

## 単元名 健康な生活と病気の予防【中1】

配当時間 5時間

- 単元の目標 (1) 健康な生活と病気の予防について理解を深めることができる。  
 (2) 健康な生活と病気の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともにそれらを他者に伝えることができる。  
 (3) 健康な生活と病気の予防についての学習に自主的に取り組もうとする。

## 標準的な展開例

13300126\_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 健康の成り立ちについて考える。  <b>★健康の成り立ちについて考えよう。</b>          ○私たちの健康の成り立つ要因について考える。</p> <p>○主体と環境の諸要因について考える。          ・主体の要因…生まれつき備わっているもの、生後に身に付けるもの          ・環境の要因…物理的環境要因、科学的環境要因、生物学的環境要因、社会的・文化的環境要因          ○健康の成り立ちについてまとめる。</p> <p>2 運動と健康について考える。  <b>★運動と健康について考えよう。</b>          ○運動が心身に及ぼす影響について考える。</p> <p>○年齢や生活環境に応じた運動について考える。</p> <p>○運動と健康についてまとめる。</p> <p>3 食生活と健康  <b>★食生活と健康について考えよう。</b>          ○健康によい食生活について話し合う。</p> <p>○多くの食品を組み合わせたバランスのよい食事の必要性について考える。</p> <p>○健康づくりのための食生活について考える。</p> <p>4 休養・睡眠と健康について考える。  <b>★休養・睡眠と健康について考えよう。</b>          ○どのようなときに疲れを感じるか話し合う。</p> <p>○休養・睡眠のとり方について考える。</p> <p>○休養・睡眠の効果についてまとめさせる。</p> <p>5 調和のとれた生活について考える。  <b>★調和のとれた生活について考えよう。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世界保健機関（WHO）の健康の定義について理解させる。</li> <li>・病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解させる。</li> <li>・社会生活や自然環境の変化と現代の健康問題とのつながりについても触れる。</li> </ul> <p>【評】健康の成り立ちについてまとめる活動を通して、「知識（・技能）」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの経験から、運動するとどのような気分になったか話し合わせる。</li> <li>・体だけでなく、精神的にも影響があることに気付かせる。</li> </ul> <p>【評】運動の効果や弊害について考えさせる活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を維持し、健康を保持増進するためには適度な運動をすることが大切であることを理解させ、日常生活の中で運動量を増やすための方法について考えさせる。</li> <li>・日常生活の中で体を動かす時間をつくる習慣を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことが大切であることに気付かせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進のために、どのような食生活をすればよいか、グループで話し合わせる。</li> <li>・1日に必要なエネルギー量は年齢や運動量に応じて異なることに気付かせる。</li> <li>・自分が1日にとる食品の種類と量の目安を理解させる。</li> <li>・栄養の過不足があるとどのような障害が出てくるのかを理解させる。</li> <li>・自分の食生活の課題を見付け、食生活全般について対策を立てさせる。</li> </ul> <p>【評】自分の食生活の課題を見付け、対策を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"> <li>・疲労には、精神的疲労と身体的疲労があり、自分が気付いていない疲労の現れ方もあることに気付かせる。</li> <li>・疲労の原因についても触れる。</li> <li>・休養や睡眠には疲労を回復し、健康な状態を維持する効果があることを理解させる。</li> <li>・疲労回復の方法や疲労を蓄積させないための自分に合った方法について考えさせる。</li> </ul> <p>【評】疲労を回復させる方法について考えさせる活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進のために、日常生活でどのような工夫をしていけばよいかを考えさせる。</li> <li>・自分の生活を振り返らせ、現代社会において</li> </ul>

- 自分の生活について振り返る。
- 調和のとれた生活について考える。
- 適度な体型の維持について考える。

は体を動かす必要性が減ってきていること、睡眠時間が短くなっていること、人間関係の複雑化によるストレスを抱えていることなどに気付かせる。

- ・健康の保持増進のためには、適切な運動、食事、睡眠の調和のとれた生活を送ることが必要であることを理解させる。

【評】調和のとれた生活を送ることの必要性について考えさせる活動を通して、「知識（・技能）」を評価する。

- ・近年、若者の痩せや肥満が問題になっていることに触れ、さまざまな健康問題を防ぐためにも、適度な体型の維持が必要であることを理解させる。

【評】単元全体を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

#### 【 備 考 】

本単元では、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、病気を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする。

「食生活と健康の関わり」、「休養及び睡眠と健康」の指導においては、必要に応じて、スマートフォンなどの情報機器の使用と健康の関わりについて取り扱うことも配慮するようにする。