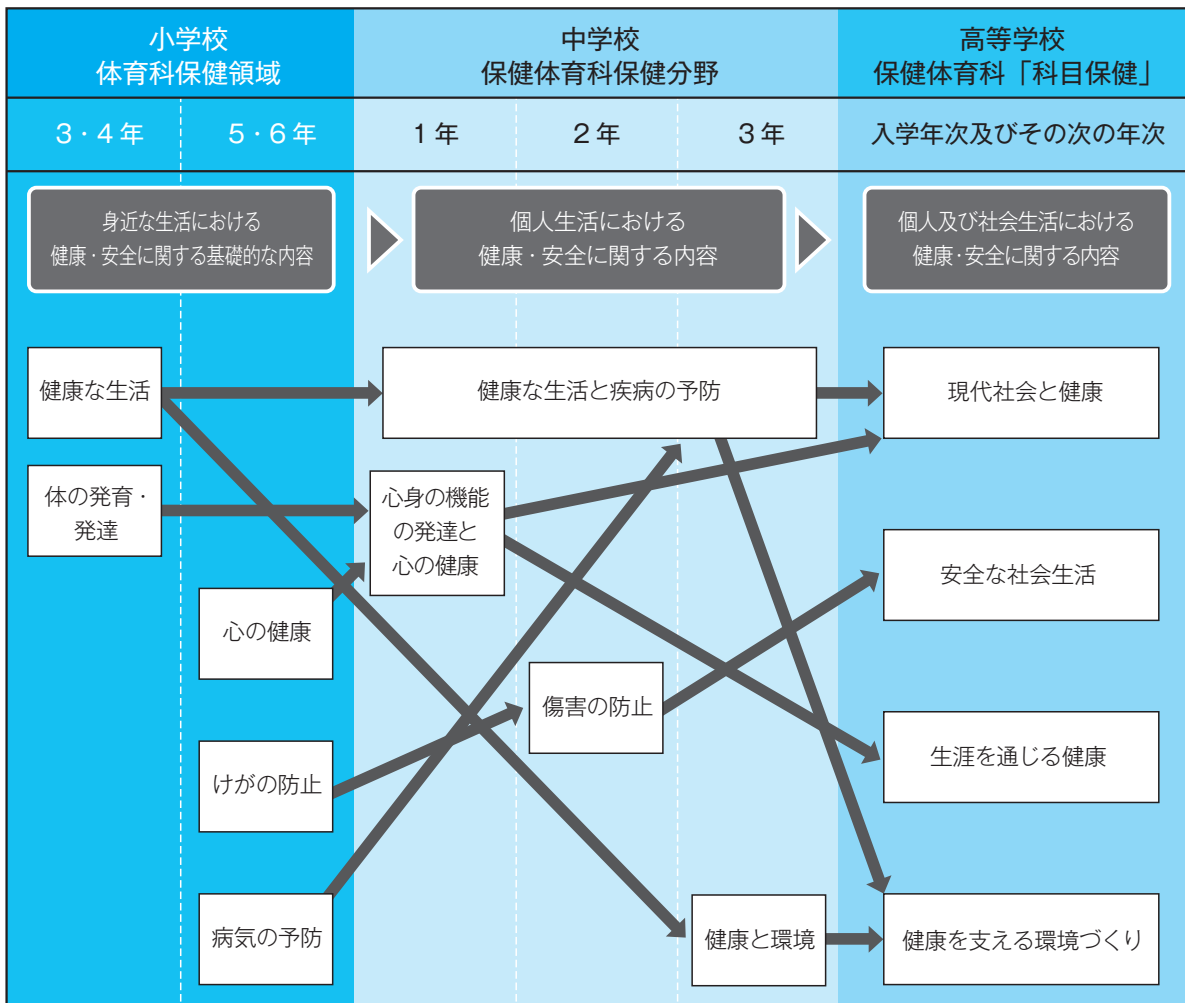


図1-4 保健における内容の系統性

小学校の体育科保健領域は、健康・安全に関する包括的な内容について、第3学年から第6学年にかけて、系統的に、合計24単位時間程度指導することとされており、その内容は、全ての児童がもれなく習得されるべきものであり、保健教育の中心的な役割を担うものと言える。

年間指導計画を作成する際には、運動領域との指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる学級活動等との関連について考慮しながら、6年間の見通しをもつことが大切である。

体育科の目標は、以下のとおりである。

体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

この中で、「保健の見方・考え方」を働かせるとは、個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けることである。

(1)の「身近な生活における健康について理解する」とは、主として第3学年及び第4学年、第5学年及び第6学年の保健領域に関連したねらいを示し、具体的には、健康な生活、体の発育・発達、心の健康、けがの防止及び病気の予防についての基礎的・基本的な内容を実践的に理解することである。これらの理解は、単に知識を記憶としてとどめるだけではなく、児童が、身近な生活における学習課題を見付け、それを解決する過程を通して、健康に関する課題解決に役立つ保健領域の主要な概念を習得することを目指している。

(2)の「健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う」とは、健康に関わる事象や健康情報などから自己の課題を見付け、自己の健康課題について習得した知識及び技能を活用し、解決方法を考えるとともに、様々な解決方法の中からよりよい解決に向けて判断し、自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章及び動作などで表したり、仲間や教師などに理由を添えて伝えたりすることである。

(3)の「健康の保持増進」とは、自己の健康の大切さを認識し、健康の保持増進や回復等に主体的に取り組み、健康で豊かな生活を営む態度の育成を重視する観点から、自己の健康に関心を持ち、自己の健康に関する取組のよさを認める、自己の健康の保持増進や回復等のために主体的、協働的に活動する等の態度を育成する「学びに向かう力、人間性等」の資質や能力の基礎を育成することである。

さらに、体育科の目標としては、中・高学年別で次のように示されている。

第3学年及び第4学年の目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。

第5学年及び第6学年の目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

②特別活動

特別活動は、様々な構成の集団から学校生活を捉え、課題の発見や解決を行い、よりよい集団や学校生活を目指して様々に行われる活動の総体である。その活動の範囲は学年・学校段階が上がるにつれて広がりをもっていき、そこで育まれた資質・能力は、社会に出た後の様々な集団や人間関係の中で生かされていくことになる。特別活動は、「なすことによって学ぶ」という方法原理を十分に生かして、失敗してもまた挑戦する、失敗の経験を生かす、経験から学んだことをさらに発展させるなど、様々な集団活動を積み重ねる中で育てられるようにすることが大切である。また、各活動や学校行事から構成されており、それぞれ独自の目標と内容をもつ教育活動でもある。

特別活動の目標は、以下のとおりである。

特別活動の目標

集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決することを通して、次のとおり資質・能力を育成することを旨とする。

- (1) 多様な他者と協働する様々な集団活動の意義や活動を行う上で必要となることについて理解し、行動の仕方を身に付けるようにする。
- (2) 集団や自己の生活、人間関係の課題を見いだし、解決するために話し合い、合意形成を図ったり、意思決定したりすることができるようにする。
- (3) 自主的、実践的な集団活動を通して身に付けたことを生かして、集団や社会における生活及び人間関係をよりよく形成するとともに、自己の生き方についての考えを深め、自己実現を図ろうとする態度を養う。

この中で、「集団や社会の形成者としての見方・考え方」を働かせるとは、各教科等の見方・考え方を総合的に働かせながら、自己及び集団や社会の問題を捉え、よりよい人間関係の形成、よりよい集団生活の構築や社会への参画及び自己の実現に向けた実践に結び付けることである。

さらに、学級活動、児童会活動、学校行事の目標としては、次のように設定されている。

学級活動の目標

学級や学校での生活をよりよくするための課題を見いだし、解決するために話し合い、合意形成し、役割を分担して協力して実践したり、学級での話し合いを生かして自己の課題の解決及び将来の生き方を描くために意思決定して実践したりすることに、自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを旨とする。

児童会活動の目標

異年齢の児童同士で協力し、学校生活の充実と向上を図るための諸問題の解決に向けて、計画を立て役割を分担し、協力して運営することに自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを旨とする。

学校行事の目標

全校又は学年の児童で協力し、よりよい学校生活を築くための体験的な活動を通して、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養いながら、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを旨とする。

③総合的な学習の時間

総合的な学習の時間は、学校が地域や学校、児童生徒の実態等に応じて、教科等の枠を超えた横断的・総合的な学習とすることと同時に、探究的な学習や協働的な学習とすることが重要である。また、児童が実社会・実生活に向き合い関わり合うことを通じて、自らの人生を切り拓いていくために必要な資質・能力を育成し、人生や社会をよりよく変えていくことに向かうように指導することが大切である。

総合的な学習の時間の目標は、以下のとおりである。

総合的な学習の時間の目標

探究的な見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通して、よりよく課題を解決し、自己の生き方を考えていくための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- (1) 探究的な学習の過程において、課題の解決に必要な知識及び技能を身に付け、課題に関わる概念を形成し、探究的な学習のよさを理解するようにする。
- (2) 実社会や実生活の中から問いを見だし、自分で課題を立て、情報を集め、整理・分析して、まとめ・表現することができるようにする。
- (3) 探究的な学習に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、積極的に社会に参画しようとする態度を養う。

この中で、「探究的な見方・考え方」を働かせるとは、各教科等における見方・考え方を総合的に活用して、広範な事象を多様な角度から俯瞰して捉え、実社会・実生活の課題を探究し、自己の生き方を問い続けることである。

(2) 学校の全体計画や各種データ等を踏まえて教育課程の評価や改善を図る

保健教育を実施するにあたっては、学校保健計画など、各分野における学校の全体計画等との関連付けを十分に行うことが大切である。例えば、学校保健計画に関しては、学校保健安全法第5条に基づき、児童生徒等及び職員の心身の健康の保持増進を図るため、児童生徒等及び職員の健康診断、環境衛生検査、児童生徒等に対する指導その他保健に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならないことに留意する必要がある。こうした関連付けを行うことによって、カリキュラム・マネジメントの充実を図り、より効果的な指導を実現することが重要である。さらに、保健教育においては、健康に関する各種調査結果やデータ等を活用して、児童や学校、地域の実態を定期的に把握し、そうした結果等から保健教育の目標の実現状況や教育課程の実施状況を確認し分析して課題

となる事項を見だし、改善方針を立案して実施していくことが必要である。なお、こうした教育課程の評価や改善は、各学校が行う学校評価と関連付けながら実施することが望ましい。

(3) 教育課程の実施に必要な人的な体制等を整えて教育効果を高める

教育課程の実施にあたっては、人材や予算、時間、情報といった人的又は物的な資源を、教育の内容と効果的に組み合わせることが重要となる。保健教育も同様であり、例えば、学校が所在する地域の医療機関等の関係機関と連携することが大切であるが、医療機関等の状況は、それぞれの地域によって異なる。そのため、学校が所在する地域の人的又は物的な教育資源について、保健教育に生かすという観点から適切に把握した上で教育課程の編成を行うことが求められる。また、児童を取り巻く地域や家庭の環境が児童の健康に影響を与えることが少なくないことから、保健教育の推進に対する地域との連携・協働に加えて、家庭の協力も不可欠である。学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。そうした取組の積み重ねにより、家庭や地域とともに、児童の健康を育てて支えていく学校づくりを一層進めていくことが期待される。

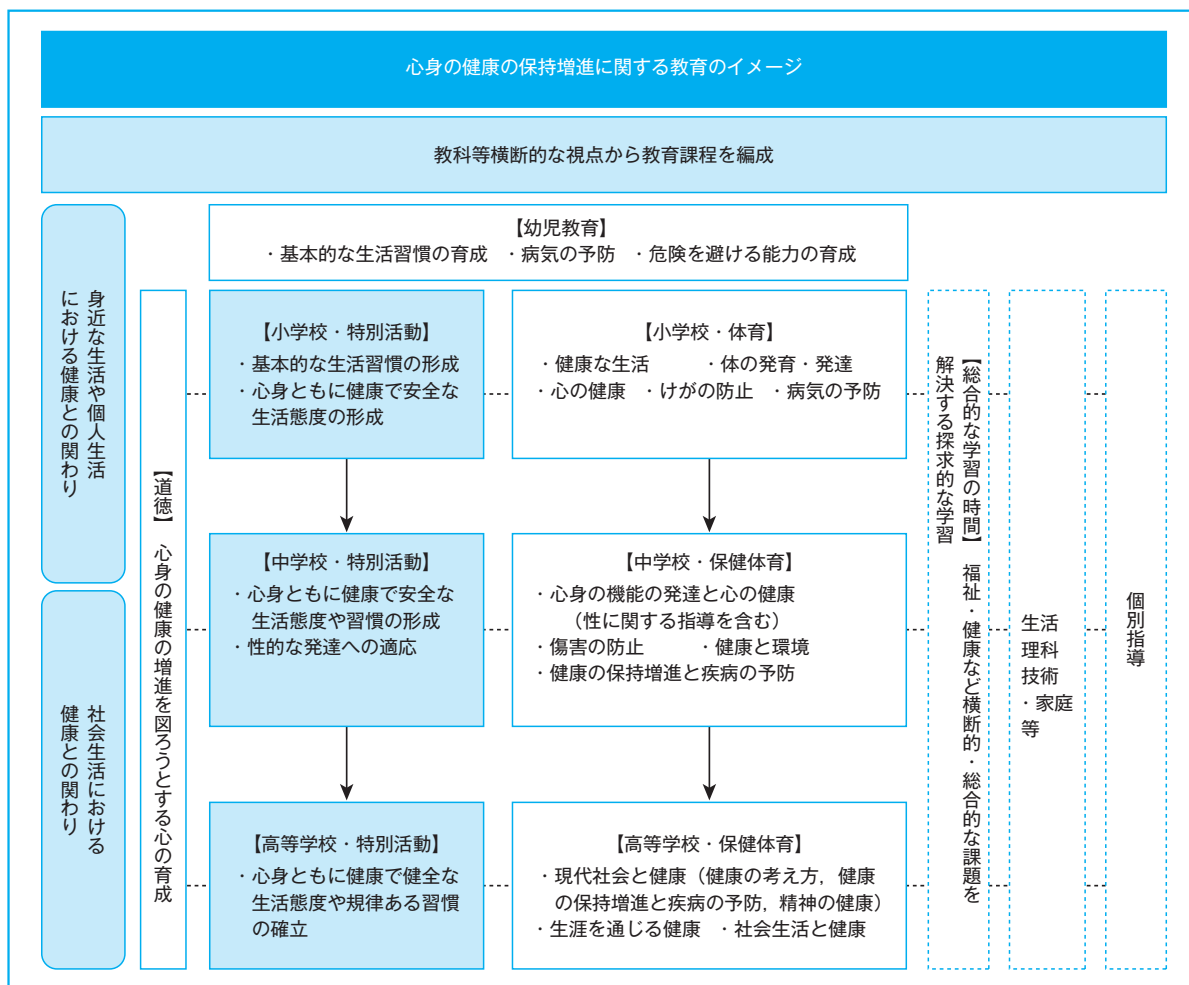


図 1-5 心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ (中教審答申より)

第3節 内容及び指導方法

1. 保健教育の内容

小学校の保健教育は、教育課程においては、体育科保健領域を中心とした教科、特別活動、総合的な学習の時間などで構成されている。はじめに、保健教育の中心となる体育科保健領域と特別活動の内容について、学習指導要領で確認する。

①体育科保健領域

体育科保健領域は、五つの内容からなり、内容の取扱いにおいて指導する学年が示されている。健康な生活（第3学年）、体の発育・発達（第4学年）、心の健康（第5学年）、けがの防止（第5学年）、病気の予防（第6学年）となっている。また、それぞれの内容が、知識又は知識及び技能と、思考力、判断力、表現力等の内容からなる。具体的には、以下のとおりである。

〔第3学年及び第4学年〕

G 保健

- (1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 健康な生活について理解すること。
 - (ア) 心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。
 - (イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。
 - (ウ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。
 - イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。
- (2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 体の発育・発達について理解すること。
 - (ア) 体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には、個人差があること。
 - (イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。
 - (ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。
 - イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

〔第5学年及び第6学年〕

G 保健

- (1) 心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。
 - (ア) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。
 - (イ) 心と体には、密接な関係があること。
 - (ウ) 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。
 - イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。
- (2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。
 - (ア) 交通事故や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、環境を安全に整えることが必要であること。
 - (イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。
 - イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。
- (3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
 - ア 病気の予防について理解すること。
 - (ア) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。

- (イ) 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。
 - (ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
 - (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
 - (オ) 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていること。
- イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

②特別活動

特別活動は、学級活動、児童会活動、クラブ活動、学校行事からなるが、ここでは、特に保健教育に関連がある学級活動（２）の日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全の内容、保健委員会活動等がある児童会活動の内容、学校行事の健康安全・体育的行事の内容について確認する。具体的には、以下のとおりである。

〔学級活動〕

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

- ア 基本的な生活習慣の形成
身の回りの整理や挨拶などの基本的な生活習慣を身に付け、節度ある生活にすること。
- イ よりよい人間関係の形成
学級や学校の生活において互いのよさを見付け、違いを尊重し合い、仲よくなり信頼し合ったりして生活すること。
- ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。
- エ 食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成
給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。

〔児童会活動〕

(1) 児童会の組織づくりと児童会活動の計画や運営

児童が主体的に組織をつくり、役割を分担し、計画を立て、学校生活の課題を見だし解決するために話し合い、合意形成を図り実践すること。

(2) 異年齢集団による交流

児童会が計画や運営を行う集会等の活動において、学年や学級が異なる児童と共に楽しく触れ合い、交流を図ること。

(3) 学校行事への協力

学校行事の特質に応じて、児童会の組織を活用して、計画の一部を担当したり、運営に協力したりすること。

〔学校行事〕

(3) 健康安全・体育的行事

心身の健全な発達や健康の保持増進、事件や事故、災害等から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するようにすること。

次ページからは、小学校学習指導要領解説 総則編付録の「心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容）」に示された資料を掲載し、体育科保健領域や特別活動など保健教育の内容の例を示している。

なお、14～15ページに掲載している資料は、小学校学習指導要領における「心身の健康の保持増進に関する教育」について育成を目指す資質・能力に関連する各教科等の内容のうち、主要なものを抜粋し、通覧性を重視して掲載したものである。各学校においては、それぞれの教育目標や児童の実態を踏まえた上で、必要に応じて本資料をカリキュラム・マネジメントの参考として活用してほしい。

心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容）

本資料は、小学校学習指導要領における「心身の健康の保持増進に関する教育」について育成を目指す資質・能力に関連する各教科等の内容のうち各学校におかれては、それぞれの教育目標や児童の実態を踏まえた上で、本資料をカリキュラム・マネジメントの参考としてご活用ください。

総則	第2の2 (2) 各学校においては、児童や学校、地域の実態及び児童の発達の段階を考慮し、豊かな人生の実現や災害等乗り越えて次代の社会を形成した教育課程の編成を図るものとする。
----	--------------------------------------------------------------------------------------------

総則	体育科
第1 2 (3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実をめぐる。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特徴に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。	(第3学年及び第4学年) G 保健 (1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康な生活について理解すること。 イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。 (2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 体の発育・発達について理解すること。 イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。 ※ (6) 内容の「G保健」の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。(8) 各領域の各内容については、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること。
第5 1 イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、効果的な指導が行われるように留意するものとする。	(第5学年及び第6学年) G 保健 (1) 心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。 (2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。 イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。 (3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 病気の予防について理解すること。 イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。 ※ (2) 内容の「A体づくり運動」の(1)のアと「G保健」の(1)のアの(ウ)については、相互の関連を図って指導するものとする。(9) 各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること。
	家庭科
	(第5学年及び第6学年) B 衣食住の生活 次の(1)から(6)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 食事の役割 ア 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること。 (4) 衣服の着用と手入れ ア 次のような知識及び技能を身に付けること。 (ア) 衣服の主な動きが分かり、季節や状況に応じた日常着の快適な着方について理解すること。 (イ) 日常着の手入れが必要であることや、ボタンの付け方及び洗濯の仕方を理解し、適切にできること。 (6) 快適な住まい方 ア 次のような知識及び技能を身に付けること。 (ア) 住まいの主な動きが分かり、季節の変化に合わせた生活の大切さや住まい方について理解すること。 イ 季節の変化に合わせた住まい方、整理・整頓や清掃の仕方を考え、快適な住まい方を工夫すること。 ※内容の「B衣食住の生活」については、次のとおり取り扱うこと。 カ (6)のアの(ア)については、主として暑さ・寒さ、通風・換気、採光、及び音を取り上げること。暑さ・寒さについては、(4)のアの(ア)の日常着の快適な着方と関連を図ること。

ち、主要なものを抜粋し、通覧性を重視して掲載したものです。

することにむけた現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力を、教科等横断的な視点で育成していくことができるよう、各学校の特色を生か

理科	社会科
<p>(第4学年) B 生命・地球 (1) 人の体のつくりと運動 人や他の動物について、骨や筋肉のつくりと動きに着目して、それらを関係付けて調べる活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。 (ア) 人の体には骨と筋肉があること。 (イ) 人が体を動かすことができるのは、骨、筋肉の動きによること。 イ 人や他の動物について追究する中で、既習の内容や生活経験を基に、人や他の動物の骨や筋肉のつくりと動きについて、根拠のある予想や仮説を発想し、表現すること。</p> <p>(第5学年) B 生命・地球 (2) 動物の誕生 動物の発生や成長について、魚を育てたり人の発生についての資料を活用したりする中で、卵や胎児の様子に着目して、時間の経過と関係付けて調べる活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。 (イ) 人は、母体内で成長して生まれること。 イ 動物の発生や成長について追究する中で、動物の発生や成長の様子と経過についての予想や仮説を基に、解決の方法を発想し、表現すること。</p> <p>(第6学年) B 生命・地球 (1) 人の体のつくりと動き 人や他の動物について、体のつくりと呼吸、消化、排出及び循環の動きに着目して、生命を維持する動きを多面的に調べる活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。 (ア) 体内に酸素が取り入れられ、体外に二酸化炭素などが出されていること。 (イ) 食べ物は、口、胃、腸などを通る間に消化、吸収され、吸収されなかった物は排出されること。 (ウ) 血液は、心臓の動きで体内を巡り、養分、酸素及び二酸化炭素などを運んでいること。 (エ) 体内には、生命活動を維持するための様々な臓器があること。 イ 人や他の動物の体のつくりと動きについて追究する中で、体のつくりと呼吸、消化、排出及び循環の動きについて、より妥当な考えをつくりだし、表現すること。</p>	<p>(第4学年) (2) 人々の健康や生活環境を支える事業について、学習の問題を追跡・解決する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のような知識及び技能を身に付けること。 (ア) 飲料水、電気、ガスを供給する事業は、安全で安定的に供給できるよう進められていることや、地域の人々の健康な生活の維持と向上に役立っていることを理解すること。 (イ) 廃棄物を処理する事業は、衛生的な処理や資源の有効利用ができるよう進められていることや、生活環境の維持と向上に役立っていることを理解すること。</p> <p>3 (1) 内容の(2)については、次のとおり取り扱うものとする。 ア アの(ア)及び(イ)については、現在に至るまでに仕組みが計画的に改善され公衆衛生が向上してきたことに触れること。</p> <p>(第5学年) (5) 我が国の国土の自然環境と国民生活との関連について、学習の問題を追跡・解決する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のような知識及び技能を身に付けること。 (ウ) 関係機関や地域の人々の様々な努力により公害の防止や生活環境の改善が図られてきたことを理解するとともに、公害から国土の環境や国民の健康な生活を守ることの大切さを理解すること。</p> <p>3 (5) 内容の(5)については、次のとおり取り扱うものとする。 ウ イの(イ)及び(ウ)については、国土の環境保全について、自分たちができることなどを考えたり選択・判断したりできるよう配慮すること。</p>
総合的な学習の時間	
生活科	<p>第2 3 (5) 目標を実現するにふさわしい探究課題については、学校の実態に応じて、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題、児童の興味・関心に基づく課題などを踏まえて設定すること。</p>
<p>(第1学年及び第2学年) (学校、家庭及び地域の生活に関する内容)</p>	特別活動
<p>(2) 家庭生活に関わる活動を通して、家庭における家族のことや自分で行うことなどについて考えることができ、家庭での生活は互いに支え合っていることが分かり、自分の役割を積極的に果たしたり、規則正しく健康に気を付けて生活したりしようとする。</p>	<p>(学級活動) (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ア 基本的な生活習慣の形成 身の回りの整理や挨拶などの基本的な生活習慣を身に付け、節度ある生活にすること。 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。 エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。</p>
特別の教科 道徳	
<p>A 主として自分自身に関すること [節度、節制] (第1学年及び第2学年) 健康や安全に気を付け、物や金銭を大切に、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。 (第3学年及び第4学年) 自分でできることは自分でやり、安全に気を付け、よく考えて行動し、節度のある生活をする。 (第5学年及び第6学年) 安全に気を付けることや、生活習慣の大切さについて理解し、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛けること。</p> <p>D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること [生命の尊さ] (第1学年及び第2学年) 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。 (第3学年及び第4学年) 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。 (第5学年及び第6学年) 生命が多く、生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。</p>	<p>(児童会活動) (1) 児童会の組織づくりと児童会活動の計画や運営 児童が主体的に組織をつくり、役割を分担し、計画を立て、学校生活の課題を見だし解決するために話し合い、合意形成を図り実践すること。</p> <p>(学校行事) (3) 健康安全・体育的行事 心身の健全な発達や健康の保持増進、事件や事故、災害等から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するようにすること。</p>

2. 保健教育の指導方法

(1) 指導する際の留意事項

①体育科における運動領域と保健領域の関連

保健教育は、健康という教科横断的なテーマで、学校教育活動全体を通して行われるが、その中核となるのは体育科である。体育科においては、運動領域と保健領域の関連を図ることが大切である。第1学年及び第2学年で行われる各領域の各内容の指導に当たって、その内容の取扱いで、「(5)各領域の各内容については、運動と健康が関わっていることについての具体的な考えがもてるよう指導すること」が示されている。これは、「体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること、体を使って元気に運動をすることは、体を丈夫にし、健康によいことなどを、各領域において行うこと」を示したものである。また、第3学年及び第4学年においては「(8)各領域の各内容については、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること」、第5学年及び第6学年においては、「(9)各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること」が示されており、すべての学年で運動と健康の関連について指導することが求められる。

②保健領域の指導方法の工夫

さらに、第3学年から第6学年で行われる保健領域の指導に当たっては、その内容の取扱いにおいて、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うことが示されており、指導を進める過程で、保健の内容に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくことが大切である。

③特別活動の特質を踏まえた指導の実現

また、特別活動の学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」は、集団での話し合いを通して、個人の目標を意思決定し、個人で実践する児童の自主的、実践的な活動を特質としている。したがって、これらの特質を踏まえた話し合い等の活動過程にすること、例えば、話し合い活動では、集団思考を生かした個人目標の意思決定を目指し、自分の問題の状況を理解し、個人として解決するための目標や方法、内容などを決めること等が大切である。そうした活動に用いる教材や資料については、各内容に即した問題の状況や原因を理解するための各種の調査結果、解決の方法を理解するための必要な情報、解決方法を見定めるための多様な事例などが考えられ、各学級の実態に即して学級で作成したり、学校として作成したりして、共有できるようにすることが望ましい。

④体育科保健領域、特別活動、総合的な学習の時間等の相互関連

さらに、体育科、特別活動、総合的な学習の時間等、各時間で身に付けた資質・能力等は、各時間の特質に応じた役割を明確にした上で、相互に生かすことができる。例えば、特別活動では、望ましい実践的な集団活動を展開する中で、体育科保健領域で習得した知識及び技能を生かしたり、総合的な学習の時間では、問題の解決や探究活動の過程の中で、体育科保健領域で学んだ思考力、判断力、表現力等を生かしたりすることができる。

そうした様々な場面の中でも、健康安全・体育的行事は、学校全体が一丸となって展開する活動であり、保健教育を推進する大きな契機となる。健康安全・体育的行事のねらいは、児童自らが自己の発育や健康状態について関心をもち、心身の健康の保持増進に努めるとともに、身の回りの危険を予測・回避し、安全な生活に対する理解を深め、さらに、体育的な集団活動を通じて、心身ともに健全

な生活の実践に必要な習慣や態度を育成すること等である。例えば、健康診断や病気の予防の健康に関する行事等では、学校や地域の実態に即して実施し、できるだけ集中的、総合的、組織的に行われるよう配慮することが大切であり、学級活動や児童会活動、体育科保健領域の学習等と関連を図ることが効果的である。

なお、児童が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導、すなわち、性に関する指導に当たっては、32ページで解説する。

(2) 指導方法の具体例

具体的な方法については、例えば、体育科では、身近な日常生活の体験や事例などを用いた話し合い、ブレインストーミング、応急手当などの実習、実験等が示されている(表1)。指導方法を選ぶ際には、その時間の目標を達成するために最も効果的であるかを吟味するとともに、選んだ指導方法の効果を発揮させるために必要な時間配分が可能かを考慮すべきである。

表1 指導方法(例)

指導方法	健康課題やその解決方法に関する具体的な活動	期待される資質・能力等の育成	活用例
ブレインストーミング	様々なアイデアや意見を出していく	・思考力, 判断力, 表現力等の育成 ・知識の習得	・健康な生活や病気の予防の要因 ・不安や悩みへの対処方法
事例などを用いた活動	日常生活で起こりやすい場面を設定し, そのときの心理状態や対処の仕方等を考える	・思考力, 判断力, 表現力等の育成 ・知識の習得	・交通事故や身の回りの危険 ・緊張したときの体の変化
実験	仮説を設定し, これを検証したり, 解決したりする	・思考力, 判断力, 表現力等の育成 ・学びに向かう力, 人間性等の育成	・ブラックライトによる手洗いチェック ・歯垢の染め出し ・血液モデルの流動実験
実習	実物等を用いて体を動かす	・思考力, 判断力, 表現力等の育成 ・知識及び技能の習得	・けがの手当 ・不安や悩みへの対処
ロールプレイング	健康課題に直面する場面を設定し, 当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する	・思考力, 判断力, 表現力等の育成	・けがをしたときの大人への知らせ方 ・喫煙, 飲酒の防止
フィールドワーク	実情を見に行ったり, 人々に質問したりする	・思考力, 判断力, 表現力等の育成 ・学びに向かう力, 人間性等の育成	・保健室の役割 ・地域の保健機関の調査
インターネット, 図書, 視聴覚教材	コンピュータや図書館等を利用して, 情報を収集する	・知識の習得 ・健康に関する情報処理能力等の育成	・たばこの害 ・体のしくみ

(3) 評価の観点

児童一人一人の資質・能力をより確かに育むようにするためには、学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況をみる評価を着実に実施し、一人一人の進歩の状況や教科の目標の実現状況を的確に把握し、学習指導の改善に生かすことが重要である。

今回の学習指導要領改訂では、各教科等の目標や内容を「知識及び技能」「思考力, 判断力, 表現

力等」「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の三つの柱で再整理している。これらの資質・能力に関わる「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について評価規準を作成し、各教科等の特質を踏まえて適切に評価方法を工夫することにより、学習評価の結果が児童生徒の学習や教師による指導の改善に生きるものとするのが基本となる。

また、各教科の評価については、学習状況を分析的に捉える「観点別学習状況の評価」と、これらを総括的に捉える「評定」の両方について、学習指導要領に定める目標に準拠した評価として実施するものとされており、観点別学習状況の評価や評定には示しきれない児童生徒一人一人のよい点や可能性、進歩の状況については、「個人内評価」として実施するものとされている（図1-6参照）。

「知識・技能」の評価は、各教科等における学習の過程を通じた知識及び技能の習得状況について評価を行うとともに、それらを既有的知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、他の学習や生活の場面でも活用できる程度に概念等を理解したり、技能を習得したりしているかについて評価するものである。「思考・判断・表現」の評価は、各教科等の知識及び技能を活用して課題を解決する等のために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかどうかを評価するものである。「主体的に学習に取り組む態度」の評価に際しては、各教科等の「主体的に学習に取り組む態度」に係る評価の観点の趣旨に照らして、知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりするために、自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら、学ぼうとしているかどうかという意思的な側面を評価することが重要である。

さらに、特別活動、総合的な学習の時間、道徳科についても、それぞれの特質に応じ適切に評価することとされている。

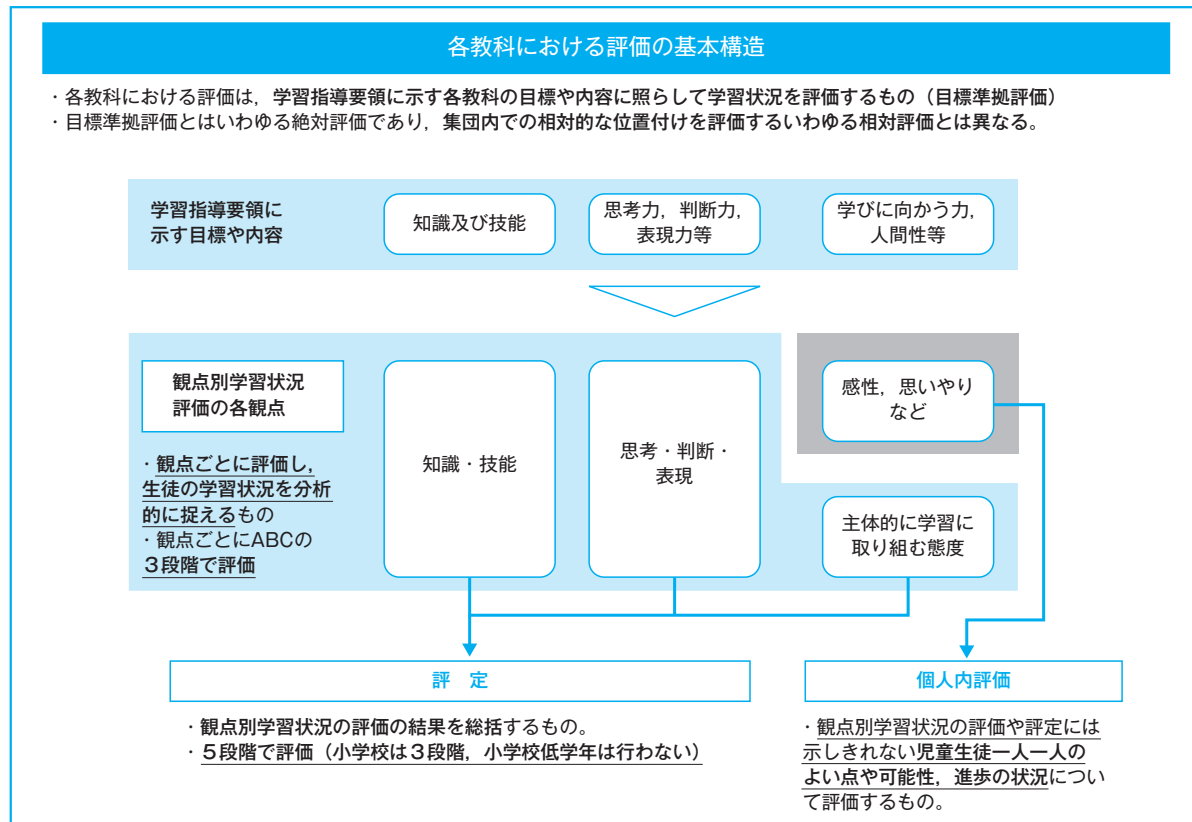


図1-6 各教科における評価の基本構造（中教審答申より）

第 2 章

保健教育の展開例

保健教育の展開例

第1節 体育科（保健領域等）

1. 第1・2学年「体ほぐしの運動遊び」

1. 単元名 体ほぐしの運動（第1学年 体づくりの運動遊び）

2. 単元の目標

- (1) 手軽な運動遊びを行い、心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりすることができるようにする。 （知識及び運動）
- (2) 簡単な運動遊びの仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。 （思考力、判断力、表現力等）
- (3) 運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動遊びをしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。 （学びに向かう力、人間性等）

3. 単元について

体ほぐしの運動遊びは、いろいろな手軽な運動遊びを行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自己の心と体の変化に気付いたり、みんなで関わり合ったりする運動遊びである。また、低学年では、運動遊びを通して、「体を動かす気持ちよさ」、「力一杯動くと汗が出ること」、「心臓の鼓動が激しくなること」などに気付くことができるようにすることで、健康への意識について高めていくようにすることが大切なねらいとなる。

本単元では、手軽な運動遊びに楽しく取り組み、運動遊びをしたときの心地よさに気付くことができるよう配慮する。

また、系統性を考慮し2学年を見通した計画を立て、友達と一緒に体を動かしたり用具を使って運動遊びをしたりした、それまでの経験を生かして、第2学年の最後には、楽しくできる遊び方を選んで楽しむことで、中学年の学習につなげていく。

さらに、低学年で大切なねらいとなる健康への意識を高めていくためには、単に体を動かすことの心地よさだけを味わうのではなく、体の変化や心の変化に気付かせることが重要である。児童への発問や学習カード等を工夫することで、運動遊びを通して健康の大切さに気付くようにする。

4. 単元計画

時間	第1学年		第2学年		
	第1時	第2時（本時）	第1時	第2時	第3時
主な学習内容・学習活動	○いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しむ。		○いろいろな体ほぐしの運動遊びをして楽しむ。		○今までに行った体ほぐしの運動遊びから、自分たちで選んで楽しむ。
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用具や場の準備をする。 2. 学習のねらいを知る。 3. いろいろな体ほぐしの運動遊びを知り、動いてみる。 <ul style="list-style-type: none"> ・歩いたり、走ったりする運動 ・伝承遊びや集団による運動 ・ペアでのストレッチ など 4. 学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・動いてみての感想を発表する。 ・学習カードに記入する。 5. 片付けをする。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 用具や場の準備をする。 2. 学習のねらいを知る。 3. いろいろな体ほぐしの運動遊びを知り、動いてみる。 4. 学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・動いてみての感想を発表する。 5. 片付けをする。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用具や場の準備をする。 2. 学習のねらいを知る。 3. 自分たちで運動遊びを選んで動いてみる。 4. 学習のまとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・動いてみての感想を発表する。 ・学習カードに記入する。 5. 片付けをする。 	







5. 展開例

(1) 「体ほぐしの運動遊び」(第1学年 2/2時間)

(2) 本時の目標

- ・手軽な運動遊びを行い、友達と関わり合うことができるようにする。(知識及び運動)
- ・体ほぐしの運動遊びを通した心と体の変化に気付き、友達に伝えることができるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)※
- ・きまりを守り、誰とでも仲よく運動遊びをすることができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 吹き出しは、予想される児童の反応、主な発問・指示

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
5分	1. 用具や場の準備をする。 2. 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">体ほぐしの運動でスイッチオン!</div>	○前時で体ほぐしの運動遊びを行って自分の体の変化に気付いたことを確認し、今日も元気アップできるように言葉がけをする。
展開 35分	3. いろいろな体ほぐしの運動遊びを知り、動いてみる。 ・歩いたり走ったりする運動遊びを行う。 <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> 例) ラインウォーキング ・音楽が流れている間、体育館のライン上を歩く。スキップする。じゃんけん列車を行うなど。 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> 心臓がドクン、ドクンってなっているよ。ドキドキしているね。 </div> </div> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 例) いも虫列車 ・低い姿勢で友達の肩につながり、いも虫列車をつくり前に進む。グループでいろいろなコースを歩くなど。 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> みんなで声を掛け合って前に進んでいくと、どんどん楽しくなってきたね。 </div> </div> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 例) リズムに合わせてウォーキング ・音楽に合わせて、リーダーの動きの真似をしてグループで歩くなど。 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-left: 10px;"> 音楽に合わせて動くと、体が弾んでとっても気持ちがいいね。 </div> </div>	○リズムに乗れるような軽快な音楽を流したり、手拍子を打ったりして楽しい雰囲気づくりをする。 ○歩いたり走ったりする運動をすると、どんな気持ちになるか、体の変化はあったかななどを聞き、心や体の変化に気付けるようにする。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> さあ、胸に手を当ててみよう。走ったりスキップしたりすると、心臓はどんな音を出しているかな？ </div>  ○友達と一緒に運動すると、一人で運動するときとは違った心地よさがあることに気付くことができるようにする。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 手が離れないようにしながら、友達と協力して前に進んでいくとき、楽しかったかな？ </div>  ○音楽に合わせて運動すると、心や体が弾むような心地よさがあることに気付くことができるようにする。 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 音楽に合わせて動いたり、友達の動きの真似をして動いたりしているとき、どう感じましたか？ </div>  ○児童から出た意見を黒板に書き、学習のまとめの際に活用する。

※本時の目標のうち、重点化を図るものをゴシック体で記載し、展開の中で評価規準を示した。なお、他の体育科の展開例についても同様とした。

・伝承遊びや集団による体ほぐしの運動遊びを行う。

例) おしくらまんじゅう
あんたがたどこさ
なべなべそこぬけ など



友達の体はとってもあたたかかったよ。汗もたくさんでいたよ。

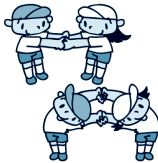
例) フープ送り
グループで手をつなぎ、体をうまく使ってフープを渡していく。など。



できたときはすごくうれしい気持ちになったよ。

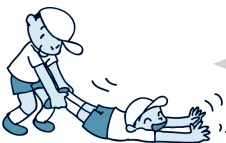
・ペアでのストレッチを行う。

例) 引っ張りっこ



体が伸びてる感じがするよ。引っ張られると、なんとなく気持ちがいいね。

例) 足をぶらぶら



足をぶらぶらされると、少しくすぐたいけど、とっても気持ちがいい。

○おしくらまんじゅうなど、友達の体を押し合う時の安全面で気を付けることを伝える。

○友達と体を押し合うとどんな気持ちか、体の変化はあったかななどを聞き、心や体の変化について気付くことができるようにする。

おしくらまんじゅうでは、友達の体とたくさん触れていたね。何か気付いたことはあるかな？



○友達と協力して、ねらいを達成したときの心地よさに気付くことができるようにする。

みんなで協力して難しい運動に挑戦してできたときは、どんな気持ちだったかな？



○児童から出た意見を黒板に書き、学習のまとめの際に活用する。

○ゆったりとした音楽をかけて心と体を静めることができるようにする。

○友達とストレッチをするとどんな気持ちか、体の変化はあったかななどを聞き、心や体の変化に気付くことができるようにする。

友達に引っ張ってもらったり、足をぶらぶらしてもらったりしてきいて、どんな感じだったかな？



まとめ5分

4. 学習のまとめをする。
・運動した時の体と心の状態について発表したり、学習カードに記入したりする。

ぼくは、みんなと一緒に運動したときが一番ワクワクして楽しかったよ。



体を動かすと、汗が出たり、心臓がドキドキしたりして、とっても気持ちがよかったよ！



5. 片付けをする。

◆【思考・判断・表現】








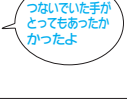

体を動かすと、気持ちがいいことや汗が出ること、心臓の鼓動が激しくなることなどに気付き、友達に伝えている。
(発言・つぶやき・学習カード)

○黒板に書いた児童の意見を振り返りながら、その時の気持ちを思い出すことができるようにする。

(4) 資料等

○板書 (例)

からだほぐしのうんどうあそびでげんきアップ!

あるく・はしる	ともだちといっしょに	ふたりでストレッチ
 <p>ライン・ウォーキング</p> <p>しんぞうが、ドクン・ドクン</p>	 <p>おしくらまんじゅう</p> <p>ともだちのからだかあたたかかった!</p>	 <p>ふたりでストレッチ ひっぱりっこ</p> <p>からだかのびてるってかんじがする!</p>
 <p>リズムにあわせて!</p> <p>からだかはずんできもちいい!</p>	 <p>フープおくり</p> <p>うまくいったのでとってもうれしかった!</p>	 <p>ふたりでストレッチ あしプラプラ</p> <p>ひっぱられるときもちいい!</p>
 <p>いもむし れっしゃ</p> <p>みんなでうごくこととってもたのしい!</p> <p>こえをそろえるときもちいい!</p>	 <p>つないでいた手かとてもあったかかったよ</p>	 <p>くすぐったいけどきもちがいい!</p>

<板書の留意点>

- ・授業で行う活動のカードを作成しておく。
- ・発問に対する児童のこぼれを吹き出しで書く。
- ・体の変化を赤字で、気持ちの変化を青字で書き、2つの変化を意識させる。
- ・学習のまとめの際に、それぞれの活動時の気持ちを思い起こさせる。

○学習カード (例)

からだほぐしのうんどうあそび がくしゅうカード


が つ に ち 1ねん くみ なまえ _____


★できたかな?★

◎: パッチリ ○: まあまあ △: もうすこし

① しんぞうがドキドキしたよ	◎	○	△
② あせをかいてすっきりしたよ	◎	○	△
③ ともだちとなかよくできたよ	◎	○	△
④ ともだちにおはなしたよ	◎	○	△

どれがあてはまるかな? ○をつけてね!





きょうのげんきパワーはなんこアップしたかな? ○をつけてね!

じゅぎょうのはじめ → じゅぎょうのおわり

☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆

「運動と健康が関わっていることの具体的な考えがもてる」ようにするための学習カード作成上の工夫

例：1年生ということで、文字を書くことよりも、「心臓がドキドキした」「汗をかいた」「すっきりした」などから選ばせたり、それぞれについて◎○△の中から選ばせたりすることで、体の変化に意識が向くようにする。

6. より効果的な実践のために

低学年は、思考と活動が未分化な時期であり、「動くこと」と「考えること」が同時に起こる傾向がみられる。また、様々な運動遊びの経験から、運動への肯定的な態度や多様な動きを身に付ける時期でもある。低学年において、運動と健康が関わっていることの具体的な考えがもてるようにするためには、体を動かすことによる心や体の変化を意識できるようにすることが大切になる。さらに、その変化に気付いたことを、友達と伝え合ったり、発表したりすることで、学習を深めていく。

2. 第3学年「健康な生活」

1. 単元名 健康な生活

2. 単元の目標

- (1) 健康な生活について、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)
- (2) 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現できるようにする。
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 健康な生活について、関心をもち、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。
(学びに向かう力、人間性等)

3. 単元について

ここでは、児童が自ら主体的に健康によい生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活に関心をもたせ、健康によい生活の仕方を理解できるようにする必要がある。そのため、日常の具体的な場面の中から「元気な様子の人（元気さん）」に注目し、毎日を元気に過ごすためにはどうしたらよいかを考えることから始める。そして、それらを主体の要因と環境の要因に分け、それぞれの要因について自分の生活に置き換えながら考え、自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方や、生活環境を整えるために自分でできることを実践する意欲をもつ。

特に、3年生は保健領域の学習に最初に出会う学年である。伸び伸びとした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、今後の学習につながるよう配慮するものとする。

4. 単元計画

時間	第1時	第2時（本時）	第3時	第4時
主な学習内容・学習活動	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
	○心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていること。	○毎日を健康に過ごすには、1日の生活のリズムに合わせて運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活をする必要があること。	○毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことなどが必要であること。	○毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。
	1. 「元気さん」を探す。 2. 学習のねらいを知る。 3. 「元気さん」はどんな生活をしているのかを考え、その要因の仲間分けをする。 4. 「元気さん」になるための生活の仕方について考える。 5. 学習のまとめをする。	1. 前時の学習を振り返る。 2. 学習のねらいを知る。 3. 毎日の生活における運動の効果を予想する。 4. 毎日健康に過ごすには、運動以外にどんなことがあるかを考える。 5. 健康によい1日の生活を送るための運動、食事、休養・睡眠のとり方について考える。 6. 学習のまとめをする。	1. ぬれた脱脂綿で手をふいて、気付いたことを発表する。 2. 学習のねらいを知る。 3. 衣服についた汚れの染め出し実験を観察し、気付いたことを発表する。 4. 汚れを放っておくとどうなるかを考える。 5. 学習のまとめをする。	1. 教室の明るさを変え、気付いたことを発表する。 2. 学習のねらいを知る。 3. 換気の実験を観察し、気付いたことを発表する。 4. 明るさや換気が体に及ぼす影響を考える。 5. 学習のまとめをする。



5. 展開例（2／4時間）


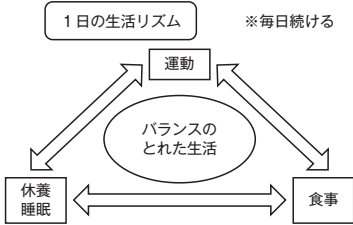
(1) 1日の生活の仕方

(2) 本時の目標

- ・健康によい生活を送ることについて、運動、食事、休養及び睡眠の必要性について言ったり書き出したりできるようにする。 (知識)
- ・運動、食事、休養及び睡眠などの学習したことを踏まえて、毎日のよりよい過ごし方を見付けることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- ・1日の生活の仕方に関心を持ち、健康によい生活について主体的に学習に取り組むことができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 前時の学習を振り返る。</p> <p>・みなさんは、今まで体育の時間や休み時間などに鬼ごっこをしましたね。鬼ごっこのような運動をしたとき体や気持ちはどうになりましたか。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>・心臓がドキドキする ・疲れる ・息が苦しくなる ・呼吸が早くなる ・汗が出る ・楽しくなる</p>	<p>○運動に注目して考えさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>けんこうによい生活にはどんなことが必要かについて振り返らせましょう。</p> </div>  <p>○数名の児童を指名し、発言を板書する。</p>
展開 30分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>けんこうによい1日の生活のしかたについて考えよう</p> </div> <p>3. 毎日の生活における運動の効果を予想する。</p> <p>・毎日の生活の中で、運動するとどんなよいことがありますか。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>・体がじょうぶになる ・運動が上手になる ・体力がつく ・元気になる ・よく眠れる ・おなかがすく（食欲が出る） ・楽しくなる</p> <p>4. 毎日健康に過ごすには、運動以外にどんなことがあるかを考える。</p> <p>・健康に過ごすために運動のほかにどんなことがありますか。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>[食事]</p> <p>・たくさん食べる ・好き嫌いなく食べる ・朝ごはんをきちんと食べる</p>	<p>①体が丈夫（体の健康） ②気持ちが明るくなる（心の健康） ③食事など生活上のこと</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>①～③の3つの視点が2つ以上出てくるように促しましょう。</p> </div>  <p>○数名の児童を指名し、発言を板書する。 ○①～③の3つの視点で板書を分ける。</p> <p>○運動以外の健康とつながる「食事・休養・睡眠」の具体例を挙げるよう促す。 ○出された意見を板書する。 ○運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを押さえる。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開 30分</p>	<p>〔休養・睡眠〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜早くねる（早寝早起きをする） ・たくさん寝る <p>・健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であること。</p> <p>5. 健康によい1日の生活を送るための運動、食事、休養・睡眠のとり方について考える。</p> <p>・健康によい1日を送っている『「元気さん」の1日の生活』を見て、よいところを見付けよう。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きをしている ・朝食を食べている ・休み時間や放課後に運動をしている。 ・テレビやゲームの時間が短い。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「元気さん」の健康な1日の生活の様子を掲示する。 ○グループになり、ブレインストーミングを通して、できるだけたくさんの意見が出るよう助言する。 ○グループで出た意見を短冊に書き黒板に「運動」「食事」「休養・睡眠」に分けて貼る。 ○「体の清潔」や「環境の要因」については、次時以降に詳しく取り扱うことを伝える。 
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ 10分</p>	<p>6. 学習のまとめをする。</p> <p>・健康に過ごすには毎日どんな1日にすればよいですか。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>運動、食事、休養・睡眠について、規則正しい1日の生活リズムをつくり、それを毎日続ける。</p> <p>健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であること。</p> <p>・『「元気さん」の1日の生活』と、自分の生活を比べて振り返ってみよう。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休み時間や放課後などにも運動する。 ・好き嫌いなくたくさん食べる。 ・給食を残さず食べる。 ・テレビやゲームの時間を短くして早く寝る。 <p>自分の生活と運動、食事、休養及び睡眠について学習したことと比べたり関連付けたりして、1日の生活の仕方を整えるための方法を考えること。</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ○ワークシートに自分（児童）の言葉で書くよう促す。 ○ワークシートに「運動」「食事」「休養・睡眠」の三つの言葉から考えるよう伝え、本時の目標につなげる。 ○数名の児童を指名し、発表させる。 ○これからの生活のしかたについても書くよう指示する。 ◆【思考・判断・表現】 健康によい生活を送ることについて、運動、食事、休養・睡眠の視点からとらえ、毎日のよりよい過ごし方を見つけている。（ワークシート）

(4) 資料等

1 日の生活の仕方

健康によい1日の生活を送っている「元気さんの1日の生活」 3年 組 なまえ _____

■ 運動 □ 食事 ■ 休よう・すいみん

6:00 7:30 (3時) 15:00 (5時) (6時) (よる7時) (8時) (9時) 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

起床のの 朝ごはん トイレ 学校生活 給食 下校 遊ぶ 夕飯 勉強(宿題) テレビなど お風呂 じゅんぴ ねる (休よう・すいみん)

1. 元気さんのよいところを書いてみよう。

生活の全体から考えるといいかな?

2. 健康に過ごすには毎日どんな1日にすればよいですか。《まとめ》

3. 「元気さんの1日の生活」と、自分の生活をくらべてふりかえてみよう。《ふりかえり》

これから直さなければならないこと・自分ができそうなことくわしくかいてみよう。

<p>「運動」について (1番ちかいばんごうに○をつけよう)</p> <p>1. しっかりやっている</p> <p>2. まあまあやっている</p> <p>3. あまりやっていない</p> <p>4. ぜんぜんやっていない</p>	<p>「食事」について (1番ちかいばんごうに○をつけよう)</p> <p>1. 朝・昼・夜 食べている</p> <p>2. まあまあ食べている</p> <p>3. あまり食べてない</p> <p>4. ぜんぜん食べてない</p>	<p>「休よう・すいみん」について (1番ちかいばんごうに○をつけよう)</p> <p>1. 十分休んでいる。</p> <p>2. まあまあ休んでいる</p> <p>3. あまり休んでいない</p> <p>4. ぜんぜん休んでいない</p>
<p>・これから直さなければならないこと</p> <p>・自分がもっとできそうなことをくわしくかいてみよう</p>	<p>・これから直さなければならないこと</p> <p>・自分がもっとできそうなことをくわしくかいてみよう</p>	<p>・これから直さなければならないこと</p> <p>・自分がもっとできそうなことをくわしくかいてみよう</p>

自分は毎日どんな生活をしたいかな。これからのことを書いてみよう。

6. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元は、健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活を送ることについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにすることがねらいである。本時の学習を踏まえて、特別活動においては、学級活動(2)「ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」及び「エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」と関連を図ることができる。例えば、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活、手洗いや衣服などの清潔、明るさの調節や換気の仕方などについて、自分の生活の振り返りや対話等を通して見付けた課題を解決するために、改善しなければならないことを、具体的に実践できるように支援していくことが求められる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

健康によい生活を送るためには、本単元で学んだことを継続して取り組んでいくことが必要である。例えば、現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題として「健康」に焦点を当て、「毎日の健康な生活」を探求課題として設定し、具体的な学習内容としては、「健康な生活を送るためにできることを考えよう」や「これからの生活を健康に送るためのめあてを決めよう」等で、単元構成を考えることができる。

3. 第4学年「体の発育・発達」

1. 単元名「体の発育・発達」

2. 単元の目標

- (1) 体の発育・発達について、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)
- (2) 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それらを表現することができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 体の発育・発達について関心をもち、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3. 単元について

本単元では、思春期の体つきの変化や初経・精通について大人の体に近づく具体的な現象として捉えさせ、近い将来起こったときに不安にならないよう指導する。また、体つきに変化が現れていない児童は実感がなく、変化し始めている時期の児童は恥ずかしいと思いがちである。したがって、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについては、自分のこととして実感させるとともに肯定的に受け止めさせるよう配慮するものとする。さらに、単元最後に思春期の体の発育・発達には、適切な運動、食事、休養及び睡眠などが必要であることについて、学んだことを自分の生活と関連付けて考えることで、現在における自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにするものである。

4. 単元計画

	第1時	第2時 (本時)	第3時	第4時
主な学習内容・学習活動	体の発育・発達	思春期の体の変化①	思春期の体の変化②	体をよりよく発育・発達させるための生活
	<ul style="list-style-type: none"> ○体は、年齢に伴って変化すること。 ○体の発育・発達には個人差があること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れること。 ○思春期には変声や発毛が起こること。 ○変化の起こり方は、人によって違いがあること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○思春期には初経や精通が起こること。 ○異性への関心も芽生えること。 ○個人差はあるものの、大人の体に近づく現象であること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠などが必要であること。
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 赤ちゃんの頃の服や靴を見る。 2. 学習のねらいを知る。 3. 毎年の身長伸びを示した紙テープを学習カードに貼り、友達と比較して話し合う。 4. 身長伸びを示したデータ資料で、その伸び方について考える。 5. 身長が急に伸びる時期や量は個人差があることを知るとともに、体重も同様に増えていくことを知る。 6. 学習のまとめをする。 7. 「思春期」という言葉を使って学習カードに記入する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後姿クイズを行い、男女の体つきの違いについて考える。 2. 学習のねらいを知る。 3. 思春期に起こる男女の体つきの変化について、話し合う。 4. 体の変化が起こる時期や起こり方について知る。 5. 学習のまとめをする。 6. 体の発育・発達に不安を感じている児童の事例を用い、学習カードにアドバイスを記入し、発表する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思春期に起こる変化を知る。 2. 学習のねらいを知る。 3. 体の秘密カードを基に、初経や精通について調べる。 4. 思春期には、初経、精通が起こることを知る。 5. 事例を基に、思春期には、異性への関心が芽生えることを知る。 6. 学習のまとめをする。 7. 学習したことから、将来の自分へのアドバイスを考え、発表する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体の成長に必要なことについてブレインストーミングをする。 2. 学習のねらいを知る。 3. 発育・発達と運動の関係について知り、よりよい発育のための運動について考える。 4. 発育・発達と栄養の関係について知り、よりよい発育のための食事について考える。 5. 発育・発達と睡眠の関係について知り、よりよい発育のための睡眠について考える。 6. 学んだことを自分の生活と関連付けて学習カードに記入する。 7. 学習のまとめをする。




4. 展開例 (2/4)

(1) 思春期の体の変化①

(2) 本時の目標

- ・思春期になると人によって違いがあるものの、次第に大人の体に近づき、体つきに変化が起こり男女の特徴が現れることや変声や発毛が起こることなどについて、言ったり、書いたりすることができるようにする。 (知識)
- ・思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えることができるようにする。 (思考力, 判断力, 表現力等)
- ・体の発育・発達について関心を持ち、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。 (学びに向かう力, 人間性等)

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価						
導入 5分	<p>1 後姿クイズを行い、男女の体つきの違いについて考える。</p> <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">どちらの写真が男子か、女子かわかるかな？</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年生の時は、後ろ姿だと男女の区別が分かりにくい。 ・中学生だと分かりやすい。 <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 2px;">思春期とは、どういうことが覚えていますか？</p>	<p>○体つきの変化が分かるように、小1の男女及び中3の男女の後ろ姿の写真を用意しておく。</p> <p>○気付いた理由についても触れて聞く。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>「大人に近づくにつれて、男女の体つきには特徴のある変化が起こるようだね」と投げかけ、本時のねらいにつなげましょう。</p>  </div> <p>○前時の身長伸びの学習を想起させ「発育が盛んな時期」を思春期であると学習したが、「大人の体に変化していく時期」も「思春期」の特徴であることを伝え、本時のねらいにつなげる。</p>						
展開 25分	<p>2 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>大人に近づくにつれて体は、どのように変わっていくのだろう。</p> </div> <p>3 思春期に起こる男女の体の変化について話し合う。</p> <p>① 班に配られた用紙に、男子の変化に当てはまるカードは男子のスペースに、女子の変化に当てはまるカードは女子のスペースに、両方の変化に当てはまるカードは両方のスペースに置いていく。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">男子</td> <td style="width: 33%;">両方</td> <td style="width: 33%;">女子</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> 	男子	両方	女子				<p>○恥ずかしさを軽減するため、ゲーム性を持たせ、思春期になると、体つきや体にどのような変化があるのか、自分の生活を基に班で話し合うよう指示する。</p> <p>○それぞれの班が考えた変化カードの結果を黒板に貼りに来させ、正答の多いところから全体で確認していく中で、意見が割れたところはなぜそう思ったのか理由を聞きながら進める。</p> 
男子	両方	女子						

② 黒板に班の考えを貼り全体で確認する。

- ・思春期には、体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れること。
- ・思春期には変声や発毛が起こること。

4 体の変化が起こる時期や起こり方について知る。

- ・変化の起こり方は、人によって違いがあること。

○発毛については、男女両方に起こる発毛や男子に起こるひげなどの発毛があることを伝える。

○全体の確認後、思春期は、大人の体に近づくことで体つきに変化が起こり男女の特徴が現れることや変声や発毛などが起こることなどを押さえる。

○思春期の体つきの変化が起こる時期は、前時の身長の時と同じように一般的に男女差があり、人それぞれ違うことを伝える。

○男性のひげを例に、目立つ人がいたり、そうでない人がいたりするように、変化の起こり方も人それぞれ違うことを知らせる。

5 学習のまとめをする。

- ・学習カードに思春期に起こる体の変化について記入し、発表する。

- ・これから、みなさんも思春期を迎えます。思春期を迎えた自分の体はどのように変化していきますか？今日、学習した思春期に起こる変化を学習カードにまとめましょう。

6 体の発育・発達に不安を感じている児童の事例を用い、学習したことを生かし、アドバイスを学習カードに記入し、発表する。

- ・体の発育・発達に不安を感じている友達に、今日学んだことや自分の成長を想像しながら、学習カードにアドバイスを書いてみましょう。

<予想される反応>

・その気持ち、分かるよ。でも、大人に近づいている証拠だし、起こる時期や起こり方は人それぞれ違うから、早いからといって気にすることないよ。

・気にしなくて大丈夫だよ。授業でも勉強したじゃないか。大人の体になってきているのだから、恥ずかしいことじゃないよ。

- ・思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えること。

7 教師の話を書く。

- ・教師の話
- ・次時の予告

最後に教師は、児童の発表を通じて、自分や他の人を大切にする気持ちを育てる観点から、個人差はあるものの体つきの変化は大人になるための現象であることや発育・発達の違いなどについて、肯定的に受け止めることが大切であることの話をしていきましょう。



○学習カードにこれからの自分の体の変化を想像させ、思春期に起こる男女の体の変化や、起こる時期、起こり方は人それぞれ違うことなどを、自分の言葉でまとめるよう促す。



○友達の意見を聞いて、自分の考えに新たな視点が生まれたり、考えが深まったりしたことを学習カードの「つけ足し」部分に記入するよう助言する。

◆【知識・技能】

思春期になると、人によって違いがあるものの次第に大人の体つきに近づき、体つきに変化が起こり男女の特徴が現れることや変声や発毛が起こることについて、言ったり、書いたりしている。

(観察・学習カード)

○本時の学習を生かしたり、自分の発育・発達と結びつけたりして、アドバイスを考えるよう助言する。



◆【思考・判断・表現】

思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えている。(観察・学習カード)

○発表で足りない部分がある場合は、教師の話で補足する。

○学習をしてみて質問したいこと、不安や心配ごとがあったらいつでも相談してよいことを伝え、保健指導につなげる。

(4) 資料等

① 展開場面での体の変化発見シート及び体の変化カード



体の変化発見シート (A3用紙)

女	両方	男

体の変化カード (班別に色分けしたカードを用意すると、分類した結果を黒板に貼らせた時に、どの班がどのように考えたのかが把握しやすくなるため、意図的指名に繋げることができる。)

丸みをおびた体つき	がっしりとした体つき	こしはばが広がる	にきびができる
むねがふくらんでくる	のどぼとけが出て声変わりが起こる	発毛が起こる	

(ア) 学習のまとめ (学習カードの一部) ③ 学習の振り返りアドバイス (学習カードの一部)

<p>これから、みなさんも思春期をむかえます。自分の体はどのように変化(へんか)していきま すか? 今日学習したことをまとめましょう。</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>つけ足し</p>	<p>次の文は、ある小学校4年生のなやみです。学習した ことを生かして、アドバイスを書いてみましょう。</p> <p> 「発毛があるんだけど、来年の林間学校のお ふるの時、何か言われたりしたらいやだなあ」</p> <p></p> <hr/> <hr/> <hr/>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元は、年齢に伴う変化及び個人差、思春期の体の変化などについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにすることがねらいである。本時の学習を踏まえて、特別活動においては、学級活動(2)「ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」及び「エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」と関連を図ることができる。例えば、心身の発育・発達や発育・発達によい生活習慣、よりよく発育・発達するための望ましい食習慣などの指導につなげていくことも有効である。

(2) 総合的な学習の時間との関連

保健の学習を踏まえて、例えば、現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題として「生命」に焦点を当て、「生命」の尊さを考える総合的な学習の時間の単元構成を考えることができる。人の生命のはじまりから奇跡的な自分の生命の誕生について気付くとともに、自分はかけがえのない存在であることに気付くことで、自他の生命の大切さを考えさせる。また、かけがえのない生命は、多くの人に支えられ存在することを理解させ、未来の自分につながっていることに気付く等、自分史を作成させることを通して考えさせることも可能である。

○性に関する指導の留意点

学校における性に関する指導は、教育課程において実施されることから、学習指導要領に基づいて行うことが重要である。その指導は、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすることを目的に実施されており、体育科、保健体育科、特別活動をはじめとして、学校教育活動全体を通じて指導することが大切であり、現在の性に関する指導の基本的な考え方は、平成20年1月の中央教育審議会答申によるところが大きい。

(心身の成長発達についての正しい理解)

- 学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要がある、そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、性情報の氾濫など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっている。また、若年層のエイズ及び性感染症や人工妊娠中絶も問題となっている。
- このため、学校全体で共通理解を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康、性感染症等の予防などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、相互に関連づけて指導することが重要である。

また、家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うことが重要である。

この答申を踏まえつつ、平成28年12月の中央教育審議会答申では、(健康・安全・食に関する資質・能力)において学校における性に関する指導に関連して、次のことが示された。

- 1. でも述べたように、とりわけ近年では、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。このため、子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等を徹底することが課題となっている。
- こうした課題を乗り越え、生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送ることができるよう、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが強く求められている。
- こうした健康・安全・食に関する資質・能力の具体的な内容は、別紙4のとおり整理できる。これらを教科等横断的な視点で育むことができるよう、教科等間相互の連携を図っていくことが重要である。学校保健計画や学校安全計画、食に関する指導の全体計画についても、資質・能力に関する整理を踏まえて作成・評価・改善し、地域や家庭とも連携・協働した実施体制を確保していくことが重要である。

このように、性に関する指導については、健康教育の一環として、教科横断的なテーマで議論された。

性に関する指導の目的や内容、指導体制等は、今回の改訂においても平成20年の中教審答申の内容が踏襲されているが、資質・能力が新しく示された関係で、知識だけでなく思考力、判断力、表現力の内容も示されたことに留意する必要がある。具体的には、体育科保健領域では、学習指導要領に次

の内容を示している。

小学校第3学年及び第4学年の内容

保健（2）体の発育・発達

（2） 体の発育・発達について，課題を見付け，その解決を目指した活動を通して，次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

（イ） 体は，思春期になると次第に大人の体に近づき，体つきが変わったり，初経，精通などが起こったりすること。また，異性への関心が芽生えること。

イ 体がよりよく発育・発達するために，課題を見付け，その解決に向けて考え，それを表現すること。

また，中央教育審議会の答申に示されたように，近年，性情報の氾濫など，子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきており，子どもたちが性に関して適切に理解し，行動することができるようにすることが課題となっていることから，小学校においては，体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について体育科保健領域を中心に確実に身に付けることはもちろん，特別活動等で生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに，相手を思いやり，望ましい人間関係を構築することなどを重視し，これらに関連付けて指導することが重要となる。

さらに，今回の小学校学習指導要領の改訂では，総則の教育課程編成の一般方針において，学校における体育・健康に関する指導に，これまで通り「児童の発達の段階を考慮すること」を示している。また，その解説において，「心身の健康の保持増進に関する指導においては，情報化社会の進展により，様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから，児童が適切に行動できるようにする指導が一層重視されなければならない。なお，児童が心身の成長発達に関して適切に理解し，行動することができるようにする指導に当たっては，第1章総則第4の1（1）に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から，学校の教育活動全体で共通理解を図り，家庭の理解を得ることに配慮するとともに，関連する教科等において，発達の段階を考慮して，指導することが重要である」ことが新たに示された。性に関する指導についても健康教育の一環として，集団指導と個別指導の関連を図って進めることが重要である。

それらを踏まえて，改めて配慮する必要がある。

- ・児童の発達の段階を踏まえること
- ・学校全体で共通理解を図ること
- ・家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること
- ・集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うこと

本資料においては，体育科保健領域「体の発育・発達」と特別活動の学級活動「みんなが輝く学級生活をつくるために」の二つの事例と，それらに関連付けて指導する際の留意点を示しているので参考にしていきたい。

4. 第5学年「心の健康」

1. 単元名 「心の健康」

2. 単元の目標

- (1) 心の発達及び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できるようにするとともに、簡単な対処をすることができるようにする。 (知識及び技能)
- (2) 心の健康について、課題を見付けたり、解決の方法を考えたり、判断したりしたことを表現できるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 心の健康について関心を持ち、学習活動に進んで取り組もうとすることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3. 単元について

本単元では、心の健康について課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、心は年齢に伴って発達すること、心と体には密接な関係があり、深く影響し合っていることについて理解できるようにする。また、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを理解するとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を実際に行うことができるようにすることを目指している。

不安や悩みは誰もが抱えるもので、その場合、人に相談したり、運動したりするなど、自分に合った適切な方法を選び、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることで対処できることを理解できるようにする。その際、適切な方法を選んだり、それがなぜ適切なのか説明したりする活動が大切である。また、体ほぐしの運動や呼吸法を指導するに当たっては、正しく行うだけでなく、その意味や目的を理解したうえで主体的に取り組めるよう、発問や資料提示の工夫、対話的な活動を取り入れるなどの手立てを講じていく。また、体育科との関連において、体ほぐしの運動で取り扱った運動を用いることで、効率的なだけでなく、心と体との関係に改めて気付くことができ、学習がより一層深まる。

4. 単元計画

時間	第1時	第2時	第3時	第4時(本時)
主な学習内容・学習活動	心の発達	心と体との密接な関係	不安や悩みへの対処①	不安や悩みへの対処②
	○心は人との関わり、あるいは自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達すること。	○不安や緊張時には体調を崩しやすく、体調が悪いときは、落ち込んだりし、体調がよいときは、気持ちが明るくなったりするなど、心と体は深く影響し合っていること。	○不安や悩みがあることは誰もが経験することであり、そうした場合、自分に合った適切な方法を選び、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることで対処できること。 ○体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うこと。	
	1. 生活場面において幼い頃と現在について比べる。 2. 心がどのように発達していくのか本時のねらいをつかむ。 3. 年齢による感じ方の違いについて、自分の経験や異年齢同士での比較を通じて話し合う。 4. 心が発達する要因について考えることで、学習のまとめをする。	1. 不安や悩みが体に与える影響について知る。 2. 体調が心に与える影響について本時のねらいをつかむ。 3. 心が体に与える影響、体が心に与える影響について、経験と照らして心と体は互いに深く影響し合っていることについて話し合う。 4. やる気を出したり、運動で活躍したりするためにどんな工夫ができるか考えることで、学習のまとめをする。	1. アンケートから5年生が抱える不安や悩みを知る。 2. 不安や悩みへの対処について本時のねらいをつかむ。 3. 事例などを用いてどのような対処の仕方があるか考え、話し合う。 4. 自分の不安や悩みについて、学習を基に適切な対処の仕方を選んで書き出すことで、学習のまとめをする。	1. 成長するにつれて不安や悩みが変わることを知る。 2. 不安や悩みの対処として、呼吸法や体ほぐしの運動について本時のねらいをつかむ。 3. 呼吸法やペアストレッチング等を行う。 4. 不安や悩みに対処するために、その程度に応じた自分なりのより適切な方法をワークシートに書くことで、学習のまとめをする。


5. 展開例 (4/4時間)


(1) 不安や悩みへの対処②


(2) 本時の目標

- ・不安や悩みは誰もが経験することについて知るとともに、その対処として呼吸を整えたり、体ほぐしの運動（ペアストレッチング等）を行ったりすることができるようにする。（知識及び技能）
- ・自分に合った不安や悩みへの対処の仕方が分かり、不安や悩みの内容や程度に応じた解消の仕方を選ぶことができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
- ・心の健康について関心を持ち、学習活動に進んで取り組もうとすることができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価																
導入 10分	<p>1. 成長するにつれて不安や悩みは、変わることを知る。</p> <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px;">・不安や悩みが「何もない」と答えた人はこれからも変わらないでしょうか。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・増える（大きくなる） ・変わらない <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px;">・中学生、高校生と変化していく不安や悩みの内容は何でしょう。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・勉強のこと ・体のこと ・友達のこと <p style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">不安や悩みは、誰もが経験すること。</p> <p>2. 不安や悩みの対処として、呼吸法や体ほぐしの運動について本時のねらいをつかむ。</p> <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px;">・みなさんは不安をかかえたとき、その場でどんな対処の工夫をしていますか。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・物事を前向きに考える ・深呼吸をする ・体をほぐす <p style="background-color: #D3D3D3; padding: 5px;">・緊張や不安が増すと、呼吸はどうなっていくでしょう。（より早く深くなる）</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・早くなる ・浅くなる ・それはよくないことなの？ 	<p>○単元前に行ったアンケート結果やその他の調査の結果を提示する。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>事前のアンケートを活用することで、身近な問題として捉えるとともに、国の調査を活用し、不安や悩みのない児童にも課題意識をもたせます。</p>  </div> <table border="1" style="margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> <th>高校生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>???</td> <td>38.7</td> <td>68.4</td> <td>75.5</td> </tr> <tr> <td>???</td> <td>23.6</td> <td>33.8</td> <td>37.2</td> </tr> <tr> <td>???</td> <td>5.2</td> <td>8.4</td> <td>14.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>(上段:勉強・進路 中段:顔や体型 下段:異性のこと)</p> <p>○不安や悩みが、今後変わることについて、捉えることができるよう、国の調査（厚生労働省「平成21年全国家庭児童調査」）をクイズ形式で提示する。</p> <p>○不安を感じて、体の不調を訴えたとき、どんな対処をしてきたか想起するために2時間目の学習と関連付けて課題を押さえておく。</p> <p>○ここでは心のもち方よりも、深呼吸や体ほぐしの運動といった具体的な行動に着目する。</p> <p>○呼吸が速く深くなると神経系が長時間過敏になることや、不快な感覚のほとんどは過呼吸の結果であることを押さえ、深呼吸も時として逆効果となることを伝える。</p>		小学生	中学生	高校生	???	38.7	68.4	75.5	???	23.6	33.8	37.2	???	5.2	8.4	14.4
	小学生	中学生	高校生															
???	38.7	68.4	75.5															
???	23.6	33.8	37.2															
???	5.2	8.4	14.4															

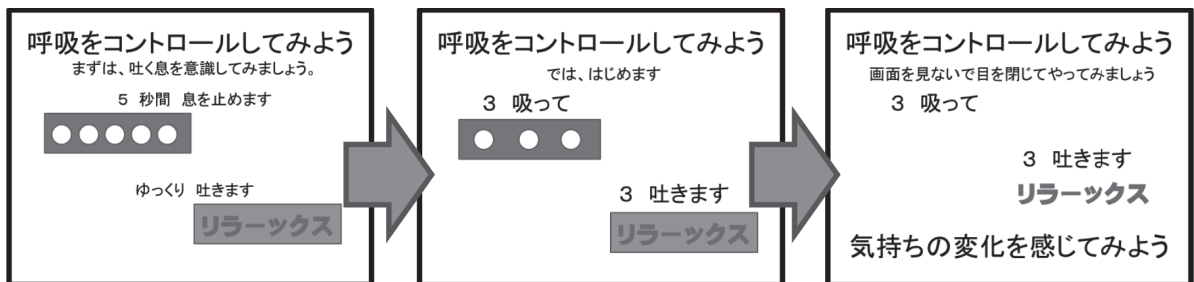
		<p>○第2時の学習を踏まえ、呼吸を整えることや筋肉を緩めることは、不安への対処に有効であることから、本時のねらいを押さえる。</p>
展開 25分	<p>3. 呼吸法やペアストレッチング等を行う。</p> <p>・体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うこと。</p> <p>(1) 呼吸コントロール法に取り組む。</p> <p>①座って背もたれに寄りかかる。 ②深呼吸をせず5秒間呼吸を止める。(5まで数える) ③息を吐き、落ち着いて「リラックス」と唱える。 ④約3秒で息を吸い、約3秒で息を吐く。吐くたびに「リラックス」と唱える。 ⑤5分程度、④の呼吸を続ける。</p> <p>(2) ペアストレッチングやリラクゼーション等に取り組む</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・呼吸を止めずに行うこと ・反動をつけずに行うこと ・ゆっくり時間をかけて行うこと体の端から行うこと </div> <p>(3) 次の観点で自己評価を行い、ワークシートに記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ・お手軽度 (いつでもどこでも) ・難易度 (正しくできるか) ・効果度 (リラックスにつながるか) ・期待度 (これから取り入れたいか) </div>	<p>○教室の明かりを暗くしたり、リラクゼーションの音楽を流したりして、より集中できる環境を整える。</p> <p>○腹式呼吸で息をゆっくり吐くと、副交感神経が優位になるため、体や心がリラックスする傾向にあることを押さえる。</p> <p>○呼吸を意識するために、プレゼンテーションソフトを用いて視覚化する。慣れてきたら目を閉じて行い、呼吸に集中するよう促す。</p> <p>○ストレッチングは急に体を曲げたり、強く曲げすぎたりせずに、力を抜き、ゆっくり時間をかけて体を伸ばすよう指導する。</p> <p>○呼吸を止めずに、どこを伸ばしているのか意識し、心地よい可動域で行っているか確認する。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 体育の授業で取り扱った運動を行うことで、短時間で効率的に行うことができます。また、心と体が関係し合っていることに気付くよう、声をかけます。 </div>  <p>◆【知識・技能】 不安や悩みに対処することの大切さについて理解するとともに、自らの呼吸を整えたり、簡単なストレッチを実際に行ったりしている。(観察・ワークシート)</p> <p>○一人一人の感じ方の違いから、不安や悩みに応じた、自分に合った対処を選ぶだけでなく、正しく行うことの大切さも押さえる。</p>

ま と め 10 分	<p>4. 不安や悩みに対処するために、その程度に応じた自分なりのより適切な方法をワークシートに書くことで、学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシートに自分の不安や悩みにあった対処方法について、その理由も付けて書き加えましょう。 	<p>○前時に扱った不安や悩みのマップを再活用し、不安や悩みへの対処の方法について、本時の活動を踏まえて書き加えるようにする。</p> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>心の健康について、考えたり、選んだりした方法が、なぜ適切なのか、理由を書き出したり、説明している。(発言・ワークシート)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みをかかえたら、自分に合った適切な方法を選び、気持ちを楽しんだり、気分を変えたりすることで対処できること 「どきどきマップ」に、不安や悩みの程度に応じた、自分なりの対処方法を選ぶ。 気持ちを楽にすることで、大きな悩みを抱えたときに、一人で抱え込まずに誰かに相談しやすくなることを知る。 	<p>不安や悩みに対して、本時の取組も含めて、自分に合った対処方法をさらに選び、その理由を考え、実際的なものにします。</p>  <p>○単元のまとめとして、心の健康の課題は、よりよい解決に向けて自分自身が考えて行動し、表現していくことが必要であることを話す。</p>

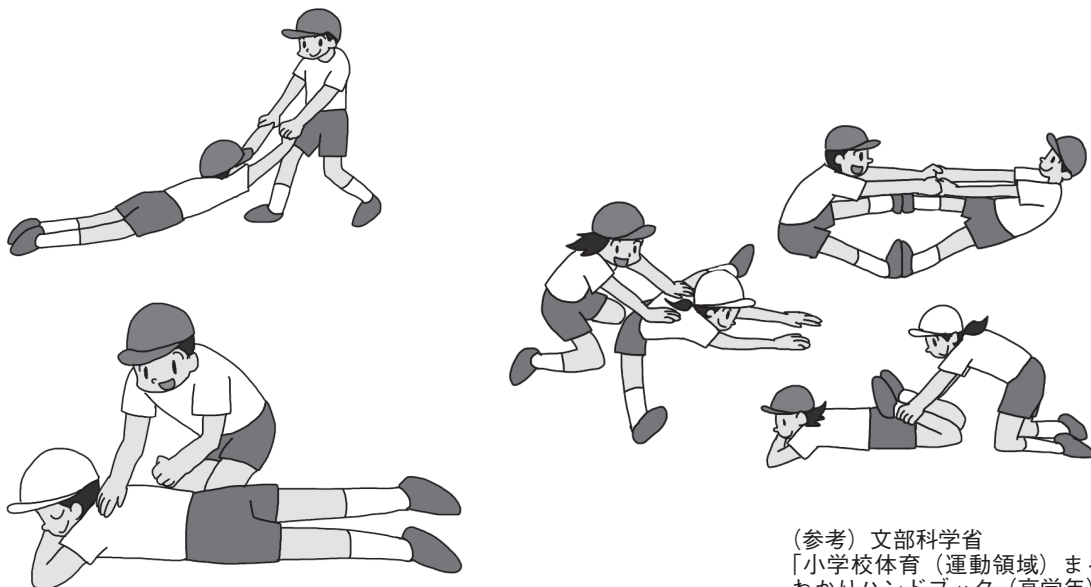
(4) 資料等

① 展開の場面での提示

○ 呼吸コントロール法 (一部)

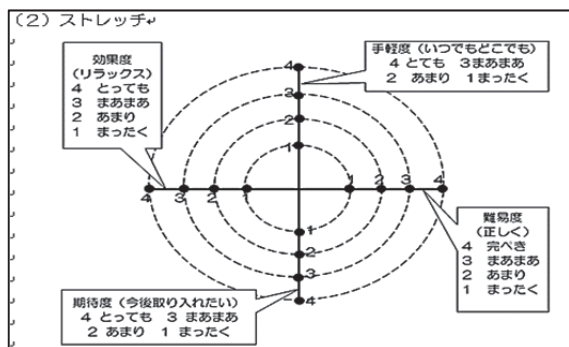


○ ペアストレッチングやリラクゼーション等

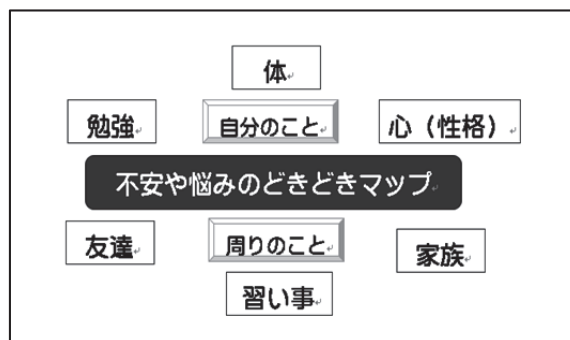


(参考) 文部科学省
「小学校体育(運動領域)まる
わかりハンドブック(高学年)」

③ 展開の場面でのワークシート（一部）



④ まとめの場面でのワークシート（一部）



6. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元は、心は年齢とともに発達すること及び心と体には密接な関係があることについて理解できるようにすること及び、不安や悩みへの対処について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすることがねらいである。本時の学習を踏まえて、本単元は、学級活動(2)「いよりよい人間関係の形成」や「う心身ともに健康で安全な生活態度の形成」等と関連を図ることができる。例えば、学級活動において、互いのよさを見付け、互いを尊重し合い、仲よくしたり信頼したりして生活することを学習したり、児童会活動やクラブ活動での異学年の児童とのかかわり、学校行事での体験について実感を伴ったものにししたりするなど、本学習を通して、特別活動の自分にとっての意義を再構築することにもつながる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題として「健康」に焦点を当て、保健の学習において身に付けた「知識や技能」「心の健康と健康な生活」を学習対象とし、学習事項としては、「健康な生活を送るためにできることを考えよう」や「これからの生活を健康に送るためのめあてを決めよう」等で、単元構成を考えることができる。

本単元を自分や身の回りの心の健康に関する課題について課題解決を図る総合的な学習の時間の導入単元として位置付けることで、学習の成果をさらに高めていくことができる。

5. 第5学年「けがの防止」

1. 単元名「けがの防止」

2. 単元の目標

- (1) 交通事故や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には、周囲の危険に気づき、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解できるようにする。また、速やかなけがの手当の必要性について理解し、自分でできる簡単な手当ができるようにする。(知識及び技能)
- (2) けがの防止やけがの手当について、課題を見付けたり、解決の方法を考えたり、判断したりしたことを表現できるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) けがの防止やけがの手当について資料を調べたり、進んで課題解決に取り組もうとすることができるようになる。(学びに向かう力、人間性等)

3. 単元について

本単元は、けがの防止について交通事故や身の回りの生活の危険などを取り上げ、それらの課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、交通事故や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について理解するとともに、課題を解決するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現できること。また、自分でできる簡単なけがの手当ができることを目指している。

「けがの手当」は、けがの悪化を防ぐために、その種類や程度の状況をできるだけ速やかに把握して処置することや近くの人に知らせることが大切であることを理解できるようにする。また、「すり傷」、「鼻出血」、「やけど」や「打撲」などを適宜取り上げ、実習を通して簡単なけがの手当ができるようにする。その際、子供にとって身近な場所でのけがについて取り上げたり、保健室にある実際のデータを用いたりすることで、より実践的に理解できる工夫を行っていく必要がある。

4. 単元計画

時間	第1時	第2時	第3時	第4時（本時）
	「けがの発生」	「交通事故によるけがの防止」	「身の回りの生活が原因となって起こるけがや犯罪被害の防止」	「けがの手当」
	○毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがや死亡する人が少なくないこと、けがや事故は人の行動と環境が関わって発生していること。	○交通事故によるけがの防止には、周囲の危険に気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であること。	○学校生活の事故や犯罪被害の防止には周囲の危険に気付いて的確な判断の下に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。	○けがの状況をできるだけ速やかに把握して処置することと近くの人に知らせることが大切であること ○自分でできる簡単なけがの手当をすること。
主な学習内容・学習活動	1.身の回りで起こる事故について資料を基に現状を考える。 2.事故はどのようにして起こるのか、メカニズムを探る本時のねらいをつかむ。 3.事故やけがは人の行動と環境が原因で起こり、人の行動は心の状態や体の調子が関係していることについて、事例に当てはめて考える。 4.自分が体験したけがについて人の行動と環境から振り返り、再発防止策を話し合うことで、学習のまとめをする。	1.交通事故について資料を基に、隠れた危険を探す。 2.なぜ事故がなくなるのか本時のねらいをつかむ。 3.様々な安全施設や一時停止などの規則がなぜあるのかについて事例や自動車の特性からその理由や役割について考える。 4.交通事故に関わるヒヤリ体験について振り返り、再発防止策を話し合うことで、学習のまとめをする。	1.学校や地域の隠れた危険について資料を基に現状を知る。 2.事故や犯罪から身を守るにはどうしたらよいか本時のねらいをつかむ。 3.事故や犯罪の起こりそうな場所の原因や解決方法を考え、事故や犯罪を防止するための方策について話し合う。 4.自分自身が事故に遭わないために実行できる行動を選択することで学習のまとめをする。	1.大きなけがが起きたときの対処について確かめる。 2.正しい手当を行うことの必要性を考えるとともに、本時のねらいをつかむ。 3.軽いけがをしたときの自分でできる簡単な手当について実習を行う。 4.実習したけがの手当を基に他のけがが起きた時の対処に当てはめることで、学習のまとめをする。


5. 展開例（4 / 4 時間）

(1) けがの手当

(2) 本時の目標

- ・けがの手当は速やかに状況を把握し、大人に知らせることや適切な処置を正しく行うことの必要性について理解するとともに、簡単な手当を自分でできるようにする。（知識及び技能）
- ・けがや症状の悪化の防止のために考えた方法がなぜ適切であるか、説明することができるようにする。（思考力、判断力、表現力等）
- ・けがの手当について、進んで課題解決に取り組むことができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 大きなけがが起きたときの対処について確かめる</p> <div style="background-color: #A9A9A9; padding: 5px; border: 1px solid black;">けが人が出た時、どうしますか。</div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すぐに先生に知らせる。 ・保健室に連れて行く。 ・手当のやり方を教える。 <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border: 1px solid black;"> ・けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して近くの大人に知らせること。 </div> <p>2. 正しい手当を行うことの必要性を考えるとともに、本時のねらいをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クイズに参加し、誤った対処とその理由について知る。 <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border: 1px solid black;"> ・けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること。 </div>	<p>○大きなけがの場合は、周りの状況を確認し、近くの大人に知らせる必要があることを確認する。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 導入を工夫し、けがの手当について興味をもたせるとともに、児童が知っているけがの手当が本当に正しいか投げかけ、児童の関心を引き出します。 </div>  <p>○けがの正しい手当の必要性を考えるために、クイズ形式で提示する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ① 出血を放置した。(出血多量) ② 汚れた手で傷に触れた。(化膿) ③ 温めた。(腫れた、痛みが増した) </div> <p>○誤った対処が、けがを悪化させたり、治りを遅くしたりしてしまうことを伝える。</p> <p>○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。</p>
けがの正しい対しの仕方を知り、簡単なけがの手当ができるようになろう		
展開 30分	<p>3. 軽いけがをしたときの自分でできる簡単な手当について実習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鼻出血の正しい手当を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ① 小鼻をつまんで安静にする。 ② 冷たいタオルなどで鼻を冷やす。 ③ あごを引いて下を向く。 </div> <p>・けがの正しい手当のポイントとその理由や効果を知る。</p>	<p>○鼻出血に対する正しい対処の仕方について、一斉指導で確かめながら、けがの対処の基本(右図)を教える。その際、「なぜその処置が必要なのか」導入で扱ったクイズを基に理由を押さえる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> 自分でできる簡単な手当 傷口は清潔に 出血は押える はれたら冷やす </div>

- ・自らできるけがの簡単な手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があること。

「傷口を清潔にする」

→細菌を体内に入れない

「出血を圧迫して止める」

→出血は減らす 衛生を保つ

「患部を冷やす」

→血流の低下、痛みの軽減等

- ・「速やかに正しい手当を行う」ことを課題に、グループ毎に以下の簡単なけがの手当を実習する。

- ・カードにある、いろいろなけがが起こったときに、身近なものを使ってどんな手当ができるかな。

☆進め方☆

- ① 3・4人でグループを作り、グループごとにすり傷、打撲、やけどの手当に取り組む。
- ② 一人がけがをした部位のカードを引き、自分で手当を行う。残りの児童は正しく手当できているか伝える。

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> ① 状況に合った手当であるか ② 清潔に行えているか ③ 速やかに行えているか ④ 工夫しているか |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- ③ 全員が取り組んだら、次のけがの手当に取り組む。

- ・すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ実習を通して、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの自らできる簡単な手当ができるようにする。



- 児童が身近な問題として捉えることができるように、保健室の来室記録を活用する。

- すり傷・打撲は学校で起こるけがの上位であること、やけどは学校や家庭で身近なけがであることを押さえ、動機付けを強める。

- 理科室や家庭科室など水道のある教室で行う。

- グループごとに生活で身近にある「保冷剤」や「氷」を用意する（その他実態に応じて準備してよいが、あまり増やさない）。

- けが毎に状況やけがの部位を想定したカードを4枚程度（グループの人数分）用意する。

- 見ている児童には、評価の観点（左図）を教師が示し、手当が妥当であるかどうか相互評価するように指導する。

◆【知識・技能】

けがの状況を速やかに把握して正しい手当を行う必要性を理解するとともに、自分でできる簡単な手当を行っている。（観察）

巡視しながら、実習中の児童の発言や課題などを記録しておき、その場やまとめて取り上げるとよりよい指導と評価ができます。



- 工夫している手当については適宜取り上げ、全体で共有する。

- ワークシートへの記入によって知識・技能の定着を確かめ、必要に応じて指導する。

まとめ
10分

4. 実習したけがの手当を基に他のけがが起きたときの対処に当てはめることで、学習のまとめをする。

・ワークシートに取り組み、実習を通して学んだ手当を速やかに行うためのポイントやその理由をワークシートに記入する。

・実習で分かったことを踏まえて、正しい手当とその理由を考えてみよう。

・他のけがの手当の仕方について、今日の学習を基にして当てはめて考える。

・けがや症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、仲間に説明したりすること。

◆【思考・判断・表現】

けがの手当の正しい行い方についてその理由を適切に書き出している。(ワークシート)

ワークシートの記述から本時で学習した簡単なけがの手当が正しい知識に基づいて取り組んでいたのかを確認します。



○けがの手当のポイントは、他のけがにも当てはまることを確認する。

○単元のまとめとして、けがや事故を起こさないために日頃から予測する習慣や環境を整える習慣をみんなで身に付けていくよう話す。

(4) 資料等

① 導入場面でのプレゼンテーションソフトによる○×クイズ (例)

第1問


洗っていない手で傷口を押さえました。

か か

➡

第1問

傷口からばい菌が入って膿(う)んでしまいました。



② 学校のけがの状況ランキング







平成30年度(4月～12月)
○○小学校の多いけがランキング(種類)

順位	けがの種類	件数(件)
第1位		279
第2位	打ぼく	124
第3位	ねんざ	48
第4位	つき指	17
第5位	切り傷	16

③ 実習場面の相互評価のチェックシート

- けがに合った手当だった
- 傷口を清けつにできた
- 速やかに取り組めた
- 工夫して手当てができた

④ 実習場面での配付物（例）

すり傷 A	すり傷 B
自転車で携帯電話をいじりながら走行中、バランスをくずし、左ひじを柱にこすった。 	鬼ごっこで転んで、左手を着いたが、左手の平がすり傷で砂まみれだった。 
打ぼく A	打ぼく B
ハードル走でハードルを走りこすときに左ひざを思いきりぶつけて、はれた。 	雑巾がけして立ったら、黒板のへりに頭の上を強くぶつけた。こぶができた。 
やけど A	やけど B
理科の実験中熱したピーカーにそでが当たって倒れて熱湯が左手にかかりやけどした。 	夕食作りを手伝っていたら、左手で熱いなべをさわってやけどした。左手が赤くなっていた。 

⑤ まとめの場面でのワークシート

けがの防止ワークシート 5年()組名前 ()

1 次のけがの手当で正しい方法はどれですか。点と点を結び、()には合う言葉を考えて入れましょう。また、その理由も点と点を結びましょう

鼻出血	すり傷	打ぼく	やけど
-----	-----	-----	-----

流水で洗い流すなど、傷口を()

痛みやはれのある場所を()

出血している場所を()

治りを()するため、痛みを()ため

()がたくさん流れると死んでしまうため

()を体の中に入れないため

6. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本時の学習を踏まえて、学級活動(2)「ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」において、安全に関する指導を行う。例えば、防犯を含めた身の回りの安全、交通安全、防災など、自分や他の生命を尊重し、危険を予測し、事前に備えるなど日常生活を安全に保つために必要な事柄を理解する内容が挙げられる。他にも、進んできまりを守り、危険を回避し、安全に行動できる能力や態度を育成するなどの内容が考えられる。

また、学校行事において、交通安全教室や防犯(セーフティ)教室や、児童会活動としての保健委員会の活動なども併せて関連付けることで、より一層の効果が期待できる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

本単元の学習を発展させて、地域でフィールドワークを行い「地域安全マップ」を作成する活動等が考えられる。保健で身に付けた知識を地域の様々な場所に当てはめ、隠れた危険を見付ける活動は、学習内容をより確実に身に付けることにつながる。また、安全に関わってインタビューしたことを新聞にまとめ、地域に配布するなどの活動も効果的である。

6. 第6学年「病気の予防」

1. 単元名「病気の予防」

2. 単元の目標

- (1) 病気の予防について、課題を見付け、そ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)
- (2) 病気の予防をするために、課題を見付け、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表すことができるようにする。 (思考力, 判断力, 表現力等)
- (3) 病気の予防について関心をもち、学習活動に進んで取り組もうとすることができるようにする。 (学び向かう力, 人間性等)

3. 単元について

本単元では、病原体が主な要因となって起こる病気や生活行動が主な要因となって起こる病気を取り上げ、病気の起こり方の四つの要因とその解決のための基礎的事項を理解させる。そして、それに関わる課題を見付け、その解決の方法を考え、適切な方法を選び、それらを友達に説明できるようにするとともに、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付けさせたい。

また、学習指導要領の内容の取扱いにおいて、「各領域の内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること」と記述されていることから、特に全身を使った運動を日常的に行うことが、大人になってからの病気の予防方法としても重要であること、各運動領域で学習したことを基に日常的に運動に親しむことの関連を具体的に考えさせたい。

さらに、個人の健康と地域社会のつながりに関わって、地域の様々な保健活動の取組について理解させ、小学校の保健領域のまとめとして、中学校の保健分野への橋渡しとなるような指導を行いたい。

4. 単元計画

時	第1時	第2時	第3時(本時)	第4時
主な学習内容・学習活動	病気の起こり方	病原体が主な要因となって起こる病気の予防	生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ①	生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ②
	○病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こること。	○病原体が主な要因となって起こる病気には、インフルエンザや結核、麻疹、風疹などがあること。 ○その予防には、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。	○生活行動が主な要因となって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気があること。 ○その予防には、日常的な運動習慣と望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。	○生活行動が主な要因となって起こる病気には、むし歯や歯ぐきの病気があること。 ○その予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
	1. 今までに自分や家族がかかった病気や、知っている病気を発表する。 2. 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることを知る。	1. 病原体が主な要因となって起こる病気には、インフルエンザや結核、麻疹、風疹などがあることを知る。 2. その予防には、病原体の発生源をなくすこと、病原体が体内に入るのを防ぐこと、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを知る。	1. 生活行動が主な要因となって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気があることを知る。 2. その予防には、日常的な運動習慣と望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを知る。	1. 自分の生活の経験から、むし歯や歯ぐきの病気が起きる原因について考える。 2. その予防の仕方を知り、学習したことをもとに、自分の生活に当てはめてみる。

時	第5時	第6時	第7時	第8時
	喫煙と健康	飲酒と健康	薬物乱用と健康	地域の様々な保健活動の取組
主な学習内容・学習活動	○喫煙は、健康を損なう原因となること。	○飲酒は、健康を損なう原因となること。	○薬物乱用は、健康を損なう原因となること。	○地域では、保健にかかわる様々な活動が行われていること。
	1. 喫煙による健康への影響について調べる。 2. 受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと、低年齢からの喫煙は害が特に大きいこと、法律で禁止されていることを知る。 3. 好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで喫煙を開始する場合があることを知る。	1. 飲酒による健康への影響について調べる。 2. 低年齢からの飲酒は、害が特に大きいこと、法律で禁止されていることを知る。 3. 好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで飲酒を開始する場合があることを知る。	1. 薬物乱用による健康への影響について考える。 2. 1回の乱用でも死に至ること、乱用を続けると止められなくなることを知る。 3. 薬物の乱用は、法律で厳しく禁止されていることを知る。	1. 地域には、人々の病気を予防するために保健所や保健センターがあることを知る。 2. そこでは、健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを知る。 3. 病気を予防するために、地域で行われている様々な保健活動の例について調べる。


5. 展開例 (3/8時間)

(1) 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防①

(2) 本時の目標

- ・生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、健康によい運動や生活の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。(知識)
- ・生活行動が主な要因となって起こる病気を予防するために、資料を基に課題を見付け、その解決の方法を考えたり選んだりして、それらを説明できるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- ・病気の予防の大切さや適切な運動習慣や生活習慣の形成について関心をもち、学習活動に進んで取り組むことができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

(3) 展開 : ねらい : 学習内容 : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	1. 自分の生活を振り返る。 ・みなさんのアンケートをまとめました。どんな生活の人が何%いるでしょうか。 〈予想される反応〉 ・寝る時間が遅い。おやつを食べ過ぎ。運動してないなのに健康だと思っている。 2. 生活習慣病について確認する。 ・主な病気と生活の仕方についての関係を、確かめてみましょう。(運動、食事、休養・睡眠) 〈予想される反応〉 ・お菓子の中にこんなに砂糖が入っている。 ・ジュースにもたくさん入っている。 ・ポテトチップスには脂と塩分がたくさんだ。 ・カップメンにもいっぱいはいってる。 ・ちょっと飲んだらもう砂糖がいっぱいだ。 ・運動もあんまりしていないなあ。 ・いつも夜遅くまで起きている。	○生活の実態から、ジュースやお菓子を多く摂っている、睡眠不足、運動不足などを確認し、最後に、「それでも、みんなは自分が健康だと思っている」事に注目するように配慮する。 ○身近な生活の中での病気についての知識を基に、「がん」「脳卒中」「心臓病」が主な死因であることを確認する。 ○アンケートの結果から、おやつの脂肪分、ジュースの糖分、カップ麺の塩分などの摂り過ぎに気付かせ、健康的な生活をしていないことを自覚できるようにする。 ○これらの病気は、生活行動が関わって起こる病気であり、生活習慣病と呼ばれ子供の頃からの生活習慣が大きな要因になることを強調して知らせる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 毎年、多くの日本人が生活習慣病により死亡していることに触れ、その予防方法を学ぶ意欲を高めましょう。 </div> 

3. 学習のねらいを知る

・生活習慣病にならないためには、今の生活をどうしたらよいか考えよう。

4. Aさんの1日の生活の様子を基に、班で話し合って発表する。

- ・これは、Aさんのある1日の生活の様子です。生活習慣病になる心配があると思うところを見付けましょう。

〈予想される反応〉

- ・朝ごはんがドーナツだけ、運動をしていない、寝る前におやつを食べている、長く起きている等

5. Aさんのような生活が、体の健康に及ぼす影響を知る。

- ・Aさんのような生活を続けると、体の中ではどのようなことが起こるでしょうか。Aさんのような食生活を続けた人の血管の模型Aと、健康な人の血管の模型Bを比べてみましょう。

〈予想される反応〉

- ・A→中に何かが付いている、水の流れが悪い、すきまが小さい等
- ・B→流れがよい等



- ・生活行動が関わって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気があること

6. 食事・休養（睡眠）の他に運動も大切であることに気付く。



- ・実験2では、同じきれいな血管なのに、サラサラと流れません。これは、どのような人の血液の映像か、近くの人と相談してみましょう。

〈予想される反応〉

- ・休み時間に遊んでない。
- ・放課後も運動していない。

- ・生活行動がかかわって起こる病気の予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があること。

グループでの話し合いから、運動、食事、休養・睡眠の3つに焦点化させます。また、運動不足についてはここでは中心的に取り上げません。



○個人で考えた後に、班全体で話し合いをする。

○Aさんの生活の中で、健康にとって問題になるところを、運動、食事、睡眠・休養の3つの要素を確認する。

〈実験1〉

- ①A（脂肪がたまった血管）とB（健康な血管）の2種類の血管の模型を用意する。
- ②血液に見立てた細かく切ったストロー水を流すことを児童に伝え、二つの模型でその流れ方に違いがあるかを予想する。
- ③その流れ方の違いに注目できるように実験器具を工夫する。

特に、健康にとって重要な器官である心臓と脳を取り上げ、心臓や脳へ血液を送る血管の異常は、重大な健康問題を引き起こすことを伝えましょう。



〈実験2〉

- ①血管を隙間に流す映像を示す。
- ②血管に脂肪が付いていないのにサラサラと流れないことを確認する。
- ③この原因は何かを考える。

実験2は、日常的に運動をする習慣がない人の血液のモデルです。正しい食生活をしてしっかり睡眠をとっていても、運動の習慣がないと血液はドロドロになることを確認します。



<p>まとめ 5分</p>	<p>7. 自分の生活の改善方法をノートに記入し、発表する。</p> <p>・自分の生活の仕方改善した方がよいことを、「運動」「食事」「睡眠」という言葉を入れて、ノートに記入してみましょう。</p> <p>8. 本時で分かったことを発表する。</p> <p><予想される反応></p> <p>私は、今まで自分は病気にならないと思っていたけど、今日の授業で、脂肪や塩分を摂り過ぎていたり、たまにしか運動をしていなかったりし、夜も遅くまで起きているので、生活習慣病になるかも知れないから、しっかりと睡眠をとってバランス良く食べて、毎日少しずつでも運動をしようと思いました。</p>	<p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>生活行動が主な要因となって起こる病気を予防するための方法を考えたり、それらを説明したりしている。（ノート・発表）</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動を日常的にしたり、偏った食事や間食を避けたりするなど、健康によい運動や生活の習慣を身に付ける必要があることを理解している。（ノート）</p>
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(4) 資料等 ◇ワークシート (例)

〈Aさんの1日の生活の様子を見て、考えましょう〉

朝食：ドーナツ2つ												夕食：ご飯 1杯 あらあげ 4つ きんぴらごぼう 1口 みそ汁 2杯						
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
すいみん	着替え・洗顔	朝食	登校	学校	休み時間	学校	給食	昼休み	そうじ	学校	おやつ	ピアノ	夕食	おふろ	宿題	テレビ		すいみん

休み時間：友達と図書館へ

おやつ：ポテトチップス 半分
カップメン 1杯
コーラ (500ml) 1本

習い事：ピアノ 週1回
学習じゅく 週2回

生活習慣についてのアンケート

6年 組 名前 _____

ふだんの生活習慣について、当てはまるものに○をつけてください。

1 よく飲む飲み物に○をつけてください【いくつでも】

水	お茶	牛乳	清涼飲料水	ジュース
---	----	----	-------	------

(スポーツドリンクもふくむ)

2 ふだんよくおかしを食べます (はい ・ いいえ)

3 よく食べるおかしに○をつけてください【いくつでも】

チョコレート	クッキー	ケーキ	プリン	ゼリー
アイス	スナックがし	ドーナツ	ナッツ	せんべい

4 放課後や学校が休みの日に、体を動かす遊びや運動をしています (はい ・ いいえ)

5 よくする運動はどんな運動ですか？
(よくする運動の名前と回数とだいたい時間)

例：サッカー (週間に3回、1回2時間くらい)

6 毎日、早く寝ています (はい ・ いいえ)

7 自分は健康だと思えます (はい ・ いいえ)

生活習慣病の予防① ワークシート

1 今日の課題

2 Aさんの生活で心配なこと

ふせんの使い方

①1つのふせんに 1つ書きます。
【例】「○だから、○するといいわ。」
②1人1枚は必ず書きましょう。
③右下に名前を書いてください。

なくなったらもらいにきてください

(なまえ) ○ ○

3 自分の生活を振り返って、これからどうした方がよいと思えますか。

4 振り返りを書きましょう。

6. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元は、学級活動(2)「ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」及び「エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」と関連を図ることができる。例えば、「望ましい生活習慣」や「1日に必要なカロリー」、「栄養のバランスのとれた食事の摂り方」等を取り上げ、生活全体を見直すことにつなげていくことが考えられる。また、自分の健康だけではなく、家族の健康も考えて、「健康な生活を送るために家の人にアドバイスをしよう」という活動にも発展させることが可能である。

(2) 総合的な学習の時間との関連

近年、「生活習慣病」という言葉は、私たちの日常生活の中でもよく見聞きするものとなっており、児童にとっても関心の高い学習内容だと思われる。したがって、本時の学習を契機として、自分の生活習慣を継続して見直していくことが重要だという認識へとつながるものと考えられる。例えば、横断的・総合的な課題として「健康」に焦点を当て、「生涯を通じた健康づくりのための健康体操の提案」や「私の健康プロモーション」を学習対象とし、保健学習等で学んだ知識を活用しながら「生活診断カルテを作ろう」「健康増進計画を作ろう」等の学習活動により、単元を構成することができる。また、こうした活動を通して、課題解決を目指して事象を比較したり、関連付けたりして考える能力、自らの行動について意志決定をする能力、自らの生活の仕方を見直し、実践する能力等を身に付けさせたい。

第2節 特別活動（学級活動，児童会活動）

1. 学級活動

1. 題材 第2学年「せいけつな体」(学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成)

2. 題材について

(1) 学習指導要領及び解説の位置付け

○学級活動における位置付け

現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや，事件や事故，災害等から身を守り安全に行動すること。【第2－〔学級活動〕2－(2)ウ】

○育成を目指す態度として

- ・自分の生活上の課題の解決方法について考えることができる。
- ・正しい方法や自分に合った解決方法を話し合いを生かして決めることができる。
- ・自ら目標を立てて努力し，主体的に取り組むことができる。

(2) 題材設定の理由

2年生になると，学校生活にも慣れ，見通しをもって学校生活を送ることができるようになる。教師に声をかけられなくとも，運動後や給食前には手を洗ったり，うがいをしたりする姿が見られる。一方で，手を水で濡らすだけなど形式的な行動にとどまったり，ハンカチを忘れて手がぬれたままになったり，意識して体を清潔に保とうとするまでには至っていない。この題材は，学級活動(2)「ウ心身ともに健康で安全な生活態度の形成」として年間計画に位置付けられているものである。入浴，手洗い，うがい，歯磨きなど，体を清潔にするために行っている生活行動を通して，自分の生活を振り返り，実践化していくことができるようにする。養護教諭と連携を図り，発達の段階に合った専門的な内容を分かりやすく説明してもらったり，解決方法について補足説明をしたりしてもらうことで，児童の意欲を高めることができるようにする。本題材を通して，体を清潔にする事のよさを実感し，実生活に生かせるようにしていきたい。

(3) 本題材の指導

事前の指導では，体を清潔にすることに関わるアンケートをとり，アンケート結果を教室内に掲示したり，結果を見て気付いたことを簡単に交流したりして，本時の課題への意識を高め，清潔な体に関心をもって取り組めるようにする。

本時では，自分の生活で課題となっている生活行動について意識できるように，養護教諭と連携を図りながら，以下の4つの指導過程で段階的に指導する。

【つかむ】 アンケートの結果を基に清潔な体のための自分の課題をつかむ。

【さぐる】 体を清潔にできない原因を整理し，解決に向けての方向性を明確にし，改善の必要性を実感する。

【見つける】 体を清潔にするための具体的な方法や工夫について話し合い，解決方法を見付ける。

【決める】 入浴，手洗い，うがい，歯磨きの中から自分の課題に合った解決方法を選び，個人目標について意思決定する。

事後の指導では，意思決定したことの実践と振り返りを行う。児童が目標実現に向けて取り組む姿を認め，励まし，成果を上げることができるように指導する。さらに，授業の内容と児童の様子を学級通信等で伝え，家庭でも取り組めるようにする。

3. 第1学年及び第2学年の評価規準（例）

よりよい生活や人間関係を築くための知識・技能	集団の一員としての話し合い活動や実践活動を通した思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解するとともに、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の生活上の課題について話し合い、他者の意見を参考にし、自分に合った解決方法を意思決定し、実践している。	自己の生活をよりよくするために、他者と協働して自己の生活上の課題の解決に向けて、粘り強く取り組もうとしている。



4. 事前の指導



児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
アンケートを記入する。	手洗いやうがい、入浴、歯磨きによって体が清潔になっていることを知り、もっと清潔にできる工夫について考えるよう知らせる。	アンケートを記入し、これまでの体を生活にする方法などについて考えることができている。 (思考・判断・表現) 【アンケート】
アンケート結果を知り、学級や自分の課題を見付ける。	アンケート結果を表にまとめて掲示し、学級としての実態をつかませる。手洗いやうがい、入浴、歯磨きから、自分の問題について考えさせる。	

5. 本時のねらい

○話し合ったことや友達の発表を踏まえ、健康を保つために体を清潔にすることができるようにする。

6. 本時の展開

時間	学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 つかむ 5分	1. 手洗いやうがい、歯磨き、入浴など自分たちの日常の様子を振り返り、気づいたことを発表する。【つかむ】 〈予想される反応〉 ・手を石けんで洗わない人が多いな。わたしもつい面倒で石けんを使わないで終わりにしてしまうな。	○実態調査のアンケート結果の中から特に課題となる内容を絞って提示する。 ○「衣服で手を拭くと、どうなるか」「手で水を受けて、うがいをするとどうなるか」など、日常の様子を発言させる。 ○アンケート結果から個人への批判につながらないように、十分留意する。 アンケート結果を基に「なんとかしなくちゃ。」と自分ごととして今回の課題を考えられるように促します。 
めあて からだをせいけつにするとときに大切なことを考え、自分が気をつけることをきめよう。		
展開 ①さぐる 10分	2. 体を清潔にすることは大切なのに、清潔にできないことがあるのはどうしてか考える。【さぐる】 〈予想される反応〉 ・時間がないから ・わすれてしまうから。 ・少しぐらいいいかなと思うから ・汚れに気付いていない。	○児童の実態や季節（風邪が流行る時期など）によって内容を重点化し、扱う活動を手洗い・うがい等に限定してもよい。 ○原因を明らかにし、解決に向けての方向性をはっきりできるように「分かっているけどできないのはなぜか」を考えられるようにする。 ○養護教諭に体を清潔にする工夫について話してもらおう。 ○手や首などウエットティッシュで実際に拭き、気付にくい所の体の汚れや、洗っているつもりでも汚れが残っていることがあることが分かるようにする。 児童の意見で「時間がないから」で終わらせずに「なぜ時間がないのかな。」と聞くようにします。 

<p>展開② 見つける 10分</p>	<p>3. 家庭や学校での経験を基に、体を清潔にしている具体的な方法や工夫について話し合う。 【見つける】 〈予想される反応〉 ・爪や指の間まで洗う。 ・喉の奥までうがいをする。 ・奥歯や歯の裏も磨く。 ・耳の後ろやひざの後ろもおふろで洗う。</p>	<p>○家庭生活での経験や児童の発想を生かして解決方法を見付けられるように、児童の発言を共感的に受け止め、評価する。 ○養護教諭は、解決方法について、児童から出された方法以外のものや付け加える必要がある場合、補足説明を行う。 ○習慣化につなげる工夫も出し合えるようにする。</p>
<p>終末 決める 10分</p>	<p>4. 自分に合った『体をきれいにする方法のめあて』を決める。 〈個人目標の意思決定〉 【決める】</p>	<p>○手洗い、うがい、入浴、歯磨きのうち、どの活動で、どのように工夫してきれいにするかを実践カードに記入させ、実践に向けて具体的に決めることができるようにする。 ※児童の実態や季節によって内容を重点化し、扱う活動を絞って目標を決めるようにしてもよい。 ◆【思考・判断・表現】 話し合ったことや友達の発表を参考にして、体を清潔にする方法を決めている。(実践カード)</p> <p>振り返ることができる具体的なめあてになっているか確認します。</p>  <p>○机間指導を通して、実践可能で自分の課題に合った具体的なめあてになっているかを確認し、必要に応じて助言する。</p>
<p>終末 まとめる 10分</p>	<p>5. 決めたことを発表する。 6. 教師の話を書く</p>	<p>○友達の発表を聞いて、必要に応じて自分のめあてを修正する。 ○決めたことを実践する期間を予告する。 ○一人一人の意思決定を認め、実践への意欲を高める。 ○3年生の保健の学習の「毎日の生活と健康」でさらに詳しく学習することを伝える。</p> <p>【つかむ】【さぐる】段階で出た意見も想起させながら、話し合いを生かして個人目標を意思決定することができるようにします</p> 

7. 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
体を清潔にする方法を一週間実践し、実践カードを基に振り返りを行う。	実践状況に応じて、個別に励ましや賞賛、アドバイスなどをする。必要に応じてめあての修正をさせる。	友達の意見を参考にしながら、よりよい健康を保つ方法を考え、めあてや実践方法に進んで取り組んでいる。 (思考・判断・表現) 【実践カード・観察】
1週間の実践後、帰りの会などで振り返りの話し合いをする。	個々の努力や姿勢を取り上げながら、学級全体としての高まりにも触れ、取組の成果が実感できるようにする。	

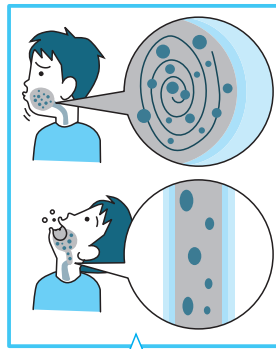
資料1 事前アンケート（アンケート結果は、特に課題と思われる項目をいくつか取り上げて指導する。）

<p>からだアンケート</p> <p style="text-align: right;">2年 組 ()</p> <p style="text-align: center;">*あてはまるばんごうに○をつけよう。 *先生に読んでもらって、いっしょにやろう。</p> <p>1 手あらいのことでおしえてください。</p> <p>1 休み時間、外であそんだあと、手をあらいますか？</p> <p>① いつもあらう ②あらかない時が少しある ③あまりあらっていない</p> <p>2 ハンカチで手をふいていますか？</p> <p>① いつもふいている ②ふかない時が少しある ③あまりふかない</p> <p>3 手をあらうとき、ていねいにあらいますか？</p> <p>① 石けんをつけて、ゆびの間、手首までていねいにあらう ②ていねいにあらわないときが少しある</p> <p>③ あまりていねいにあらわない</p> <p>2 うがいのことでおしえてください。</p> <p>1 休み時間、外であそんだあと、うがいをしますか？</p> <p>① いつもする ②しない時が少しある ③あまりしていない</p> <p>2 うがいをする時、ていねいにうがいますか？（15びょう間い上、3回い上）</p> <p>① いつもていねいにする ②ていねいにしないときが少しある ③あまりていねいにしない</p> <p>3 コップをつかってうがいをしますか？</p> <p>① いつもする ②しない時が少しある ③あまりしない</p> <p>3 食べた後、ていねいにはみがきをしますか？（はのうらや、はとはの間もしっかりみがく、3分間い上）</p> <p>① いつもていねいにする ②ていねいにしない時が少しある ③あまりていねいにしない</p> <p>4 おふろに入ったらどこをよくあらいますか？</p> <p>① 足 ②足のうら ③せなか ④うで ⑤くび ⑥おなか ⑦あたま ⑧顔 ⑨わき ⑩耳の後ろ</p>

資料2 養護教諭が提示するイラスト資料と説明の例



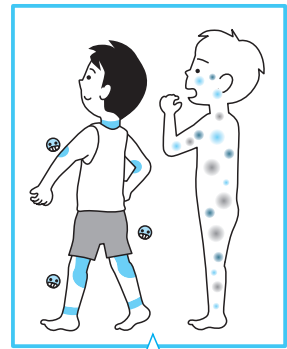
いつ歯みがきをする
いいかな？どんなこと
に気をつけて歯を磨く
とよいか？



ガラガラうがいの前
に、ブクブクうがいも
するといいですね。の
ども口の中もきれいに
しましょう。



手洗いの時は石けんを
使って洗い、しっかり
ハンカチでふこう。つ
めや手首なども忘れな
いように洗おう。



汗やあかのたまりやす
い場所はどこかな？体
を洗うときに気を付け
よう。

資料3 本時板書計画

11 / 20 せいけつな体

めあて からだをせいけつにするときに大切なことを考え、自分が気をつけることをきめよう

つかむ

2年〇組アンケート結果

1. 外であそんだあと、
手をあらいますか。

2. 外であそんだあと、
うがいをしますか。

3. たべたあと、ていねい
にはみがきをしますか。

4. お風呂に入ったら、どこを
よくあらいますか。

1い あたま 25人
2い あし 21人
3い せなか 20人
4い うで、おなか
あしのうら 19人
5い わき 17人
6い かお 13人
7い 耳のうしろ 12人

- ・いつも手あらいをしている人は、
5人しかいない。
- ・いつもうがいをしている人は、
4人しかいない。
- ・ていねいにはみがきをしている人は、
12人で、学きゅうの半分より少ない。
- ・耳のうしろがあらえていない。
- ・これでは、だめだとおもう。
- ・なぜできないのかなとおもう。

さぐる

大切なのに、せいけつにできない時が
あるのはどうして？

- やるのがいやなときがある。
- めんどくさいなおもうと
きがあるから。
- 時間がないから
- わすれてしまうから。
- いしきしていないから。
- 少しぐらいならいいかなと
おもうから。

じっさいに手やつくえをふいて
みよう…
○よこれに気がついていないこ
とがある。

見つける

からだをせいけつにするほうほうを見つめよう

- 手あらいの時は、ゆびの間、手くびまで
ていねいにあらう。
- のどのおくまでうがいをする。
- せいけつなハンカチをよういして、手を
しっかりふく。
- お風呂でわき、ひざの後ろ、耳の後ろま
でていねいにあらう。
- はのおく、うらまでしっかりはみがきを
する。

きめる

これからがんばること
・外からかえってきたら、石けんて手くびまで
しっかり手をあらう。
・ブクブクうがい、がらがらうがいどちらもし
っかりする。
・時間がなくても、食べたらはみがきをする。
・お風呂に早めに入るようにして、わき、ひざ
の後ろ、耳の後ろまでていねいにあらう。

※「できていない人がいる」と人ごとになったり、「〇〇さんもやっていない」など、個人を責めるような発言にならないように留意し、「自分もそういうときがある」ことを意識できるようにします。

「せいけつなからだ」 がんばりカード 2年 組 ()

① 自分がきめた目ひょう

がんばることを○でかこもう (手あらい うがい はみがき おふろ)
どんなことに気をつけてがんばりますか? (どんなふう? いつ?)
(れい) 石けんをつけて、ゆびのあいだ、てくびまでいねいにあらいます。

② 自分のこうどうをふりかえろう

	△○◎	ふりかえり (自分の目ひょうができたかな?)
月 日 (月)		
月 日 (火)		
月 日 (水)		
月 日 (木)		
月 日 (金)		

③ 一しゅうかんをふりかえって、がんばったことや、よくなってきたことをかきましょう。

(おうちの人から)

8. より効果的な実践のために

本題材は児童の家庭生活との関係が強いと考えられる。例えば、風呂の入り方など各家庭によって様々であるなど、家庭の状況も様々であることから、児童の背景にある点に十分留意する必要がある。また、実践する場面が家庭に広がるため、懇談会や学級だよりを通して授業のねらいや内容を保護者にも伝え、協力を依頼するなどして家庭と連携し、日常生活での実践化を図る。

体を清潔にする方法のポイントについては、養護教諭と連携を図り、発達の段階に即して、専門的な内容の重点化を図って指導してもらうようにするなど、系統性に留意する。特に解決方法の話合いにおいては、養護教諭に子供たちが考えた解決方法のよさを認めてもらったり、子供たちが気付かない解決方法を助言してもらったりするようにし、意思決定の際にも、一人一人の課題に合った解決方法となるようにすることが大切である。また、事後の個別指導については、養護教諭の協力により、効果が期待される。

事後の指導では、「体を清潔にすることは大切だ。これからも清潔に気を付けて生活しよう。」と感じられるようにすることが重要である。そのためには、実践カードを掲示し、実践の様子を確認し合ったり、努力や成果の足跡を残したりすることで、互いに認め合い、励まし合えるように工夫していく。できていないことを批判したり、よくできることを競争させたりすることは避けるようにする。教師が児童のわずかな変容を認めていくという見方を大切にすることで、児童の実践意欲の向上や継続につながる。また、家庭での実践については、実践カードに「家庭からのコメント欄」をつくるなどして、家庭でのがんばりをみとめてもらったり、保護者への啓発を図ったりすることができるようにする。

9. 体育科保健領域との関連

2年生で体を清潔にする態度を養う学習や個人目標による実践を基にして、3年生の保健の学習「健康な生活」では、家庭や学校における毎日の生活にさらに関心をもたせたい。体を清潔にすることだけでなく、健康によい生活を続けることについての課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにしたい。

1. 題材 第4学年「みんなが輝く学級生活をつくるために」(学級活動(2)イ よりよい人間関係の形成)

2. 題材について

(1) 学習指導要領及び解説の位置付け

○学級活動における位置付け

学級や学校の生活において互いのよさを見付け、違いを尊重し合い、仲よくしたり信頼し合ったりして生活すること。 【第2 - [学級活動] 2 - (2) 1】

○体育科保健領域との関連

自分や他の人を大切にする気持ちを育てる観点から、自己の体の変化や個人による発育の違いなどについて肯定的に受け止めることが大切であることに気付かせるよう配慮するものとする。

[第3学年及び第4学年—3内容の取扱い(7)]

○育成を目指す態度として

- ・よりよい人間関係を形成するために、学級の生活上の問題を自分のものとして真剣に考えることができる。
- ・具体的な解決方法を考えたり、自分に合った具体的な目標を意思決定したりすることができる。
- ・継続して実践し、努力することができる。

(2) 題材設定の理由

本題材は、よりよい人間関係の形成に関わる内容である。小学校中学年の時期になると、同じ遊びを一緒にするなど、同じ行動を共にすることで生まれる一体感に支えられる仲間集団を求めようになる。あるいは、仲間集団で、秘密を共有するなどして、互いの共通点を確認し安心し合うといったやりとりで代表されるような言葉で確認するという特徴ももつ。どちらにも共通する「同じであること」を大切にするため、集団の維持のために、誰かを仲間はずれにして結束を高めることも起きてくる。本意ではなくても、自分を守るために、傷つきたくないために他者を傷つけてしまうような言動をしてしまうことも起きてくる。

このような集団の中で、相手を傷つけてしまう言動の要因の一つとして、自己肯定感の低さや集団への所属感の低さなどが挙げられる。そこで、一人一人を大切な存在として学級集団に受け入れ、受け入れられる関係・環境をつくっていくために、学級目標の実現に向けたよりよい学級集団づくりを基盤に、「協力」することの大切さと難しさについて扱うこととする。言葉や暴力で傷つけてしまうこと、相手によって態度を変えてしまうような言動を自分で見つめなおすとともに、自分では気付かないうちに相手を傷つけてしまうことがあることを理解することも大切である。よりよい人間関係を子供たちが自ら築いていくきっかけとなることを目指し、本題材を設定した。

(3) 本題材の指導

事前に、体育科保健領域「体の発育・発達」を学習し、思春期の体の変化や体の発育・発達の性別による特徴や異性への関心、個人差があることなどの理解を深めている。これらを保健領域の授業での扱いに留めず、日々の学級での生活の中で関連付けて指導することとする。本時では、事前に自分のよさと課題を意識した上で、発想の転換をする活動を行い、自分の苦手なことや他者の苦手な部分の見方を少し変えることで前向きかつ肯定的に捉える演習を行う。また、男女による体の変化の違いや協力することへの戸惑いや難しさが出てくる時期であることから、異性への理解を深める手立てとしての発想の転換につながる事例も扱う。

その後、自分の課題に合った具体的なめあてや行動目標を意思決定し、1週間の実践期間を設定して、一人一人が実践する。また、協力することが難しいという対象になるケースとして、外国籍の児童、障害のある児童あるいは海外から帰国した児童等も考えられる。学級の児童や家庭環境等の実態に応じた適切な配慮をもとにした指導が求められる。

3. 第3学年及び第4学年の評価規準（例）

よりよい生活や人間関係を築くための知識・技能	集団の一員としての話し合い活動や実践活動を通じた思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全といった、自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解するとともに、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の生活上の課題に気が付き、多様な意見を基に、自らの解決方法を意思決定し、実践している。	自己の生活をよりよくするために、他者と協働して自己の生活上の課題の解決に向けて、粘り強く取り組んだり、他者を尊重してよりよい人間関係を形成しようとしていたりしている。


4. 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
アンケートに記入する。	学級目標の実現に向け、自分が学級のために協力できているかを振り返る。また協力する上で重要な自身の長所や短所について考えるように知らせる。	アンケートを記入し、学級目標の実現に向けた協力状況を自身の関わりの中で考えることができている。
アンケート結果を表にまとめる。	アンケート結果を分かりやすくまとめ、学級としての実態をつかむようにする。	(思考・判断・表現) 【アンケート】

5. 本時のねらい

○長所や短所を多角的に捉える活動を通して、学級で協力し合える集団になるために大切な他者との関わり方や自身の言動を意識して過ごすことができるようにする。

6. 本時の展開

	児童の活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 つかむ 10分	<p>1. 事前アンケートの結果を基に、学級生活を向上するために協力するにはどうしたらよいかを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学級の現状把握 ・改善の余地の共有 ・協力することの具体的な難しさ（考え方の相違、相手の心情理解、冗談のつもり、言葉の選び方、男女の協力など…） 	<p>○学級目標は、学級全体でその達成を目指すものではなく、理想の学級生活や目指す4年生像の実現のためのものであることから、一人一人が学級目標の実現に向けて自分自身としてどう向き合い、どう取り組むかが大切であることに気付くことができるようにする。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>学級生活の向上に向け、自分がどう取り組んでいるか、「協力」ができているかを確認するので、学級目標の文言の中に、「協力」というキーワードがなくても大丈夫です。</p> </div> <p>○学級目標の実現のためには、「個人の努力」と「他者との協力」が不可欠であり、児童が実感している難しさを全体で共有する。</p>
めあて みんなで協力し合い、よりよい学級生活をつくるために 自分が取り組むことを決めよう		

<p>展開①さぐる10分</p>	<p>2. 保健の学習を想起し、一人一人が違うことを確認し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身長 ・容姿 ・体重 ・声色 ・運動神経 ・学習の得手不得手 ・器用さ ・趣味など ・男女の発育 ・男女の心の発達 ・違うことは、おかしいのではなく当然という意識 	<p>○第二次性徴における体の変化は、視覚的に認識しやすいものとして最初に取り上げる。その後、思春期の心の動きの特徴を視覚的に認識することが難しいものとして紹介する。</p> <p>○違いを共有した上で、一人一人のよさがあること、それを肯定的に受け止めることの大切さに触れる。</p> <div data-bbox="874 488 973 622"> </div> <div data-bbox="1013 488 1380 622"> <p>板書計画にもいくつかの発想の展開例を示していますが、学級の実態に応じて扱いたい事象を取り上げることも可能です。</p> </div>
<p>展開②見つける10分</p>	<p>3. 発想の転換をし、協力し合ってよりよい学級生活をつくるためには、これからどのようなことに気を付けて、言動を行ったらよいか話し合う。</p> <p>(例) コップに半分入っているジュース もう半分しかない⇔まだ半分もある</p> <p>(例) 男の子はすぐ怒る?女の子はすぐ泣く?</p> <p>男の子も女の子も、怒るし、泣く。 みんな同じ。泣くのは、やさしいから。 怒るのは間違ったことがいやだから。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者への印象の転換 ・物事を肯定的に捉える力 ・男女の違いへの理解 	<p>○学級集団においては、仲のよい人、苦手な人など多様な関係性があることを念頭に置き、一般的な課題となる性格や言動を取り上げ、それらをどう捉えれば認め合える関係性に発展していくか発想の転換を行う。</p> <p>○この際、特定の児童が対象にならないように配慮する必要がある。</p> <div data-bbox="874 1003 973 1137"> </div> <div data-bbox="1013 969 1380 1149"> <p>2つの自己目標を意思決定することが時間の都合上難しいと判断される場合、本時の目的を踏まえ「他者との関わりにおける目標」について考えるのみ取り上げていただくことも可能です。</p> </div>
<p>終末決める15分</p>	<p>4. 話し合ったことを基に、学級生活の向上のために、学級の友達と協力して生活していく上で自分がこれから取り組むことを意思決定する。</p> <p style="text-align: center;"><個人目標の意思決定></p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者との関わりにおける目標 ・自分自身に関する目標 	<p>○他者と関わる上で、発想の転換で養った視点を活かすことは有益なことであるが、自分の改善したいところは、努力して取り組む必要があることを伝える。</p> <p>◆【思考・判断・表現】 今まで以上に協力するために必要な他者との関わりの具体的な行動目標を意思決定している。(学習・実践カード)</p> <p>○数人に発表してもらい、自分の立てた目標を確定したり、必要に応じて修正したりする。</p>

7. 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
<p>意思決定したことを一週間実践し、学習・実践カードを基に、振り返りを行う。</p>	<p>帰りの会などを利用して、友達同士で取組を確認し合う場を設け、お互いのがんばりを認めたり、励まし合ったりすることにより、実践の継続化を図るようにする。</p>	<p>友達の取組の様子を参考にしながら、具体的なめあてや実践方法に、進んで取り組んでいる。(思考・判断・表現) 【学習・実践カード・観察】</p>

資料1 事前アンケート

年 組キラキラアンケート

名前 ()

1 年 組の学級目標を書きましょう。

2 学級目標を達成する、すてきな学級にするためにみんながなかよくしたり、協力できたりしていると思いますか。あてはまるものを○でかこみましょう。

とてもできている ・ まあまあできている ・ あまりできていない ・ まったくできていない

3 自分の「いいところ」と「なおしたいところ」をかいてみましょう。

自分の「いいところ」	自分の「なおしたいところ」
------------	---------------

資料2 本時板書計画例

めあて みんなで協力し合い、よりよい学級生活をつくるために、自分に取り組むことを決めよ

みんなが輝く学級生活をつくるために



つかむ

学級目標

キラキラアンケートの結果



- ・とても協力できている
- ・まあまあ協力できている
- ・あまり協力できていない
- ・まったく協力できていない

どうして、協力することやなかよくすることが難しかったりうまくいかなかったりするのだろう。

- ・考え方のちがいがい
- ・その時の相手の気持ち
- ・じょうだんのつもり
- ・言葉の選び方
- ・男女の協力



さぐる



今ここ

思春期	成長期
心の変化	体の変化
男女差・個人差がある	
みんなそれぞれ心も体もちがう。人の苦手なことや苦手な部分も見方を変えれば「みりよく」になる！	



見つける

発想の転換を
してみよう！

コップにもう半分しかジュースがない。

コップにまだ半分もジュースがある。

女の子は、すぐなく？ 男の子は、すぐおこる？

男の子もなく。女の子もおこる。みんな同じ。なくのは、やさしいから。おこるのは、まちがったことがいやだから。

さわがしい	背が低い	あきらめやすい
元気がある	身動きがはやい	きりかえがはやい



決める

〇年〇組
キラキラプロジェクト！

【相手のこと】
協力し合えるように、相手のことを大切に思えるために・・・

<自己目標>

【自分のこと】
自分のなおしたいところを努力すること。

<自己目標>

資料3 学習・実践カード

名前 ()

<授業で決定した自分の目標>

日付	曜日	自己評価 (△○◎)	ひと言
	水		
	木		
	金		
	月		
	火		

学級のみんなへのメッセージ

8. より効果的な実践のために

本題材は、児童の日常生活や家庭生活とも関連する。クラブ活動や児童会活動等、異年齢による交流活動はもちろん、家庭における兄弟姉妹等の異性との協力や近所での異学年の児童同士での交流など、自らよりよい人間関係を築き、楽しく関わるができるようにすることが望ましいため、保護者懇談会や学級だより等を通して授業のねらいや内容を伝え、保護者への協力を依頼することなどの配慮が望まれる。板書においては、保健の学習の実施日との間隔や児童の実態を踏まえ、思春期特有の体の変化や心の成長についての資料を掲示するなどして既習事項の確認をすることも考えられる。

「見つける」活動として、発想の転換ができるようにする活動を取り入れるが、発想の転換や見方、考え方を変える経験をすることが目的であるので、たくさんの活動を扱うのではなく、実情に応じた数を選び、提示して考えさせることが望ましい。

また、1週間程度の実践では、週初めから開始するのではなく、週の中盤（水曜日）から開始し、週末をはさんでの実践を仕組むことで学級生活における取組への実践意欲を維持させることも考えられる。

授業後1週間の取組の後に、再度事前アンケートと同じ質問を行い、学級目標を実現するための協力ができたかを数値化して実践の成果を子供たちと振り返り、共有することも考えられる。

9. 体育科保健領域との関連

第4学年「体の発育・発達」の授業で、思春期に起こる心の変化について理解させ、「気になる人をいつもからかってしまう」と悩んでいる友達の相談にのるという学習活動を取り入れる。それを踏まえ、学級活動では、違いを認め合うこと、他者を肯定的に受け止めていくことが大切であることに気付かせ、よりよい人間関係の形成を目指す。

1. 題材 第6学年「健康な生活を続けるために」

(学級活動(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成)

2. 題材について

(1) 学習指導要領及び解説の位置付け

○学級活動としての位置付け

現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。 【第2 - [学級活動] 2 - (2)ウ】

○体育科保健領域との関連

生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。 [第5学年及び第6学年G保健(3)(ウ)]

○育成を目指す態度として

- ・健康な生活のための自己の問題について気付いたり、真剣に受け止めたりすることができる。
- ・資料などを参考にして自己に合った実践可能な解決方法を定めることができる。
- ・目標をもって粘り強く努力し、主体的に心身の健康を保持増進することができる。

(2) 題材設定の理由

本題材は、心身ともに健康で安全な生活態度の形成に関わる内容である。子供たちが生涯にわたり健康を維持し、よりよい豊かな生活を送ることを目指す上で、青少年(未成年)の時期の「喫煙・飲酒・薬物乱用」は、急性影響や慢性影響等様々な健康問題を引き起こす大きな弊害である。高学年になると、こうしたものへの興味関心をもつ児童も現れ、「好奇心・興味・何となく」という安易な動機で行動に移してしまうことがある。また、「誘われて」周囲の状況から「断れずに」という理由もある。このような状況を踏まえ、体育科保健領域での学習を基に、自分の健康を守り維持していくためにその有害性を再確認し、我が身に起こりうる勧誘や強要へ適切に対処する大切さとその実践的な態度の育成を図ることが必要であると考え、本題材を設定した。

(3) 本題材の指導

事前に、体育科保健領域「(3) 病気の予防 エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」を学習し、喫煙についての急性影響、受動喫煙の影響や飲酒が体に及ぼす影響等を理解させる。その上で、法律に違反することや自身の健康被害を引き起こす可能性があるにも関わらず、こうした行動を未成年者がしてしまう背景について全体で話し合い、「断る勇気」や「断り方」の難しさ等の心理や技能に着目するようにする。本時では、「喫煙や飲酒」を中心とした自身の健康へ悪影響を及ぼすものへの勧誘や強要への適切な対処について考えたり、支えてくれている家族、将来の自分のためを思い手紙に残したりする等の活動を通して、健康な生活を送ることの重要性について考える機会としたい。

3. 第5学年及び第6学年の評価規準（例）

よりよい生活や人間関係を築くための知識・技能	集団の一員としての話し合い活動や実践活動を通じた思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
自己の生活上の課題の改善に向けて自主的に取り組むことの意義を理解するとともに、そのために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	豊かな学級や学校の生活をつくるために、自己の生活上の課題について話し合い、自ら解決方法を意思決定し、実践している。	自己の生活をよりよくするために、他者と協働して自己の生活上の課題の解決に向けて、粘り強く取り組んだり、他者を尊重してよりよい人間関係を形成しようとしたりしている。


4. 事前の指導


児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
体育科保健領域で学習したことを想起する。	授業での扱いだけで終わらずに、朝の会や帰りの会などの場で適切に喫煙や飲酒における健康への悪影響を取り上げ、健康の大切さを確認させる。	未成年者の喫煙や飲酒が及ぼす人体への影響について教科書やニュース等の情報を基に積極的に考えることができている。 (思考・判断・表現)【観察】

5. 本時のねらい

- 健康な生活を続けるために必要な知識や行動の仕方等について考え、健康を自分自身が維持していくための強い決意をもち、目標を決めることができるようにする。

6. 本時の展開

	学習活動・学習内容	○指導上の留意点 ◆評価
導入 つかむ5分	<p>1 自分の健康状態を判断したり、把握したりする方法について話し合い、健康に影響する体の様子について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の動き ・睡眠時間 ・やる気 ・食欲 ・体温 ・けがの有無 ・排便 ・表情 ・脈拍等 ・運動, 食事, 睡眠等のバランスのよい生活 	<p>○健康であるかの判断をすることで、改めて今の自分の状態を客観視させると同時に、健康であることの大切さを確認する。</p> <p>○健康は、運動、食事、睡眠及び休養等の日頃の生活が大きく関係していることを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>健康状態を判断する機会はありませんから、「元気ですか。」とたずねてみると、「元気」「元気ではない」と答えることができ、その根拠を問うことで共有しやすくなります。</p> </div>
めあて 自分の体を守るために 大切なことを知り、自分が取り組むことを決めよう		

<p>展開① さぐる 10分</p>	<p>2. 健康への悪影響があるにも関わらず、喫煙や飲酒をする未成年者がいることの原因や心理について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・興味本位 ・かっこいい ・何かに不安 ・断る勇気がない ・断り方がわからない ・体への悪影響 (内臓機能・体力の低下, 周囲への被害) 	<p>○保健での学習内容を想起しながら、未成年者の喫煙や飲酒をする人がいることについて取り上げ、健康と逆行する行動についての問題点を取り上げる。</p> <p>○喫煙や飲酒の被害を必要に応じて視覚的に提示する等し、未成年での摂取への危険度を全体で共有する。</p> <p>○身近なこととして考えられない子供もいるため、資料等（実際に喫煙してしまったり補導されたりした事例や、どうしてそうしてしまったかが分かる資料）を示し、自分事として捉えられるようにする。</p>
<p>展開② 見つける 15分</p>	<p>3. 事例に基づいて喫煙や飲酒等の健康への悪影響につながることへの誘いに対する適切な対処について話し合う。</p> <div data-bbox="288 824 837 952" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【事例1】「友人からの喫煙の勧誘」 【事例2】「大人から飲酒の勧誘」 【事例3】「友人からの夜遊びの勧誘」 【事例4】「友だちとのSNSのやりとり」</p> </div> <p>4. 将来、適切に対処できるようになるために、これからどんなことに気を付けて生活したらよいか、話し合う。</p>	<p>○喫煙や飲酒への勧誘については、断ることの重要性、断る際の相手との関係性等から状況に応じて断る方法を知ることも重要であるため、場面設定をより現実的にする。</p> <div data-bbox="869 862 1380 1064" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>4つの事例をすべて扱うことは時間の都合上難しいと思われます。喫煙、飲酒への適切な対応を軸に、学級の実態等に応じて取り上げる内容や数は調整して実践するとよいでしょう。</p> </div> <p>○喫煙や飲酒を中心としつつ、健康への悪影響になりうる他の場面での適切な対処についても考えることで、自分の健康を守るための多角的な視点を養うようにする。</p>
<p>終末 決める 15分</p>	<p>5. 健康な生活を送ることの大切さを考えながら、未来（5年後）の自分に短い手紙を書き、これからの生活で気を付けることや維持していきたいことを決める。</p> <p>※以下の例示は、具体的なめあてや行動目標ではなく、5年後の自分を想起する上で参考となる視点である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康、自分を守る ・自分の健康を願う家族の存在、家族を守る ・自分の今の健康が将来や、未来をつくる ・これから先の勧誘等への対処法 ・喫煙、飲酒への適切な対処 ・健康でいること大切さ 	<p>○将来の自分が健康に生活するために、今の自分が何を願い、どんな思いでいるかを自分への手紙で表現する。5年後という設定は、児童の実態、地域の現状に応じて変更することも可能である。</p> <p>○手紙だけ書いて終わりにせず、健康な生活のためにこれから自分が取り組むことや継続していきたいことを具体的に意思決定し、実践することができるようにする。</p> <p>◆【知識・技能】 健康な生活を続けるために必要な知識や行動の仕方等について理解している。</p> <p>◆【思考・判断・表現】 健康を自分自身が維持していくために取り組むことについて、具体的に考え、強く決意している。</p> <p style="text-align: right;">(実践カード)</p>

資料4 「自分の健康を守るために、こんなときどうする？」

【事例1】 「友人から喫煙を勧められた時に・・・」

<場面> 小学6年生の冬休み、Aくんは仲の良い友だちBくんと遊んでいると、その友だちの知り合いという中学生Cくんがやってきて、「たばこを吸ってみないか？スカッとすし、かっこいいよ。」と勧められました。
仲の良い友だちBくんは、「よし！」とその誘いに乗ろうとしています。Aくんはどうすればよいでしょうか。

<自分の健康への悪影響>

たばこを未成年の間に吸うと・・・

<この誘いにAくんは、どうすればいいだろうか>



事例をもとにした演習の指導上の留意点

- ・ 特定の考えや価値観の押し付けや優劣をつけたりせず、児童自身が自分なりに思考することや他の人の考えを踏まえてさらに思考を深めていく過程を尊重する。
- ・ 単なる演習で終わらずに、話し合いを生かして自分の取り組むことについて意思決定し、自己の生活の改善につなげることができるようにする。

【事例2】	【事例3】	【事例4】
「大人から飲酒を勧められた時に…」	「友人から夜遊びに誘われた時に…」	「友人とのSNSでの連絡が終われない時に…」
Dさんは、お正月に親戚の集まりで食事をしていると、親戚のおじさんから「酒、飲んでみないか。」とお酒の入ったコップを出されました。「正月のめでたい席、少しならかまわない。」と少し強引にそのコップを渡そうとしてきます。Dさんはどうすればよいでしょうか。	Eさんは冬休み、校区外の広場でクリスマスのキャンドルセレモニーがあるから、18時に近くの駅に集合して、小学生の友だち3人だけで遊びにいこうとFさんに誘われました。広場には、飲食のお店やゲームの屋台などが並び、毎年、たくさんの人でにぎわっているようです。Eさんはどうすればよいでしょうか。	Fくんは、最近仲良くなった友だちGくんと遊ぶ約束をすることがきっかけで、ゲーム機の通信機能やタブレット端末、携帯電話等を使って連絡を取り合えるSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）によるやりとりをするようになりました。最初は、遊ぶ約束をするだけのつもりだったのに、少しずつゲームの話や好きなアニメの話をやりとりすることが増え、ここ数日、夕方から始めた連絡が寝る時間の21時を過ぎても終われずにいます。Fくんは、どうすればよいでしょうか。

8.より効果的な実践のために

学級活動（2）は、現在の自己の生活上の課題を題材として扱い、解決方法を話し合っ自分合った具体的なめあてや行動目標を意思決定し、自己の課題解決につなげる内容である。その中において、喫煙や飲酒は児童にとっては身近な題材とは言えないことも考えられる。とは言え、未成年者の喫煙、飲酒が社会問題となっている以上、心身ともに健康で安全な生活を送ることの重要性と喫煙、飲酒による心身への被害を取り上げることが必要不可欠であると思われる。児童が具体的な場面をイメージするのが難しいことを考慮し、主体的に好ましい行動がとれるようにするための学習活動を工夫する必要がある。本時においては、演習形式で4つの事例を挙げている。4つの事例をすべて取り上げるのではなく、児童や家庭、地域の実態に合わせて取り上げ、喫煙、飲酒における適切な対処について考える時間を十分確保しつつ、その他の健康への悪影響になりうる場面についても自身の健康を維持していくために必要な視点や対処について考えることができるようにする。また、保健の学習の実施日との間隔や児童の実態を踏まえ、喫煙、飲酒による健康被害の資料を提示することや、必要に応じて養護教諭と連携し、発達の段階に即した専門的な指導を加えることも考えられる。

意思決定については、やや抽象的なものになることが想定されるため「いざ勧められた時に」自分の健康を守るための支えや拠り所となる決意ができるような正しい「行動選択」について考える学習活動を取り入れたい。本時では数年後の自分への手紙を書くことで、自分の健康や家族の一員としての幸せを考える機会として設定している。

また、警察職員、学校薬剤師等の専門性を有する外部講師の協力を得て、喫煙、飲酒、薬物乱用をテーマにした学校行事「健康安全・体育的行事」と関連付けて指導を行うことも効果的である。

9.体育科保健領域との関連

第6学年「(3) 病気の予防 エ喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」の授業で、喫煙、飲酒、薬物乱用等の行為は健康を損なう原因となることについて学習する。事前に保健の学習で習得した正しい知識は、本時での話合いや事例での対応を考える際の情報源となり、話合い等に深まりや広がりをもたせるために不可欠である。また、喫煙、飲酒、薬物乱用に関する指導は、体育科保健領域と特別活動の指導内容が混同されることが多いことから、学習指導要領の趣旨を踏まえ学習内容を明確にする等して指導計画を作成する必要がある。

2. 児童会活動（代表委員会や委員会活動，児童会集会活動）

1. 活動「118（いい歯）キャンペーンをしよう」

2. 活動について

（1）学習指導要領上の位置付け

○児童会の組織づくりと児童会活動の計画や運営

児童が主体的に組織をつくり，役割を分担し，計画を立て，学校生活の課題を見だし解決するために話し合い，合意形成を図り実践すること。 【第2－〔児童会活動〕2－（1）】

○異年齢集団による交流

児童会が計画や運営を行う集会等の活動において，学年や学級が異なる児童と共に楽しく触れ合い，交流を図ること。 【第2－〔児童会活動〕2－（3）】

（2）活動について

本活動は，保健委員会で「給食後の歯みがきがきちんできていない人がいる。」「（歯科検診の結果から）歯石や歯肉の状態がよくない人がたくさんいる。」と校内の課題について話し合ったことをきっかけに，「全校で歯を守る活動に取り組みたい。」と代表委員会に提案されたものである。

他の委員からは，「長縄跳び大会をしよう」「読書週間をしよう」「元気なあいさつコンテストをしよう」の提案があったが，代表委員会において「歯を守る活動にみんなで力を合わせて取り組むことで，自分の生活を振り返ったり，友だちのよいところを知ったりできる。先生に言われてやるのではなく，自分たちで考え取り組むことで，一人一人が元気に気持ちよく生活できるようになりたい」という児童の思いから，今回の議題として選出され，その後，全員に諮り決定された。

「学校全体で何に取り組むか」「各委員会では何に取り組むか」という2点について，意見を尊重し合いながら協力して計画を立て実践することを通して，学校や学級内の人間関係を深めるとともに，自分たちの力でよりよい学校生活をつくっていかうとする自治的能力や自主的，実践的な態度を高めていきたい。また，話し合っ合意形成を図ったり，協働して取り組んだりして，異年齢集団における人間関係をよりよく形成できるようにしたい。

3. 児童会活動における評価規準（例）

よりよい生活や人間関係を築くための知識・技能	集団の一員としての話し合い活動や実践活動を通じた思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
児童会や委員会などの異年齢により構成される自治的組織における活動の意義を理解するとともに，その活動のために必要なことを理解したり行動の仕方を身に付けたりしている。	児童会活動において，学校生活の充実と向上を図るための課題を見出し，解決するために話し合い，人間関係をよりよく形成したり，楽しく豊かな生活をつくったりすることができるようにする。	自治的な集団活動を通して身に付けたことを生かして，多様な他者と互いのよさを生かして協働し，よりよい学校生活をつくらうとしている。

4. 事前の指導 (①, ②, ④～⑥の展開…略) 【保健委員会の活動】

日時	活動内容
① 9月18日 委員会活動 (保健委員会)	2学期の活動計画に基づき、新しい歯みがきソングを作る。保健委員会の集会発表が11月14日となったことを知る。
② 9月27日 委員長会	次の委員会の活動計画を立てる。各委員会の取組内容を交流したり、学校生活の諸問題について出し合ったりする。
③ 10月1日 委員会活動 (保健委員会)	代表委員会に提案する議題を決める。
④ 10月2日 児童会計画委員会	児童集会発表の計画や準備を進める。
⑤ 10月3日 代表委員会 (又は校内放送)	各委員会から出された議題について選定を行う。保健委員会の118 (いい歯) キャンペーンが選定されたことを全校に知らせ、各学級や各委員会で自分たちができる活動について話し合ってもらうように伝える。
⑥ 10月4～26日 各学級	朝の時間などを利用して全校でできる活動について話し合う。
⑦ 10月29日 委員会活動	各委員会で自分たちが取り組むことを話し合う。保健委員会は、集会の発表準備を進める。
⑧ 11月5日 委員会活動	各委員会でキャンペーンの準備を進める。

事前の指導③ 【保健委員会の活動】

「代表委員会に提案したり、保健委員会でできることを計画したりしよう」(10/1保健委員会)

活動内容 ●…児童の意見 *…決定事項	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
<p>1. 学校生活の諸問題について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●校内のけがが多い。 ●給食後の歯みがきができていない。 ●ハンカチ、ティッシュを持ってこない。 ●10月からインフルエンザも出ているんだ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○保健だよりを委員会の児童に配布し、学校生活の諸問題を考えるきっかけとする。 ○それぞれの思いや考えを出し合い、校内の課題について話し合いを進められたことを称賛し、次の活動への意欲づけをする。
<p>2. 代表委員会に提案する内容を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●けがをしたときに自分で手当てできるように保健で習ったけがの手当ての方法を紹介したい。 ●かぜをひかないためにいろいろな予防を早めにするのが大切だと知らせたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ○課題と感じる具体的な場面や、保健の学習で学んだことを基にどの課題を代表委員会に提案したいか理由も併せて発表できるよう助言する。 ○少数派の意見も大切にして合意形成できるように助言する。

<p>●むし歯や歯周病を予防するために歯みがきが大事と学習した。そのことを全校に伝えたい。</p> <p>*11月8日(いい歯の日)に合わせて,今年はよりたくさんの方が歯を大切にもらえるように,全校で取り組むキャンペーンをしたいと考え,提案します。</p> <p>3. いい歯を守るために保健委員会ができることを話し合う。</p> <p>●どのくらい歯みがきをしているか調べて全校の様子を知らせたい。</p> <p>●健康診断結果から全校の歯の状態を調べ,クイズで全校に伝えたい。</p> <p>●保健で学習したむし歯や歯肉炎の成り立ちを紹介したい。</p> <p>●歯みがきがどうしても必要か劇で紹介したい。</p> <p>●かむことの大切さやおやつのとりに方についても伝えたい。</p> <p>●給食の後の歯みがきをもっとしっかりできるようにしたい。</p> <p>●新しく作った歯みがきソングを紹介したい。</p> <p>*集会で歯や歯みがきの大切さを知らせよう!</p> <p>4. 先生の話</p>	<p>○実践場面を想定して発言できるように助言する。</p> <p>○全校で一番話題にしなければいけない内容を意識して発言できるように司会の児童に助言する。</p> <p>○118 (いい歯) キャンペーンが代表委員会の議題として選定されなくても,保健委員会としていい歯を守る活動に取り組むことを伝える。</p> <p>◆全校のよりよい健康づくりのために進んで議題を考えたり,選んだりしようとしている。(主体的に取り組む態度)【発言・観察】</p> <p>○集会で発表できる機会があることを伝えておく。</p> <p>○やることは1つか2つで,委員会や休み時間を使って準備することを伝えておく。</p> <p>○噛むことや,おやつのとりに方も歯にとって大切であることを児童に伝える。</p> <p>○賛成や反対を発表するだけでなく,意見を比べ合って,よいところや違いをはっきりできるようにする。その際,できるだけ相手の意見に対して自分の意見が言えるようにする。</p> <p>○反対意見は,心配な意見として意見を出させ,解決策の意見を出す約束をしておく。</p> <p>○意見を譲ったり,2つの意見のよいところを合わせた新しい意見を考えたりするように助言する。</p> <p>○司会グループへのねぎらいの言葉をかけるとともに,実践への見通しをもたせ,事後の活動への意欲が高まるように話す。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

事前の活動⑦【保健委員会の活動】

「集会の準備をしよう」(10/29保健委員会)

児童の活動 ●児童の意見 *決定事項	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
1. 集会で発表する内容を決める。 ①調査の結果発表(クイズ)をする ②劇をする。 ③新しい歯みがきソングの紹介をする。 ④118(いい歯)キャンペーンの説明をする。	○前回、出し合った意見を基に集会で発表する内容や構成を決める。事前に委員長や副委員長の児童と話し合って原案を作成できるようにしておく。担当教師は、役割分担についても助言しておく。 ○複数名で担当し協力して活動できるようにする。 ○必要な物があれば、聞いておく。 ○準備の計画を話し合い、カレンダーに記入する。
2. どんな役割があるか考え、役割を分担する。	○協力したり、工夫したりして活動している児童を称賛する。
3. 役割ごとに発表の準備を進める。	◆集会の目的を考え、友達と協力して、責任をもって準備をしている。(思考・判断・表現) 【観察】

【集会発表に向けた分担の例】

役割	仕事内容	各役割への指導内容
司会、歯みがきソングの紹介(2名)	発表のシナリオを考える。 当日は司会進行や歯みがきソングの紹介を行う。	○スムーズに進行できるよう各グループの発表内容や必要時間を把握できるようにする。
実態調査担当(2名)	アンケートや歯科検診の結果から分かる課題を分かりやすく伝えられるようグラフなどを準備するとともに、全校の実態を伝える。	○健康診断の結果やアンケート結果を整理し提示できるようにする。 ○今までの学習を基に結果をまとめられるように助言する。
118(いい歯)キャンペーン説明担当(3名)	118(いい歯)キャンペーンの趣旨を発表する。 各学級や各委員会で取り組んでもらうことを一覧にして提示する。	○代表委員会に出席して話し合いを記録できるようにする。 ○模造紙で表にまとめられるようにする。 ○全校で取り組むことを発表できるようにする。 ○集会後、がんばりカードを作って配布できるようにする。
劇担当(8名)	歯みがきや噛むことの大切さを訴える劇の内容を考える。動きとセリフは、別の児童が担当する。	○体育科保健領域で学んだことを基に歯みがきや噛むことの大切さが低学年の児童でも分かる内容になるよう助言する。
展示物担当(4名)	劇で説明に使う掲示物(グラフやクイズボードなど)を作成する。当日は劇のサポートをする。	○作成時に参考となる資料を活用できるようにする。 ○教科書や体育科保健領域の学習で学んだことも参考にできるように助言する。

5. 本時のねらい

全校児童が意欲的に取り組めるように、代表委員会の取組として、118(いい歯)キャンペーンの活動の計画を考えることができるようにする。


6. 本時の展開【代表委員会の活動】

「118(いい歯)キャンペーンをしよう」(10/31代表委員会)

児童の活動 ●…児童の意見 *…決定事項	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
<ol style="list-style-type: none"> 1. はじめの言葉 2. 議題の確認 3. 提案理由やめあての確認 4. 話し合い <ol style="list-style-type: none"> ①学校全体で取り組むことを決めよう <ul style="list-style-type: none"> ●歯みがきコンテストをしよう。 ●歯ブラシチェックをする。 ●個人でバラバラに歯みがきしているのを、学級みんなで歯みがきをする時間をとろう。 *がんばりカード(実践カード)を作って一週間、チャレンジすることにしよう。 ②各委員会で取り組むことを決めよう <ul style="list-style-type: none"> ●放送委員会は歯みがきの放送をします。 ●図書委員会は歯の本を紹介します。 ●保健委員会は新しい歯みがきソングを紹介したり、集会で発表したりします。 5. 決まったことの発表 6. 話し合いの振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ○学級の意見は朝の時間等を利用して、委員会の意見は委員会の時間を利用して事前に話し合い、意見を持ち寄ることができるようにする。 ○低学年や中学年の意見も事前に調査しておく。 ○代表委員会の話し合いでは、学級活動での経験を生かして行わせる。児童が安心して話し合いを進めることができるように、話し合いで使う道具も全校で統一しておく。 ○話し合いが混乱した場合は、意見をグループ化し、整理させる。 ◆提案理由を踏まえて、キャンペーンの目的に合った内容や工夫、係について考え、発言している。(思考・判断・表現) 【発言、観察】 ◆代表委員会の話し合いの進め方や約束を理解している。(知識・技能) 【観察・活動計画】 ○意見のないものや反対意見だけのものは、今回はやめてもよいか、全体で確認させる。 ○決まったことは校内放送や児童会新聞などで各学級に伝えられるようにしておく。 ○話し合いのよかった点や課題について評価するとともに、異年齢の友達のよかった点などについても相互評価ができるようにする。
	

7. 事後の指導

事後の活動①「児童集会で118（いい歯）キャンペーンの発表をしよう」（11/14保健委員会）

児童の活動	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
<p>1. 集会のめあてを発表する。（集会委員会）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話すめあて ・聞くめあて ・盛りあげるめあて ・いいところ見つけのめあて <p>2. 発表を行う（学年，委員会，クラブ各5分） 【保健委員会の発表の流れ】</p> <p>①健康診断結果やアンケート結果から分かる本校の課題についてクイズ形式で発表する。</p> <p>②歯の大切さについて劇で発表する。</p> <p>③新しい歯みがきソングを紹介する。</p> <p>④118（いい歯）キャンペーン期間中，全校でがんばりカードに取り組むことを伝える。</p> <p>3. 集会の振り返りを行う。（集会委員会）</p>	<p>○集会のねらいや集会時の注意事項を事前に各学級で指導する。</p> <p>○大きな声ではっきりと発表することを確認する。</p> <p>○キャラクターが集会を進行して，児童の興味や関心をもたせ，発表への期待を高める。</p> <p>◆集会や発表に進んで取り組もうとしている。（主体的に取り組む態度）【観察】</p> <p>○事後の活動③で教師が具体的に評価できるように，児童のよかったところを記録しておく。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>○発表後，よかった点や課題について自己評価するとともに，友だちのよかった点などについても相互評価ができるようにする。</p>

事後の活動②「がんばりカードに取り組もう」（キャンペーン期間11/19～30各学級での活動）

保健委員会から配布されたがんばりカードを基に，118（いい歯）キャンペーンの活動に各学級で取り組む。児童が目標を達成できていなかったり，問題が十分に解決できたと言えなかったりしても，教師が「わずかでもよい方向に向かっている」という見方や考え方を大切にすることで，児童も「粘り強くやることは大切」「やってよかった」と実感できるように見守る。

学年，学級だより等で家庭と連携し，日常生活での意識化を図るとよい。

資料 実践カード（例）

がんばりカード～いい歯を守ろう～	年 組 名 前 (□□ ◇◇◇◇)			
1 わたしの目標				
食べた後，はとはの間まででいねいにはみがきをする。				
2 行動をふりかえろう！△○○○				
日（月）	日（火）	日（水）	日（木）	日（金）
◎	◎	○	◎	○
3 一週間の感想				
きゅう食を食べるのがおそいので，いつもはみがきの時間がないけど，はみがきができるようにがんばりました。らいしゅうもまたつづけられるようにがんばりたいです。				

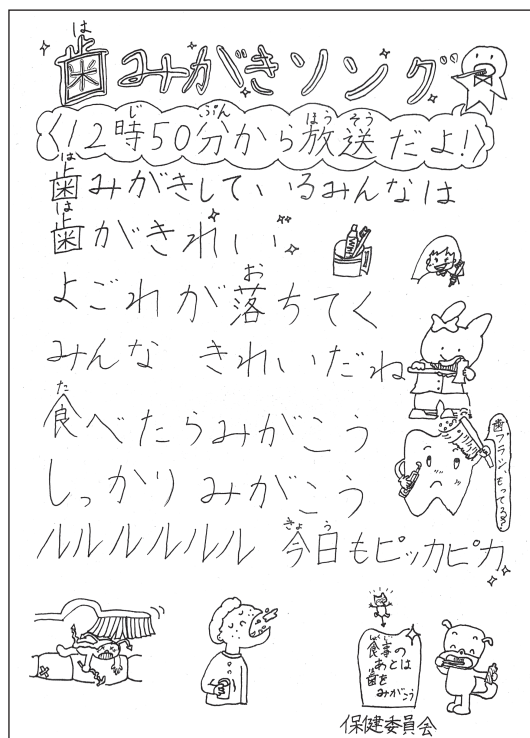
活動内容	○指導上の留意点
1. 最終日の振り返りをする。 2. 一週間の感想を書く。 3. 書いたことを発表し合い、よい姿を紹介したり、今後の努力点を確認したりする。	○個々の努力を互いに認め合い、励まし合いながら、学級全体としての高まりにもふれ、生活改善の成果が実感できるようにする。 ○カードを回収し、教師がコメントする。

事後の活動③「118 (いい歯) キャンペーンの活動を振り返ろう」(12/10保健委員会)

児童の活動 ●児童の意見 *決定事項	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
1. 自分たちの活動について振り返る。 2. グループごとに、活動を振り返り、よかった点や改善点を発表し合う。 3. 活動を継続する方法を考えよう ●歯みがきソングを今後も流そう。 ●幼稚園児にも劇をしよう。 ●おうちの人にも集会の内容を伝えたい。 *おうちの人に集会の発表内容を紹介しよう。 4. おうちの人への紹介方法を考えよう。 ●おうちの人へおたよりを配りたい。 ●展示物を紹介したい。 *集会で使った展示物等を見てもらおう。 *保健便りで知らせてもらう。	○活動を振り返り、よかった点や改善点を発表し合い、話し合わせ、自己評価・相互評価したことを次の活動に生かせるように助言する。 ○それぞれの役割を自主的、意欲的に参加できていたことを称賛し、次の活動への意欲付けをする。 ◆活動を継続するための取組を考え、話し合っている。 (思考・判断・実践)【特別活動ノート、発言】 ○おうちの人への呼びかけの方法の例を挙げる。 ○事前に養護教諭の了解を得て、保健室の掲示板を使用できることを紹介する。 ○保健日よりでも集会の様子を紹介し、その裏面に児童の感想を載せるなどして多くの人に読んでもらえるようにし、保護者への啓発を図る。 ○参観日等に合わせて廊下等に掲示しておく。

8. より効果的な実践のために

保健委員会で歯みがきソングを作り、給食の時間に校内放送で流すことで、全校児童に歯みがきを促す(年間を通じて)。歯みがきソング作りは児童の創意工夫が生かしやすい活動であり、協力して作業に取り組めるので、児童が主体となって取り組みやすい活動である。必要に応じて定期的に新しい歯みがきソングを作ることで、児童にとっても活動意欲の持続を図りたい。(右写真)



「歯みがきソングを作ろう」(5/7保健委員会)

児童の活動 ●…児童の意見	○指導上の留意点 ◆目指す児童の姿と評価方法
1. 歯みがきソングを自分たちでつくる意義を考える。 ●みんなのアイデアを生かせる。 ●自分たちの活動がみんなの役に立つ。 ●協力して活動できる。 ●活動が自分たちのためにもなる。 2. どんな歯みがきソングにしたいか話し合う。 ●みんなが歌ってくれる楽しい歌にしたい。 ●覚えやすい歌にしたい。 ●歯みがきの大切さが伝わるようにしたい。 3. 歌詞として使いたい言葉を話し合う。 ●「ピカピカ」など、イメージしやすい言葉を入れたい。 ●「食べたらみがく」ことを入れたい。意識してほしい。 4. 使いたいメロディーを話し合う。 ●Aのメロディーは、1年生も知っている。 ●はやっているBのメロディーがいい。 5. 歯みがきソングの歌詞とメロディーを決める。(練習や録音は後日取り組むこととする。)	○歯みがきソングを作る活動を年間又は学期の活動計画の中に入れておく。 ○歯みがきソングを初めて作る場合は、資料として既成の曲を提示するなどして、活動のイメージがつかめるようにする。 ○既成の曲をそのまま放送するのではなく、自分たちで作成することの意義を考えさせる。 ○児童の発言を共感的に受け止め、評価することで、歯みがきソングを創作することへの意欲を高める。 ○理由も話すことができるようにする。 ○出し合った言葉を司会グループが短冊に書き上げ、その短冊を見ながら、にている内容をまとめたり、グループ分けしたりする。 ◆歯みがきソングの目的に合った言葉について考えたり、意見をまとめたりしている。 (思考・判断・表現)【発言、観察】 ○候補を2つか3つに絞るようにする。 ○歯みがきソングの伴奏について児童や教師の協力が得られるようにしておく。 ○話し合っただけで決める時間がない場合は、歯みがきソングの原案を作成するために有志を募り、次回までに準備できるようにする。決定は委員全員で行う。

9. 体育科保健領域との関連

高学年の「(3) 病気の予防」では、生活行動が主な要因となって起こる病気として、むし歯や歯ぐきの病気を取り上げ、その予防には健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを学習する。

この学習をふまえ、委員会活動における指導では、歯みがきの方法だけでなく、健康によい生活習慣が重要であることを想起させ、劇のシナリオや展示物の作成などに生かすことができるようにすることも考えられる。

第3節 総合的な学習の時間「健康に関する内容」(健康に関する探究課題)

1. 単元名 第6学年「目指せ 生き生き 健康生活」

2. 単元の目標

身近な体操について調べたりオリジナルの体操をつくったりする活動を通して、体操の動きやその効果を知り、心や身体の健康について実感することで、健康な生活を送ろうとすることができる。また、地域には人々の健康のための様々な取組やそれを支える人が存在していることを知り、地域の一員として健康に生活していくために自分にできることを考え、行動しようとする。

3. 単元について

4月、小学校最後の総合的な学習の時間でどんなことをしたいかについて話し合うと、「体を動かすことが好きだから、体を使うことに関する学習活動がしたい。」「最高学年として、お世話になったまちに役立つことがしたい」などの声があがった。その思いを実現するために、まずはまちに出て、まちの中で体を動かすことができる場所や自分たちの活動のヒントになることがないか探すことになった。

すると、「健康体操」や「ヨガ体操」など、地域に体操をしている人が多いことが分かった。「健康体操」では、年配の方が、音楽に合わせて楽しそうに体操している姿に子供たちはたいへん感動していた。自分たちも体験させてもらおうと、動きやリズムの楽しさに夢中になるほどだった。そのことがきっかけで、「体を動かしながらみんなが笑顔になる体操をつくりたい」という思いをもった。

体操をつくるためには、体操する人や場のことを考えて動きを考えていくことが必要となる。相手や場についての具体的な情報収集を行った上で、健康維持、健康増進という目的と関連付けながら多面的な視点で活動する姿を期待している。また、町内会や公共施設の方と関わり、協力しながらオリジナルの体操を広める活動を行うことで、地域を支える方の思いや取組に気づき、地域の一員として自分にできることを考え続けようとすることを期待している。

4. 単元における探究課題と育てたい資質・能力

資質・能力 探究課題	知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
運動による心と体の健康な生活と健康維持や健康増進のための取組や人々の願い	<ul style="list-style-type: none"> ・体操の動きには、一つひとつ意味があってつくられていることを理解する。 ・地域には、人々がより健康に過ごすことができるようにするための取組や場所があることが分かる。 ・地域には、人々の健康維持や健康増進のことを考えて活動している方々がいること、また、組織があることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・効果的な体操の仕方を広めたいという願いの実現に向けて課題を設定し、解決への方法や手順を考える。 (課題の設定) ・地域の人や体操づくりに携わっている人、スポーツ推進委員の方などの話や実際に体操を作った事実から、目的に合った情報を得る。 (情報の収集) ・効果的な体操を完成させるために、比較、分類、関係付けるなどして情報やアンケート結果などを整理・分析する。 (整理・分析) ・健康維持や健康増進に向けた活動の実現に向けて、目的や相手に応じて適切な方法を選んで発信する。 (まとめ・表現) 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や専門家など他者と進んで対話し、自他の利点を生かした体操づくりを考えようとする。 ・地域の健康維持や健康増進のために、自分にもできることがあることが分かり、粘り強く取り組もうとする。

5. 単元計画

目指せ 生き生き 健康生活 (全70時間)

I 今年の総合的な学習の時間で何を目指そうかな (7時間)

- これまでの総合的な学びを振り返り、今年の総合的な学習の時間で目指す姿について話し合う。
- 「まちに役立つ」とはどのようなことか話し合い、イメージを共有する。
- 自分たちの思いが実現できるか、地域に探検に行く。
- 体操をしている公共施設へ行き、取材する。
- 調査や取材から分かったことを基に、自分たちの活動の目的と方向性について話し合い、年間の見通しをもつ。



まちの人は、健康に過ごすために、体操をしたり、簡単な運動をしたりして、身体を動かしていることが分かったよ。南区にも区民の人の健康維持のためにつくられたオリジナルの体操があることが分かったよ。自分たちもオリジナルの体操をつくってまちの人と一緒に体を動かして、関わっていききたいな。そのためには、体操についてもっと詳しくならないといけないね。

Ⅱ 体操についてもっと知りたい！！

(13時間)

- ・ラジオ体操 ・市のオリジナル体操 ・区のオリジナル体操
 - ・椅子に座っての体操 ・アルゴリズム体操 ・ピラメキ体操 等
- (効果・歴史・つくられた理由・つくった人・いつつくられたか等)
- 調べた体操を実際にやってみる。
 - オリジナル体操をつくった人を調べて、取材する。

ラジオ体操をしっかりとやると、終わった時に汗が出るほどだったね。でも、気持ちいいな。体操すると、心も身体もすっきりするんだね。一つひとつの動きに意味があることも分かったよ。調べたことを生かして、まちの人が笑顔で楽しんでもできる体操をつくりたいな。



Ⅲ オリジナル体操をつくろう！！

(30時間) (※本小単元)

- 体操づくりをする上で、大切なことを体操教室の先生等に取材する。
- まちの人にとって健康維持や健康増進につながる体操をつくるために、まちの実態を調べる。
- 調べたことを生かし、高齢者の方も楽しめる体操の動きを考える。
- どんな音楽がよいか、考える。
- つくった体操を町内会の運動会で試してもらうために、町内会長に提案する。
- 町内会の運動会でオリジナル体操を披露する。
- まちの人のアンケートを基に、体操をよりよくする。



先生に教えてもらいながら、一つひとつの動きの意味を考えて組み合わせを工夫しながらオリジナルの体操ができたね。少しずつ、自分たちのオリジナル体操が広まって行って嬉しいな。もっとたくさんの人に広めたいな。

Ⅳ オリジナル体操をもっと広めよう！！

(20時間)

- まちで体操ができる施設や機会がないか、調べる。
- 学習発表会で体操の効果を発表したり、全校やまちの人に実際に体操したりしてもらう。
- 町内会館でオリジナル体操を広める。
- 朝会で体操をできるように、校長先生や全校に提案する。
- 自分たちの学びや成長を振り返る。

体操の動きには一つひとつ動きに意味があることが分かったよ。まちの人の中には、まちの人の健康を保ったり、体力を上げるために体操をつくったり、イベントを企画したりしている人がいることが分かったよ。自分たちも体操をつくることで、まちの人の役に立つことができたよ。これからもまちの一員として、できることを考えて行動していきたいな。



6. 小単元の目標

体操づくりの先生と関わりながら、オリジナル体操をつくる活動を通して、体を動かす楽しさを実感するとともに、体操の動きには、一つひとつ意味や効果があることに気づき、意図のある動きやみんなが楽しめる曲を考えながら、相手に合わせた体操づくりを行うことができる。

7. 小単元で育てたい資質・能力

知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
<ul style="list-style-type: none"> ・地域には、地域の人の健康維持や健康増進のための取組や、それを支える人がいることに気付く。 ・体操の動きには一つひとつ意味があり、相手に合わせて動きをつくる必要があることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくった体操を体験した人のアドバイスや感想を基に、よりよい体操になるように、成果と課題を整理・分析している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操づくりの先生と積極的に関わりながら、オリジナルの体操の完成を目指して、友達と協力して体操づくりを繰り返し行い、よりよい体操を作り続けようとする。

8. 小単元の展開

学習課題・学習活動・期待する変容

Ⅲ オリジナル体操をつくろう！！ ③

体操づくりをする上で、大切なことは何だろう？ ④

体操づくりをする上で、大切なことについて、体操教室の先生等に取材する。



体操をつくるときは、体操する人のことを考えて動きを考えているんだね。自分たちも相手のことを考えて体操づくりをしたいな。



体操をすると体だけでなく気持ちも元気になることが分かったよ。オリジナル体操を広めて、まちの人がもっと元気になってほしいな。

区民のために体操をつくった経緯について、体操をつくった人に取材する。

ぼくたちが住んでいる地域は高齢者がとても多い。だから、区民の健康維持のために、区のオリジナル体操をつくったんだね。



「体を動かしながらみんなが笑顔になる体操をつくりたい」とい思いを実現するためには、まずは、自分たちのまちの実態を知ること大事だね。

オリジナルの体操をつくろう！！ ⑬

まちの人に合った体操をつくるために、まちの実態について調べる。



学校のまわりにも、どんどんデイサービスができていて、お年寄りの方が増えてきていることが分かったよ。

区の人口のグラフからも、年々高齢者が増加していることが分かったよ。体が健康になるだけではなく、気持ちもすっきりして明るく元気になるような体操をつくって、まちを元気に笑顔にしたいな。



調べたことを生かして、体操の動きや曲を考える。

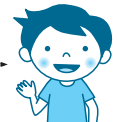
高齢者の方は転んだりつまずいたりすることだけがにつながっているから、柔軟性を高めるための動きをつくりたいな。ヨガ体操を参考に動きをつくってみよう。



足腰が丈夫になるように、足の動きを多く取り入れたいな。膝の関節を意識して、体操の動きを考えてみよう。



学校でも転んでけがする人が多いよ。素早い動きを体操に取り入れてみたらどうかな。



オリジナルの体操を試してもらおう！！ ⑮

つくった体操を運動会や町内会館で披露できないか、町内会長さんに提案する。



自分たちが調べてきたまちの実態や体操の動きの効果を、プレゼンして、たくさんの人に試してもらいたいな。

体操をして体を動かすことで、まちの人やまちが元気になることにつながることを伝えたいな。



町内会の運動会や町内会館で試してもらい、アドバイスや感想を基に改善点を話し合う。

動きにくいという意見があったので、一つひとつの動きの組み合わせ方をもっと工夫したらいいかもしれないね。動きの順序を見直してみよう。



立ったままの体操はきつという声もあったよ。座ってもできるように、2パターンの体操を考えるとんじゃないかな。



オリジナルの体操を作り直そう！！ ⑧

話し合った改善点を基に、オリジナル体操の作り直しをする。

自分たちだけだと、何がよくて何が悪いかわからないな。体操をつくった方に相談して、一緒に体操づくりをやっていただけないか、お願いします。



みんなで頑張ってよりよくすることができたよ。頑張ってレベルアップしたオリジナル体操を、もう一度まちの人に広めて、体を動かす楽しさを感じてもらいたいな。自分たちが頑張ったことを見てほしいな。

体操の流れを考えて、動きの流れを止めない体操づくりを目指そう。

9. 本時の展開例 (10/30時間)

(1) 目標

今まで調べてきた「ラジオ体操」や「ヨガ体操」、「健康体操」などを参考にしながら、健康を保つために効果があり、みんなが楽しめるオリジナルの体操の動きを考えることができる。

(2) 展開

予想される子どもの活動と反応	・手立て ◆評価規準														
<p>○本時の課題を確認する。</p> <p>今まで調べた体操を参考にしながら、健康を保つために効果のある体操をつくろう。</p> <p>○今までの体操を参考にしながら、グループごとに体操の動きを考える。</p> <p>〈柔軟性を高める動き〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガの動きを少し変えてオリジナルの動きを考えたよ。 ・ラジオ体操の肩を回す動きを左右反対回りにしてみたよ。肩の関節をほぐす効果がありそうだね。 ・体のどの部分に効いているか意識しながら、つくろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操の動きをつくりやすいように、安全で動き安い場の設定を行う。 ・動きのポイントや効果を明確にするために、体操づくりに必要な項目を書き込めるワークシートを準備する。 ・様々な考えを出し合えるように、今まで調べた資料を掲示しておく。 <table border="1" data-bbox="821 1769 1380 2020"> <caption>■体操と体操の対象や目的■</caption> <tr> <td>①ラジオ体操第一</td> <td>国民の健康維持・健康増進のため、ダイエット効果も期待できる。誰でも取り組みやすくなる程度体が動きやすくなるための体操。子ども年齢の方も一緒に取り組むことで、地域の開わりを深める目的もある。</td> </tr> <tr> <td>②ラジオ体操第二</td> <td>第一よりも動きが複雑でテンポもあがる。会社や学生など活力が必要な方のためのやや運動量がある体操。</td> </tr> <tr> <td>③ヨガ体操</td> <td>呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定とやすさを得るもの。</td> </tr> <tr> <td>④ストレッチ体操</td> <td>腕・足・体幹など全身の筋力強化と筋肉のしなやかさを保つ。</td> </tr> <tr> <td>⑤リハビリ体操</td> <td>血行の循環を改善、筋肉の萎縮の予防、筋肉の柔軟性をアップするなどの目的。</td> </tr> <tr> <td>⑥区のオリジナル体操</td> <td>親子や高齢の方まで区民の健康意識を高め、健康づくりのきっかけになるように、調整体操、筋トレ、有酸素運動等を含め、トータルに効率的に行える体操。</td> </tr> <tr> <td>⑦アルゴリズム体操</td> <td>2人1組で行う体操。一人では意識のない動きが、2人並ぶと意味を持つ動き。</td> </tr> </table>	①ラジオ体操第一	国民の健康維持・健康増進のため、ダイエット効果も期待できる。誰でも取り組みやすくなる程度体が動きやすくなるための体操。子ども年齢の方も一緒に取り組むことで、地域の開わりを深める目的もある。	②ラジオ体操第二	第一よりも動きが複雑でテンポもあがる。会社や学生など活力が必要な方のためのやや運動量がある体操。	③ヨガ体操	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定とやすさを得るもの。	④ストレッチ体操	腕・足・体幹など全身の筋力強化と筋肉のしなやかさを保つ。	⑤リハビリ体操	血行の循環を改善、筋肉の萎縮の予防、筋肉の柔軟性をアップするなどの目的。	⑥区のオリジナル体操	親子や高齢の方まで区民の健康意識を高め、健康づくりのきっかけになるように、調整体操、筋トレ、有酸素運動等を含め、トータルに効率的に行える体操。	⑦アルゴリズム体操	2人1組で行う体操。一人では意識のない動きが、2人並ぶと意味を持つ動き。
①ラジオ体操第一	国民の健康維持・健康増進のため、ダイエット効果も期待できる。誰でも取り組みやすくなる程度体が動きやすくなるための体操。子ども年齢の方も一緒に取り組むことで、地域の開わりを深める目的もある。														
②ラジオ体操第二	第一よりも動きが複雑でテンポもあがる。会社や学生など活力が必要な方のためのやや運動量がある体操。														
③ヨガ体操	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定とやすさを得るもの。														
④ストレッチ体操	腕・足・体幹など全身の筋力強化と筋肉のしなやかさを保つ。														
⑤リハビリ体操	血行の循環を改善、筋肉の萎縮の予防、筋肉の柔軟性をアップするなどの目的。														
⑥区のオリジナル体操	親子や高齢の方まで区民の健康意識を高め、健康づくりのきっかけになるように、調整体操、筋トレ、有酸素運動等を含め、トータルに効率的に行える体操。														
⑦アルゴリズム体操	2人1組で行う体操。一人では意識のない動きが、2人並ぶと意味を持つ動き。														

〈瞬発力を高める動き〉

- ・サッと立ったり座ったりする動きは、素早く動かないとできないから、効果がありそうだよ。でも、高齢者の方には難しいかも。

〈体のバランスをとる体操〉

- ・片足で立つ動きをヨガでやったね。ポーズを変えてやってみるといいかも。
- ・ラジオ体操のかかとを上げる運動は、バランスを取るのが難しかったから、少し変えてつくってみよう。

○グループで考えた動きを伝え合い、アドバイスをし合う。

- ・○○グループの動きは、効果もしっかり感じられるし、体操していて楽しい気分にもなったよ。
- ・ヨガ体操をうまく取り入れた、オリジナルの体操ができたね。
- ・高齢者の方には、難しい動きがあったから、もっと相手に合わせた動きに改善したいな。みなっち体操（*）のように、椅子に座ってできる動きも考えるといいね。

- ・動きの組み合わせがスムーズでないところがあったから、動きの順序を考えた方がいいね。

○本時の活動を振り返る。

- ・もっと動きを工夫して、まちの人が体を動かすのって楽しいって感じてほしいな。
- ・体が健康になるだけじゃなくて、体操した後に、自分たちも感じたように、すっきりして心も元気になると嬉しいな。

- ・様々な動きを考えられるように、動きを組み合わせたり、新しい動きを加えたり、速さやリズムを変えたりするなどの工夫があることを確認する。

- ・体のどこの部分に効果があるか考えながらつくることができるように、実際に体を動かしながらつくってよいことを助言する。

- ・自分たちの思いの実現に向けて意欲的に取り組めるように、つくった動きを一緒にやって試したり、よりよい動きにアドバイスしたりする時間を設定する



◆ [思考・判断・表現]

今まで調べてきた体操を参考にしながら、体操する人に合わせた動きを考えながら体操をつくっている。

- ・発言
- ・振り返りカード

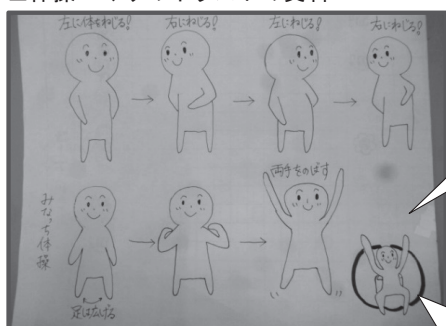
* 「みなっち体操」：横浜市南区のオリジナル体操（平成19年2月完成）

10. 体育科保健領域との関連

高学年の「(3) 病気の予防」においては、生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを学習する。また、地域には保健にかかわる様々な活動が行われていることについても学習する。

この学習を踏まえつつ、体操を学習材として単元を構成することで、体を動かす楽しさを感じたり、体を動かすと気持ちがすっきりしたり汗をかいたりすることで、心も体も健康になることを、体験を通してより実感することができるであろう。そして、自分たちの生活の中で、継続して体を動かし、より健康な生活を送ろうとする気持ちをもつことにつながっていくことを期待している。

■体操づくりのイラストの資料



★ポイントを確認しよう！！

- 目線は指先に！
- 足は広げたままで！
- 4回ねじります！

★みなっち体操を基に修正しよう！！

みなっち体操は、体力に自信のない方や高齢の方用に、椅子バージョンの体操をつくっていたよ。ぼくたちも座ってできる動きを考えよう！！

■参考資料

【振り返りカード】

振り返りカード

お名前

振り返り活動は、一人一人が1時間の授業の中で、何を学んだか、自覚できるようにするために、野線や、ますのカード、ノートに書くなど、学年やクラスに応じて基本、毎時間行うようにしています。

そのために、4月から子供たちには振り返りの意味を伝え、書くことを習慣化するようにしています。そして、教師はその振り返りから個々の思いや願い、考え等を見取り、次の授業づくりに役立てています。



第4節 その他関連する教科等

* 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説総則編 付録6「心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容）」より

保健教育は、児童の発達の段階や学校・地域の実情等を踏まえつつ、教科等横断的な視点において、学校の教育活動の全体を通して行われるものである。その中でも体育科の保健領域の内容を中核とし、同じ体育科の運動領域（体ほぐしの運動等）との関連、また特別活動（学級活動、児童会活動等）や総合的な学習の時間などとの関連を図りながら推進されることが求められている。その具体的な事例は、本章の第1節、第2節、第3節で示したとおりである。

この第4節では、前節のものに加え、「その他関連する教科等」として、社会科、理科、生活科、家庭科、道徳科を取り上げ、それらの目標と内容から、体育科の保健領域の内容との関連性を示すものである（なお、以下の各教科等の内容・項目一覧に記された太字部分は、今回本稿にて保健領域との関連性について取り上げたものである。）。

1. 社会科

①社会科の目標と内容

社会科の目標は、次の通りである。

社会的な見方・考え方を働かせ、課題を追究したり解決したりする活動を通して、グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の形成者に必要な公民としての質・能力の基礎を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 地域や我が国の国土の地理的環境、現代社会の仕組みや働き、地域や我が国の歴史や伝統と文化を通して社会生活について理解するとともに、様々な資料や調査活動を通して情報を適切に調べまとめる技能を身に付けるようにする。
- (2) 社会的事象の特色や相互の関連、意味を多角的に考えたり、社会に見られる課題を把握して、その解決に向けて社会への関わり方を選択・判断したりする力、考えたことや選択・判断したことを適切に表現する力を養う。
- (3) 社会的事象について、よりよい社会を考え主体的に問題解決しようとする態度を養うとともに、多角的な思考や理解を通して、地域社会に対する誇りと愛情、地域社会の一員としての自覚、我が国の国土と歴史に対する愛情、我が国の将来を担う国民としての自覚、世界の国々の人々と共に生きていくことの大切さについての自覚などを養う。

上記の目標を踏まえ、社会科の内容は、①地理的環境と人々の生活、②歴史と人々の生活、③現代社会の仕組みや働きと人々の生活、の3つに区分する観点等から整理されている。各学年の内容の構成は、次のとおりである。

- 【第3学年】… (1) 身近な地域や市区町村の様子①, (2) 地域に見られる生産や販売の仕事③, (3) 地域の安全を守る働き③, (4) 市の様子の移り変わり②
- 【第4学年】… (1) 都道府県の様子①, (2) 人々の健康や生活環境を支える事業③, (3) 自然災害から人々を守る活動③, (4) 県内の伝統や文化, 先人の働き②, (5) 県内の特色ある地域の様子①
- 【第5学年】… (1) 我が国の国土の様子と国民生活①, (2) 我が国の農業や水産業における食料生産③, (3) 我が国の工業生産③, (4) 我が国の産業と情報との関わり③, (5) 我が国の国土の自然環境と国民生活の関わり①③
- 【第6学年】… (1) 我が国の政治の働き③, (2) 我が国の歴史上の主な事象②, (3) グローバル化する世界と日本の役割③

②体育科保健領域との関連

社会科において、例えば、第4学年の(2)人々の健康や生活環境を支える事業では、飲料水、電気、ガスを供給する事業は、安全で安定的に供給できるよう進められていることや、地域の人々の健康な生活の維持と向上に役立っていることを、また、廃棄物を処理する事業は、衛生的な処理や資源の有効利用ができるよう進められていることや生活環境の維持と向上に役立っていることを理解できるようにすることが求められている。これらの社会科の内容は、体育科保健領域の第5学年及び第6学年の内容「病気の予防」のア(オ)地域の様々な保健活動の取組における、人々の病気を予防するための保健所や保健センターの活動や、浄水場、ごみ処理場、病院などの公衆衛生・健康の維持に向けた施設の役割について理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

2. 理科

①理科の目標と内容

理科の目標は、次のとおりである。

自然に親しみ、理科の見方・考え方を働かせ、見通しをもって観察、実験を行うことなどを通して、自然の事物・現象についての問題を科学的に解決するために必要な資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 自然の事物・現象についての理解を図り、観察、実験などに関する基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 観察、実験などを行い、問題解決の力を養う。
- (3) 自然を愛する心情や主体的に問題解決しようとする態度を養う。

上記の目標を踏まえ、理科の内容は、A 物質・エネルギー、B 生命・地球、の2つで構成されている。また、各内容の構成は、次のとおりである。

【第3学年】

A 物質・エネルギー…(1) 物と重さ, (2) 風とゴムの力の働き, (3) 光と音の性質, (4) 磁石の性質, (5) 電気の通り道

B 生命・地球…(1) 身の回りの生物, (2) 太陽と地面の様子

【第4学年】

A 物質・エネルギー…(1) 空気と水の性質, (2) 金属, 水, 空気と温度, (3) 電流の働き

B 生命・地球…(1) **人の体のつくりと運動**, (2) 季節と生物, (3) 雨水の行方と地面の様子, (4) 天気の様子, (5) 月と星

【第5学年】

A 物質・エネルギー…(1) 物の溶け方, (2) 振り子の運動, (3) 電流がつくる磁力

B 生命・地球…(1) 植物の発芽, 成長, 結実, (2) **動物の誕生**, (3) 流れる水の働きと土地の変化, (4) 天気の変化

【第6学年】

A 物質・エネルギー…(1) 燃焼の仕組み, (2) 水溶液の性質, (3) てこの規則性, (4) 電気の利用

B 生命・地球…(1) **人の体のつくりと働き**, (2) 植物の養分と水の通り道, (3) 生物と環境, (4) 土地のつくりと変化, (5) 月と太陽

②体育科保健領域との関連

理科において, 例えば第4学年のBの(1)人の体のつくりと運動や, 第6学年のBの(1)人の体のつくりと働きでは, 人の体に関する骨や筋肉の運動器官, 呼吸や消化・吸収・排泄, 血液の循環, 体内の臓器などについて, それらのつくりや働きや, それらが相互に働き合っって人の生命が維持されていることを理解できるようにするとともに生命を尊重する態度の育成が求められている。この理科の内容は, 体育科保健領域の第5学年及び第6学年の内容「病気の予防」のA(イ)病原体が主要因となって起こる病気の予防とA(ウ)生活行動が主要因となって起こる病気の予防における, 呼吸器を通した病気の予防, 加えて, 心臓・血管の循環器の病気の予防について理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また, 第5学年のBの(2)動物の誕生では, 動物の発生・成長において, 人は受精した卵が母体内で少しずつ成長して体ができていくことなどについて理解できることや, その生命を尊重する態度を育成することが求められている。

3. 生活科

①生活科の目標と内容

生活科の目標は, 次のとおりである。

具体的な活動や体験を通して、身近な生活に関わる見方・考え方を生かし、自立し生活を豊かにしていくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 活動や体験の過程において、自分自身、身近な人々、社会及び自然の特徴やよさ、それらの関わり等に気付くとともに、生活上必要な習慣や技能を身に付けるようにする。
- (2) 身近な人々、社会及び自然を自分との関わりで捉え、自分自身や自分の生活について考え、表現することができるようにする。
- (3) 身近な人々、社会及び自然に自ら働きかけ、意欲や自信をもって学んだり生活を豊かにしたりしようとする態度を養う。

上記の目標を踏まえ、生活科の内容は、3つの階層と9つの項目で構成されている。各階層・項目の内容は、次のとおりである。

- 学校、家庭及び地域の生活に関する内容…(1) 学校と生活, (2) 家庭と生活, (3) 地域と生活
- 身近な人々、社会及び自然と関わる活動に関する内容…(4) 公共物や公共施設の利用, (5) 季節の変化と生活, (6) 自然や物を使った遊び, (7) 動植物の飼育・栽培, (8) 生活や出来事の伝え合い
- 自分自身の生活や成長に関する内容…(9) 自分の成長

②体育科保健領域との関連

生活科において、例えば内容、(2) 家庭と生活では、生活のリズムや、健康に気を付けた暮らしを継続していこうとすることが求められている。この生活科の内容は、体育科保健領域の第3学年及び第4学年の内容「健康な生活」のア(ア)健康な生活、ア(イ)1日の生活の仕方における、健康の保持増進のためには1日の生活の仕方が大きく関わっていることについて理解できるようにする学習と、発展的につながっていくことを意識することが期待される。

4. 家庭科

①家庭科の目標と内容

家庭科の目標は、次のとおりである。

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようと工夫する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて、日常生活に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。
- (2) 家庭生活を大切にすることを育み、家族や地域の人々との関わりを考え、家族の一員として、生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。

上記の目標を踏まえ、家庭科の内容は、A 家族・家庭生活、B 衣食住の生活、C 消費生活・環境、の3つで構成されている。また、各内容における項目の構成は、次のとおりである。

- A 家族・家庭生活…(1) 自分の成長と家族・家庭生活, (2) 家庭生活と仕事, (3) 家族や地域の人々との関わり, (4) 家族・家庭生活についての課題と実践
- B 衣食住の生活……(1) **食事の役割**, (2) 調理の基礎, (3) 栄養を考えた食事, (4) **衣服の着用と手入れ**, (5) 生活を豊かにするための布を用いた製作, (6) **快適な住まい方**
- C 消費生活・環境…(1) 物や金銭の使い方と買物, (2) 環境に配慮した生活

②体育科保健領域との関連

家庭科において、例えば、Bの(1)食事の役割では、食事は、健康を保ち、体の成長や活動のもとになることや、規則正しい食事が生活のリズムをつくること、朝食を食べることによって学習や活動のための体の準備ができることなどにも触れながら、食事の役割を理解できるようにすることが求められている。この家庭科の内容は、体育科保健領域の第3学年及び第4学年の内容「健康な生活」のア(イ)1日の生活の仕方における、「健康の保持増進には1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにする」学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また、Bの(4)衣服の着用と手入れでは、衣服の保健衛生上の働きとして、暑さ・寒さを防いだり皮膚を清潔に保ったり、ほこりや害虫、けがなどから身体を守ったりすることや、衣服の生活活動上の働きとして、身体の動きを妨げず、運動や作業などの活動をしやすくすること、安全の確保、危険回避のために目立つ色の上着を着たり帽子をかぶったりすることなどで、その働きを理解できるようにすることも求められている。この家庭科の内容は、体育科保健領域の第3学年及び第4学年の内容「健康な生活」のア(イ)1日の生活の仕方における、「手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする」学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また、Bの(6)快適な住まい方では、季節の変化に合わせた住まい方として、夏季に涼しく過ごすための通風又は冬季の室内の汚れた空気を入れ換えるための換気の必要性が分かり、効果的な通風又は換気の仕方を理解できるようにすることが求められている。また、彩光については、勉強や読書をする場合を取り上げるなど、児童の身近な生活と目の健康を関連させ、適度な明るさを確保する必要とその方法を理解できるようにすることが求められている。この家庭科の内容は、体育科保健領域の第3学年及び第4学年の内容「健康な生活」のア(ウ)身の回りの環境における、「健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする」学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

5. 特別の教科 道徳

①道徳科の目標と内容

道徳科の目標は、次のとおりである。

第1章総則の第1の2の(2)に示す道徳教育の目標に基づき、よりよく生きるための基盤となる道徳性を養うため、道徳的諸価値についての理解を基に、自己を見つめ、物事を多面的・多角的に考え、自己の生き方についての考えを深める学習を通して、道徳的な判断力、心情、実践意欲と態度を育てる。

上記の目標を踏まえ、道徳科の内容は、A 主として自分自身に関する事、B 主として人との関わりに関する事、C 主として集団や社会との関わりに関する事、D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事、の4つで構成されている。各内容の構成は次のとおりである。

A 主として自分自身に関する事

1 善悪の判断, 自律, 自由と責任 2 正直, 誠実 **3 節度, 節制** 4 個性の伸長
5 希望と勇気, 努力と強い意志 6 真理の探究

B 主として人との関わりに関する事

7 親切, 思いやり 8 感謝 9 礼儀 10 友情, 信頼 11 相互理解, 寛容

C 主として集団や社会との関わりに関する事

12 規則の尊重 13 公正, 公平, 社会正義 14 勤労, 公共の精神 15 家族愛, 家庭生活の充実 16 よりよい学校生活, 集団生活の充実 17 伝統と文化の尊重, 国や郷土を愛する態度 18 国際理解, 国際親善

D 主として生命や自然, 崇高なものとの関わりに関する事

19 生命の尊さ 20 自然愛護 21 感動, 畏敬の念 22 よりよく生きる喜び

②体育科保健領域との関連

道徳科において、例えばAの3節度、節制では、健康に心掛け、安全のきまりを守ってそれを実践すること（第1学年及び第2学年）、身の回りの安全に気を付けて行動すること、節度のある生活のよさを考えること（第3学年及び第4学年）、望ましい生活習慣を積極的に築くとともに、自ら節度を守り節制に心掛けること（第5学年及び第6学年）について指導することが求められている。この内容は、体育科保健領域の第3学年及び第4学年の「健康な生活」の健康によい1日の生活の仕方や、第5学年及び第6学年の「けがの防止」や「病気の予防」の、安全対策や生活習慣病の予防の大切さを理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また、Dの19生命の尊さでは、自分の生命そのものかけがえのなさに気付き、生命の大切さを自覚できるようにすること（第1学年及び第2学年）、生命は唯一無二であり、自分一人のものではなく多くの人々の支えによって守り、育まれている尊いものであることを考えたり、与えられた生命を一生懸命に生きることのすばらしさについて考えたりすること（第3学年及び第4学年）、家族や仲間とのつながりの中で共に生きることのすばらしさ、生命の誕生から死に至るまでの過程、人間の誕生の喜びや死の重さ、限りある生命を懸命に生きることの尊さ、生きることの意義を追い求める高尚

さ、生命を救い守り抜こうとする人間の姿の尊さなど、様々な側面から生命のかけがえのなさを自覚し生命を尊重する心情や態度を育むことができるようにする指導が求められている。この内容は、体育科保健領域の全体的な内容でもあり、更に言えば、小学校における教育活動全体に及ぶ内容でもあるので、相互に関連を図りながら指導することが期待されるものであろう。

第 3 章

保健教育を効果的に
進めるために

保健教育を効果的に進めるために

学校における保健教育を効果的に進めるには、主として、留意すべき三つの点があげられる。

第1に、教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解である。学校においては、教育の目標が達成されるよう、子供の心身の発達に応じて、体系的な教育が組織的に行われなければならない。そのためには、個々の教師の取組だけでは効果的とは言えず、教職員がそれぞれの役割に基づいて、組織的かつ計画的な取組が必要である。

第2に、教科等横断的視点に立った各教科等の関連を図った指導である。保健教育で育成すべき資質・能力は、保健教育に関わる各教科等のそれぞれの目標を踏まえており、そこで身に付けたそれらの力を相互に生かしながら、保健教育で求められている資質・能力を育成していかなければならない。

第3に、家庭・地域との連携である。家庭は、様々な場面で直面する課題を解決するために、学校で学んだ知識や技能等を生かす場でもある。子供の基本的な生活習慣は、家庭の中で形成されることも踏まえると、保健教育で育成した資質・能力を生かして、健康的な生活行動を実践し、定着させるためには、家庭への働きかけの工夫等、学校と家庭が双方向でつながることが重要である。また、子供の健康課題の背景が複雑化する中で、健康を守るためには、専門的な知見に基づく対応が必要となる場合も少なくない。そうした知見をはじめとした様々な情報は、地域の保健・医療機関等に蓄積されており、それらを有効に活用することも大切である。

以下、各節では、これら三つの点において、具体的にどのような取組ができるのか等について述べる。

第1節 教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解

学校における保健教育は、子供の発達の段階に応じて保健教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を体育科保健領域の学習を中心に教科等横断的な視点で組み立てていくことが大切である。また、小学校学習指導要領第1章総則第5の1のイにおいて、教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画など学校の全体計画等と関連付けながら、より効果的な指導が行われるように留意することが示されている。このようなことから、保健教育に関わる各教科等の年間指導計画と学校保健計画との関連を十分図りながら、カリキュラム・マネジメントの充実を図ることが大切である。

しかしながらこのような取組は、教科等横断的な個々の教職員の取組だけでは効果的とは言えず、教職員がそれぞれの役割に基づいて、組織的かつ計画的に行うことが重要である。そのためには、学校の保健教育の基本方針をはじめ、学校保健計画との関連、各教科等の内容とその関連、指導方法等について、すべての教職員の共通理解を図ることが大切である。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画と学校保健計画との関連付け

- 子供の健康課題を的確に把握し、校長のリーダーシップのもと、教職員の役割分担を明確にした組織的な推進体制を整備し、体育科をはじめとする各教科等の年間指導計画を学校保健計画の子供への指導に関する事項や学校運営に関する事項と関連させて作成し、課題解決に向けて計画的・組織的に進める。

- 学校保健計画の作成に当たっては、保健主事はその作成の中心となり、すべての教職員が学校保健活動に関心を持ち、それぞれの役割を円滑に遂行できるよう調整にあたる。また、子供への指導に関する事項については、育成を目指す資質・能力レベルで具体的に示すなど学習指導要領の基本方針を踏まえた作成が求められる。
- 保健教育においては、小学校や中学校等で発達段階に応じて類似した内容が繰り返し学習されることもあるため、前年度の反省や気づきを反映させながら、各教科等の内容の関連、指導の時期、配当時間などが適切に計画されているかを検討すると共に、児童の健康課題の解決に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点から各教科等及び各学年間や校種間の内容の系統性等についても吟味する。
- 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画の作成に当たっては、多くの教職員が関わるとともに、一人一人の参画意識を高める工夫が必要である。例えば、学年部、保健専門部等の校内分掌組織を活用することやワークショップ型の校内研修を取り入れていくことも考えられる。
- 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画には、評価欄を設けたり、気付いた時点で朱書きしたりするなどして実践の気づきや課題を書き込み、次年度に活用できるようにし、指導計画をPDCAのマネジメントサイクルに乗せることにより、教職員の保健教育に関する共通理解を深めることができる。

2. 教職員の共通理解

- 単元計画を作成する際に、学習指導要領の内容とその系統性、各教科等の関連や評価方法等を明らかにし、単元全体の構造について共通理解を図る。
- 学習指導要領及び学習指導要領解説を踏まえ、指導内容やその取扱いを整理するとともに、当該単元で扱う内容の系統性と各教科等の内容との関連について共通理解を図る。
- 子供の心身の成長や発達には個人差があることから、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行う必要がある。集団指導で教える内容と個別指導で扱うべき内容とを明確にし、それらを関連させて指導することについて共通理解を図る。
- 保健教育の推進に当たり、体育科をはじめとする各教科主任等との連絡・調整を密にし、年間指導計画に位置付けている場合でも、職員会議や打合せ等で確認するなど学校全体で共通理解を図る。
- 保健の指導を行う際に、必要に応じて養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などと連携・協力するなど、多様な指導方法を工夫するよう配慮する。

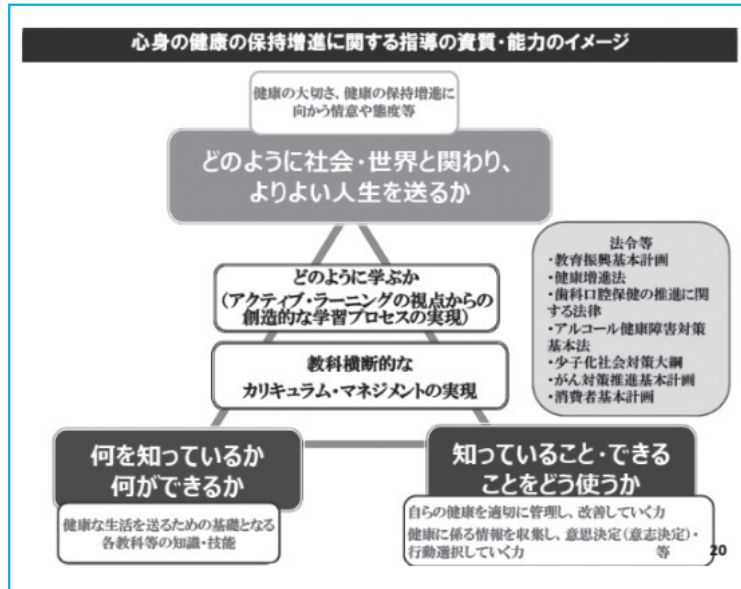
第2節 教科等横断的視点に立った各教科等の関連を図った指導

学校の教育活動全体で保健教育に取り組むに当たっては、体育科保健領域での指導はもとより、各教科等において行われる。その際、子供の健康への関心をより高めたり、健康に対する知識を習得したり、思考力・判断力・表現力等を育成したりするためにも、体育科運動領域や各教科等との相互に関連を図った指導が重要となる。

具体的な取り組みとしては、次のようなことが考えられる。

1. 「主体的・対話的で深い学び」の視点から授業改善を図ること

- 社会で生きて働く知識や力を育むために、子供たちが「何を学ぶか」という学習内容の在り方に加えて、「どのように学ぶか」という学びの過程に着目してその質を高めることにより、学習内容を深く理解し、資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的（アクティブ）に学び続けるようにしていくことが重要である。保健教育においても、



主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善が必要である。

- 各教科等の目標を正しく理解していないと、各教科等の関連を図った指導において、目標が達成できない。例えば、体育科保健領域と特別活動の学級活動の目標の違いを明確に理解していないと、同じ扱いの指導に陥りがちである。このため、各教科等の目標を踏まえ、各単元（題材）における目標を明確にして、達成することにより、生涯にわたって健康で安全な生活を実践する力を確実に育成していくことが重要である。

2. 各教科等の関連を図った指導

- 運動領域や各教科等との関連をどのように図るかを吟味する際には、子供がさらに意欲的に学習活動を進め、それぞれの教科等の内容をより効果的に身に付けられるよう、教師自身が教科等横断的に指導する意図を持ち、どのように学習を展開していくのかを考え、計画的、効果的に指導することが重要である。
 - 体育科保健領域第5学年「心の健康」で学んだ不安や悩みへの対処として、体育科運動領域「体ほぐしの運動」で学んだことを関連させて指導したり、第6学年「病気の予防」で全身を使った運動を日常的に行うことが、現在のみならず大人になってからの病気の予防の方法としても重要であることを指導したりするなど、保健領域と運動領域の関連を図ることで、より効果的に指導する。
 - 特別活動の実践化に向けて、より積極的な行動につなげるための根拠となる知識を体育科保健領域の学習で得たり、既習した内容を活用したりする。
 - 総合的な学習の時間で自分の生活の中から健康に関する課題を見いだし、課題解決に向けた探究的な学びの過程で必要な知識を体育科保健領域の学習によって獲得したりする等、テーマに沿った課題解決に向けて、融合しながら進める。

3. 教材づくりの工夫

- すでに学習した内容について、関連する教科等の学習の際に想起させる発問を行ったり、学習をまとめた資料を掲示したり、学習内容の関連性を示した学習カードや資料を作成したりすることにより、子供の学習を深めることができる。例えば、次のような例である。
 - 特別活動において、食育の観点を踏まえた望ましい食習慣をおくる方法や歯磨きによる口腔の衛生の保ち方等の具体的な実践を行う際には、体育科保健領域における「病気の予防」の学習で学んだ、バランスのよい食事をしたり口腔の衛生を保ったりすることなど、健康によい生活習慣を身に付けることの必要性についての資料を掲示しておく。

第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携

学校における保健教育の計画やその展開は、家庭や地域住民等の積極的な協力を得て子供にとって大切な学習の場である地域の教育資源や学習環境を一層活用していくことが必要である。また、保健教育の方針や子供の実態などについて家庭や地域住民等に適切に情報発信し理解や協力を得たり、学校運営などに対する意見を的確に把握して自校の教育活動に生かしたりすることが大切である。その際、保護者や地域住民等の参画による学校運営協議会の仕組みを活用し、地域の教育資源や学習環境を活用することなどについて協議を行い、学校と地域住民等が目標やビジョンを共有するとともに、具体的な取組について地域とのコーディネートを行う地域学校協働活動推進員と連携して行うことが考えられる。

子供の健康状況や家庭の実態は多様であり、個別の事情を考慮する必要があるが、子供が健康的な生活行動を実践するためには、家庭に対して粘り強く働きかけをしていくことが大切である。その際には、指導内容について保護者の理解を得る配慮や家庭の個人情報、プライバシー等の問題に十分留意して行うことが重要である。

また、学校における保健教育は、家庭や地域の実態に即して進めることが重要であり、それぞれの地域の素材を生かしながら、発達の段階に応じて教材化していく必要がある。さらに、保健所や市町村保健センター等が行う保健事業と連携を図ることによって、学校で行う保健教育を充実させていくこともできる。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 家庭への働きかけ

- 「学校だより」や「学年だより」、さらには「保健だより」や「給食だより」等、学校から家庭に向けた定期的な通信手段を活用して、学校における保健教育の内容や取り組みの様子を伝え、指導内容等の共通理解を図り、健康的な生活行動を実践する際の支援の基礎づくりを行う。
- 授業参観の時間に保健教育を行い、健康について学んでいる子供の姿をみるとともに、保健教育の意義や保護者の関わり方について知ってもらう。
- 子供の健康に関わる生活実態等に関する調査票を配布するような場合には、ねらいを明確にしたり、内容や設問を分かりやすく答えやすいものに精選したりして、家庭からの協力が得られやすいように工夫する。
- 体力づくりや歯磨き指導等、保護者も参加できる機会を設定し、子供と一緒に活動すること

によって、家庭での子供に対する支援をしやすくする。

- 保護者懇談会やPTAの各種会合等，保護者が集まる機会を利用して，学校における保健教育の目的，内容，方法等を説明し，それらを生かすための家庭での取り組みについて考えてもらう。
- 保護者向けの健康や安全に関する講演会や研修会等を開催し，保護者自身が健康づくりのモデルとなることを促す。
- PTA保健委員会等のメンバーを核としながら，その組織的な活動を通して，家庭における健康的な生活の実践を啓発する。

2. 学校への相談や要望に対する対応

- 子供の健康問題に関する相談は，学級担任や養護教諭等が窓口になり，必要に応じて関係機関等からの協力を得て，根拠を明確にしながらか対応する。
- 家庭（保護者）から学校へ保健教育に関する要望があった場合には，その内容を的確に把握し，要望があった背景を丁寧に検討して，今後の学校の基本方針や日常の指導に反映させるようにする。また，要望に対する対応の仕方については，家庭（保護者）へ速やかに説明する。

3. 地域関係機関との取組

- 関係機関から講師を招いて校内研修を開催する等，最近の地域保健の動向などについて教職員が知識を得る。なお，地域の教育資源の活用にあたっては，地域学校協働本部に置く地域学校協働活動推進員と教職員が連携して様々な活動の企画，実施を行うことが望ましい。
- 地域住民の健康教育に寄与するための映像資料，パンフレット等は，地域関係機関において整備されたものが多い。各教育委員会等の視聴覚センターの利用とともに，保健所や市町村保健センター等の視聴覚資料を利用する。
- 保健所等には地域医療の専門分野で活躍している人が多く，保健教育の内容によって講師を依頼し，協力を仰ぐ。なお，講師を依頼する場合は，対象となる子供の興味・関心や理解力等，発達の段階を十分考慮した内容や指導方法になるよう，講師と学校が目的や学習内容，学習方法等について事前に打合せを行うことが重要である。
- 保健教育の内容によっては，子供が保健所等の関係機関を訪問し，課題について調査し，その結果を授業等で発表することもできる。その際には，関係機関職員との事前の打合せを密に行い，子供や学校の教育活動についての理解を求める必要がある。

4. 地域関係団体との取組

- 子供の健康課題によっては，疾病管理とともに健康な生活習慣の指導が重要となるものもあり，学校医・学校歯科医・学校薬剤師の専門的な助言が不可欠となってくる。さらに，保健教育の充実に向けて，学校医等を通してより専門的な機関からの協力を得ることも重要である。
- 学校保健に関係する団体として各地域の学校保健会がある。これらの団体との連携を図り，より広く情報を得ることによって，各学校の活動を一層強化することができる。

付 録

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の
学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）【抜粋】

平成 28 年 12 月 21 日

中央教育審議会

11. 体育、保健体育

(1) 現行学習指導要領の成果と課題を踏まえた体育科、保健体育科の目標の在り方

①現行学習指導要領の成果と課題

○ 体育科、保健体育科については、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、体育と保健との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。

○ その中で、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かった 177 こと、「する、みる、支える」のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる。

○ 他方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和 60 年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘がある。

②課題を踏まえた体育科、保健体育科の目標の在り方

○ 体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」を育成することを目標として示す。

③体育科、保健体育科における「見方・考え方」

○ 体育科、保健体育科においては、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連していることを踏まえ、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成や健康の保持増進のための実践力の育成及び体力の向上について考察することが重要である。

○ 「保健の見方・考え方」については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」と整理することができる。

(2) 具体的な改善事項

①教育課程の示し方の改善

i) 資質・能力を育成する学びの過程についての考え方

○ 体育科、保健体育科における学習過程については、これまでも心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある

・ 保健については、健康に関心をもち、自他の健康の保持増進や回復を目指して、疾病等のリスクを減らしたり、生活の質を高めたりすることができるよう、知識の指導に偏ることなく、三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図る。また、健康課題に関する課題解決的な学習過程や、主体的・協働的な学習過程を工夫し、充実を図る。

ii) 指導内容の示し方の改善

○ 体育科、保健体育科の指導内容については、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の育成を目指す資質・能力の三つの柱に沿って示す。

・ 保健については、「保健の見方・考え方」を働かせて、三つの資質・能力を育成する観点から、健康に関する「知識・技能」、健康課題の発見・解決のための「思考力・判断力・表現力等」、主体的に健康の保持増進や回復に取り組む態度等の「学びに向かう力・人間性等」に対応した目標、内容に改善する。その際、健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある。

②教育内容の改善・充実

【小学校 体育】

○保健領域については、身近な生活における健康・安全についての基礎的・基本的な「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る。その際、自己の健康の保持増進や回復等に関する内容を明確化するとともに、「技能」に関連して、心の健康、けがの防止の内容の改善を図る。また、運動領域との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

【中学校 保健体育】

○保健分野については、個人生活における健康・安全についての「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る。その際、心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実する。また、個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

【高等学校 保健体育】

○科目保健については、個人及び社会生活における健康・安全についての総合的な「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から内容等の改善を図る。その際、少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題の解決に関わる内容や、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容及び一次予防のみならず、二次予防や三次予防に関する内容を改善するとともに、人々の健康を支える環境づくりに関する内容の充実を図る。また、科目体育と一層の関連を図り、心身の健康の保持増進や回復とスポーツとの関連等の内容等について改善を図る。

③学習・指導の改善充実や教育環境の充実等

i) 「主体的・対話的で深い学び」の実現

○体育科、保健体育科における資質・能力を育成するための学びの過程は、運動や健康についての課題や児童生徒の実態等により様々であるが、「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の三つの学習・指導の改善・充実の視点に基づき、以下のとおり整理することができる。なお、これら三つの学びの過程をそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図り、体育科、保健体育科で求められる学びを一層充実することが重要である。また、これら三つの学びの過程は、順序性や階層性を示すものでないことに留意することが大切である。

（「主体的な学び」の視点）

・「主体的な学び」は、運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、それを考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりする学びの過程と捉えられる。各種の運動の特性や魅力に触れたり、自他の健康の保持増進や回復を目指したりするための主体的な学習を重視するものである。

（「対話的な学び」の視点）

・「対話的な学び」は、運動や健康についての課題の解決に向けて、児童生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深めていく学びの過程と捉えられる。自他の運動や健康についての課題の解決を目指して、協働的な学習を重視するものである。

（「深い学び」の視点）

・「深い学び」は、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する学びの過程と捉えられる。児童生徒の発達の段階に応じて、これらの深い学びの過程を繰り返すことにより、体育科、保健体育科の「見方・考え方」を豊かで確かなものとするのを重視するものである。

ii) 教材や教育環境の充実

○「主体的・対話的で深い学び」の過程を踏まえて、体育については、学習したことを実生活や実社会で生かし、運動やスポーツの習慣化につなげたり、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択したりすることができるよう、教材の工夫やICTの活用を図ることが重要である。保健については、同様に、健康に関する課題解決的な学びや児童生徒の多様なニーズ、興味や関心を踏まえ、教科書を含めた教材を工夫することが重要である。また、保健の知識・技能、思考力・判断力・表現力等の育成を目指してICTの活用を図ることが重要である。

○体育科、保健体育科の改善に向けて、教員養成、教員研修、教材整備等の環境を整えていくことも必要である。その際、体育については、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するとともに、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにする観点から、条件整備等を行う必要がある。また、保健については、少子高齢化や疾病構造の変化等の社会環境に対応し、子供たちが生涯を通じて自他の健康課題に適切に対応できるようにする観点から、条件整備等を行う必要がある。

小学校学習指導要領 平成 29 年 3 月告示【抜粋】

第 1 章 総則

第 1 節 小学校教育の基本と教育課程の役割

- 2 (3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特徴に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

小学校学習指導要領解説 総則編 平成 29 年 7 月【抜粋】

第 3 章 教育課程の編成及び実施

第 1 節 小学校教育の基本と教育課程の役割

2 生きる力を育む各学校の特色ある教育活動の展開

(3) 健やかな体（第 1 章第 1 の 2 の (3)）

教育基本法第 2 条第 1 号は、教育の目的として「健やかな身体を養う」ことを規定しており、本項では、体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体として取り組むことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることを示している。健やかな体の育成は、心身の調和的な発達の中で図られ、心身の健康と安全や、スポーツを通じた生涯にわたる幸福で豊かな生活の実現と密接に関わるものであることから、体育・健康に関する指導のねらいとして、心身ともに健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を一体的に示しているところである。

これからの社会を生きる児童に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。児童の心身の調和的な発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。また、東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化等の進展に伴う児童を取り巻く環境の変化などを踏まえ、児童の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実が必要である。さらに、児童が心身の成長発達について正しく理解することが必要である。

こうした現代的課題を踏まえ、体育・健康に関する指導は、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質・能力を育て、心身の調和的な発達を図り、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指すものである。こうした教育は、第 1 章総則第 3 の 1 に示すとおり、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通した、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を通して実現が図られるものであり、そうした学習の過程の在り方については、本解説第 3 章第 3 節において解説している。

本項で示す体育に関する指導については、積極的に運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が指摘されていることなどから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成を目指し、児童が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。

このため、教科としての体育科において、基礎的な身体能力の育成を図るとともに、運動系のクラブ活動、運動会、遠足や集会などの特別活動や教育課程外の学校教育活動などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている。

健康に関する指導については、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

特に、学校における食育の推進においては、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られるほか、食品の安全性の確保等の食に関わる課題が顕在化している。こうした課題に適切に対応するため、児童が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、体育科における望ましい生活習慣の育成や、家庭科における食生活に関する指導、特別活動における給食の時間を中心とした指導などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要であり、栄養教諭等の専門性を生かすな

ど教師間の連携に努めるとともに、地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むことが重要である。

また、安全に関する指導においては、様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い児童を取り巻く安全に関する環境も変化していることから、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導や、情報技術の進展に伴う新たな事件・事故防止、国民保護等の非常時の対応等の新たな安全上の課題に関する指導を一層重視し、安全に関する情報を正しく判断し、安全のための行動に結び付けるようにすることが重要である。

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから、児童が適切に行動できるようにする指導が一層重視されなければならない。なお、児童が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第1章総則第4の1(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健や安全に関する指導、給食を含む食に関する指導などが重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、体育科の時間だけではなく家庭科や特別活動のほか、関連の教科や道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、全国体力・運動能力、運動習慣等調査などを用いて児童の体力や健康状態等を的確に把握し、学校や地域の実態を踏まえて、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。

また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

小学校学習指導要領解説 体育編 平成29年7月【抜粋】

第2章 体育科の目標及び内容

第2節 各学年の目標及び内容

〔第3学年及び第4学年〕

1 目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。

(1)は、「知識及び技能」に関する目標であり、各種の運動の楽しさや喜びに触れることを通して、その行い方や健康な生活及び体の発育・発達について理解するとともに、それらの基本的な動きや技能を身に付けること及び体力を養うことを意図している。

各種の運動とは、児童の発達の段階を踏まえ、設定される運動であり、児童が成功体験を得やすいように、課題やルール、場や用具等が緩和された体づくり運動、器械運動、走・跳の運動、水泳運動、ゲーム及び表現運動を指す。

楽しさや喜びに触れとは、教科の目標に示している体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成すること及び「体育の見方・考え方」である「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること」を踏まえたねらいである。また、児童にとって発達の段階に適した、易しい運動を通して運動の楽しさや喜びに触れることができるようにすることを旨とし、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、実践していくための資質・能力を育てることを意図したものである。そのためには、課題や活

動の場などを工夫した易しい運動を行ったり、運動の取り上げ方の弾力化を図ったりすることが重要である。

中学年では、全ての児童が、運動の特性に応じた楽しさや喜びに触れることができるようにすることにより、運動に意欲的に取り組み、知識及び技能を身に付けることを重視し、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について

て改善を図ることを意図したものである。また、運動の楽しさだけでなく、友達と協力して得られる達成感や課題を解決した成就感などの喜びに触れることができるようにすることを意図している。そのため、中学年では、低学年の楽しさに

触れるから楽しさや喜びに触れることができるようにすることを求めている。

その行い方を知るとは、中学年においても運動の課題、行い方のきまり、場や用具の使い方、場の安全の確保等、各種の運動の行い方を知ることが、各種の運動の基本的な動きや技能の習得や友達との関わり合いなどをしやすくするものであることから、今回、新たに示したものである。

健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとは、保健領域の内容との関連から、健康の保持増進には、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活の仕方が関わっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を健

康的に整えることなどがあること、また、体の発育・発達には、年齢に伴う体の変化と身近な事柄としての思春期における体の変化などがあることについて理解できるようにすることを目指したものである。

基本的な動きや技能を身に付けるようにするとは、各種の運動の基本となる動きや技能を身に付けることを示している。また、このねらいは、それぞれの運動の楽しさや喜びに触れるようにすることを大切にしながら、基本的な動きや技能を身に付けることを重視したものである。

なお、中学年の児童は体力についての認識が低いことから、各種の運動の楽しさや喜びに触れ、活発に運動を行っていく中で、各種の運動の基本となる様々な動きや技能を身に付け、結果として体力の向上を図ることを目指すものである。したがって、中学年の各種の運動を取り上げるに当たっては、中学年の児童の発達の段階や指導内容、体力の状況等に十分に留意することが大切である。

(2)は、「思考力、判断力、表現力等」に関する目標であり、自己の運動や健康に関する課題を見付け、その解決方法を工夫するとともに、それについて考えたことを他者に伝える力を養うことを意図している。

自己の運動の課題を見付けとは、自己が取り組む運動に関わり解決すべき課題を見付けることを指す。そのため、教師は、児童が自己の能力に適した運動の課題を見付けることができるように支援することが必要になる。

自己の身近な生活における健康の課題を見付けとは、保健領域の内容である健康な生活及び体の発育・発達に関わる事象や情報から、自己の健康に関する課題を見付けることを意図したものである。その際、教師は、児童がそれぞれの内容に関わる情報を収集したり、自己の経験を振り返ったりすることによって課題を見付けることができるように支援することが重要である。

その解決のための方法や活動を工夫するとは、中学年の各種の運動において見付けた自己の運動や身近な生活における健康の課題の解決に向けた方法や活動を工夫することを示している。自己の運動の課題であれば、各種の運動の楽しさや喜びに触れることができるようにするために、運動をする場や練習の仕方などを発達の段階に即して、自ら適切に工夫したり、選択したりすることを示したものである。そこには、自ら楽しみ方を工夫したり、教師や友達から提案された楽しみ方から、自己に合った楽しみ方を選択したりすることも含まれている。身近な生活における健康の課題であれば、正しい健康情報を集めたり選んだりして、課題のよりよい解決方法を予想したり考えたりすることや、学んだことを自己の生活と関連付けたりすることを示している。

考えたことを他者に伝えるとは、自己の工夫したことを他者に伝えることができるようにすることを示している。自己の考えを他者に伝えることで、自己の考えを深めることができるようにすることを意図している。他者とは、共に学ぶ友達だけでなく、教師、保護者等も含めた総称である。また、直接、言葉で説明することばかりでなく、身振りなどの動作を伴い表現すること、学習で経験したことを感想文や絵で表現すること、保護者や地域の人に伝えることなども想定している。

(3)は、「学びに向かう力、人間性等」に関する目標であり、運動やスポーツの価値である、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全等に関する態度及び意欲的に運動をする態度を養うことを意図している。特に、運動をする際の良好な人間関係が運動の楽しさや喜びに大きな影響を与えることや、友達と共に進んで意思決定に関わるのが、運動やスポーツの意義や価値等を知ることにつながることを踏まえたものである。また、児童の発達の段階に応じて、ルールやマナーを遵守することの大切さをはじめ、スポーツの意義や価値等に触れることができるよう指導等の改善を図ることにより、オリンピック・パラリンピックに関する指導の充実に資するようにすることを意図している。さらに、健康が単に疾病でないことや虚弱でないといったことだけを意味するのではなく、生活の質の向上までを含んだ積極的なものとして捉え、その健康の大切さを認識し、自己の健康の保持増進に主体的に取り組み、よりよい健康づくりを目指すとともに楽しく明るい生活を営む態度の育成を重視するという保健の「学びに向かう力、人間性等」を示している。

各種の運動に進んで取り組みとは、各種の運動の楽しさや喜びに触れ、自ら進んで運動に取り組むことにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を培うことを示している。

きまりを守り誰とでも仲よく運動をしとは、中学年の各種の運動において、順番やきまりを守り、誰とでも仲よく運動をしたり、互いの違いを認めたり、友達と協力したり、公正な態度で勝敗を競ったりするなどのスポーツの価値の実現に関する態度の育成を示している。

友達の考えを認めとは、友達の考えを聞くことで、自己の考えを深めたり、友達との良好な関係を築いたりすることを目指したものである。

場や用具の安全に留意しとは、運動をする場所や器械・器具の整備、用具の安全を確かめること、水泳運動の心得を守って安全に気を付けることなど、低学年のねらいを発展させたものである。

最後まで努力して運動をする態度を養うとは、運動領域の学習で児童が学習課題の達成に向けて最後まで成し遂げる態度の育成を示している。課題に最後まで諦めずに取り組む過程で達成感を得たり、課題の解決に取り組む意味や自己の可能性に気付いたりすることにより、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を養うことを意図したものである。また、このねらいは、運動の実践だけでなく、日常生活において必要な態度にもつながるものである。

健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養うとは、保健領域の内容に触れ健康の大切さに気付くことにより、自己の健康に関心を持ち、健康の保持増進のために進んで学習活動に取り組む、課題の解決に向けて協力し合う、心身の発育・発達等を肯定的に捉える等の態度を養うことを意図したものである。

2 内容

G 保健

(1) 健康な生活

(1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(ア) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

(ウ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

健康な生活については、児童が自ら主体的に健康によい生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活に関心をもつようにし、健康によい生活の仕方を理解できるようにする必要がある。また、健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにする必要がある。さらに、自己の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方や生活環境を整えることについて実践する意欲をもてるようにすることも大切である。

このため、本内容は、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが必要であることなどの知識と健康な生活に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識

(ア) 健康な生活

健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解できるようにする。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解できるようにする。その際、心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送れることにつながり、健康がかけがえのないものであることにも触れるようにする。

(イ) 1日の生活の仕方

健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにする。その際、日常生活に運動を取り入れることの大切さについても触れるようにする。

また、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。

(ウ) 身の回りの環境

健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

健康な生活に関わる事象から課題を見付け、健康な生活を目指す視点から、解決の方法を考え、それを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・ 1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けること。
- ・ 運動、食事、休養及び睡眠、体の清潔、明るさの調節や換気などの学習したことと、自分の生活とを比べて関連付けたりして、1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えること。
- ・ 健康な生活について、健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合うこと。

(2) 体の発育・発達

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(ア) 体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には、個人差があること。

(イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。

イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにする必要がある。また、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できるようにする必要がある。さらに、体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにすることも必要である。

このため、本内容は、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることなどの知識と体の発育・発達に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識

(ア) 体の発育・発達

体の発育・発達については、身長、体重などを適宜取り上げ、これらは年齢に伴って変化することを理解できるようにするとともに、個人差があることを理解できるようにする。

(イ) 思春期の体の変化

㊦ 思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

㊧ 思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えることについて理解できるようにする。さらに、これらは、個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることを理解できるようにする。

なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

(ウ) 体をよりよく発育・発達させるための生活

体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。

その際、運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること、食事については、特に、体をつくる基になるたん白質、不足がちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについても触れるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

体の発育・発達に関わる事象から課題を見付け、体のよりよい発育・発達を目指す視点から、適切な方法を考え、それを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・ 身長や体重などの年齢に伴う体の変化や体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けること。
- ・ 思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えること。
- ・ 体をよりよく発育・発達させるための生活について、学習したことを自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えること。
- ・ 体の発育・発達について、自己の発育・発達や体をよりよく発育・発達させるために考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合うこと。

3 内容の取扱い

- (5) 内容の「G 保健」については、(1)を第3学年、(2)を第4学年で指導するものとする。
- (6) 内容の「G 保健」の(1)については、学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。
- (7) 内容の「G 保健」の(2)については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。
- (8) 各領域の各内容については、運動と健康が密接に関連していることについての具体的な考えがもてるよう指導すること。

(5)は、「G 保健」の内容の「(1) 健康な生活」を第3学年で、「(2) 体の発育・発達」を第4学年で指導することを示したものである。

(6)は、学校での健康診断や学校給食などは、学校全体で計画的に行われていること、また、保健室では、養護教諭が中心となってけがの手当や健康についての相談などが行われていることなどを取り上げ、保健活動の大切さについて気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

(7)は、自分や他の人を大切にする気持ちを育てる観点から、自己の体の変化や個人による発育の違いなどについて肯定的に受け止めることが大切であることに気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

(8)は、保健領域の「健康な生活と運動」及び「体の発育・発達と適切な運動」について学習したことを、運動領域の各領域において関係付けて学習することによって、児童が運動と健康が密接に関連していることに考えをもてるよう指導することを示したものである。特に、保健領域の「体の発育・発達」については、児童が「運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること」の知識を習得したことを、運動領域の「A 体づくり運動」の「跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動」を通じて行うなど、運動と健康との関連について具体的な考えをもてるよう配慮することが大切である。

〔第5学年及び第6学年〕

1 目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

(1)は、「知識及び技能」に関する目標であり、各種の運動の楽しさや喜びを味わうことを通して、その行い方や心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けること及び体力を養うことを意図している。

各種の運動とは、児童の発達の段階を踏まえ、設定される運動であり、児童が成功体験を得やすいように、児童の発達の段階と運動の特性を踏まえ、課題やルール、場や用具等が緩和された体づくり運動、器械運動、陸上運動、水泳運動、ボール運動及び表現運動を指す。

楽しさや喜びを味わいとは、教科の目標に示している体育・保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成すること及び「体育の見方・考え方」である「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知

る』の多様な関わり方と関連付けること」を踏まえたねらいである。また、児童にとって発達の段階に適した、易しい運動を通して運動の楽しさや喜びを味わうようにすることを目指すとともに、健康な生活や発育・発達について理解することを通して、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、実践していくための資質・能力を育てることを意図したものである。そのためには、課題や活動の場などを工夫した易しい運動を行ったり、運動の取り上げ方の弾力化を図ったりすることが重要である。

高学年では、中学年の楽しさや喜びに触れる段階から、楽しさや喜びを味わうことを重視したものである。そのため、楽しさとともに、運動の特性に即して自己の力に応じた各種の運動の行い方を理解し、それらの基本的な技能を身に付けたり、それをプレイ等の中で発揮したりすることで喜びを味わうことに重点を置いている。また、個人の達成感や仲間と協力して得られる達成感等の喜びを味わうことにより、知識及び技能が更に身に付いていくことを意図している。さらに、知識及び技能を活用しながら身に付けていくことで、一層楽しさや喜びが高まっていくことを意図し

ている。

その行い方を理解するとは、高学年においても運動の課題や約束、場や用具の使い方、場の安全の確保等、各種の運動の行い方を理解することが、各種の運動の基本的な技能の習得や仲間との関わり合いなどをしやすくするものであることから、今回、新たに示したものである。

心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとは、保健領域の内容との関連から、心の発達や心と体との密接な関係及び不安や悩みへの対処の仕方、交通事故や身の回りの生活の危険を予測し、回避すること、病気の起こり方と予防について理解できるようにすることを目指したものである。各種の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けるようにするとは、各種の運動の基本となる技能を、それぞれの運動の特性に応じて身に付けることを示している。また、このねらいは、それぞれの運動の特性に応じた楽しさや喜びを味わうようにすることを大切にしながら、基本的な技能を身に付けることを重視したものである。

健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにするとは、心の健康における不安や悩みへの対処の方法やけがの防止におけるけがなどの簡単な手当に関わる技能を身に付けるようにすることを意図し、今回、新たに示したものである。

なお、高学年の児童は体力についての認識が高まってくることを踏まえ、体力の重要性を理解するとともに、各種の運動の楽しさや喜びを味わい、活発に運動を行っていく中で、各種の運動の基本となる様々な技能を身に付け、結果として体力の向上を図ることを目指すものである。したがって、高学年の各種の運動を取り上げるに当たっては、高学年の児童の発達の段階や指導内容、体力の状況等に十分に留意することが大切である。

(2)は、「思考力、判断力、表現力等」に関する目標であり、自己やグループの運動の課題や健康に関する自己の課題を見付け、その解決方法を工夫するとともに、それについて自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養うことを意図している。

自己やグループの運動の課題を見付けとは、自己やグループが取り組む運動に関わり解決すべき課題を見付けることを指す。取り組む運動についての課題と、課題に対応した練習の場、技や技術を確認することがそれに当たる。その際、個人が対応すべき課題とグループで対応すべき課題とを整理して確認することが大切になる。そのため、教師は、児童が自己やグループの適切な運動の課題を見付けることができるように支援することが必要になる。

身近な健康に関わる課題を見付けとは、保健領域の内容である心の発達や心と体との密接な関係及び不安や悩みへの対処の仕方、交通事故や身の回りの生活の危険を予測し、回避すること、病気の起こり方と予防についての自己の課題を見付けることを意図したものである。その際、教師は、児童がそれぞれの内容に関わる情報を収集したり、自己の経験を振り返ったりすることによって課題を見付けることができるように支援することが重要である。

その解決のための方法や活動を工夫するとは、高学年の各種の運動において見付けた自己やグループの運動や心の健康、けがの防止及び病気の予防に関する課題の解決に向けた方法や活動を工夫することを示している。自己やグループの運動の課題であれば、各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするために、運動をする場や練習の仕方などを発達の段階に即して、自ら適切に工夫したり、選択したりすることを示している。そこには、自ら楽しみ方を工夫したり、教師や仲間から提案された楽しみ方から、自己やグループに合った楽しみ方を選択したりすることも含まれている。自己の健康の課題であれば、保健で習得した知識及び技能を活用して課題の解決方法を予想し考えたり、それらの中から適切な方法を選択したりすることを示している。

自己や仲間の考えたことを他者に伝えるとは、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにすることを示している。自己の考えのみならず、仲間の考えたことを他者に伝えることで、他者の考えを理解するとともに自己の考えを深めることができるようにすることを意図している。他者とは、共に学ぶ仲間だけでなく、教師、保護者等も含めた総称である。また、直接、言葉で説明することばかりでなく、身振りなどの動作を伴い表現すること、学習で経験したことを感想文や絵で表現すること、保護者や地域の人に伝えることなども想定している。

(3)は、「学びに向かう力、人間性等」に関する目標であり、運動やスポーツの価値である、公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全等に関する態度及び意欲的に運動をする態度を養うことを意図している。特に、運動をする際の良好な人間関係が運動の楽しさや喜びに大きな影響を与えることや、仲間と共に積極的に意思決定に関わることが、運動やスポーツの意義や価値を知ることにつながることを踏まえたものである。また、児童の発達の段階に応じて、ルールやマナーを遵守することの大切さをはじめ、スポーツの意義や価値等に触れることができるよう指導等の改善を図ることで、オリンピック・パラリンピックに関する指導の充実に資するようにすることを意図している。さらに、健康・安全の大切さを認識し、自己の心身の健康の保持増進や疾病やけがなどからの回復、危険の回避等に主体的に取り組み、楽しく明るい生活を営む態度の育成を重視するという保健の「学びに向かう力、人間性等」を示している。

各種の運動に積極的に取り組みとは、各種の運動の楽しさや喜びを味わい、自ら積極的に運動に取り組むことにより、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を培うことを示している。

約束を守り助け合って運動をすることは、高学年の各種の運動において、仲間と一緒に運動の楽しさや喜びを味わうことができるように、自分たちで決めた約束を守り、仲間と互いに助け合って運動をすることを示している。互いに助け合っ

運動をすることを通して、運動の課題やその解決方法についての理解が深まるとともに、仲間への信頼感が高まり、互いの関係がより良好になっていくことなどのスポーツの価値の実現に関する態度の育成を示している。

仲間の考えや取組を認めとは、仲間の考えを聞くことで自己の考えを深めたり、互いの取組を認めて仲間とのより良好な関係を築いたりすることを目指したものである。

場や用具の安全に留意とは、運動をする場所や器械・器具の整備、用具の安全を確かめること、水泳運動の心得を守って安全に気を配ることなど、中学年のねらいを発展させたものである。

自己の最善を尽くして運動をする態度を養うとは、運動領域の学習で児童が学習課題の達成に向けて全力を出して運動に取り組む態度の育成を示している。最善を尽くして運動をする過程で達成感を得たり、課題の解決に取り組む意味や、自己や仲間の可能性に気付いたり、新たな課題に挑戦する態度が培われたりすることにより、生涯にわたり豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を養うことを意図したものである。また、このねらいは、運動の実践だけでなく日常の生活において必要な態度にもつながるものである。

健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養うとは、保健領域の内容を学習し、健康や安全の大切さに気付くことにより、自己の健康に関心を持ち、心身の健康の保持増進や疾病の予防・回復のために主体的に学習活動に取り組む、課題の解決に向けて協力し合う、安全を確保してけがを防止するなどの態度を養うことを意図したものである。

G 保健

(1) 心の健康

(1) 心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。

(ア) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。

(イ) 心と体には、密接な関係があること。

(ウ) 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。

イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

心の健康については、心は発達すること、及び心と体には密接な関係があることについて理解できるようにする必要がある。また、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを理解できるようにするとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする必要がある。さらに、心の健康に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、感情、社会性、思考力など、様々なはたらきの総体として捉えることができる心が、様々な生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることなどの知識及び不安や悩みへの対処の技能と、心の健康に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識及び技能

(ア) 心の発達

心は人との関わり、あるいは自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解できるようにする。その際、家族、友達、地域の人々など人との関わりを中心として取り扱うようにし、心が発達することによって、自己の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることにも触れるようにする。また、自己の気持ちを上手に伝えるなど、よりよいコミュニケーションが大切であることにも触れるようにする。

(イ) 心と体との密接な関係

不安や緊張時には、動悸が激しくなったり、腹痛を起こしたりすること、体調が悪いときには、集中できなかったり、落ち込んだ気持ちになったり、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり、集中できるようになったりすることなど、心と体は深く影響し合っていることを理解できるようにする。

(ウ) 不安や悩みへの対処

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、そうした場合には、家族や先生、友達などと話したり、相談したりすること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすること、呼吸法を行うなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることを理解できるようにする。その際、自己の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切であることにも触れるようにする。

不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うことができるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

心の健康に関わる事象から課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、それらを説明することができるようにする。

[例示]

- ・ 心の発達に関する事柄や、不安や悩みの経験から、心の健康に関わる課題を見付けること。
- ・ 心の発達や心と体の関わりについて、自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関わりについて考えること。
- ・ 不安や悩みに対処する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選ぶこと。
- ・ 心の健康について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりすること。

(2) けがの防止

(2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。

(ア) 交通事故や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、環境を安全に整えることが必要であること。

(イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

けがの防止については、けがの発生要因や防止の方法について理解できるようにする必要がある。また、けがが発生したときには、その症状の悪化を防ぐために速やかに手当ができるようにする必要がある。さらに、危険を予測し回避する方法を考え、それらを表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、交通事故や身の回りの生活の危険などを取り上げ、けがの起こり方とその防止、けがの悪化を防ぐための簡単な手当などの知識及びけがの手当の技能と、けがの防止に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等などを中心として構成している。

ア 知識及び技能

(ア) 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止

- ⑦ 毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないこと、また、学校生活での事故や、犯罪被害が発生していることを理解できるようにするとともに、これらの事故や犯罪、それらが原因となるけがなどは、人の行動や環境が関わって発生していることを理解できるようにする。
- ⑧ 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解できるようにする。その際、交通事故の防止については、道路を横断する際の一時停止や右左の安全確認などを、学校生活の事故によるけがの防止については、廊下や階段の歩行の仕方、運動場などでの運動や遊び方などを、犯罪被害の防止については、犯罪が起こりやすい場所を避けること、犯罪に巻き込まれそうになったらすぐに助けを求めることなどを取り上げるようにする。なお、心の状態や体の調子が的確な判断や行動に影響を及ぼすことについても触れるようにする。
- ⑨ 交通事故、水の事故、学校生活の事故や、犯罪被害の防止には、危険な場所の点検などを通して、校舎や遊具など施設・設備を安全に整えるなど、安全な環境をつくることが必要であることを理解できるようにする。その際、通学路や地域の安全施設の改善などの例から、様々な安全施設の整備や適切な規制が行われていることにも触れるようにする。

(イ) けがの手当

- ⑦ けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であることを理解できるようにする。また、自らできる簡単な手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があることを理解できるようにする。
- ⑧ すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ、実習を通して、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの自らできる簡単な手当ができるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

けがの防止に関わる事象から課題を見付け、危険の予測や回避をしたり、けがを手当したりする方法を考え、それらを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・ 人の行動や環境、けがの手当の仕方などから、けがや症状の悪化の防止に関わる課題を見付けること。
- ・ 自分のけがに関わる経験を振り返ったり、学習したことを活用したりして、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすること。

- ・ けがの防止について、けがや症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりすること。

(3) 病気の予防

(2) けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。

(ア) 交通事故や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、環境を安全に整えることが必要であること。

(イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

(3) 病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 病気の予防について理解すること。

(ア) 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。

(イ) 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。

(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をと

ること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

(オ) 地域では、保健に関わる様々な活動が行われていること。

イ 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

病気の予防については、病気の発生要因や予防の方法について理解できるようにする必要がある。また、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解できるようにする必要がある。さらに、病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めること及び望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること、さらに、地域において保健に関わる様々な活動が行われていることなどの知識と病気の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識及び技能

(ア) 病気の起こり方

日常経験している病気として「かぜ」などを取り上げ、病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることを理解できるようにする。

(イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防

病原体が主な要因となって起こる病気として、インフルエンザ、麻疹、風疹、結核などを適宜取り上げ、その予防には、病原体の発生源をなくしたり、移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、また、予防接種や適切な運動、食事、休養及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解できるようにする。

(ウ) 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防

生活行動が主な要因となって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを適宜取り上げ、その予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりすることなど、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。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

㊦ 喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。また、喫煙を長い間続けるとがんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

飲酒については、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを理解できるようにする。なお、飲酒を長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについても触れるようにする。

その際、低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいことについても取り扱うようにし、未成年の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていること、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで喫煙や飲酒を開始する可能性があることについても触れるようにする。

- ① 薬物乱用については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを理解できるようにする。その際、覚醒剤を含む薬物乱用は法律で厳しく規制されていることにも触れるようにする。

(オ) 地域の様々な保健活動の取組

人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関わる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを理解できるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

病気の予防に関わる事象から課題を見付け、病気を予防する視点から解決の方法を考え、適切な方法を選び、それらを説明することができるようにする。

[例示]

- ・ 病気の予防について、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などの要因から課題を見付けること。
- ・ 病気の予防や回復に関する課題について、学習したことを活用して解決の方法を考えたり、選んだりすること。
- ・ いくつかの病気の要因や起こり方を比べて、それぞれの病気に応じた予防の方法を選ぶこと。
- ・ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、それらの害や体への影響を考えたり、地域の様々な保健活動の取組の中から人々の病気を予防するための取組を選んだりすること。
- ・ 病気の予防について、病気の予防や回復のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりすること。

3 内容の取扱い

(7) 内容の「G 保健」については、(1) 及び (2) を第5学年、(3) を第6学年で指導するものとする。また、けがや病気からの回復についても触れるものとする。

(8) 内容の「G 保健」の(3)のアの(エ)の薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に取り扱うものとする。また、覚醒剤等についても触れるものとする。

(9) 各領域の各内容については、運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること。

(7) は、「G 保健」の内容の「(1) 心の健康」及び「(2) けがの防止」については第5学年、「(3) 病気の予防」については第6学年で指導することを示したものである。また、けがの防止や病気の予防だけでなく、「(2) けがの防止」の適切なけがの手当や「(3) 病気の予防」の病原体に対する体の抵抗力や早期の治療の効果などを取り上げ、けがや病気からの回復についても触れるようにすることを示したものである。

(8) は、「G 保健」の内容の(3)のアの(エ)の薬物乱用の心身への影響については、シンナーなどの有機溶剤を中心に扱うものとしたものである。また、覚醒剤については、乱用される薬物には様々なものがあることに触れる例として示したものである。

(9) は、「A 体づくり運動」をはじめ各運動領域の内容と、心の健康と運動、病気の予防の運動の効果などの保健領域の内容とを関連して指導することを示したものである。特に、児童が保健領域の病気の予防について、全身を使った運動を日常的に行うことが、現在のみならず大人になってからの病気の予防の方法としても重要であることを理解することと、各運動領域において学習したことを基に日常的に運動に親しむことを関連付けるなど、運動と健康との関連について具体的な考えをもてるよう配慮することが大切である。

本書作成に関する協力者（五十音順）

◎……座長

赤田 信一	静岡大学准教授
◎植田 誠治	聖心女子大学教授
太田 明日香	横浜市立日枝小学校教諭
梶山 慎也	山口市立大歳小学校教諭
鈴木 美江	幸手市立八代小学校校長
関 守康	宇都宮市立緑が丘小学校教諭
長岡 佳孝	山形市立第十小学校校長
長谷川 智	新潟市立大形小学校校長
増嶋 広曜	台東区立田原小学校副校長
森 博之	守山市立吉身小学校教諭
森 良一	東海大学教授
渡部 基	北海道教育大学教授

なお、文部科学省においては、次の者が本書の編集に当たった。

三谷 卓也	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長
大塚 和明	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課課長補佐
横嶋 剛	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課健康教育調査官
咲間 悟	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課がん教育推進係長

また、次の関係官が協力した。

高田 彬成	スポーツ庁政策課教科調査官
-------	---------------

協力校

栃木県宇都宮市立緑が丘小学校	新潟市立大形小学校
埼玉県幸手市立八代小学校	滋賀県守山市立吉身小学校
東京都台東区立田原小学校	山口県山口市立大歳小学校
横浜市立日枝小学校	

