

第6学年3組 体育科（保健領域）学習指導案

第2校時 場所 6年3組教室 授業者 T1 村上 朋美

T2 西 沙織

1 単元名 ～健康を守るための わたしの選択～「病気の予防」

感染症や生活習慣病、喫煙・飲酒・薬物乱用など、私たちの身の回りには健康生活に影響を及ぼすものが多数ある。それらの中で、例えば、世界的に大流行した新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等は、自分の身に起こりうることであるので、子どもたちも身近な話題として考えることができる。しかし、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病や喫煙・飲酒・薬物乱用の害については、現在の子どもたちの発達段階では、自分に起こりうる健康課題としてとらえにくい。そこで、生涯にわたって健康を保持増進していくためには、病気を予防する方法や生活の仕方を理解し、子どもの頃から必要な行動を実践していく必要がある。

本実践では、喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響を理解した上で、なぜ20才未満の喫煙・飲酒が禁止されているのかを考える活動を行う。単に、法律で禁止されているから喫煙・飲酒をしないというだけでなく、成長期である自分たちと大人との体の違いに目を向けて体への害の影響の大きさを考えたり、喫煙や飲酒をしていない今の状態は健康のためによりよい行動なのだという意識をもたせたりして、健康を守るためには自分自身がどのような行動を選択するべきか考えていく。そうすることで、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために、生活の状況に応じてよりよい行動や考え方を更新し、実践していけるような子どもの姿を目指す。

2 単元について

- (1) 本単元では、病原体および生活行動が主な原因となっておこる病気を取り上げ、病気が起こる原因とその解決のための基礎的事項を理解できるようにする。そして、それらに関わる課題や、その解決の方法を考え、適切な方法を選び、生涯にわたって自己の健康を保持増進するために進んで取り組む態度につながる資質・能力を身に付けることをねらいとする。
- (2) 5年生の体育科保健領域の単元である「心の健康」「けがの防止」では、自分の心と体の健康を守るための方法や行動を学んできた。本単元では、生涯にわたって健康に過ごすことができるように、感染症や生活習慣病などの病気を予防するための方法や生活の仕方を考え、生涯にわたり健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培う学習を行う。これは、中学校保健「健康な生活と疾病の予防」においての、健康で安全な生活を営む資質や能力を育む学習へとつながっていく。
- (3) 本単元に関する子どもの実態は、次の通りである。（調査人数：36人）
 - ① 朝食摂取の習慣がない子どもが6名、11時以降に寝ている子どもが15名、休日の運動習慣がない子どもが8名いる。
 - ② 「タバコをすすめられたら断ることができない、またはできるか分からない」と答えた子どもは29人、「アルコールをすすめられたら断ることができない、または分からない」と答えた子どもは19人であった。
 - ③ 病気になった時やからだのことについて心配事がある時には「家の人や家族に相談する」「病院に行く」子どもが多く、校内や地域の保健活動に目を向けている子どもはいない。

3 単元の目標

- (1) 病気の起こり方や病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組について、理解できるようにする。
- (2) 病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3) 病気の予防について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に向けて自分の目標を実践し、調整しながら再実践を行うことで、学習活動に粘り強く取り組むことができる。

4 指導計画（8時間取り扱い）

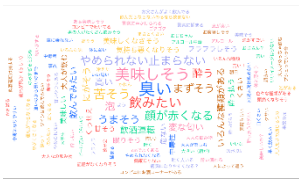
時	学習活動	指導上の留意点	評価規準・評価方法等
1 ～ 4	1 感染症や生活習慣病の予防について考える。	○ 身近な病気の原因を考えることで、病気は、病原体や体の抵抗力、生活、環境が関わり合って起こることを理解できるようにする ○ 病原体が体に入ることを防ぐ方法や、体の抵抗力を高める行動を知り、感染症予防に効果がある方法を理解できるようにする。 ○ 生活習慣病の要因から、それぞれの病気に応じた予防の方法を知り、将来の健康のためにいまのうちからできる具体的な予防法を考えられるようにする。	【知】感染症や生活習慣病の予防には、体の抵抗力を高めたり、望ましい生活習慣を身に付けたりすることの必要性を理解している。 （観察） 【思】病原体や生活習慣が要因となって起こる病気の予防について自分の課題を見付け、生活状況に合わせた解決法を見い出している。 （ワークシート、観察）
5 ～ 7	2 喫煙・飲酒・薬物乱用の害について考える	○ 喫煙・飲酒・薬物乱用が体にもたらす影響や健康を損なう原因になることを理解し、生涯にわたって健康に過ごすための方法を考えることができるようにする。（本時6／8） ○ 喫煙・飲酒・薬物の誘いを受けた際に、自分に合った方法を選択できるようにする。	【思】喫煙や飲酒との関わり方について、根拠を挙げて考え、自分の選択した方法がなぜ適切であるかを表現することができる（ワークシート、観察）
8	3 地域の保健活動を知る	○ 人々の病気を予防するために行われている地域保健活動の取組を理解し、必要なものを選択していけるようにする。	【主】生涯にわたって健康でいるための方法について、自分の生活に合わせて選択していこうとしている。（観察、振り返り）

5 本時の学習

(1) 目標

なぜ20才未満の喫煙飲酒が禁止されているかを考える活動を通して、自分の成長や飲酒喫煙の害を理解し関連付けながら考え、健康を守るために最もよい行動を選択しようとしている。

(2) 展開

時間	学習活動	子どもの思い・姿
5	1 前時の振り返りをする 	○ タバコは吸いたくないけど、お酒は何か飲んでみたいな。 ○ 喫煙と飲酒のイメージでは、飲酒の方が「美味しそう」とか「飲みたい」という意見が多いんだね。 ○ お酒の方が、タバコより、もしかしたら害が少ないのかな。
10	2 飲酒の害について知る。	○ お酒を飲んだら楽しい気分になるだけかと思っていたら、吐き気がしたり、意識がもうろうとしたりするような害があるなんて知らなかったよ。 ○ 飲み続けると、脳が縮んでしまうなんて怖いね。 ○ タバコでも依存症ってあったけど、お酒もやめるのが難しいことがあるんだね。 ○ 長期間の飲酒で全身に影響があるんだな。がんの死因の上位にあがっているのも分かる気がする。
15	3 なぜ喫煙も飲酒も20才まで禁止されているのか考える。	○ 害があるんだったら、大人になっても喫煙も飲酒もしなければいいのに。 ○ 20才未満で禁止されているのは、多分子どもだからということだろうけど、子どもと大人の何が違うんだろう。 ○ 子どもって、体が小さいだけではなくて、体の色々な機能が発達している時期なんだね。 ○ 大人でも酔うといつもと違う感じになるのを見たことがあるから、自分たちはもっと害が大きいよね。
15	4 「20才になった時の自分へ」シートを書き換える。	○ 20才未満が禁止されているのって、ちゃんとした意味があるんだ。 ○ 法律では喫煙も飲酒も禁止されなくなったけど、害があるのは子どももおとなも一緒だよ。健康のためにあまりしないほうがいいよ。 ○ 喫煙や飲酒の学習を忘れていないよね。記憶力が下がったり、病気になったりして困るのは自分だよ。 ○ 20才では野球を頑張っていると思うけど、活躍しているからって、喫煙や飲酒をやりすぎると、力を発揮できなくなるよ。 ○ 喫煙や飲酒もがんや生活習慣病にかかる原因だということを忘れずに、ほどほどにしよう。



子どもたちは、喫煙や飲酒が健康を害することや未成年者がこれらを行うことは法律で禁止されていることを理解しています。本時では、なぜ20才未満の喫煙や飲酒が禁止されているのかを考えることを通して、健康に過ごすための方法を自分自身で選択して実践していこうとする子どもの姿を目指します。

主体的・対話的で深い学びを生み出す教師の支援（発問・指示・教具・評価）

- 事前にとっておいた、飲酒に対するイメージ（左図）を提示し、肯定的、否定的等様々な意見があることに触れるとともに、前時で学習した喫煙の学習との関連を想起しやすくする。（T2）
- 飲酒に対するイメージを活用しながら、飲酒の害と科学的根拠を結びつけて考えられるようにし、メリットに感じられることでも害につながることを理解できるようにする。
- 「飲酒をする人とならない人の脳の比較写真」等、視覚的に理解しやすい教材を提示することで、健康への害が大きいことに気付かせ、すぐに現れる害や長期間続けたときの害を理解できるようにする。（T1）
- 「疲れがとぶ」「美味しそう」等、飲酒に対して肯定的とみられる考えを取り上げ、健康への害があることを確認しながら、今の自分たちが喫煙や飲酒をすることができない状況であることに立ち止まらせた上で、次の課題を設定する。（T2）

【教材・教具】

- 飲酒のイメージ図
- 学習支援アプリ
- 学びの足あと
- 飲酒の害や成長についての科学的資料

なぜ喫煙も飲酒も20才まで禁止されているのだろう。

- 「法律でそう決まっているから」という考えには、「害があると分かっているのに大人だったら喫煙や飲酒をしてよいのだろうか」と問い返すことで、子どもと大人の違いに気付けるようにする。（T2）
- 今の自分たちが、どのような発育・発達過程にあるかということを理解できる科学的資料を用意しておき、子どもと大人との違いを捉えられるようにする。そうすることで、未成年者が喫煙や飲酒を行うことについて「法律で禁止されているから」という漠然としたものから「成長が著しい時期にそれらに接することで体への害が大きくなるから」という考え方へと更新できるようにする。（T1）

20才になった時に、喫煙や飲酒とどのように向き合っていくとよいだろう。

- 前回記入していた学習支援アプリ上の「20才になった時の自分へ」シートに、学習を経て獲得した知識や友達との交流を通して得た考え方を前回との違いが分かるように（色の変更、手書きで追加）加筆することで、学びを自覚できるようにする。（T2）
- 机間指導で、成長期と喫煙飲酒の害について関連付けて記入している子どもの意見を見取り、全体共有することで、無自覚だった子どもたちが自覚できるようにする。（T1）
- 20歳を迎えての喫煙や飲酒について、喫煙や飲酒の害を踏まえた上で、喫煙も飲酒もしていない今の状態はよいことであると価値づけ、将来の健康を守ることにつながる望ましい行動がとれていることを伝える。（T1T2）

【評価】

喫煙や飲酒の害を理解した上で、健康で過ごすための自分の考えを更新している。
（発言・記述・振り返り）

