

1. 第1次(1/4) 「めざせ!けんこう三角形」

2. 本時の観点別ねらい

- (1)自分の生活の仕方について振り返ることを通し、健康について考えようとしている。(意欲・関心・態度)
- (2)睡眠時間を中心に、生活の見直しすることができる。(思考・判断)
- (3)食事・運動・睡眠・休養の調和のとれた生活を送ることの大切さを理解できるようにする。(知識・理解)

3. 本時の展開

学習内容	教師の働きかけ、()予想される児童の反応	支援、留意点、【 】本時の評価
<p>1. 3年生から始まる保健学習では、「心と体の健康」について学ぶということを伝え、意識を高める。</p>	<p>健康な生活って、どんなことなのかな? (早寝・早起き)、(好き嫌いをしない)、 (うがいや手洗いをよくする)</p>	<p>自由に発表させる</p>
<p>2. 自分の一日の生活にはどのような生活場面があるかを振り返る。</p>	<p>みんなは1日に、どんなことをしているかな? (すいみん)(ご飯の時間)(学校)(遊び)(お風呂)</p> <p>1日の中でしていることは、3つのグループに分かれるよ。</p>	<p>1日の生活について紙しばいを見せる 【アー】自分自身の生活を振り返りながら、具体的に生活場面を出すことができる。 (発言、観察)</p> <p>子供たちから意見が出たら、生活場面を3つに分ける(睡眠・食事・運動が三角形の頂点になるよう板書を工夫し、三角形を意識させる。</p>
<p>3. 睡眠の大切さを学び、十分な睡眠をとるにはどうすればいいかを考える。</p>	<p>よくねむって目を覚ますときは、どんな気分だろう? (寝る子は育つて、聞いたことあるよ) (すっきりする)(眠くない)</p>	<p>睡眠不足の生活を紙しばいで示し考えさせる。 睡眠が十分な人と寝不足の人を比べる内容 【イー】自分の健康と睡眠について予想したり、関係を見つけたりすることができる。 (発言、観察)</p>
<p>4. 睡眠時間を充分にとるには、どうしたらよいかを話し合う。</p>	<p>すいみんパワーのすごさはわかったね。では、よく眠るにはどうしたらいいかな? (早く寝る)、(昼間、運動する)</p>	<p>睡眠以外の生活場面に目を向けさせ、運動や食事との関連に気付かせる。 【ウー】睡眠時間を充分にとるには食事・運動などが関わっていることを発言している。(発言、観察)</p>

<p>5. 自分の生活でも睡眠・運動・食事の3つの調和のとれた生活がおくれるよう、生活表を作る。</p>	<p>自分の生活表を作ってみよう。 (ねる時間はこれでいいかな?)、(運動の時間も大切だね)</p>	<p>3つの場面を必ず取り入れるようにする。 3つの場面は色分けしてわかりやすくする。 【イー】毎日の健康な生活の仕方について、自分の生活にあてはめ生活表を作ることができる。(ワークシート)</p>
--	---	---

< Cと思われる児童への支援 >

- 学習内容 2 具体的生活場面を出せない児童に対しては、紙芝居の場面と比べながら自分の生活を思い浮かべられるような具体的な声かけをする。
- 学習内容 3 紙芝居の内容から自分の生活を振り返らせる。目を覚ましたときの場面を想像できない児童に対しては、今日はどうだったか、遅くまで起きていた日の次の日はどうだったかなど具体的に事例を示し、思い浮かべられるように支援する。
- 学習内容 4 「たくさん運動した日は眠るときどうかな」「お腹が減っているときはどうかな」などこれまでの経験を思い出すような、具体的な場面を想定した声かけをする。
- 学習内容 5 今まで学習した内容に基づき生活表に記入できるように、睡眠・運動・食事それぞれについて、1つずつ記入させる。その後それぞれが関連しあっていることを、児童が書いた生活表をもとに再度補足説明をする。

1 第2時(2/4) 「からだをせいけつに」

2 観点別ねらい

- (1)実験を通して手の汚れに気付き、体を清潔に保つことについて調べようとしている。(関心・意欲・態度)
- (2)健康な生活を送るためには、体の清潔も大切であることを理解する。(知識・理解)

3 本時の展開

学習内容	教師の働きかけ、()予想される児童の反応	支援、留意点、【 】本時の評価
<p>1 前時の内容を振り返り、健康三角形を確認する。</p>	<p>健康な生活を送るために、3つの大切なことは何だったろう？ (睡眠)、(運動)、(食事)</p> <p>この他に健康のために毎日の生活でしていることはあるかな？ (うがいかな)、(手洗いかな)</p>	<p>自由に発表させ、健康三角形の図を完成させる。</p>
<p>2 1日の生活の中で、手を洗うのはどんな時か振り返る。</p>	<p>みんなは、どういう時に手を洗っているかな？ (給食の前)、(トイレから出るとき)、(掃除のあと)</p> <p>どうして、手を洗うのかな？ (きれいな方が気持ちいいから)、(バイキンがついているから)</p>	<p>かぜ予防を例に挙げ、どんな時に手を洗うか思い出させる。 【ア- 】手を洗うのはどんな時かを考えている。(発言の内容)</p>
<p>3 アルコール綿で手を拭き取る実験を通して、手の汚れに気付き、正しい手洗いを身に付ける。</p>	<p>みんなの手はきれいになっているかな？そのままの手をこの綿で拭いてみよう。 (綿が黒くなった)、(手が汚れているんだな)</p> <p>手は部分ごとに順番に洗うときれいになるよ。やってみよう。 (ていねいに洗うんだな)</p>	<p>実験の準備を整える 見た目がきれいであっても、清潔とは限らないことに気付かせる。</p> <p>手の洗い方を確認した後、実際に石けんで手を洗い、もう一度アルコール綿で拭かせる。 【ア- 】アルコール綿を使った実験から、正しい手洗いを練習している。(実験に取り組む態度)</p>

<p>4 手(からだ)の清潔が病気の予防につながることを知る。</p>	<p>手を洗っても、さっきのように汚れたままだとどうなるかな？ (お腹が痛くなる)(かぜがうつる)</p> <p>清潔も健康なからだに必要ですね。</p>	<p>ペーパーサートを用いて、口や鼻から手についたバイキンが体に入る様子を示す。</p> <p>手だけでなく体全体を清潔に保つことが必要なことに気付かせる。</p> <p>【ウ - 】体の清潔が病気の予防につながることを知っている。(発言の内容)</p> <p>健康三角形の図に「清潔」も付けて、健康四角計にする。(前時の板書に付けたしする)</p>
-------------------------------------	---	---

<p>< Cと思われる児童への支援 ></p> <p>学習内容 2 学校や家での具体的な生活場面を示して、手洗いをしている場面を思い浮かべられるようにする。</p> <p>学習内容 3 正しい手洗いをしないと汚れが落ちず、実験結果も悪くなってしまうことや、周りの人にも迷惑がかかることを伝える。もう一度、正しい手洗いを確認しながら洗う。</p> <p>学習内容 4 歯を磨かなかつたらどうなるか、髪の毛を洗わなかったらどうなるか、プールから上がった後目を洗わなかったらどうなるかなどの具体的な例を示して考えさせ、手だけでなく体全体の清潔に目を向けさせる。</p>

1 第3時(3/4) 「わたしたちのまわりにあるもの～空気・光～」

2 観点別ねらい

(1) 空気や光といった身の回りの環境も、健康に関わることを理解する。(知識・理解)

(2) 薬剤師さんの検査の様子から、他にも健康を守る活動をしている人について調べようとしている。(関心・意欲・態度)

3 展開

学習内容	教師の働きかけ、()予想される児童の反応	支援、留意点、【 】本時の評価
1 光や空気が健康に関わっていることを知る	<p>みんなの身の回りにある空気や光も健康にとって、大事です。まずは電気を消してみよう。</p> <p>(暗いよ)(目が悪くなっちゃうよ)</p> <p>反対に、光が強すぎるとどうかな?</p> <p>(まぶしい)(目を開けられない。目に悪そうだよ)</p>	<p>(光の実験)教室の蛍光灯に加え、ライトを準備して、光を強くする。</p> <p>(空気)かぜ予防のときの窓開けについて触れる。</p>
2 薬剤師さんの検査から、	<p>先日、薬剤師さんは教室でどんなことを調べていたのかな。</p> <p>(時間を決めて温度を測ったり、機械で何かを測っていたよ)</p> <p>(暑すぎるとだめだよ)</p> <p>(時々、窓をあけたほうがいいって言ってたよ)</p> <p>薬剤師さんは、明るさまぶしさの検査もしてくれました。</p> <p>(教室が暗いときは電気をつけよう)</p> <p>(朝はまぶしいことがあるから、カーテンを閉めよう)</p>	<p>本時の近くに合わせて環境衛生検査を計画する。</p> <p>検査の様子について、デジカメで撮影しておき、写真を見せて振り返らせる。検査の結果と換気の必要性についても説明する。</p> <p>【ウー】毎日を健康に過ごすためには、身の回りの空気や光も関係していることを知る。</p>
3 他にも健康をサポートしてくれる人がいることに気づく	<p>私たちの健康のためにお仕事をしている人は、ほかにもいるかな。</p> <p>(栄養士さん)(お医者さん)(歯医者さん)(保健の先生)</p> <p>その人たちは、どんなことをしてくれているのかな。グループで話し合おう</p> <p>(おいしい給食を作ってくれる)(病気がないか調べてくれる)(病気を治してくれる)・・・</p> <p>この人たちは、みんなの健康を守る「健康サポート隊」です。</p>	<p>栄養士さんの学校訪問も前後にセットしておく。</p> <p>意見を精選して、サポート隊を3名に絞り込む。</p> <p>(栄養士さん・管理員さん・養護教諭)グループ別に質問する相手を決める。1つのグループが1人に質問する。</p> <p>【ウー】健康の保持増進のために、自分のまわりで日々さまざまな活動が行われていることを知っている。</p>

<p>4 グループで、サポート隊に質問することを考える</p>	<p>グループで話し合ったことを、サポート隊の人たちに質問できるよ。どんなことを聞くか話し合おう。 (大変なことはなんですか？)(みんなに守ってほしいことはありますか？) (ほかにも聞いてみよう)(だれが質問する？)</p>	<p>グループにつき、質問を3つにしぼらせ、フラッシュカードに1つずつ書かせる。 質問の仕方についても練習をさせる。</p>
---------------------------------	--	---

< 予想されるCの状況と具体的な支援例 >

学習活動2 薬剤師さんの検査の様子や、目の健康や風邪の予防のための保健指導などの具体的な例をとりあげ、明るさや空気をどのようにすることが健康につながるのかに気づかせる。

学習活動3 「校舎の中でけがをしたらどうする？」「校内で壊れているところがあったら危ないよね」など具体的な場面を示し、気づかせる。

		<p>【イ】 毎日の生活や健康について、自分自身の生活の記録をもとに、生活の仕方や環境についての課題を見つけることができる。(ワークシート)</p> <p>【イ】 毎日の健康な生活の仕方について、自分の生活にあてはめることができる。(ワークシート)</p>
--	--	--

< Cと思われる児童への支援 >

- 学習内容 1 インタビューがうまく進まない児童には、前時のワークシートを見ながら聞いたり、友達のインタビューの仕方を参考にして聞いてみるよう助言する。
- 学習内容 2 カードに書けない児童には、インタビューしてきたことをもとにカードに書くことを再度確認して、一緒に1枚書いてみる。
- 学習内容 3 思いつかない児童には、自分が調べてきたことや友達の発表を思い出させたり、具体例をあげて助言する。