

尾道市立吉和小学校

学級活動

第6学年1組 男子9名 女子13名 計22名

指導者：松林 勇人

令和4年2月25日(金)

題材

STOP！生活習慣病

(学級活動 (2)-ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成)

本単元で育成する資質・能力

知識・技能：健康の保持増進に対する理解

思考力・判断力・表現力等：正しい情報に基づいて判断する力

学びに向かう力・人間性等：健全な生活習慣を形成しようとする態度

1 題材について

(1) 児童の実態

所属校第6学年の児童は、間食の摂り方等に課題があり、1学期に題材「おやつの摂り方を考えよう」について学習している。その際、生活習慣のチェックシートを活用し、自身の生活習慣を客観的に振り返らせることで、間食の量や時間帯の選択ができるようになってきており、実生活に生かすことができている。

一方、さまざまな調査から、児童の次の実態が明らかになった。

「令和3年度全国学力・学習状況調査結果」によると「朝ご飯を食べますか。」の質問に「全く食べない」と回答した児童が18.2%とクラスの4人に一人の割合である。また、給食で苦手な食べ物を残す児童も数名いる。朝食や好き嫌いをせずにバランスのとれた食事をする事の大切さは知識として分かっているが、実際の生活ではなかなか実践できていない。

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査運動面」によると「運動は好きですか。」の質問に「きらい」と回答をした児童が13.6%いる。実際、休み時間は外で遊ばずに教室で過ごすといった姿も多く見られる。また、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。」の質問に「寝ていない」と回答した児童が13.6%いる。その理由として、テレビゲームを1日に4時間以上しており、就寝時間が遅くなるためであると考えられる。実際、睡眠不足から午前中の学習に集中できない児童も見受けられる。アンケート結果については、以降に示す。

意欲面に関しては、新たな学習に取り組もうとする態度は育っている。しかし、既習事項を生かそうとしたり、問題解決の手段を考えたりする場面では、一部の児童が中心となり、周囲は受け身な態度になる傾向がある。

○令和3年度全国学力・学習状況調査結果

◆食生活について

質問事項	6年1組		全国平均
朝ご飯を食べますか。	毎日食べる	68.2%	85.8%
	全く食べない	18.2%	1.2%

○令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

◆運動について

質問事項	6年1組		全国平均
運動は好きですか。	好き・やや好き	77.3%	60.6%(男女平均) ※対象児童は5年生
	きらい	13.6%	3.5%(男女平均)
1週間の総運動時間	7時間以上	63.6%	38.1%(男女平均)
	0分	18.2%	4.5%(男女平均)

◆睡眠等について

質問事項	6年1組		全国平均
毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。	寝ている	36.4%	38.3%
	寝ていない	13.6%	3.2%
1日あたりどれぐらいの時間、テレビゲーム等をしていますか。	4時間以上	63.6%	15.5%

(2) 題材設定の理由

本題材は、小学校学習指導要領特別活動〔学級活動〕の内容(2)に基づき設定した。小学校学習指導要領には、次のように示されている。

(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

現在に及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

日本人の死亡原因の半数近くを、がんや心臓病、脳卒中で半数近く占めている。これらの病気は、いずれも食事、運動、休養、喫煙や飲酒等の生活習慣と深い関係があり、生活習慣病と呼ばれている。生活習慣病の多くの誘因は、日々繰り返される好ましくない生活習慣の積み重ねによるものであり、各個人の生活を見直していくことが予防・回復の一つとなっている。

厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年)」によると、食習慣改善の意思について、成人の約4割が「改善することに関心がない・関心はあるが改善するつもりはない」と回答している。また、生活習慣病の発症予防と重症化予防を図り、日々の健康づくりが重要であると示されている。

子供のときから望ましい生活習慣に目を向け、自己管理能力を身に付けることは、現在及び生涯にわたって健康を保持増進していくために非常に重要であると考え、本題材を設定した。

(3) 指導観

指導にあたっては、次の点に留意する。

【導入(つかむ)場面】

保健領域での学習で取り上げてきた病気について既習事項を振り返らせる。その際、病気の原因は、病原体・環境・生活のしかた・抵抗力の4つに分類されることをおさえ、望ましい生活習慣が病気の予防になるという見通しをもたせる。また、日本人の死亡原因の半数近く占めているがんや心臓病、脳卒中の生活習慣病は、以前は“成人病”と言われていたが、子供の頃からの生活習慣が大きく関係することを伝え、課題設定にせまっていく。

【展開(さぐる・見つける)場面】

生活習慣病の誘因をさぐる場面では、「社会人Aのブログ」(資料①参照)をもとに、問題点と改善点を考えさせながら気付きを促していく。

個人思考を深める手立てとして、Google Jamboardを活用する。付箋に記入した問題点と改善点をグループで共有、整理し、生活習慣病の主な誘因が、「運動」「食事」「喫煙・飲酒」「睡眠」といった普段の生活行動にあることに気付かせる。そして、生活行動を改善することが生活習慣病を予防するためには必要であることを再認識させ、課題解決の方向性を明確にもたせるようにする。

また、画像資料として、動脈硬化になった人の血管と健康な人の血管の写真を用いる。よりよい生活行動を続けた未来をイメージさせることで、終末場面の行動計画作成への意欲を高める。

【終末(決める)場面】

自分の生活を振り返らせる手立てとして、生活習慣病予防のための健康情報サイト(厚生労働省)をもとに作成したGoogle スプレッドシート「生活行動チェックシート 21」「血管チェッカー」(資料②参照)を用いる。自身の生活行動が血管に与える影響を視覚化することで、生活習慣病のリスクをイメー

じしやすくする。チェックをする際は、「現在の自分」と「未来の自分」の二つの基準で選択させる。10年後、20年後に自身の生活環境が変わることを想定し、チェックさせることで未来のリスクについても実感させていく。このように、普段の生活から生活習慣に関する意識を高め、生涯を通じて心身ともに健康を意識した行動につなげたい。

自身の生活行動を振り返らせた後、行動計画作成に取り組ませる。食事・運動・睡眠の三つの柱を設定し、それぞれの項目で意識すること及び実際に行動することを記入させることで、実現可能な行動計画を作成できるようにする。事後指導として、1週間後の朝の会で、自身の行動計画を振り返り、継続できることや改善できることなどの気づきを交流させる。

【配慮事項】

- ・好ましくない生活習慣は生活習慣病の誘因の一つであり、必ずしも病気になるものではないことを指導する。
- ・作成した行動計画を継続できるように、学年通信で学習の趣旨を伝え、家庭の協力を仰いでいく。
- ・動脈硬化についての専門的な情報を正確に伝えるために、養護教諭にゲストティーチャーとして参加してもらう。

2 活動及び指導と評価の計画

(1) 評価規準

よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
生活習慣が与える体への影響や生活習慣の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	生活習慣が体に与える影響や諸課題を認識し、解決方法などについて話し合う中で、自分に合った行動計画を意思決定して実践している。	自己の生活をよりよくするために見通しをもったり振り返ったりしながら、自主的に課題解決に取り組み、健全な生活習慣を形成しようとしている。

(2) 指導と評価の計画

	日時 【活動形態】	児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿 【評価】
事前	2月4日 朝の会 【学級全員】	・生活習慣に関する実態を調査する。 ◆項目：(食・運動・睡眠) ◆Google フォームで回答	・題材について事前に予告し、関心をもって生活させ、問題意識を高めておく。	・アンケートに回答し、自分の生活習慣について関心をもっている。 【態】
本時	2月25日 5校時 【学級全員】	・生活習慣病の誘因と予防について考える。	・いくつかの事例やゲストティーチャーを活用し、生活習慣病への理解を促す。	・自分の生活行動を振り返りながら生活改善策や予防策を書いている。 【思】
事後	3月4日 朝の会 【学級全員】	・自分のめあてや行動計画などについて振り返る。	・学級(学年)の実態や問題等について、学年通信で家庭に通知し、取組の継続を図るようにする。	・健全な生活を送るための行動計画の意義を理解し、知識や行動の仕方を身に付けている 【知】

3 本時について

(1) 本時の目標

生活習慣病を予防するために，自分の生活行動を振り返り，実践可能な行動を計画することができる。

【思考力・判断力・表現力等】

(2) 本時の評価規準

	十分満足できると判断される児童の姿	概ね満足できると判断される児童の姿
思・判・表	生活習慣病の誘因を理解し，自分の生活行動を振り返りながら実践可能な生活改善策や予防策を書いている。	自分の生活行動を振り返りながら生活改善策や予防策を書いている。

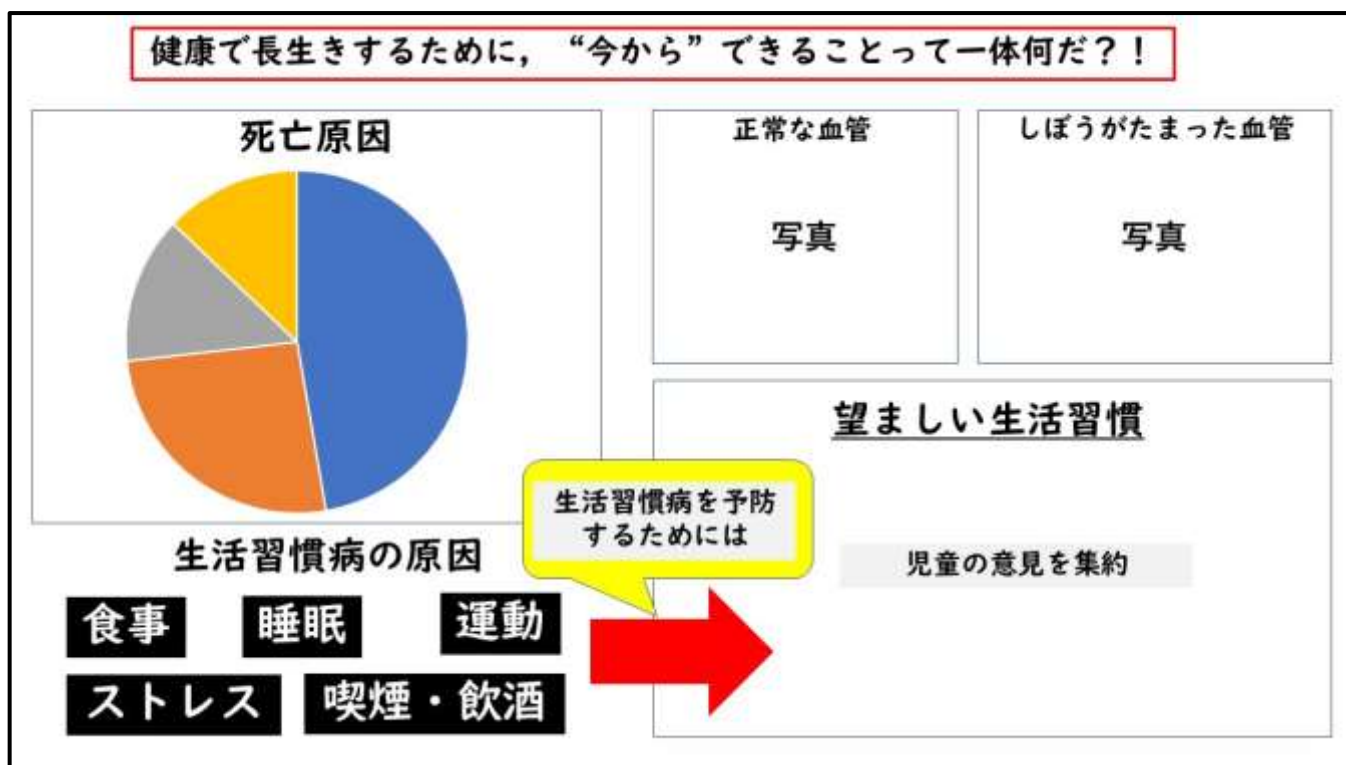
(3) 準備物

- ☐ タブレット端末 Chromebook/使用アプリ (Jamboard, スプレッドシート)
- ☐ 資料 (病気名カード, 死亡原因グラフ, 動脈硬化になった人の血管と正常な血管の比較写真)

(4) 本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意事項（◇） （◆「努力を要する」と判断した児童への指導と手立て）	評価規準【観点】 （評価方法）	資料
導入（つかむ）	1 資料をもとに、課題を発見する。 ・知っている“病気”の名前を確認する。 ・日本人の死亡原因について話し合う。	◇保健の授業で学習してきた病気を取り上げ、交流する。 ・おたふく風邪・食中毒・がん・心臓病・インフルエンザ ・風疹・麻疹・結核・虫歯 【みんなの保健5・6年より】 ◇日本人の死亡原因の上位について考えさせ、本時の学習に対する意欲を喚起する。 ◇日本人の死亡原因の半数近く占めているがんや心臓病、脳卒中の生活習慣病は、以前は“成人病”と言われていたが、子供の頃からの生活習慣が大きく関係することを伝え、課題設定にせまる。		・病気名カード ・死亡原因グラフ
健康で長生きするために、“今から”できることって一体何だ？！				
展開（さぐる・見つける）	2 生活習慣病の誘因について考える。 ・Jamboardの不変機能を使い、問題点・改善点を挙げる。 【個人思考】 ・班で交流し、出た意見を整理する。【集団思考】	◇Jamboard資料「社会人Aのブログ」を使って、望ましくない生活習慣を明確に想起させる。 ◆資料に登場する社会人Aを、未来の自分や、大切な友人と仮定させることで、自分事として捉えやすいように支援する。 ◇生活習慣病の誘因が「食事」「運動」「睡眠」「飲酒・喫煙」に分類されることをつかませる。		・Jamboard資料 社会人Aのブログ
	3 好ましくない生活習慣を続けた未来について知る。 ・動脈硬化についての専門的な話を聞く。	◇好ましくない生活習慣を続けると、心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病、虫歯と歯周病、がんといった様々な病気につながることを伝え健全な生活習慣をおくることの大切さにせまる。 ◇閉塞がたまった血管と、正常な血管の写真を比較させ、よりよい生活習慣を続けることのよさを想起させる。 ◇動脈硬化についての専門的な情報を正確に伝えるため、養護教諭にゲストティーチャーとして参加してもらう。		・動脈硬化になった人の血管と正常な血管の比較写真
終末（決める）	4 自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防するために自分ができていることを考える。 ・「生活行動チェックシート」を使って、“現在”と“未来”の生活習慣を考える。 ・「作成しよう！自分の行動計画」に、1週間の行動計画を記入する。	◇生活習慣病予防のための健康情報サイトをもとに作成した血管チェッカーを活用し、自分の生活行動を振り返らせる。 ◇チェックリストや血管チェッカーは、啓発を目的としたものであり、医師等に対する相談に取って代わるものではないことを伝える。 ◇現在の自分だけではなく、10年後、20年後の自分をイメージしながらチェックシートに入力させることで、生活習慣病のリスクを多面的に実感できるようにする。 ◇具体的な行動計画を作成させるために、「食事」「運動」「睡眠」の三つの観点について、「いつ、何を、どのようにするか」について記入させる。 ◆友達のスプレッドシートを閲覧して行動計画を作成しても良いことを伝える。 ◆既習事項「おやつのかき方を考えよう」の学習を想起させ、自分が実践できる方法を考えさせる。	・自分の生活行動を振り返りながら生活改善策や予防策を書いている。 【思・判・表】 （スプレッドシート・発言）	・スプレッドシート 「生活行動チェックシート」 ・スプレッドシート 「作成しよう！自分の行動計画」①
	5 本時の振り返りをする。 ・シートに記入する。 ・意見を交流する。	◇学習前と学習後の自己の変容について書くように伝える。 ◇児童が考えた改善方法を認め、明日から実践しようとする意欲を高める。		・スプレッドシート 「作成しよう！自分の行動計画」②
	6 まとめの話を聞く。	◇好ましくない生活習慣は、生活習慣病の誘因の一つであり、必ずしも病気になるものではないことを告げる。 ◇自己管理能力を身に付けることが、現在及び生涯にわたって健康を保持増進していくために重要であることを確認する。		

(5) 板書計画



(6) 資料 【Google アプリ/Jamboard/スプレッドシート】

① 【Jamboard 資料(社会人Aのブログ)】

社会人Aのブログ

Jamboard ホーム

タイトル: 新しい1週間の始まり

投稿日: 2月22日 2:13

今日は月曜日。昨日も夜おそくまで学生時代の友達と、ネットゲームを楽しんだ。そのせいで、出勤ギリギリまで寝てしまった。会社におくれそうだったので、朝ご飯は食べずに出発。いつものことだ。

仕事へは、車に乗っていった。昔は、自転車で会社まで行っていたが、運動するのがきらいな自分にはあわなかった。

お昼は、コンビニで買った特大カップラーメンと、ドーナツを食べた。最近のお気に入り、濃厚ラーメン。昔から、濃い味付けが好きな自分にぴったりのラーメンだ。もちろん、スープも飲み干し完食! ドーナツもうまい! また、買ってみよう。食後に、タバコを一服し、午後の仕事をがんばった。

夜、家に帰ると、おなかがすいたので、お気に入りのポテチを食べしてみた。小腹がへったときのポテチは最高にうまい!

お風呂に入って、夕食を食べようと思ったら、すでに22時前だった。夜ご飯は、かんたんに、唐揚げとポテト、そして大好きなお酒だけにして、昨日のゲームの続きを楽しんだ。

友達との会話がはずみ、気がつけば、日が変わっていた! そろそろ寝よう…おやすみなさい。

どんな問題点があるかな? そして、どんなアドバイスをしますか?

赤色 …問題点は赤色の付せん

青色 …アドバイスは青色の付せん

問題点はどこかな? どんなアドバイスをしますか?

②【スプレッドシート資料(生活行動チェックシート)】

血管チェッカー ☆ 📄 🔄

ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 2 時間前

75% 75% ¥ % .0 .00 123 デフォルト... 10 B I S A 🔄 📄 🔄

CHECK ! ②		
"現在"の生活行動をチェックしてみよう !		
食事	朝食は食べないことが多い	☐
	間食(夕食前におかしなどを食べる)をよくする	☐
	こい味付けや、しょっぱい物が好き	☐
	好き嫌いが多い	☐
	あけものや油っぽいものが好き	☐
	食べるはやさが人よりはよい	☒
	遅る2時間前に食べ物を食べることがある	☐
	食事の時間がばらばらである	☐
	野菜はどちらかといえば苦手	☒
	休けいするときにジュースを飲む	☐
運動	食事はおなかいっぱい食べる	☒
	テレビを見ながらダラダラ食べることがある	☐
睡眠 ストレス	最近特に運動をしていない	☒
	休日は家でゴロゴロすることが多い	☐
	体を動かすのはあまり好きではない	☐
	階段よりエスカレーターやエレベーターを使うことが多い	☒
	夜更かしをしてしまうことがある	☐
	遅る前に動画を見たり、ゲームをしてしまうことがある	☒
	よく眠れないことがある	☒
	イライラすることが多い	☐
	朝からつかれを感じるがある	☐

自分の血管はどうなっているかな ?

～血管チェッカー～

生活行動が血管にどんな影響を与えているのだろう ? !

厚生労働省：生活習慣病予防のための健康情報サイトをもとに作成
※啓発を目的としたものであり、医師等に対する相談に取って代わるものではありません。

③【スプレッドシート資料(作成しよう！自分の行動計画)】

血管チェッカー ☆ 📄 🔄

ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 2 時間前

75% 75% ¥ % .0 .00 123 デフォルト... 10 B I S A 🔄 📄 🔄

作成しよう！自分の行動計画🎵

① 健康な生活を送るために、**1週間**意識してみることや、実際に行動することをまとめよう。

	意識すること	実際に行動すること
食事について		
運動について		
睡眠について		

② 学習を振り返り、考えたこと、感じたことを入力してみましょう。

6年1組

名前

1週間後に振り返ってみよう！

自己採点	振り返り
点	
点	
点	

先生から