

小体研

Physical education

保健領域検証授業を行いました

石垣市立大浜小学校 大城 良太

10月17日（木）の5・6校時に、保健領域「病気の予防」の検証授業を行いました。授業の流れや、資料の提示の仕方、子どもたちの考えの引き出し方、子どもたちの反応の様子など見てもらいました。

5時間目に行った2組での授業を観察して出た課題を、6校時の1組で手立てを変えて行うなど授業への取り組み方を工夫してみました。

教科書にはない内容授業と言うことで、保健領域グループで試行錯誤をくり返してきました。次につながる授業になったのではないかと思います。

大浜小学校 6年生保健「病気の予防：紫外線が原因で起こる病気の予防」

6年1組・2組 授業者：大城良太

（授業の流れ）

1. 紫外線についての知識習得
養護教諭による説明（電子黒板）
2. めあて「紫外線が原因で起こる病気の予防法を考えよう」
3. 専門グループに分れての情報収集
A～Dの4つの専門グループに分れる
専門グループ後の課題提示
4. 収集した資料と考えを本グループ内で発表
5. めあてに対する解決策を本グループで考える
6. 各グループの考えを見ながら考察
7. 振り返り

（授業を振り返って・・・）

養護教諭とのTT授業と言うことで、新川小学校の兼島和子先生に授業に入って頂きました。提示された資料が自分たちの生活とどう関わっているかが分かりやすくまとめられていました。

専門グループ活動では、グループごとの情報の提示の仕方、情報の取捨選択のさせ方、課題の焦点化のさせ方など様々な課題が挙がりました。また、本グループ内での考えをまとめる時に意見が割れたらどうするか、まとめの文言をどう一般化していくか等の課題も挙がりました。

A 食事

目の健康を維持する為に大切

ビタミンA
・目の網膜や、角膜（目の奥に見えにくくなる）などを作る。
・目の乾燥を防ぎ、視覚神経の働きをサポートする。
・緑黄色野菜にも多く含まれる。

ビタミンC
・目の周りの血管の老化を防ぐ。
・目の周りの血管にも多く含まれる。

B 休養・すいみん

日かげは日なたの50%の紫外線量

休けいとるときは日かげで休もう！

D 情報

◎ 紫外線が強い時期と時間帯があるって知ってた？

6月～9月にかけて紫外線量が強い！！

紫外線が強い時間帯に正午が一番！！

専門Gの振り分け内容

- A 食事
- B 休養・睡眠
- C ガード
- D 情報

日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- 1 紫外線の強い時間帯をさけましょう。
- 2 日かげを利用しましょう。
- 3 日がさを使い、帽子をかぶりましょう。
- 4 そでやえりのついた衣服でおおきましょう。
- 5 サングラスをかけましょう。
- 6 日焼け止めを使いましょう

授業研究会で話し合ったこと・・・

- ・ 専門グループで話し合う際に、ファシリテーターを置く
- ・ グループで意見が割れたときは、2つ以上の意見を出させる。
- ・ まとめ文言（一般化して提示）
- ・ 自分の生活に合わせた予防方法を振り返りに書く

別紙で資料があります。

A 食事

口の組織を構成するたんぱく質



無機質（ミネラル）は、体内で作られないので、積極的に食事からとらしましょう。

おすすめ食品 トマト！ リコピンが強い
 ・トマトはビタミンA源。がん予防にも大活躍。肌の老化も防ぐ。生がおすすめ！苦手な人はコップ1杯のトマトジュースでもOK！



ビタミン群は身体の組織のサビをとってくれるんだってよ



私はバランスよく食べるとき心がけてるわよ

日焼けのあとのビタミンACE

ビタミンA

- ・目の粘膜を守り、夜盲症（夕方や夜に見えにくくなる）などを防ぐ。
- ・皮膚や粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入をガードする。



★緑黄色野菜にも多く含まれる



ビタミンC

- ・しわやシミなどの肌の老化を防ぐ。
- ・日焼けの予防にも効果がある。



ビタミンE

- ・疲れ目や老眼の予防
- ・細胞の活性酸素を除去。



ビタミンB

- ・口の筋肉を和らげる
- ・目の粘膜を強くする
- ・水腫体（口）の免疫機能を高めるなど。

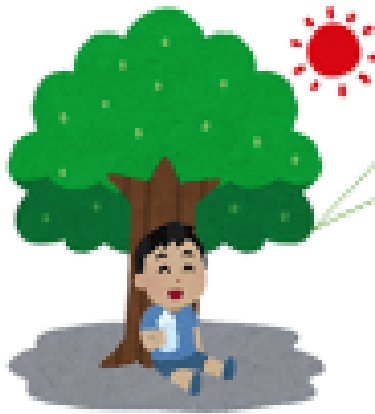


考えてみよう

〇いろいろな病気を防ぐためには 食事をとることが大切です。

〇特に を多く含む食品をとることで、紫外線に関わる病気を予防することができます。

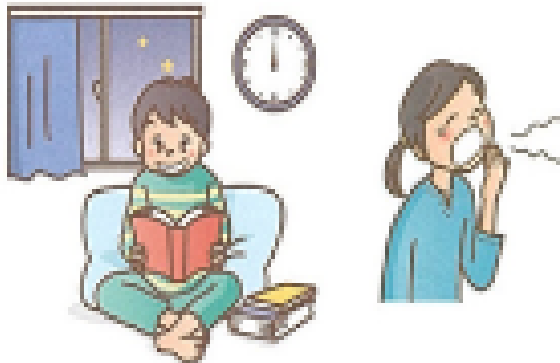
B 休養・すいみん



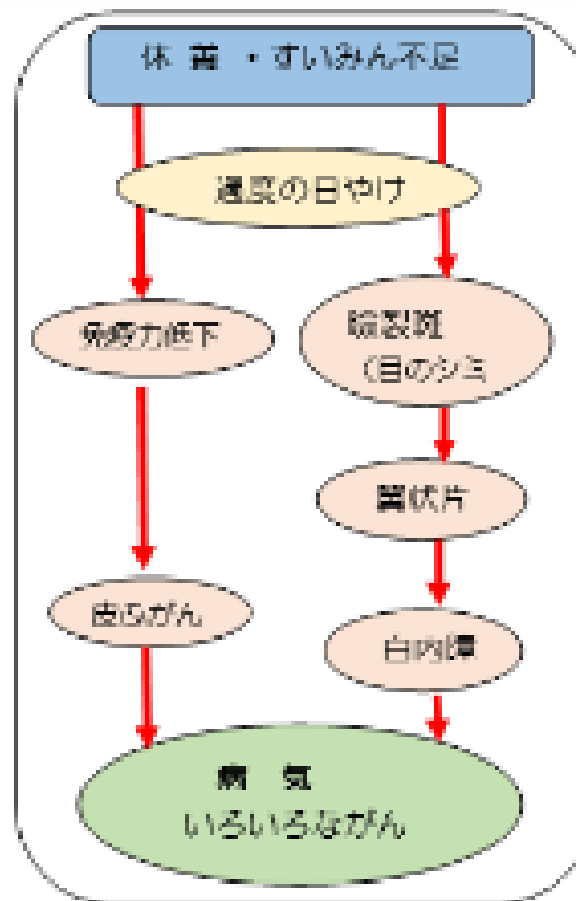
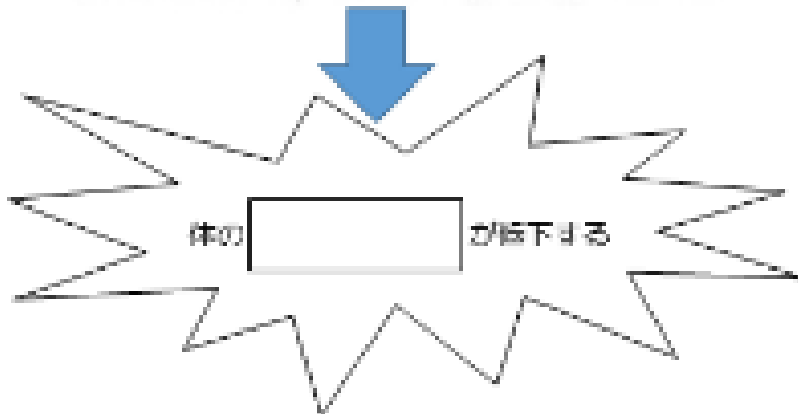
日かげは日なたの
50%の紫外線量

休けいをとるときは
日かげで休もう！

◎すいみん不足は、身体にどんな影響があるだろうか。



夜ふかしをして、すいみん不足が続いていた。



小学生の理想のすいみん
時間は、9～11 時間だよ。

考えてみよう

どのような「休養・すいみん」をとれば、紫外線による病気を予防できるでしょうか。

① ガード（対策）

「しっかりとガード（対策）をすることで、紫外線から身を守ることができます。」

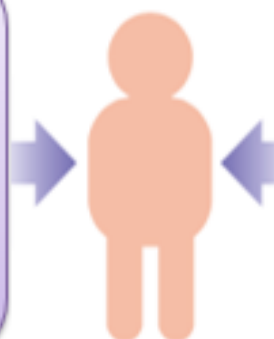


適度な運動は、健康な体を作るためにとても大切なことです。でも、私たちの暮らす石垣島は「紫外線」がとても強く、皮膚や目など、ダメージを受けてしまうことが多いです。「紫外線」から身を守る方法を知ることが、運動に親しむ生活を送る上で、とても大切なことなんですよ♪

紫外線が関係していると考えられる病気

急性（急に起こる病気）

- ① 日焼け
- ② 紫外線かくまくえん
※目の病気
- ③ 免えき機能低下
※細菌やウィルスから
体を守る力



まん性（治りにくく長引く病気）

- | | |
|----------|------------------------------|
| (皮膚) | (目) |
| ① シワ | ① <small>はくないしょう</small> 白内障 |
| ② シミ | ② <small>よくじょうへん</small> 翼状片 |
| ③ 皮膚ガンなど | |

日常生活に取り入れやすい紫外線対策

- 1 紫外線の強い時間帯をさけましょう。
- 2 日かげを利用しましょう。
- 3 日がさを使い、帽子をかぶりましょう。
- 4 そでやえりのついた衣服でおおきましょう。
- 5 サングラスをかけましょう。
- 6 日焼け止めを使いましょう



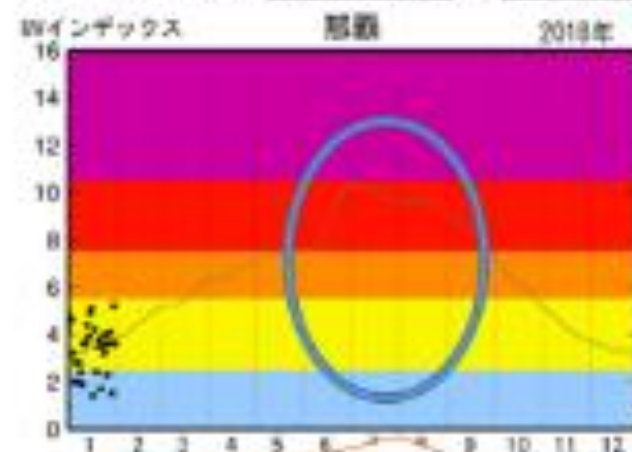
遠足で、竹富島へ行くことになりました。紫外線をガード（対策）するために、前日に準備しておくべきものは何かしら？



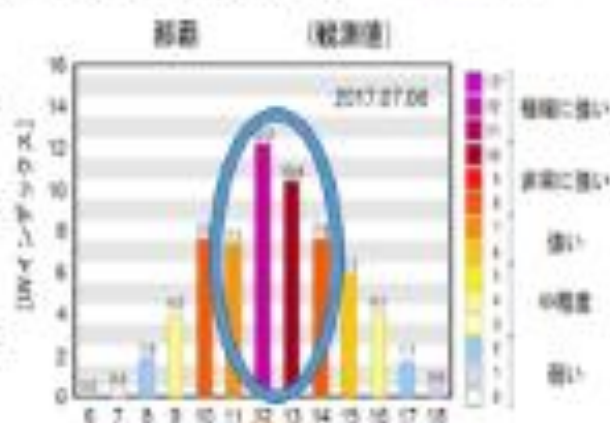
--	--	--

D 情報

◎ 紫外線が強い時期と時間帯があるって知ってた？



6月～9月にかけて紫外線量が強い！！



紫外線が強い時間帯は正午が一番強い！！

◎ 今日の紫外線量を知るためには？

新聞



インターネット

ニュース



考えてみよう

沖縄県は、()の時期の()時～()時に紫外線量が多いという情報から、これを生かして・・・どんな生活をすればいい？