

授業での取組 中学校・第1学年 副読本中学1・2年

ねらい 元気で楽しい中学生を送るために必要なことを考えよう。

心身の健康を保持増進するために必要なことは何かを理解するとともに、生活事例をもとに自他の生活を振り返り、健康な生活をしていくために必要な課題をとらえ、望ましい生活態度や習慣を形成していこうとする態度を育てる。

用意するもの

- 生活実態調査結果
- 事例の拡大図
- ワークシート
- 付箋

該当教科・時間

- 特別活動（学級活動）
心身ともに健康な生活

外部連携

- 養護教諭

指導の流れ

1 生活実態調査結果から考える (10分) [導入]

養護教諭から生活実態調査結果を聞き、朝食の摂取状況や、運動、休養と睡眠との生活習慣について、学級の現状を説明してもらう。

2 心身ともに健康な生活を送るためのアドバイスをする [解決活動①] (20分)

自分の生活習慣に近い生活事例を選び、課題を発見し、課題に対して改善策を考える（個人）。
同じ事例を選んだ者でグループを作り、自分の意見を発表し、各グループでアドバイスをまとめて事例拡大図に付箋を貼り意見を集約して共有する（グループ）。

副読本活用のポイント

生活実態調査結果から、クラスの実態についてつかむ

食事 ～私たちのからだは、毎日の食事で保たれています～

- ◆朝ごはんを必ず食べましょう。
- ◆一品だけ（ラーメン、ハンバーガーだけ）はやめよう。バランスの良い食事を心がけよう。

中学生は、朝ごはんきちんと食べてるの？

中学生の5人に1人は、朝ごはんを食べない日があります。

どうして、朝ごはんを食べないといけいないの？

- 1 脳が働くためのエネルギー源になる
ごはんやパンの栄養素である糖質は、体内で吸収されブドウ糖になり、脳が働くためのエネルギー源になります。脳の働きが活発になると、集中力や記憶力が増します。
- 2 体温の上昇効果がある
夜、寝ている間は体温が下がっていますが、朝ごはんを食べることで体温が上昇し、活発に活動できるようになります。
- 3 便秘予防になる
朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激され、これにより、便秘が起こりやすくなります。

バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいよ！この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康的に良い、バランスのとれた食事になります。

主食とは？
ごはん、パン、めんなどの穀物を主とした料理。主に糖質の供給源となり、活動のためのエネルギー源となります。

主菜とは？
肉、魚介、卵、大豆製品を主とするメインディッシュ。主にたんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体の構成成分となります。

副菜とは？
野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体調を整えるために必要です。毎食、2品そろえることを目標にしましょう。

その他（果物、牛乳・乳製品、汁物等）
ビタミンが豊富な果物やカルシウムが多い牛乳・乳製品は、主食・主菜・副菜いずれにも属しませんが、大切な栄養素の供給源。毎日食べましょう。

出典：2018年度健康増進センター 監修：村松千子（国立大学生命科学研究科）

運動 ～いくつになっても運動することは大切です～

- ◆若いころから適度な運動を続ける習慣を身につけよう。
- ◆部活動や趣味のスポーツを続けよう。

運動を続けると・・・

- 丈夫なからだづくりに役立ちます。
- 運動することにより、体温の上昇や心拍数の増加が起こり、新陳代謝が活発になります。
- 免疫機能を向上させ、病気にかかりにくくからだをつくります。
- 生活習慣病にかかる割合が低くなります。

健康づくりのための運動量

○運動はスポーツだけではなく、日常生活にもいろいろな運動があります。

どの運動も、同じ運動量です。1日の平均運動量がこの3～4倍程度になるように、いろいろな運動を組み合わせよう。

休養と睡眠 ～睡眠は心身の健康を守るために大切です～

疲れがたまると・・・

【心の疲れ】

- 頭がぼんやりし、勉強に集中できない。
- イライラする。
- 怒りっぽくなる。

【からだの疲れ】

- からだのだるい。
- 頭が重くなり、目が疲れたり、肩がこる。
- 動作がぶくなくなる。

疲労回復のための上手な休養

入浴で血行をよくし、疲労物質をとりぞく。

気分転換してリフレッシュする。

バランスの良い食事をとる。

十分な睡眠をとる。

携帯電話・スマホの使いすぎが睡眠を妨げます！

高知県中学生の携帯電話・スマホを持っている人の半数は、1日1時間以上、20%の人が3時間以上通話やメールをしています。時間もほとんどが夜9時以降で、睡眠時間や睡眠の質を妨げている傾向があります。使用時間を決め、睡眠をしっかりとりましょう。

出典：高知県教育委員会「平成24年度携帯電話（スマートフォン）利用実態調査」

3 自己の生活をよりよくしていくために、課題を見つけて改善策を考える [解決活動②] (15分)

自己の生活習慣から、具体的な改善策を意思決定する。
○個人→グループで共有

4 学習を振り返る [まとめ] (5分)

本時を振り返り、学習したことや課題改善策について発表する。