

教科	保健	学年	第3学年
----	----	----	------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
健康って、なに？	1	健康な生活に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっていること、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解している。</li> <li>健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解している。</li> <li>心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送れることにつながり、健康がかげがえのないものであると理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けている。</li> <li>こうしているから健康でいられるということを、自分の体と回りの環境に分けて考え、説明している。</li> <li>健康な心身の状態や、健康のよさについて考え、説明している。</li> <li>健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康や、自分の1日の生活の仕方に関心を示し、規則正しい生活の仕方について、自分の日常生活と照らし合わせて注意を向けている。</li> <li>自分が健康であるために毎日の運動、運動、休養・睡眠に関心を示し、自分の毎日の生活をよりよくしようとしている。</li> </ul>
健康な一日の生活	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解している。</li> <li>日常生活に運動を取り入れることの大切さについて理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動、食事、休養・睡眠などの生活のリズムが崩れるとどうなるかを考え、説明している。</li> <li>運動、食事、休養及び睡眠について学習したことと、自分の生活を比べて、自分の生活リズムを整えるための方法を考え、伝え合っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日の運動、食事、休養・睡眠に関心を示し、生活の仕方に気をつけて自分に合った生活リズムを進んでつくろうとしている。</li> </ul>
体の清潔	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であると理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を洗う必要性について考え、発表したりして伝え合っている。</li> <li>自分の生活を振り返り、手洗いとよい場面について考え、伝え合っている。</li> <li>ハンカチや衣服を毎日取り換える理由について考え、発表している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体や衣服を清潔にすることに気をつけて清潔に保とうとしている。</li> </ul>
身の回りの環境	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であると理解している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>暗い部屋でのもの見え方について考え、説明している。</li> <li>窓を閉め切った室内にいと部屋の空気はどうなるかを考え、説明している。</li> <li>部屋の明るさの調節や換気などの観点から、自分の生活で見直すべき課題を見付け、解決方法を伝えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活に関心をもち、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えようとしている。</li> </ul>

教科	保健	学年	第4学年
----	----	----	------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体の発育・発達	4	<p>体の発育・発達に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。</p>	<p>体の発育・発達について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体は、年齢に伴って変化すること、また、体の発育・発達には、個人差があることを理解している。</li> <li>・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること、また、異性への関心が芽生えることを理解している。</li> <li>・体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解している。</li> </ul>	<p>体がよりよく発育・発達するために、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現している。</p>	<p>体の発育・発達の大切さに気づき、年齢による発育・発達の仕方や、発育・発達に良い生活の仕方についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>

教科	保健	学年	第5学年
----	----	----	------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1「心の健康」	4	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>
2「けがの防止」	4	<p>(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、けがの仕方について、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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<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。</p>	<p>①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、けがの種類に応じた手当の仕方を選んだりしている。</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>

教科	保健	学年	第6学年
----	----	----	------

単元名	時数	単元の到達目標(小単元のねらい)	単元のまとまりの評価規準		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
病気の予防1	8	<p>病気の予防に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めること、および望ましい生活習慣を身につけることが必要であること、また、喫煙、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、更に、地域において保健に関わるさまざまな活動が行われていることなどを理解できるようにする。</p>	<p>病気の予防について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わり合って起こることを理解している。</li> <li>・病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解している。</li> <li>・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解している。</li> <li>・喫煙、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している。</li> <li>・地域では、保健に関わるさまざまな活動が行われていることを理解している。</li> </ul>	<p>病気を予防するために、課題を見つめ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それら表現している。</p>	<p>病気の予防の大切さに気づき、病気の発生要因や予防の方法についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>