

単元名 保健「毎日の生活とけんこう」

配当時間 4時間

- 単元の目標 (1) 健康な生活について理解することができる。
 (2) 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができる。
 (3) 健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとする。

標準的な展開例

03100204_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 保健学習についてのオリエンテーションを行い、健康な生活について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健学習のあらましを知り、見通しをもつ。 ★健康な生活の仕方について考えよう。 <p>○健康な状態について学習する。</p> <p>○健康な状態が生活の仕方や生活環境によって成り立っていることを知る。</p> <p>2 1日の生活の仕方について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日を健康に過ごすためにどのような生活を送ればいいのかを考える。 毎日の生活を振り返る。 <p>○自分の生活を振り返って気が付いたことを発表する。</p> <p>○健康な生活のためには「生活リズム」が重要であることを知る。</p> <p>○今日からどのようなことに気を付けて生活するか考える</p> <p>○学習のまとめをする。</p> <p>3 体の清潔について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手を洗う意味を考える。 <p>○手やTシャツについての資料や写真を見ながら汚れについて考える。</p> <p>○毎日の生活の中では、体をせいかつにするために、どのようなことをしているのか考える。</p> <p>○清潔に過ごす方法を考える。</p> <p>○学習のまとめをする。</p> <p>4 健康によい生活環境について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康で気持ちのよい生活環境について考える。 <p>○部屋の換気について考える。</p> <p>○部屋の明るさについて考える。</p> <p>○今日からどのようなことに気を付けて生活するか考える</p> <p>○学習のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 初めての保健学習に当たり、健康や安全について考え、理解していくことを知らせる。教科書もくじ1を見て学習の見通しをもたせる。 教科書P 6, 7の絵を見て、絵の中から生活場面で健康に関係する事柄を想像させ、意欲を高める。 教科書P 8の「活用して深めよう」に考えを書き込ませる。 <ul style="list-style-type: none"> 教科書P 10, 11の「やってみよう」に自分の毎日の生活を振り返り、書き込ませる。 教科書P 11の「話し合ってみよう」に考えたことを書き込ませる。一人一人の気付きを大切に話し合わせる。 <p>【評】気が付いたことを発表する活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を行うことが大切であることに気付かせる 食事、運動、休養、睡眠がかかわっていることを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> 教科書P 14の「やってみよう」に丸を付けどんな時に手を洗っているのかを考えさせる 教科書P 19の「手やハンカチのせいかつ」を参考にさせる。 気が付いたことを発表させる。 <p>【評】資料や写真を見ながら汚れについて考える活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書P 15「話し合ってみよう」に記入させてから話し合いをする。 規則正しい生活や体を清潔にすることが、健康に過ごすために必要なことを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> 部屋の明るさの調整や、換気などを中心に学習することを知らせる。 教科書P 16「話し合ってみよう」に記入させてから話し合いをする。 1時間に一度は10分ぐらい窓やドアを開けて、部屋の空気の入れ換えそすることが大切なことを知らせる。 教科書P 17を見て、どのように整えればよいのかを話し合いをさせる。 明る過ぎても暗過ぎても目に負担がかかることを知らせる。 教科書P 15学校での保健活動についてでもふれ、健康な生活を守るために様々な人が活動していることを伝える。 <p>【評】学習まとめをする活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p>

【 備 考 】

健康を保持増進するには、健康によい生活を毎日送ることが大切である。健康の大切さを認識させるとともに、健康の保持増進には1日の生活の仕方が深くかかわっていることや、体を清潔に保ち生活環境を整えることが必要であることを理解させる。また、日ごろ児童が気が付かないでいる健康を保持増進するための保健活

動（健康診断・相談活動・環境点検など）にも目を向けさせる。