

第6学年 学級活動(2) 學習指導案

日 時:令和7年10月21日(火)第5限
指導者:教諭・寺本陽太 GT・和田真由美
学校名:能美市立宮竹小学校
場 所:6年教室

1 題材名

「生活習慣を見つめ、自分にできることを考えよう」
学級活動(2) ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材について

(1)児童のこれまでの学習状況や児童の実態について

本学級の児童は、低学年の頃より、メディアとの付き合い方や心の健康生活習慣や運動習慣などについて保健の学びを積み重ねてきた。実際の生活習慣においては、三食たべていても発達段階に即した量を摂取できていない児童や、メディアを上手く使いこなせず睡眠を十分にとれていない児童が多い。生活習慣を整えることは健康に良いという知識はあるが、実生活でできることを自己選択して行動する力に課題があると考えられる。

これまでに体育科保健領域の学習で「病気の起り方」において、病気は、病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境などが関わり合って起こること、「病原体と病気」においては、病気を防ぐには、それぞれの原因に応じた予防法を行う必要があることを学習してきた。また、「生活習慣病の予防①②」では、生活習慣病を正しく予防するために小学生の時期から健康によい生活習慣を理解し身につけることが必要であることや、むし歯や歯周病の予防には、食事やおやつのとり方、歯磨きなど、健康によい生活習慣を身につける必要があることを学習してきた。特別活動では、がんについて正しい知識をもち、生活習慣が深く関係していることを学習している。

アンケート結果から、がんについて進行すると命を失うこともある病気であるという認識はある。しかし、早期発見すれば治りやすいという正しい知識、および治療法には手術以外もあるという情報への理解が不十分である。そのため、がんを死に直結する怖い病気として捉えている傾向があり、漠然とした理解でがんを捉えている実態が見られる。また、「自分はがんにならないと思う」と回答する児童も一定数いることがわかった。

がんの予防は健康な生活を送るために重要だという認識を持っていることや、がんの学習は健康な生活に役立ちそだとほぼ全員が感じていることもわかった。具体的に「日頃からバランスの良い食事や運動に取り組もうと思う」「がん検診を受けられる年齢になったら受けようと思う」といった将来の行動変容につながる意識も高いこともわかる。児童は、がんを予防するという切り口から自分の生活習慣を捉えることで、自分事として学習に取り組もうとする意欲を持っていると言える。

そこで、本授業を通して望ましい生活習慣を継続することで、今の習慣が将来の習慣につながることを理解し、がんを予防するために今自分ができることを考え実践していく力を育てたい。

(2)題材設定の理由

本単元は、「病気」の発生要因と予防の原理・原則を理解することを通して、健康の維持に活かす習慣や態度を養うものである。病気には、病原体が主な要因となって起こる病気と生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気があることを学ぶ。予防策として病原体を体の中に入れないこと、からだの抵抗力を高めること、そして、望ましい生活習慣を身に付けることが必要である。そのために、児童が自分自身の健康に目を向け、正しく病気を予防し、健康管理することについての意識・意欲を高めることが大切である。

また、がんを経験した和田さんと連携し実体験をもとに授業をしたことで、病気が児童にとってより身近な存在だと感じてほしい。実際に和田さんの話を聞くことで自分の生活を見つめ直し、病気を自分事としてとらえ、自分自身で考え、行動選択できる力を身につけることができると考える。

3 第5学年及び第6学年の評価規準

観点	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
評価規準	日常生活への自己の適応に関する諸課題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く。	日常生活への自己の適応に関する諸課題を認識し、解決方法などについて話し合い、自分に合ったよりよい解決方法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もうとしている。

4 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】<評価方法>
生活習慣に関するアンケートに記入する。	食事・睡眠・運動などについての生活習慣について調査し、グラフにまとめる。	◎自己の生活習慣について進んで振り返ろうとしている。 【主体的態度】<アンケート>

5 指導と評価の計画(2時間+課外)

時数	内容	ねらい
①	がんについて正しく理解する	なぜがんについて学ぶのかを理解した上で、がんの仕組みや原因などの知識を深め、がんの予防や早期発見・早期治療が必要であることを理解している。
② 本時	生活習慣を見つめ、自分にできることを考える	望ましい生活習慣を続けることで、今の生活習慣が将来の健康につながっていることがわかり、今の自分にできることを考える。

6 本時のねらい

望ましい生活習慣を続けることで、今の生活習慣が将来の健康につながっていることがわかり、今の自分にできることを決めることができる。 【思考力・判断力・表現力等】

7 本時の展開

時間	児童の活動	・指導上の留意点 ☆評価の視点(方法)	資料
3	1.今までの生活をふりかえる ○前の学習で学んだことは何ですか? ・がんと生活習慣は関係があるということを学びました。 ・がんの仕組みや原因を学びまし	・前の時間の学習を振り返り、がんと生活習慣が関連していることを確かめる。 ・今までの生活をふりかえり、健康について理解しているが中々できないという思いをださせる。	アンケート結果

	<p>た。</p> <p>○生活習慣とがんが関係していると学んだけれど、正しい生活習慣を続けられていますか？</p> <p>(以下、アンケート内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆食べ物を好き嫌いせずに食べている。 ☆毎日、体を動かして遊んだりスポーツをしたりしている。 ☆夜ふかしせずに、9時間寝ている ・食事や運動を行うと体に良いことはわかるけど、日頃から取り組んでいないな。 ・運動習慣がないな。 ・睡眠が大切なことは分かっているけれど、遅くなってしまうな。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート項目の中から、特にはっきりしている部分について提示して、アンケート項目について確かめる。 ・自分の生活習慣を見つめなおす時間を設定し、生活習慣の改善に対する意欲を高められるようにする。 	
2	<p>2.課題をつかむ</p> <p>○自分に出来うることは何か 考えてみよう。</p> <p>〈生活習慣を見つめ、自分にできることを考えよう〉</p>		
20	<p>3.がん経験者の方(和田真由美さん)から話を聞く。</p> <p>○今日は、がんを経験された和田さんに来ていただきました。お話を聞いて、自分にできることを考えましょう。</p> <p>(和田さん)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気になってみて分かったこと、気づいたこと。 ・生活習慣と病気の関係性。 ・健康な体でないと、受けられない治療があるということ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣が悪いから必ず病気になるわけではないが、生活習慣を良くすれば病気になりにくいということを伝える。 ・がんを経験して感じたこと気づいたことについて、左に記載した内容テーマを語っていただく。 ・和田さんの話の内容を視覚化して、考えることを焦点化する。 	
15	<p>4.自分の生活を振り返り健康について考え、グループで交流する。</p> <p>○和田さんの話を受けて、自分の生活習慣を見つめて、自分にできることをPadletに書こう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体でいるために、睡眠時間をしっかりと取れるようにしていきたいな。 ・学校へは歩いてきているけど、家に帰るとゲームばかりだから、外 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題について改めて自分の考えを、Padletに書く。 	

	<p>で動く時間をもっと作りたい。</p> <p>○グループで考えを聞き合う交流をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の考えを聞いて、今、自分たちが健康でいることはとても素晴らしいことだと確かめられたので、僕は健康のために、バランスの良い食事を心がけていきたいと、感じるな。 ・自分の目標は具体的ではなかったので、友達の考えを聞いてもう少しづわしい内容に変えたほうがいいな。 ・友達が10時に寝るために、9時30分から寝る準備をする話を聞いて、自分も運動が習慣になるように、曜日を決めて休み時間に体を動かすこと目標にしてみようかな 	<ul style="list-style-type: none"> ・交流の目的として、友達の考えと自分の考えを比較し、自分の考えが深まり具体的にしていくことを確かめる。 ・自分にできそうなことを考えることを意識して「具体的にどうする？」「そのために何をする？」というやり取りができるように、教師がモデルを示す。 ・自分で学びを進められるようにPadletを見て他者参照できるように環境を整える。 <p>☆望ましい生活習慣を続けることが、今の生活習慣が将来の健康につながっていることがわかり、今の自分にできることを決めている。【思考・判断・表現（Padletの内容・話し合いの様子・振り返り）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事後指導として、記載した行動目標に対し、1週間程度、ふりかえり続け、生活習慣の改善をしていけるようにする。 	
5	<p>5.自分の生活習慣を見つめ直し、行動目標をワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な体でいるために、睡眠時間をしっかりと取れるようにしていきたい。そのため、最低8時間は寝れるようにベッドに入る。 ・学校へは歩いてきているけど、家に帰るとゲームばかりだから、外で動く時間をもっと作りたい。そのため、1日に1回以上、外出する。 		

8 事後の活動

児童の活動	指導上の留意点	◎目指す児童の姿 【観点】<評価方法>
ワークシートに自分が決めた行動目標を記入し、1週間実践する。	帰りの会で、本時で決めたことを頑張っている姿を確認し、称賛したり価値づけたりする。	自己の生活習慣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もうとしている。 【主体的態度】 <ワークシート>