単 元 名	**保健「毎日の生活と健康」**	配当時間	３時間
単元の目標	(1) 毎日の生活と健康とのかかわりについて関心をもち，自ら健康的な生活を送るため，進んで学習に取り組もうとする。 (2) 毎日の生活と健康とのかかわりについて，課題の解決を目指して考え，判断することができる。 (3) 毎日の生活と健康とのかかわりについて，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し，知識を身に付けることができる。		
単元を構想する上での留意点	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。		

単元展開例

準 備	葉っぱの形をしたカード，木の幹と枝をかいた模造紙２枚，生活アンケート結果をまとめた図 など

学 習 活 動	留 意 事 項 な ど
1 保健学習についてのオリエンテーションを行い，健康について考える。	
o保健学習のあらましを知り，見通しをもつ。	・初めての保健学習にあたり，健康や安全について考え，理解していくことを知らせる。
o「健康」という言葉のもつ意味について考える。 健康な生活のしかたについて考えよう	・教科書P.3「やってみよう」に，健康という言葉から連想する事柄を記入させることにより，意欲を高める。
o健康な生活を送っているときのことを葉っぱのカードに記入する。 ・元気 ・笑顔 ・よく遊ぶ など	・葉っぱのカードを健康の木１に貼らせる。
o健康でない生活を送っているときのことを葉っぱのカードに記入する。 ・顔色が悪い ・お腹が痛い ・欠席する など	・葉っぱのカードを健康の木２に貼らせる。
o健康な生活を送るために必要なことは何か予想する。	・健康の木２に貼られた葉っぱのような事柄は，なぜ起きるのか，グループで話し合わせる。
o自分たちの生活の問題点を考える。 ・栄養の偏り ・不規則な生活時間 ・運動不足	・学校保健委員会などで作成した生活アンケート結果や事前に学級でアンケート結果をまとめた図などを提示して考えさせる。
o健康な生活を送るためには，どんなことに気を付けて生活すればよいか考え，学習のまとめをする。	・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。
2 健康によい生活の仕方について考える。	
o１日の生活の様子を振り返る。	・教科書P.5右「やってみよう」に，自分の生活の様子を記入させる。
o教科書の生活モデルと自分の生活を比べて問題点を考える。	・教科書P.4の生活の仕方のモデルと自分が書きこんだ表とを比べさせる。 ・比べて気付いたことをグループで話し合わせ，問題だと思われることをまとめ発表させる。
o自分の生活リズムをチェックし，反省する。	・教科書P.5下「やってみよう」を使ってチェックさせる。

ｏよりよい生活の仕方について考える。	・１日の生活リズムの中で，食事，運動，休養，睡眠を規則正しくとる事が大切であることを押さえる。
ｏ学校でみんなが健康に過ごせるように，工夫されていることはないか考える。 ・健康診断　・保健室での手当　・環境点検	・教科書の挿絵を参考に考えさせる。 ・健康を守るために学校の中でもいろいろな活動が行われていることに気付かせる。
ｏ学習のまとめをする。	・健康な生活を送るには食事や休養，睡眠を十分とり，よく体を動かすことが大切であること，また，学校では健康を守るためにいろいろな活動が行われていることを押さえる。
3　健康で気持ちのよい生活をするために大切なことを考える。	
ｏ健康で気持ちのよい生活とはどんな生活か考える	・教科書P.6「やってみよう」に記入させ意欲化を図る。
ｏ体の清潔について考える。 ・手洗い　・入浴　・着替え　・歯磨き	・教科書P.7「やってみよう」に記入させ，どんなときに手を洗うか考えさせる。 ・手洗い以外に体を清潔にするにはどんなことがあるか考えさせる。
ｏ生活する部屋や教室で気持ちのよい生活を送るために大切なことについて発表する。 ・清掃　・整頓　・換気	・部屋の空気が悪かったり，照明が明る過ぎたり，暗過ぎたりしても，健康に害があることについて補足説明して理解させる。
ｏ単元のまとめをする。	・教科書P.7下欄に自分の考えを記入させる 評学習のまとめをする活動を通して，「知識・理解」を評価する。