

単 元 名	保健「育ちゆく体とわたし」	配当時間	5 時間
単元の目標	(1) 体の発育・発達に関心を持ち、自ら健康的な生活を送るために、進んで学習に取り組もうとする。 (2) 体の発育・発達について、課題の解決を目指して考え、判断することができる。 (3) 体の発育・発達について、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	近年、栄養状態の向上により、発育期が早く訪れる傾向にある。本単元では、これから発育期を迎える児童に、自分の体と心に起こる変化を正しく理解させる。また、この変化はだれにでも起こるものであり、自分の体の変化や発育の違いなどについて肯定的に受け止められるよう指導することが大切である。		
単元展開例			
準 備	健康診断表・1 年間に伸びた身長をクラスでまとめて表せるグラフ		
学 習 活 動		留 意 事 項 な ど	
1 体の成長について知る。 ○ 写真を見て気付いたことを話し合い、単元の学習課題をつかむ。 心や体の成長について調べよう ○ 1 年生から 4 年生までの身長を調べる。 ・ 自分の記録 ・ グループの記録 ・ クラスの記録 ○ クラス全員分の身長の伸びをまとめてグラフに表し、気付いたことを話し合う。 ○ これからの発育・発達について考える。 ・ 男女差 ・ 個人差 ・ 成長の著しい時期 ○ 学習のまとめをする。		・ 教科書 P.8～9 の写真（または自分の成長の様子が分かる写真）を見て気付いたことを発表させる。 ・ 健康診断表の記録を教科書 P.9「やってみよう」に転記させ、1 年間の身長の伸びを計算させる。 ・ 教科書 P.10「やってみよう」にグループの記録（3～4 年生の身長の伸び）を書き込ませる。 ・ クラスのグラフと教科書 P.10 のグラフを比較させる。 ・ 教科書 P.11 のグラフと絵をもとに気付いたことをグループで話し合わせる。 ・ 話し合ったことを発表させ、一般的な傾向をつかませる。 ・ 人の体の発育の仕方には個人差があることを理解させる。	
2 体の発育・発達のためには、調和のとれた食事が必要なことを知る。 ○ 自分の食事の時刻について調べる。 ○ 自分の朝食と給食について不足しているものはないか調べる。 ○ 健康のためにはどんな食事の仕方がよいのか話し合う。 ○ 学習のまとめをする。		・ 教科書 P.12 の「やってみよう」に食事をとった時刻を記入させ、もし朝食を食べてこなかったら、何時間食事をとらないことになるか考えさせる。 ・ 教科書 P.13 の「やってみよう」に献立を記入させる。 ・ 給食はバランスがとれていることに気付かせる。 ・ 栄養素の種類やその働きについても触れる。 ・ 体の発育・発達のためには、いろいろなものをバランスよく食べることが必要なことを理解させる。	
3 体の発育・発達のためには、適度な運動と睡眠・休養が必要であることを知る。 ○ 昔からある遊びを体験してみた感想を発表する。		・ この学習の前の時間や休み時間に、昔からある遊び（教科書 P.15「やってみよう」参照）を体験させておく。ボール遊びが主流になっている児童の遊びの幅を広げる機会にしたい。	

○体をたくさん動かしてよかったことについて考える。 ○体をたくさん動かしてよく眠り，すっきり目が覚めたときの経験について話し合う。 ○自分の睡眠時間を調べ，気付いたことを発表する ○学習のまとめをする。 4 思春期の体の変化について知る。 ○成人男女の体つきの違いについて話し合う。 ・男性...ひげがはえている，しっかりした体 ・女性...胸がふくらんでいる，体が丸い ○体つきに変化が現れる時期があること調べる。 ・発毛 ・乳房のふくらみ ・声変わり ○教科書P.20,21の男子と女子の作文を読み，感じたことを話し合う。 ○これから体の中で起きる変化について理解する。 ・精通 ・射精 ・初経 ・月経 - など ○学習のまとめをする。 5 思春期の心の変化について知る。 ○教科書P.22を読み，感じたことを話し合う。 ○なぜ心にも変化が起こるのか考える。 ○自分が作文の男の子だったらどうするか考え，発表する。 ○単元のまとめをする。	・休み時間での遊び，学級でのレクリエーションなど日常生活からも考えさせる。 ・教科書P.15「保健室の先生の話」をもとに，適度な運動は骨や筋肉を丈夫にし，体のはたらきを高め，病気にかかりにくい丈夫な体をつくることを理解させる。 ・気分や体調がよく，学習にも集中できることに気付かせる。 ・教科書P.17「やってみよう」で自分の睡眠時間をチェックさせ，気付いたことを発表させる。 ・教科書P.17本文をもとに，睡眠は疲労回復だけでなく，発育にもかかわっていることをに触れる。 ・体をよりよく成長させるためには，運動や遊びを通して毎日体を動かし，休養・睡眠を充分とることが大切であることを押さえる。 ・家族や回りの大人の体型を思い浮かべせながら違いを考えさせる。 ・教科書の写真や図を参考にさせる。 ・教科書P.19のグラフを基に考えさせる。 ・体の変化には個人差があることを押さえる。 ・作文の中の出来事は，大人の体に近づいていくことによるもので，男子も女子も体の変化があり，病気ではないことを知らせる。 ・「月経」「射精」の仕組みについて説明を加え，新しい命をつくる体の仕組みが働きだしたことを知らせる。 ・変化が現れる時期は個人差があるが，だれにでも起きる現象であることを押さえる。 ・作文に書いてあるようなことが自分に当てはまるかどうか考えさせる。 ・心も大人になる準備をし，心と体は互いに影響し合っていることを理解させる。 ・男女がお互いを大切にし，相手のよいところを学びながら協力し合っていけるよう励ます。 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。
---	---