

健康的な生活習慣の定着を目指して、どのように授業をするの？

特別活動

学級活動(2)

学校行事

常時指導

保健領域

体育科

保健領域

体育科

保健領域

体育科

保健領域

体育科

保健領域

体育科

保健領域

体育科

保健領域

体育科

学級活動(2) ねらい

- ・ **集団での話し合い**を通して、**個人の目標を自己決定**し、**個人で実践**する。
- ・ 児童の自主的、実践的な活動を促す。

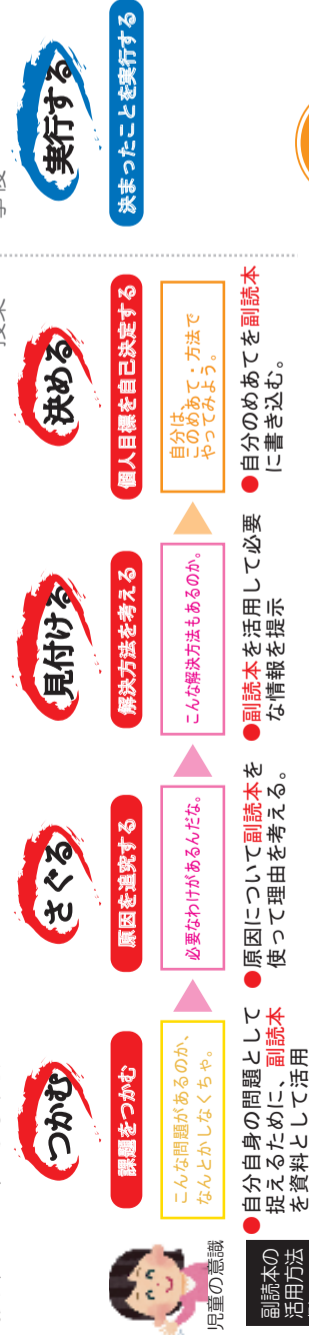
内容

- 日常生活や学習への適応及び健康安全〔共通事項〕※健康とのかかわりが深い事項
- イ 基本的な生活習慣の形成
- 力 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
- キ 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

題材例：「よりよい睡眠をとろう！」／「かしい食べ方を考えよう！」／「バランスのとれた生活」

「歯周病から歯を守れ！」／「1日60分！体を動かす大作戦！」 など

授業の基本的な流れ

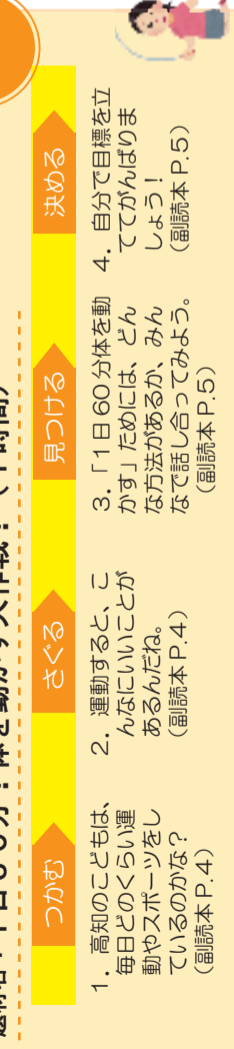


副読本の活用方法

児童の意識

例

題材名：1日60分！体を動かす大作戦！（1時間）



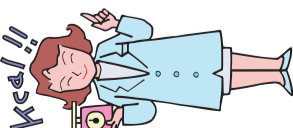
学校行事

ねらい 学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる

内容 健康安全・体育的行事 ※健康とのかかわりが深い内容



常時指導 給食時の指導



給食の時間は、食に関する指導を行ううえで、とても効果的な時間です。「学ぶ・食べる」ことで実感を伴った理解が可能となります。ちょっとした工夫をすることで、児童の食に関する関心を高めることができます。副読本と関連付けた内容について話をすることで、児童の本への関心も高まることを考えられます。

栄養

指導内容の例：

- 食事のマナーに関する話
- 3つのグループの食べ物の話
- 生産者の方々の話
- 食材のパワワーの秘密の話
- 教材カードを活用した指導 など

総合的な学習の時間 福祉・健康

総合的な学習の時間の目標

横断的・総合的な学習や探究的な学習を通して、自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成するとともに、学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする。

※保健教育と関わりが深い課題として「福祉・健康」が例としてあげられている。

指導をする際に重視すべきこと

- 問題解決的な活動が発展的に繰り返される探究的な学習とすること
- 他者と協同して課題を解決する協同的な学習とすること
- 体験活動を重視すること
- 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ言語活動の充実を図ること
- 各教科等との関連を意識した学習活動を展開すること

総合的な学習の時間における学習課題については、例として、
○ 国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題
○ 児童の興味・関心に基づく課題
○ 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

学習課題の例：私たちのまちの「健康増進計画」を作成しよう！
安全・新鮮な食のために、地産地消計画を立てよう！
運動習慣づくりで学校を元気にしよう！ など

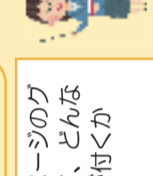
横断的・総合的な課題については、ここ数十年の間に社会の変化に伴って新たに生じた、又はその深刻さを増してきた、あるいは切実に意識されるようになってきた、現代社会における生活上の諸課題のこととされる。また、そのいずれもが、持続可能な社会の実現に関する課題であり、現代社会に生きるすべての人が、これらの課題を自分のこととして受け止め、日々の生活の中で自己の生き方との関わりで考え続け、よりよい解決を目指して行動することが望まれる課題とされる。

導入

展開①

高知県のむし歯になっていく人のグラフから、高知県ではむし歯・歯周病になっていく人が多いことに気付く。

副読本8ページのグラフを見て、どんなことに気が付くかな？



病名	むし歯	歯周病
病気の種類	歯の病気	歯ぐきの病気
できやすいところ	奥歯の溝 歯と歯の間	歯ぐきと歯の境目

食後は必ず歯をみがいている。
デンタルフロス(糸ようじ)を使っている。
定期的に歯医者さんに検査してもらっている。
よくかんで食べている。
食べるときは両側で均等にかんでいる。
歯ぐきが赤くなっている。
冷たいものや甘いものを食べると歯が痛い。
永久歯が生えてきているのに、なかなか抜けない乳歯がある。

展開②

まとめ

むし歯や歯周病になる予防方法について知り、自分の生活行動を振り返り、むし歯リスクを考える。

副読本9ページからセルフチェックをして、自分に合った予防方法を考えよう。

今日分かったことをまとめよう。

副読本を活用した指導例：第6学年：(3) 病気の予防「生活行動が関わって起こる病気の予防」(4/8時)
○ 主な指導内容：生活行動が主な要因に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。