

# 生活習慣病を予防するには どうしたらいいかな？

授業での取組 小学校・第6学年 副読本高学年 P.1

**ねらい** 生活習慣病を予防するために必要なことを考えよう。

生活習慣病を予防するには、運動・食事・睡眠に気を配り、健康な生活習慣を身につける必要があることを理解できるようにする。

## 用意するもの

- ワークシート
- 動脈硬化の説明教材



## 該当教科・時間

- 体育（保健）「病気の予防」
- 1時間

## 外部連携

- 保健師等

## 指導の流れ

**1** (10分) 高知県の死亡原因のグラフから生活習慣病の割合について考える [導入]

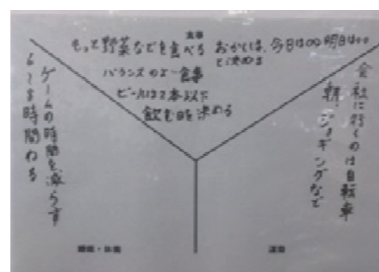
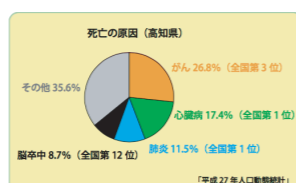
導入として高知県の死亡原因を知り、これまでに学習した内容を振り返りながら生活習慣病はどのように予防できるか考える。生活習慣病については、教材を活用しながら小学生でも理解できる表現を用いて説明する。「運動」「食事」「睡眠・休養」が大切なことについて理解できるようにする。

ワンポイントアドバイス  
外部連携すると、より効果的！

**2** (25分) スーパードクターに変身して、Aさんの生活を診察する [解決活動]

ワークシートのAさんの生活から課題を見つけ、改善点を個人→グループ→全体で考える。

思考ツールの活用  
○Yチャート



## 副読本活用のポイント

# チェックリストを活用して自らの生活を振り返る

子どもの頃からの望ましくない生活習慣は

これだ！



塩分や糖分の取りすぎ



運動不足



不規則な生活



このような生活を毎日続けていくことで、生活習慣病になる可能性が高くなっていきます。特に高知県では、小学生の運動をする時間や睡眠時間が全国に比べて少ないことがわかっています。

## 望ましい生活習慣を作るための3つのポイント

- 食事**
  - 朝食で野菜を食べよう！
  - お菓子やジュースを食べたり、飲んだりするときは、時間や量を考えよう！
- 運動**
  - 1日60分、からだを動かそう！
  - 毎日、歩いて学校に行こう！
- 睡眠**
  - 早ね・早おきをしよう！
  - 朝は自分で起きよう！

がんばってやってみよう！

できているものは口にチェックを入れてみよう！



## ぼくの・わたしの生活改善目標

- ジュースは1日1回、コップ1杯にする。できるだけ、砂糖の少ないものを選ぶ。
- 休み時間は外に出て遊ぶ。

## 【活用の流れ】

- ①望ましくない生活習慣を理解する。  
(塩分や糖分の取りすぎ、運動不足、不規則な生活等)
- ②チェックカードを活用し、自分の生活が望ましい生活習慣なのかを考える。  
(3つのポイント：食事、運動、睡眠)
- ③望ましくない生活習慣を改善するための具体的な方法を考え、「生活改善目標」を立てる。
- ④学習後、1～2週間程度過ぎた後に、目標が達成できたか確認する。

生活リズムチェックカードを活用

**3** (10分) 自分の生活を振り返り、生活習慣病にならないための生活改善の目標を立てる [まとめ]

「よりよい生活習慣のために」(P.1)のチェックリストに記入。できていないことについて目標を立てるようにする。また、生活習慣病は「子どもの頃から」「毎日続ける」ことが重要なことを理解させる。

**4** (家庭) ジュニアドクターになって、家族の生活を診断し、アドバイスをする [発展]

ワークシートを使って、家族の生活を診断する。学習した内容を活用し、家族の生活への改善点について、ジュニアドクターとしてアドバイスする。