

5年

【単元（章）名】 1 「心の健康」 ●教科書 p. 7～22 ●配当時数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(1)心の健康

1 単元（章）の目標

- (1)心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。
- (2)心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3)心の健康について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①心は人との関わり、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して年齢に伴って発達するが、発達の仕方には個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②心と体は深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③不安や悩みへの対処としての呼吸法や体ほぐしの運動について理解したことを言ったり書いたりしているとともに、呼吸法や体ほぐしの運動を行うことができる。 ④不安や悩みは誰もが経験することであり、そうした場合には、信頼できる人に相談したり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関わりについて考え、考えたことを説明している。 ②呼吸法や体ほぐしの運動を行い、行い方のポイントや気分の変化などについて気づいたことをワークシートに書いたり、不安や悩みに対する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選んだりしている。	①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画（4時間）

注1）知識・技能＝知、思考・判断・表現＝思、主体的に学習に取り組む態度＝態

注2）学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字、評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字、第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	【1. 心の発達】 1 課題をつかもう…1年生と5年生のころで、うれしいことや悲しいことがあったときの様子を比べる。 2 調べよう…心の働きと成り立ちについて調べる。 3 話し合おう…心の発達の仕方について話し合う。 ポイント…心は、感情、社会性、思考力などの働きが		①		学習活動 3 …知識・技能 ① 心の発達の仕方には個人差があることについて、理解したことを言ったり書

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>関わり合って成り立っていること。また、心の発達には、個人差があること。</p> <p>4考えよう…心の発達に大切なことについて考える。</p> <p>ポイント…心は、人との関わりや広がり、様々な経験や学習の積み重ねなどを通して発達すること。また、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになること。</p> <p>5まとめ 生かそう 伝えよう…心をよりよく発達させるために取り組んでみたいことを書く。</p>				<p>いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
2	<p>【2. 心と体の関わり】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示を見て、似たような経験をしたことがあるか考える。</p> <p>2考えよう…心の状態によって起こる体の変化、体の状態によって起こる心の変化について考える。</p> <p>3調べよう…心と体が影響し合う仕組みについて調べる。</p> <p>ポイント…心の状態によって体調が変化したり、体調によって心の状態が変化したりすることがあるのは、心と体が互いに影響し合っているからであること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…自分の経験を振り返って、心と体が影響し合っていると思うことについて書く。</p>	②	①		<p>学習活動3…知識・技能②</p> <p>心と体が影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現①</p> <p>心と体が影響し合っていると思うことについて、自己の経験をもとに考えた内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
3	<p>【3. 不安や悩みへの対処① 呼吸法・体ほぐしの運動】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示を見て、自分ならどうしているか思い出してみる。</p> <p>2やってみよう…呼吸法を試してみる。</p> <p>3やってみよう…体ほぐしの運動を試してみる。</p> <p>ポイント…不安や悩みで心に負担がかかると、呼吸がうまくできなくなり、そのようなときは、「呼吸法」で呼吸を整えたり、「体ほぐしの運動」で筋肉をほぐしたり、力を抜いたりすると、気分が楽になること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…呼吸法と体ほぐしの運動をやってみた感想を書く。</p>	③	②		<p>学習活動3…知識・技能③</p> <p>不安や悩みへの対処としての呼吸法や体ほぐしの運動の効果について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現②</p> <p>呼吸法や体ほぐしの運動について自らの生活に活用していく場面などについて考えたことを【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p>【4. 不安や悩みへの対処② さまざまな対処の方法】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示を見て、自分ならどうするか考える。</p> <p>2考えよう…小学生の不安や悩みには、どのようなものがあるか、資料を見て考える。</p> <p>ポイント…思春期のころは、心と体が大きく変化し、人との関わりも複雑になるので、不安や悩みを経験することが多くなること。自分の不安や悩みに気づくことは、それらに適切に対処するための第一歩であること。</p> <p>3調べよう…不安や悩みへの対処には、どのような方法があるか調べる。</p>	④			<p>学習活動3…知識・技能④</p> <p>不安や悩みへの対処の方法には様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることをについて、言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>ポイント…不安や悩みがあるときは、自分に合った適切な方法で対処することができること。また、不安や悩みに対処するための様々な方法を体験することで、心は発達していくことを理解する。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…教科書の例示のような悩みを抱えたとき自分ならどうするか、学んだことをもとに書く。</p>			①	<p>学習活動4…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>具体的に不安や悩みを抱えたときにどのように対処するか進んで考えている状況を、【観察・ワークシート】などで捉える。</p>

5年

【単元(章)名】 2 「けがの防止」 ●教科書 p.23～44 ●配当時数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(2)けがの防止

1 単元(章)の目標

- (1)交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止、けがの手当について、理解することができるようにするとともに、けがの簡単な手当についての技能を身に付けることができるようにする。
- (2)けがの防止について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3)けがの防止について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①事故やけがの多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こること。また、人の行動は、そのときの心や体の状態と関係していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②交通事故を防止するには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気づいて、的確な判断の下に安全に行動すること。また、安全施設の整備や適切な規制が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③学校や地域でのけが、犯罪被害を防止するには周囲の状況をよく見極め、危険を予測し、安全に行動することが必要であること。また、環境を安全に整えることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④けがをしたときは、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して手当をし、近くの大人に知らせること。また、簡単な手当について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、簡単な手当ができる。</p>	<p>①事故にあいそうになったり、けがをしようになったりした経験を思い出し、危険の予測や回避の方法を考えたり、選んだりするとともに、通学路などでの交通事故を防止するための具体的な方法を考え、考えたことを友達と伝え合ったりしている。</p> <p>②学校や地域でのけがの防止や犯罪被害を防止するための課題を見つけ、考えた解決方法を友達と伝え合ったりするとともに、自分がけがをした経験を振り返り、学習したことを参考にし、けがの種類に応じた手当の仕方を選んだりしてしる。</p>	<p>①健康や安全の大切さに気づき、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>

※参考…教科書 42 ページ「はってん 自然災害から身を守る」の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
※自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日頃から災害に備えること。また、災害が発生したときには、正しい判断をして安全な行動をとることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	※地震などの自然災害が起きたときの身の守り方について考え、自分が考える身の守り方を友達と伝え合ったりしている。	※自然災害について関心をもち、災害から身を守る方法について調べたり、災害への備えについて友達と話し合ったりする学習に進んで取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画（4時間）

注1) 知識・技能=知, 思考・判断・表現=思, 主体的に学習に取り組む態度=態

注2) 学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字, 評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字, 第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>【1. 事故やけがの起こり方】</p> <p>1課題をつかもう…学校や地域のイラストの中の危険な場面を○で囲んで、どのような事故やけがが起こりそうか、危険を予測する。</p> <p>2話し合おう…これまでに事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりした経験を話し合う。</p> <p>3調べよう…けがや事故はどのようなことが原因で起こるのか調べる。</p> <p>4考えよう…教科書の例示の場面での危険を予測して、けがの原因を人の行動と環境に分けて考える。</p> <p>ポイント…事故やけがの多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こっていること。また、人の行動は、そのときの心や体の状態とも関係していること。</p> <p>5まとめ 生かそう 伝えよう…事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりした経験をあげ、どのようにすればよかったのかワークシートなどに記入する。</p>				<p>学習活動3…知識・技能①</p> <p>事故やけがの原因について調べ、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
2	<p>【2. 交通事故の防止】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示の場面での危険の予測をして、どのような行動をとるのがよいかを考える。</p> <p>2考えよう…教科書の例示の場面での危険を予測して、それぞれについて、どのような行動をとればよいかを考える。</p> <p>3話し合おう…交通事故を防ぐための標識などを絵の中のどこに設置すればよいかを選んで、選んだ理由を話し合う。</p> <p>ポイント…交通事故を防止するには、周囲をよく見て危険を予測し、適切な判断をして安全な行動をとることが大切なこと。また、安全を守るための様々な環境を整えることも必要であること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…通学路や家の近くで、気を付けたいと思う場所と、そこでの安全な行動の仕方をワークシートなどに記入する。</p>				<p>学習活動3…知識・技能②</p> <p>交通事故を防ぐための安全な環境づくりについて話し合い、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現①</p> <p>交通事故を防止する具体的な方法を考え、考えたことを友達と伝え合ったりしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
3	<p>【3. 学校や地域でのけがの防止】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示の場面での危険の予測をする。</p> <p>2考えよう…教科書の例示の場面での危険を予測して、どのような行動をとればよいか考える。</p> <p>3調べよう…学校や地域では、危険を防ぐためにどのような環境づくりが行われているか調べる。</p> <p>ポイント…学校や地域でのけがを防ぐには、きまりやルールを守るとともに危険を予測し、適切な判断をして安全な行動をとることが大切なこと。また、危険な場所の点検や修理など、安全な環境づくりが行われていること。</p> <p>4調べよう…犯罪被害にあいやすい場所を調べる。</p> <p>5話し合おう…教科書の例示の場面での危険を予測して、安全な行動の仕方について話し合う。</p> <p>6考えよう…2つの公園で、どちらが犯罪被害にあいやすいかを選び、選んだ理由を考える。</p> <p>7調べよう…犯罪被害を防ぐ安全のための取り組みには、どのようなものがあるか調べる。</p> <p>ポイント…犯罪被害に巻き込まれないためには、犯罪被害にあいやすい場所を避けるなどして、危険を予測し、安全な行動をとることが大切なこと。犯罪に巻き込まれそうになったら、すぐに助けを求めたり、逃げたりすること。また、警察や地域の人々によって、安全を守る活動や環境づくりが行われていること。</p> <p>8まとめ 生かそう 伝えよう…犯罪被害から身を守る方法の中で、自分が最も効果があると思う行動を2つ書く。</p>	③			<p>学習活動③…知識・技能③</p> <p>学校や地域でのけがの防止するための安全な環境づくりについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動⑥…思考・判断・表現②</p> <p>犯罪被害にあいやすい場所を考え、その理由を言ったり書いたりしている内容を【観察・教科書の記述】などで捉える。</p>
4	<p>【4. けがの手当】</p> <p>1課題をつかもう…教科書の例示の場面で、どうすればよいか考える。</p> <p>2調べよう…けがの種類や、けがの程度に応じた正しい判断の仕方について調べる。</p> <p>ポイント…けがをしたときは、けがの種類や程度を早く判断して手当をする必要があること。自分で判断できない大きなけがの場合には、近くの大人を呼ぶこと。</p> <p>3やってみよう…自分でできる簡単なけがの手当の仕方の基本を知り、いろいろなけがの手当をできるようにする。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…けがの手当の実習をしてみて、難しかったことや気を付けたいことをワークシートなどに書く。</p>	④		①	<p>学習活動③…知識・技能④</p> <p>簡単なけがの手当の仕方を理解し、けがの種類に応じた手当の実習を行っている様子を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動④…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>けがの手当の仕方の改善すべき点に気づき、正しい手当の仕方を身につけようとしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
発展	<p>【自然災害から身を守る】</p> <p>1課題をつかもう…自然災害には、どのようなものがあるか考える。</p> <p>2考えよう…教科書の例示の場面での危険を予測して、安全な行動の仕方について考える。</p>			○	<p>学習活動②…思考・判断・表現○</p> <p>地震が起きたときの危険の予測と安</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>ポイント…地震が起きたときには、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこないところに避難すること。また、津波警報や津波注意報が出たときは、海や河口の近くでは、すぐに高い場所に避難すること。</p> <p>3調べよう…台風や大雨、雷などの災害にあわないようにするには、どうすればよいか調べる。</p> <p>4話し合おう…災害に備えて、日頃からどのようなことをしておけばよいのか話し合う。</p> <p>ポイント…自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日頃から災害に備えること。また、災害が発生したときには、落ち着いて正しい判断をして、素早く安全な行動をとることが必要なこと。</p> <p>5まとめ 生かそう 伝えよう…自分の地域で心配される自然災害を1つあげて、日頃から備えていることや、安全な行動について書く。</p>	○			<p>全な行動の仕方について考えたことを【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…知識・技能○ 災害への備えと安全な行動の仕方について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>

6年

【単元(章)名】 3 「病気の予防」 ●教科書 p.45～72 ●配当時数：8時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(3)病気の予防

1 単元(章)の目標

- (1)病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取り組みについて、理解できるようにする。
- (2)病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3)病気の予防について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする

2 単元の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①病気は、生活の仕方、病原体、体の抵抗力、環境などが関わり合って起こることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②感染症の予防には、病原体の発生源をなくしたり、うつる道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③むし歯や歯周病などの生活習慣病の予防には、糖分などをとり過ぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりすることなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④心臓病や脳卒中などの生活習慣病の予防には、適切な運動を行うことや、脂肪分や塩分などをと</p>	<p>①いろいろな病気の要因について考えたり、感染症の予防の仕方について自分の課題に気づき、学習したことを活用して適切な方法についてワークシートなどに書いて説明している。</p> <p>②生活習慣病の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えている。</p> <p>③喫煙禁止区域と受動喫煙による健康の害の関係について考え、考えたことを友達と伝え合ったり、飲酒をすすめられ</p>	<p>①感染症や生活習慣病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②喫煙、飲酒、薬物乱用の害、地域の保健活動について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、資料、インターネットを使って調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>り過ぎる偏った食事を避けることなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>⑤喫煙による害には、すぐに体に現れる害と長い間の喫煙で現れる害があること。また、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと。20歳未満の喫煙は法律によって禁止されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑥飲酒による害には、すぐに心身に現れる害と長い間の飲酒の習慣によって現れる害があること。また、20歳未満の飲酒は法律によって禁止されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑦薬物乱用は、1回の乱用でも死ぬことがあること。薬物には依存性があり、止められなくなること。また、薬物乱用は法律で厳しく禁じられていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑧人々の病気を予防するために保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関わる情報提供や予防接種などの活動が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>たときの対応の仕方に対する課題を見つけ、飲酒の害にふれながら問題点について説明している。</p> <p>④薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのかを学んだことをもとに考え、考えたことを友達に伝えている。</p>	

3 指導と評価の計画（8時間）

注1) 知識・技能＝知、思考・判断・表現＝思、主体的に学習に取り組む態度＝態

注2) 学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字、評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字、第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>【1. 病気の起こり方】</p> <p>1課題をつかもう…かぜをひくのはどんなときか、これまでの経験を振り返って思い当たるものに○をつける。</p> <p>2考えよう…「課題をつかもう」の①から⑤を p.46 の資料に当てはめて、どんなときにかぜをひくのか整理する。</p> <p>ポイント…かぜは、いくつかの要因が関わり合って起こること。</p> <p>3話し合おう…かぜ以外のいろいろな病気の起こり方について話し合う。</p> <p>ポイント…かぜ以外のいろいろな病気も、いくつかの要因が関わり合って起こること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…インフルエンザとむし歯の要因について、「話し合おう」の要因1～4の中から、関係していると思う数字を書く。</p>	①			<p>学習活動3…知識・技能①</p> <p>病気の起こり方について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
2	<p>【2. 感染症の予防】</p> <p>1課題をつかもう…知っている感染症に○をつける。</p> <p>2調べよう…感染の仕方について調べる。</p> <p>ポイント…インフルエンザや新型コロナウイルス感染</p>				<p>学習活動3…知識・技能②</p> <p>感染症の予防について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>症、風しんなどの病原体は、主に空気や手を通して体の中に入ること。また、食中毒の原因となる病原体は、病原体がついた食べ物などを通して、体の中に入ること。</p> <p>3話し合おう…感染症の予防の方法について話し合う。 ポイント…感染症は、病原体を体の中に入れないことや体の抵抗力を高めることで予防できること。また、予防接種や適度な運動で体の抵抗力を高めておくと、病気にかかりにくく、かかっても早く回復すること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…感染症を予防するために、どんなことに気を付けようと思うか書く。</p>	②			<p>察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現① 自分の生活を振り返って、感染症を予防するために気をつけることについて考えたことを【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
3	<p>【3. 生活習慣病の予防①】</p> <p>1課題をつかもう…生活習慣病と思うものに○をつける。</p> <p>2調べよう…むし歯や歯周病の起こり方について調べる。</p> <p>ポイント…むし歯は、歯垢の中の細菌が、糖分を酸に変えて歯を溶かすことで起こること。また、歯周病は、歯垢の中の細菌によって起こること。</p> <p>3話し合おう…2人の生活の仕方に注目して、えいとさんのほうがむし歯になりやすいのはなぜか話し合う。</p> <p>ポイント…むし歯や歯周病は、生活習慣病であり、食事のとり方に気をつけたり、歯みがきなどで口の中を清潔にしたりすることで防ぐことができること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…まいさんの発言で、むし歯や歯周病の予防のためによいところと、よくないところを書く。</p>		③		<p>学習活動3…知識・技能② 生活習慣病としてのむし歯や歯周病の予防について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現② 生活習慣病としてのむし歯や歯周病になる原因と予防法について学習したことをもとに考えている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p>【4. 生活習慣病の予防②】</p> <p>1課題をつかもう…自分が毎日行っている生活習慣に○をつける。</p> <p>2調べよう…心臓病や脳卒中の起こり方について調べる。</p> <p>ポイント…生活習慣病は運動不足や糖分、脂肪分、塩分のとり過ぎなどの生活の仕方が関わって起こること。また、がんの多くも生活習慣と深く関わっていること。</p> <p>3話し合おう…生活習慣病の予防方法について話し合う。</p> <p>ポイント…生活習慣病の予防には、日頃から全身を使った運動や栄養のバランスのよい食事、十分な休養・睡眠などの健康的な生活習慣が予防の基本であること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…みさきさんが、生活習慣病にならないために改善できるところはどこかを書く。</p>			④	<p>学習活動3…知識・技能④ 生活習慣病の予防について話し合い、その方法について理解した内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…主体的に学習に取り組む態度① 生活習慣病にならないために改善すべき点について学習したことをもとに話し合ったり、考えたりする学習に進んで取り組もうとしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
5	<p>【5. 喫煙の害】</p> <p>1課題をつかもう…たばこを吸わない人と吸う人の写</p>				

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>真を比べて、違いを見つける。</p> <p>2調べよう…たばこを吸うと、心身にどんな影響が出るか調べる。</p> <p>ポイント…喫煙は、口や肺、心臓、脳などの様々な器官に害を与えること。一度習慣になると止めるのが難しいこと。たばこを吸い始めた時期が早く、吸っている期間が長いほど大きな害を受けること。20歳未満の喫煙は法律で禁止されていること。</p> <p>3考えよう…喫煙を禁止したり、制限したりする場所が増えているのはどうしてか考える。</p> <p>ポイント…たばこの煙には有害物質が含まれていて、たばこを吸っている人がいると、周りの人もその煙を吸うこと(受動喫煙)になり、大きな害を受けること。喫煙を禁止したり、制限したりする場所が増えているのは、受動喫煙から健康を守るためであること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…学習したことをもとに、たばこを吸える年齢になっても、たばこを吸わないほうがよい理由を書く。</p>	⑤			<p>学習活動2…知識・技能⑤</p> <p>たばこを吸う人の心身の害について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
6	<p>【6. 飲酒の害】</p> <p>1課題をつかもう…仕事で車を運転する人が、仕事を始める前にアルコールの検査をするのはどうしてか考える。</p> <p>2調べよう…飲酒をしてすぐに心身に現れる影響について調べる。</p> <p>ポイント…アルコールには脳をまひさせる働きがあること。酒を飲むと注意力や判断力が低下し、事故やけがを起しやすくなること。呼吸や心臓が苦しくなるなどの害が現れること。一度に多量の酒を飲むと、急性アルコール中毒で死ぬこともあること。</p> <p>3調べよう…飲酒を長い間続けると現れる害について調べる。</p> <p>ポイント…飲酒の習慣を続けると肝臓病やがんなどの病気になりやすくなること。子どもはアルコールの影響を受けやすく、健康への害も大きいこと。そのため20歳未満の飲酒は法律で禁止されていること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…あきらさんの考えのどこに問題があるのか、学んだことをもとに記入する。</p>	⑥			<p>学習活動3…知識・技能⑥</p> <p>長い間飲酒を続けたときに現れる害について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現③</p> <p>飲酒をすすめられたときの対応の仕方に対する課題を見つけ、飲酒の害にふれながら問題点について明らかにしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
7	<p>【7. 薬物乱用の害】</p> <p>1課題をつかもう…「薬物乱用」という言葉から、どんなことをイメージするか考える。</p> <p>ポイント…病気やけがを治す目的以外で医薬品を使ったり、医薬品以外の化学物質を不正に使ったりすることを薬物乱用といい、たった1回の使用でも乱用になること。</p> <p>2調べよう…薬物乱用の体への害について調べる。</p> <p>ポイント…シンナーや覚醒剤、大麻などの薬物は、心身の健康に害を与え、たった1回の乱用でも死ぬこと</p>				<p>学習活動3…知識・技能⑦</p> <p>薬物乱用の禁止について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>があること。</p> <p>3調べよう…薬物乱用が厳しく禁止されているのはどうしてか考える。</p> <p>ポイント…薬物には依存性があり、乱用した結果、周りの人を危険に巻き込むこともあること。そのため、薬物の乱用は厳しく禁止されていること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…ポスターに「ダメ。ゼッタイ。」と書いてある理由を書く。</p>	⑦			<p>【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…思考・判断・表現④</p> <p>ポスターに「ダメ。ゼッタイ」と書かれている理由を学んだことをもとに考え、考えている内容について【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
8	<p>【8. 地域の保健活動の取り組み】</p> <p>1課題をつかもう…学校では、健康を守るためにどんな活動が行われているか考える。</p> <p>2調べよう…保健所や保健センターでは、どんな活動が行われているか調べる。</p> <p>3調べよう…保健所や保健センターの活動のほかに、地域の保健活動には、どのようなものがあるか調べる。</p> <p>ポイント…保健所や保健センターなどでは様々な保健活動が行われていること。広報紙などを通して健康に関わる情報が提供されていること。地域の保健活動によって、一人ひとりの健康が支えられていることを理解する。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…インターネットを使って自分の地域の広報紙を探し、家族の健康に役立つ情報を書く。</p>	⑧			<p>学習活動3…知識・技能⑧</p> <p>地域の保健活動の取り組みについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…主体的に学習に取り組む態度②</p> <p>インターネットを使って家族の健康に役立つ情報を見つける活動に進んで取り組んでいる状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>