

令和5年度

小学校保健

単元名	1章 けんこうな生活		教科書のページ	p.4～23
配当時数	4時間	活動時期	学習指導要領の内容	第3学年及び第4学年 G 保健 (1)

章の目標		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。
章の 観点別 評価規準	知識・技能	健康な生活について理解している。 ・心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解している。 ・毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解している。 ・毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解している。
	思考・判断・表現	健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現している。
	主体的に学習に取り組む態度	健康な生活の大切さに気づき、健康に良い1日の生活の仕方や生活環境についての学習に進んで取り組もうとしている。

単元名	2章 体の成長とわたし		教科書のページ	p.24～41
配当時数	4時間	活動時期	学習指導要領の内容	第3学年及び第4学年 G 保健 (2)

章の目標		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。
章の 観点別 評価規準	知識・技能	体の発育・発達について理解している。 ・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。 ・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。 ・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。
	思考・判断・表現	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。
	主体的に学習に取り組む態度	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。

単元名	1章 心の健康		教科書のページ	p.4~19
配当時数	3時間	活動時期	学習指導要領の内容	第5学年及び第6学年 G保健(1)

章の目標		心の健康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、感情、社会性、思考力など、さまざまな働き の総体として捉えることができる心が、さまざまな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、心と体は深く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験すること、それらへの対処にはいろいろな方法があることを理解できるようにする。また、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする。
章の観点別評価規準	知識・技能	心の発達および不安や悩みへの対処について理解しているとともに、簡単な対処についての技能を身につけている。 ・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解している。 ・心と体には、密接な関係があることを理解している。 ・不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解しているとともに、不安や悩みへの簡単な対処についての技能を身につけている。
	思考・判断・表現	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しているとともに、それらを表現している。
	主体的に学習に取り組む態度	心の健康の大切さに気づき、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処する方法を考えたりする学習に進んで取り組もうとしている。

目標	時数	学習活動	評価の観点と方法
(1)心の発達		★他教科との関連:家庭,道徳	
・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解できるようにする。 p.5~8	1	ステップ 1 問いについて考える活動を通して、心の発達に気づき、課題を見つける。 ステップ 2-1 教科書の漫画を読んで、5年生のあきらさんと、5才のあきらさんの行動の違いを考える。 ステップ 2-2 教科書のイラストを参考に、どのような経験を通して心が発達するのかを考える。 ステップ 3 学習したことを基に、ボールを取り合っている二人に掛ける言葉を考える。 ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。	[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録 [知技]記録
(2)心と体のつながり		★他教科との関連:道徳	
・心と体には、密接な関係があることを理解できるようにする。	1	ステップ 1 問いについて考える活動を通して、心と体のつながりに気づき、課題を見つける。	

p.9～12		<p>ステップ 2-1 教科書のイラストの各場面について自分の経験を思い出し、体の変化の例から当てはまる項目を選ぶ。</p> <p>ステップ 2-2 教科書のイラストの各場面について自分の経験を思い出し、心の変化の例から当てはまる項目を選ぶ。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、まなみさんに掛ける言葉を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
--------	--	---	--

(3)不安やなやみがあるとき		★他教科との関連: 家庭, 道徳	
<ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを理解できるようにする。 不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを理解し、行うことができるようにする。 <p>p.13～18</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、自分の不安や悩みに気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 不安や悩みで困ったとき、ふだんの自分がしていることを考える。</p> <p>実習 不安や悩みで困ったときのリラクゼーションに役立つ呼吸法や軽い運動の方法を理解し、実際に行う。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、例 1～3の不安や悩みについて、自分にとって効果がありそうな対処の方法を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言・記録</p> <p>[知技]実習・記録</p> <p>[知技]記録</p>

単元名	2章 けがの防止		教科書のページ	p.20～47
配当時数	5時間	活動時期	学習指導要領の内容	第5学年及び第6学年 G 保健 (2)

章の目標		けがの防止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、けがの発生要因や防止の方法、けがの悪化を防ぐための簡単な手当の方法などを理解できるようにする。また、けがなどの簡単な手当を行うことができるようにする。
章の観点別評価規準	知識・技能	<p>けがの防止について理解しているとともに、けがなどの簡単な手当についての技能を身につけている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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の防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解している。 けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、技能を身につけている。
	思考・判断・表現	けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。
	主体的に学習に取り組む態度	けがの防止の大切さに気づき、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。

目標	時数	学習活動	評価の観点と方法
----	----	------	----------

(1)事故やけがの原因		★他教科との関連:道徳	
<p>・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は、人の行動や環境が関わって発生することを理解できるようにする。</p> <p>p.21～24</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、事故やけがの原因に気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 教科書の事例から、事故やけがが起こる原因を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、教科書の事例から、事故やけがが起こる原因を、人の行動と環境に分けて考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
(2)学校や地域でのけがの防止		★他教科との関連:道徳	
<p>・学校や地域で起こるけがの防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解できるようにする。</p> <p>p.25～28</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、学校や地域での事故やけがの原因に気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 教科書の事例から、けがを防止する方法を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、教科書の事例から、潜んでいる危険を予測し、回避する方法を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
(3)交通事故の防止		★他教科との関連:社会, 道徳	
<p>・交通事故の防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解できるようにする。</p> <p>p.29～32</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、交通事故の原因に気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2-1 教科書の二つの資料から、交通事故を防ぐために気をつけることを考える。</p> <p>ステップ 2-2 教科書の事例から、交通事故の危険を予測し、回避する方法を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、交通事故につながりやすい人の行動と環境の視点から、交通事故を防止するための環境整備について考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
(4)犯罪被害の防止		★他教科との関連:社会, 道徳	
<p>・犯罪被害の防止には、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解できるようにする。</p> <p>p.33～37</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、犯罪被害の危険に気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 教科書の二つの資料から、犯罪被害が起こりやすい場所や状況を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、教科書の二つのイラストを比較し、犯罪被害が起こる危険を予測し、回避する方法を考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>

		ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。	
●自然災害によるけがの防止(はってん)		★他教科との関連:社会, 理科, 道徳	
<ul style="list-style-type: none"> 自然災害によるけがを防止するには、周囲の危険に気づくこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることや日頃の備えなどが必要であることを理解できるようにする。 <p>p.38～40</p>		<ul style="list-style-type: none"> 教科書の写真などを参考に、地震による災害の例を挙げる。 地震によるけがを防止するにはどうしたらよいかを考える。 学習したことを基に、教科書のイラストから、危険を予測し、対策を考える。 	
(5)けがの手当		★他教科との関連:道徳	
<ul style="list-style-type: none"> けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解できるようにする。 実習を通して、けがの簡単な手当の方法を理解し、行うことができるようにする。 <p>p.41～46</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、けがをしたときの手当の必要性に気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ 2-1 教科書の資料などから、けがをしたときの判断の仕方を調べる。</p> <p>ステップ 2-2 教科書の資料などから、軽いけがをしたときの適切な手当の方法を調べ、説明する。</p> <p>ステップ 3(実習) けがなどの簡単な手当の正しい方法を理解し、実際に行う。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言・記録</p> <p>[知技]実習・記録</p> <p>[知技]記録</p>

単元名	3章 病気の予防		教科書のページ	p.48～79
配当時数	8時間	活動時期	学習指導要領の内容	第5学年及び第6学年 G 保健 (3)

章の目標		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。
章の観点別評価規準	知識・技能	<p>病気の予防について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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

		<p>る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。
	思考・判断・表現	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しているとともに，それらを表現している。
	主体的に学習に取り組む態度	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。

目標	時数	学習活動	評価の観点と方法
(1)病気の起こり方		★他教科との関連:家庭, 道徳	
<p>・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できるようにする。</p> <p>p.49～52</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して，病気の原因に気づき，課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 風邪を引く原因をいくつかの要因に分け，整理する。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に，風邪以外の病気の要因を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて，毎日の生活や，これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
(2)感染症の予防		★他教科との関連:道徳	
<p>・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できるようにする。</p> <p>p.53～56</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して，さまざまな感染症があることに気づき，課題を見つける。</p> <p>ステップ 2-1 教科書の資料などを基に，病原体に感染して病気になる道筋を考え，話し合う。</p> <p>ステップ 2-2 ステップ 2-1 で学習したことと教科書の資料などを基に，感染症を予防する方法を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に，事例の先生の行動の意味を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて，毎日の生活や，これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p> <p>[知技]記録</p>
(3)生活習慣病の予防		★他教科との関連:理科, 家庭, 道徳	
<p>・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付ける必要があることを理解できるようにする。</p> <p>p.57～62</p>	2	<p>ステップ 1 自分の日頃の生活を振り返る活動を通して，生活行動と健康について気づき，課題を見つける。</p> <p>ステップ 2-1 教科書の資料などを基に，日本人の死因に占める生活習慣病の割合を調べる。</p> <p>ステップ 2-2 教科書の資料などを基に，心臓病や脳卒中の起こり方を調べ，生活習慣との関わりを考える。</p> <p>ステップ 2-3 教科書の資料などを基に，むし歯の起こり方を調べ，生活習慣との関わりを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録 [態度]発言・記録</p>

		<p>ステップ 2-4 教科書の資料などを基に、歯周病の起こり方を調べ、生活習慣との関わりを考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、教科書の事例の友達へのアドバイスを考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	[知技]記録
(4)喫煙の害と健康		★他教科との関連:道徳	
<p>・喫煙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。</p> <p>p.63～66</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、喫煙と健康との関わりに気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ2-1 教科書の資料などを参考に、喫煙をしてすぐに体に現れる害を調べる。</p> <p>ステップ2-2 教科書の資料などを参考に、喫煙を長期間続けたときの害を考える。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、ステップ 1 の各場所では、なぜそのような対策をとる必要があるのかを考え、伝え合う。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言</p> <p>[知技]記録</p>
(5)飲酒の害と健康		★他教科との関連:理科, 道徳	
<p>・飲酒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。</p> <p>p.67～70</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、飲酒と健康との関わりに気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ2-1 教科書の資料などを参考に、飲酒をしてすぐに体に現れる害を調べる。</p> <p>ステップ2-2 教科書の資料などを参考に、飲酒を長期間続けたときの害を調べる。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、Aさんが言っていることの正しくない部分を考え、理由を挙げて説明する。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言</p> <p>[知技]記録</p>
(6)薬物乱用の害と健康		★他教科との関連:理科, 道徳	
<p>・薬物乱用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。</p> <p>p.71～74</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して、薬物乱用と健康との関わりに気づき、課題を見つける。</p> <p>ステップ2-1 教科書の資料などを参考に、薬物乱用の体への害を調べる。</p> <p>ステップ2-2 教科書の資料などを参考に、薬物乱用が厳しく禁止されている理由を考え、説明する。</p> <p>ステップ 3 学習したことを基に、「薬物には手を出さない」という決意と、その理由を記入する。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて、毎日の生活や、これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言</p> <p>[知技]記録</p>

		る。	
(7)地域の保健活動		★他教科との関連: 社会, 道徳	
<p>・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できるようにする。</p> <p style="text-align: right;">p.75～78</p>	1	<p>ステップ 1 問いについて考える活動を通して, 地域の保健活動に気づき, 課題を見つける。</p> <p>ステップ 2 教科書の資料などを参考に, 地域で行われている保健活動を調べる。</p> <p>ステップ 3 自分の地域で行われている保健活動を調べ, 利用の仕方を考える。</p> <p>ステップ 4 学習をまとめて, 毎日の生活や, これからの学習に生かせることを考える。</p>	<p>[思判表]発言・記録</p> <p>[態度]発言</p> <p>[知技]記録</p>