

# 体育科（保健）学習指導案

共同研究 八重山地区小学校体育研究会  
平成24年7月2日（月）6校時  
石垣市立石垣小学校6年1組  
男子15名 女子18名 計33名  
授業者 半嶺 当陽

## 1 単元名 病気の予防

## 2 単元の目標

- (1) 病気は、病原体、からだの抵抗力、生活行動、環境などがかかわり合って起こることを理解できるようにする。
- (2) 感染症の予防には、病原体がからだに入るのを防ぐことや、病原体に対する抵抗力を高めることが必要なことを理解できるようにする。
- (3) 生活習慣病の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔内の衛生など、望ましい生活習慣を身につけることが必要なことを理解できるようにする。
- (4) 喫煙や飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解できるようにする。
- (5) 地域では人々の病気を予防するために、さまざまな保健活動が行われていることを理解できるようにする。

## 3 単元設定の理由

現代社会においてメタボリックシンドロームなどの肥満の増加や現代病と言われる生活習慣病はメディアを通じてよく取り沙汰される問題である。さらに、AIDSやSARSといった世界的な規模で爆発的感染（パンデミック）が懸念させる伝染病が問題になったことも記憶に新しい。私たちを取り巻く環境は、決して安心できるものではない。また、児童においても遊びの変化による運動量の低下や食生活の欧米化といったライフスタイルの変化、季節性のインフルエンザやマイコプラズマなどの感染症の多様化など、「健康」を意識するのは大人だけではなく、抵抗力の弱い子どもだからこそ、健康＝命なのである。

このような社会状況の中で、学習指導要領の改訂により6学年の「内容の取り扱い」に新しく「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」が追加された。現行版で中・高にも位置づけられている地域における医療活動を小・中・高通じて系統性を持って学ぶ必要があることを示している。また、「第3指導計画の作成と内容の取り扱い」には、「知識を活用する学習活動を取り入れる」という記述が加わった。知識だけではなく、実践につながるような授業展開を進めていく。知識に基づき、みずからの健康を適切に管理、改善していく思考力・判断力等を育成するためには、習得した知識を活用する学習活動が必要であるという視点からである。これらのことを踏まえ、体育科の保健領域の学習では、健康的な生活を送るために、病気の予防には、からだの抵抗力を高めることも必要であるため、アンケートでは早寝・早起き・朝ごはんといった基本的な生活習慣調べを行なった。そのことについては、次の「生活習慣病の予防」の授業で詳しく触れていきたい。

#### 4 単元について

##### (1) 教材観

身の回りには、身近な風邪をはじめとして、「病原体がもとになって起こる病気」や、毎日の生活習慣が影響して起こる「生活習慣病」、世界規模で増加している「エイズ」など様々な病気がある。最近では、季節を問わず「インフルエンザ」が流行、普段聞き慣れない感染症「マイコプラズマ肺炎」などが発生しており、これまで認知されていた要因や対策では完全に予防できていない状況がある。

そのため、子ども達が生涯を通じて健康な生活を送るためには、個人個人が様々な病気について関心を持ち、正しい知識を身に付け、適切な予防や健康管理を実践していく能力を育む必要がある。

そこで、本単元では、このような病気の起こり方について学習し、その予防について知識を深め、よりよい日常生活を過ごすための実践的な態度を育てることをねらいとしている。特に小学校6年生は、心身の発達が見られ、大人への過渡期を迎える重要な時期である。この時期に生活習慣の見直しを図り、病気に対する意識を高めることは、今後、子ども達が自分の健康に目を向け、正しく病気を予防し、健康管理をしていけるようになるためには非常に重要なことであると考えられる。

そこで、身近に起こっている感染症の感染経路確認とその予防についての理解を深め、より健康的な生活を送るための実践力育成につなげていきたい。

##### (2) 児童の実態

本学級の児童は、優しい性格の子が多く、男女間の仲もよい。男子は活発で、休み時間になるとサッカーや野球をしたりと外で遊び回る姿がよく見られる。女子は比較的落ち着いていて、読書をしたり、友達同士おしゃべりをしたりして過ごしている。全体の雰囲気として、言われたことに素直に反応し、最後まで意欲的頑張ろうとする姿勢が感じられる。

生活実態調査を実施したところ、本学級の児童は、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性は意識してはいるが、生活リズムの確立がまだ不十分なことがわかった。特に「早寝・早起き・運動」の部分で改善が必要なことがわかった。また、基本的な生活習慣を守ることが病気の予防につながっていると考える児童はほとんどいなかった。

「手洗い」「うがい」といった、感染症対策も「時々している」と答えた児童が多く、普段の感染症対策への意識が低いことがわかる。特に「うがい」を「していない」と答えた児童が全体の60%と高い割合を示している。予防のための「手洗い」「うがい」といった行動も言われてしている状況であり、普段から意識して行っていないことがわかる。

感染症についても、その言葉を知らないと答えた児童が多く、病名は知っていてもその「原因」や「予防法」については曖昧で、周りから言われて知っている程度である。

##### 【生活実態調査 6年1組】

###### 1 朝は何時に起きますか？

① 6時前	② 6時～ 6時半	③ 6時30分～ 7時	④ 7時～ 7時30分	⑤ 7時30分後
0名	16名	12名	3名	1名

###### 2 夜は何時に寝ますか？

① 9時～ 10時	② 10時～ 11時	③ 11時～ 12時	④ 12時後
11名	12名	7名	2名

3 朝食・夕食は食べますか？

朝食

①毎日食べる	②食べる日が多い	③食べない日が多い	④食べない
30名	2名	0名	0名

夕食

①毎日食べる	②食べる日が多い	③食べない日が多い	④食べない
31名	1名	0名	0名

4 週にどのくらい運動をしていますか？

① 毎日	②週4～5日	③週2～3日	④ほとんどしない
10名	7名	10名	5名

5 ハンカチは持っていますか？

①持っている	②持っていない
15名	17名

6 休み時間に手洗いはしていますか？

①毎時間している	②時々している	③ほとんどしていない
0名	30名	2名

7 食事の前（給食や家での食事）に手洗いはしていますか？

①毎回している	②時々している	③ほとんどしていない
5名	27名	0名

8 手洗いのとき石けんを使っていますか？

①毎回使う	②時々使う	③ほとんど使わない
26名	5名	1名

9 休み時間にうがいはしていますか？

①毎時間している	②時々している	③ほとんどしていない
0名	13名	19名

10 帰宅して手洗い・うがいはしていますか？

①毎回している	②時々している	③ほとんどしていない
19名	10名	3名

11 感染症という言葉を知っていますか？

①知っている	②知らない
12名	20名

12 感染症にはどんな病気がありますか？知っているものを全て書いてください。

・インフルエンザ ・結膜炎 ・胃腸炎 ・おたふく ・はしか ・ノロウイルス ・風邪

13 感染症の予防法を知っていますか？知っている予防法を書いてください。

・手洗い ・うがい ・マスク ・予防注射 ・汚れた手で目をこすらない  
 ・早寝早起き朝ごはん ・汚れ手でご飯を食べない ・消毒液を使う

### (3) 指導観

体育科における保健学習は、小学校中学年からスタートし、学年の発達段階に応じた学習がこれまでなされてきた。しかし、健康についての知識はあっても、なかなか行動に結びつかないと言われている。学習したことを自分の生活に結びつけるには、ライフスキル(日常に起こる様々な問題や要求に対して、より建設的にかつ効果的に対応するために必要な能力)を育てていかなければならない。知識だけではなく、自分の行動を知り、気づき、健康に対する意識を高める必要がある。

そこで、「知ってはいるが、実行していない」ことに注目し、学習を進めていく。授業では、ウィルスや細菌が身近に存在することを認識させ、手洗いの様子を映像で示すことで、改善へとつなげていく。授業を通じて心がけ一つで健康(生命)を守ることができることを確認する機会としたい。

「自ら気づくこと」「考えること」「意図的に使うこと」の3つの段階を授業の中に取り入れ、児童の実態に沿った指導ができるように心がけていきたい。

### 4 単元の指導計画(全8時間)

時	主題名	学習内容	主な評価規準
1	病気の起こり方	かぜを取り上げ、病原体、身体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こること。	教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。 (関心・意欲・態度)
2 (本時)	病原体がもとになって起こる病気の予防	インフルエンザやノロウィルスを取り上げ、その予防には、病原体を身体の中に入れていないことが必要であること。	感染症の予防には、病原体が体に入ることを防ぐことが必要なことを理解できるようにする。 (知識・理解) 健康な生活の仕方や疾病の予防について、自分の知識や日常生活等を振り返り、問題点を見つけることができる。 (思考・判断)
3	生活行動がかかわって起こる病気の予防	血管が詰まったりする病気の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食をさけること。	自分の生活を振り返ったりするなど、学習活動に進んで取り組もうとしている。(関心・意欲・態度) 健康の保持増進には、生活習慣が深く関わっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について知っている。(知識・理解)
4		むし歯や歯ぐきの病気の予防には、口腔の衛生を保つ必要があること。	健康な生活や疾病予防について学習したことを日常生活に当てはめることができる。(思考・判断)
5		喫煙には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気になりやすくなる影響があること	喫煙の健康への影響を理解し、知識を身に付けている。(知識・理解)
6		飲酒には、すぐに現れる影響と長い間続けると病気にかかりやすくなる影響があること。	飲酒の健康への影響を理解し、知識を身に付けている。(知識・理解)
7		シンナーやその他の薬物は、心身に深刻な影響を及ぼすこと。	薬物乱用の健康への影響と乱用して、いけないことを理解し、知識を身に付けている。(知識・理解)
8	地域の保健活動	地域の保健活動について考えること。	個人の健康と集団の健康には密接な関係があること、健康を保持増進するためには、保健・医療機関の有効な利用が必要であることを知っている。 (知識・理解)

5 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康安全についての知識・理解
健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について関心をもち、仲間と協力して資料を調べたり、意見を交換したりしながら課題をみつけ、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどをもとにして、科学的に考え、選択すべき行動を判断できる。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身に付けている。

6 本時の学習（2／8時間）

(1) 本時のねらい

- ・感染症の予防には、病原体が体に入ることを防ぐことが必要なことを理解できるようにする。
- ・健康な生活の仕方や疾病の予防について、自分の知識や日常生活等を振り返り、実践する意欲を高めることができる。

(2) 授業仮説

感染症の予防を考える場面において、実際に手に残る菌を確認したり、手洗いの様子を映像で見ることで、これまでの対策が十分でないことが分かり、予防の仕方を見直そうとする意欲が高まるであろう。

(3) 準備

飛沫距離を示すための布、病原体の写真、感染経路図、手洗いの映像、手洗いチェッカー

(4) 本時の展開

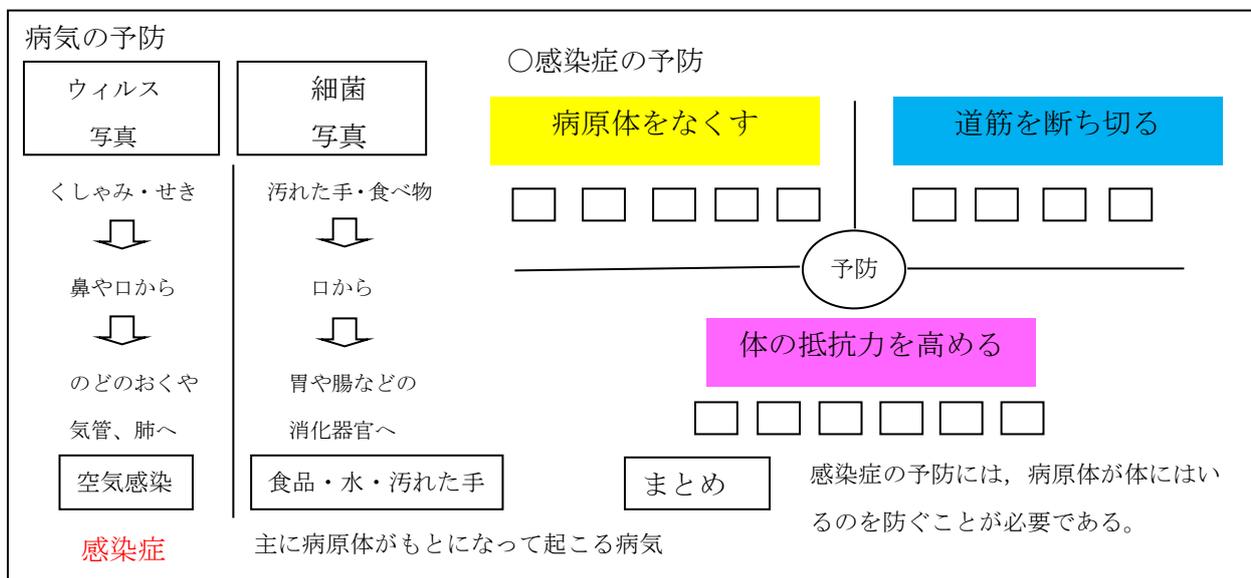
過程	学習内容・活動	教師の支援	評価
導入 10分	<p>1, くしゃみをした時のウイルスの飛沫感染距離を知る。</p> <p>2, 病原体の種類や体への侵入方法を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>インフルエンザウイルス O-157 など</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・布を使って広範囲にウイルスが飛ぶことに気づかせ、色んな箇所に付着することに着目させる。</li> <li>・体への進入が容易であることを考えさせる。</li> </ul>	

展開 30分	3, 感染症について知り, 予防するにはどうすればよいか, グループで話し合う。	・予防方法を記入用紙に書かせ, 掲示する。	・感染症の予防には, 病原体が体に入ることを防ぐことが必要なことを理解できる。 【知識・理解】
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">感染症を防ぐためにはどうすればよいでしょう。グループで話し合ってください。</div>		
	4, 予防方法を3つに分類する。 ・病原体をなくす。 ・道筋をなくす。 ・体の抵抗力を高める。	・分類別に色分けし, 違いが分かりやすいようにする。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">感染症の予防ができていますか。確認してみましょう。</div>		
	5, 手についている菌の数がどれほどいるのか調べる。 ・手を洗っていない場合 ・石鹸を使って洗った場合 を比べ比較する	・予防が不十分であったことに気付かせる。	
	6, 手洗い場を写した映像を見て, 普段の様子を振り返る。	・予防のための意識が低かったことに気付かせ, どうすれば十分な予防ができるか考えさせる。	
まとめ 5分	7, 本時の学習の感想と今後どう予防していくかを書く。	・予防方法だけではなく, 自分の日常生活にも触れ, まとめさせる。	健康な生活の仕方や疾病の予防について, 自分の知識や日常生活等を振り返り, 実践する意欲を高めることができる。【思考・判断】

(5) 評価

- ・感染症の予防には, 病原体が体に入ることを防ぐことが必要なことを理解できた。 【知識・理解】
- ・健康な生活の仕方や疾病の予防について, 自分の知識や日常生活を振り返り, 実践する意欲を高めることができた。 【思考・判断】

7 板書計画







# 病気の予防②

6年 組 名前 ( )

1、病原体がどのようにして体の中に入ってくるか考えよう。

	ウィルス ( )	細菌 ( )
体への入り方		
うつる道すじ	⇒ ⇒	⇒ ⇒
どんな所に?		



【 】とは、主に ( ) がもとになって  
起こる ( ) である。

2、病気を予防するにはどうすればよいか考えよう！

3、今日の学習を通して、病気の予防について考えたことを書きましょう。

今日の学習をふり返って (◎○△で書こう)

- 進んで学習に参加できた。( )
- 病気を予防する方法がわかった。( )
- 自分の考えを発表することができた。( )
- 予防するためにはどうすればよいか考えることができた。( )

