2020年度用

みんなのほけん3・4年　みんなの保健5・6年

Gakken

2020教　内容解説資料

構成・内容一覧

224 学研　保健 305 ／保健 505

3・4年 時間配当例

学年	3年				4年			
章	健康な生活				体の発育・発達			
時間	1	2	3	4	1	2	3	4
単元	かけがえのない健康	1日の生活のしかた	体の清けつ	身の回りのかんきょう	変化してきたわたしの体	大人に近づく体	体の中で起こる変化	よりよい発育・発達のために

5・6年 時間配当例（1） 5年で，「心の健康」に重点を置いた場合

学年	5年							
章	心の健康				けがの防止			
時間	1	2	3	4	1	2	3	4
単元	心の発達	心と体のつながり	不安やなやみへの対処	思春期はだれもがなやむもの他	けがの発生	交通事故の防止	学校や地域でのけがの防止 犯罪から身を守るために	けがの手当

学年	6年							
章	病気の予防							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
単元	病気の起こり方	病原体と病気	生活のしかたと病気①	生活のしかたと病気②	喫煙の害	飲酒の害	薬物乱用の害	地域のさまざまな保健活動

5・6年 時間配当例（2） 5年で，「けがの防止」に重点を置いた場合

学年	5年							
章	心の健康			けがの防止				
時間	1	2	3	1	2	3	4	5
単元	心の発達	心と体のつながり	不安やなやみへの対処 思春期はだれもがなやむもの　他	けがの発生	交通事故の防止	学校や地域でのけがの防止	犯罪から身を守るために	けがの手当

学年	6年							
章	病気の予防							
時間	1	2	3	4	5	6	7	8
単元	病気の起こり方	病原体と病気	生活のしかたと病気①	生活のしかたと病気②	喫煙の害	飲酒の害	薬物乱用の害	地域のさまざまな保健活動

3・4年 1 健康な生活

標準配当時数／4時間

●とびら P.5　元気な児童の写真を大きく掲載し，学習内容についてのイメージを持ち，保健の見方・考え方を働かせることができるように工夫している。

1 かけがえのない健康(P.6~7)		学習指導要領(1)ア(ア)，イ
学習内容	●健康とはどんなことか。 ●健康には何が関係しているか。	
創意・工夫	★生活行動が心と体の調子に影響を与える例を踏まえて，健康の状態や健康と生活のしかたとが関係していることを話し合いなどを通して学習できるように工夫している。	
2 1日の生活のしかた(P.8~9)		学習指導要領(1)ア(イ)，イ
学習内容	●健康のためには，どんな生活のしかたがよいか。	
創意・工夫	★二人の1日の生活のしかた比べを通して，健康によい1日の生活のしかたについて考えられるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.10~11)
- ▶1日の生活のしかたと健康
  - ●運動，食事，休養・睡眠，排便と健康の関係
  - ●1日の体温リズムと健康 発展
- ▶リズムのある生活を送ろう
  - ●数日間の生活調べ活動
  - ●早ね早おき朝ごはん運動

3 体の清けつ(P.12~13)		学習指導要領(1)ア(イ)，イ
学習内容	●体を清潔にするのはなぜか。 ●衣服など清潔なものを身に着けることが大切なのはなぜか。	
創意・工夫	★手の汚れ調べの実験や，細菌の培養の写真，衣類の染め出し実験の写真を通して，清潔と健康との関係を実感を伴って理解できるようにしている。	
4 身の回りのかんきょう(P.14~15)		学習指導要領(1)ア(ウ)，イ
学習内容	●部屋の明るさを調節するのはなぜか。 ●空気を入れ換えるのはなぜか。	
創意・工夫	★明るさの調節の実験や，空気の入れ換え実験などを通して，部屋の環境と健康との関係を実感を伴って理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.16~17)
- ▶手のあらい方
  - ●特別なクリームとライトを使った実験
- ▶パソコンなどを使うときには 発展
- ▶みんなの健康を守るための活動
  - ●学校での保健衛生活動調べ

◉ふり返る・深める・つなげる P.18　「学習をふり返る」「学びを深める」「明日につなげる」を通して，学習したことが生活実践へ結び付くように工夫している。

3・4年 2 体の発育・発達

標準配当時数／4時間

●とびら P.19　給食を楽しんでいる様子，校庭で楽しく運動している様子の写真を大きく掲載し，学習内容についてのイメージを持ち，保健の見方・考え方を働かせることができるように工夫している。

1 変化してきたわたしの体(P.20~21)		学習指導要領(2)ア(ア)，イ
学習内容	●身長や体重は年齢とともにどのように変化するか。	
創意・工夫	★4人の身長の変化の比較や変化のグラフなどの資料の読み取りを通して，身長などが年齢とともに変化すること，変化の起こり方や時期には個人差があることを理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.22~23)
- ▶わたしのこれまでとこれから
  - ●身長の伸びのグラフづくり
- ▶体が発育するって，どういうこと？ 発展
  - ●骨の成長と体重，歯の変化

2 大人に近づく体(P.24~25)		学習指導要領(2)ア(イ)，イ
学習内容	●大人に近づくと，体にどんな変化が起こるか。	
創意・工夫	★大人と子供の体つきの写真と，変化が起きた時期についての大人の経験談から，体に起こる変化，その起こり方や時期には個人差があることを比べたり調べたりすることを通して理解できるようにしている。	
3 体の中で起こる変化(P.26~27)		学習指導要領(2)ア(イ)，イ
学習内容	●思春期には，体の中や心にどんな変化が起こるか。	
創意・工夫	★思春期には初経や精通が起こること，異性への関心が芽生えること，またこれらの変化や起こる時期には個人差があることについて，科学的な資料・解説や先輩の経験談などから理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.28~29)
- ▶体の変化はどうして起こるの？
  - ●体の成長とホルモン
- ▶月経のしくみ
- ▶新しい命 発展
- ▶体の変化，一人一人ちがうね

4 よりよい発育・発達のために(P.30~31)		学習指導要領(2)ア(ウ)，イ
学習内容	●よりよい発育・発達のためには，生活のしかたで，どんなことに気を付けるとよいか。	
創意・工夫	★毎日の生活のしかたチェックを手がかりに，運動，食事(給食の献立を例に)，休養・睡眠がよりよい発育・発達にどのように関係しているかを理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.32~33)
- ▶楽しく運動を続けよう
- ▶バランスよく食べよう
  - ●料理選び
- ▶なぜ，すいみんは大切なの？ 発展
- ◆運動，食事，休養・睡眠についての工夫の例

◉ふり返る・深める・つなげる P.34　「学習をふり返る」「学びを深める」「明日につなげる」を通して，学習したことが生活実践へ結び付くように工夫している。

5・6年 1 心の健康

標準配当時数／4時間

●とびら P.5　友達と楽しそうにしている様子の写真を大きく掲載し，学習内容についてのイメージを持ち，保健の見方・考え方を働かせることができるように工夫している。

1 心の発達(P.6~7)	学習指導要領(1)ア(ア)，イ
学習内容	●心はどのように発達するか。　●心はどんなことを通して発達するか。
創意・工夫	★自分の小さな頃と今との比較から発達を実感し，さまざまな経験が心を発達させることを考えたり話し合ったりすることを通して理解できるようにしている。ボランティア活動や体験学習などにも触れている。

もっと知りたい・調べたい(P.8~9)
- ▶心って，どこにあるの？ 発展
  - ●大脳と主な働き
- ▶思春期の心
- ▶自分のよいところを発見しよう
- ▶どのように気持ちを伝えますか？

2 心と体のつながり(P.10~11)	学習指導要領(1)ア(イ)，イ
学習内容	●心と体はどのように関係しているか。
創意・工夫	★心と体の相互影響の事例を基に経験を振り返ったり，その例を発表する活動を行ったりすることで，心と体のつながりについて理解できるようにしている。

3 不安やなやみへの対処(P.12~14)	学習指導要領(1)ア(ウ)，イ
学習内容	●不安や悩みを抱えたときはどうすればよいか。
創意・工夫	★不安や悩みは誰もが経験すること，それらには自分に合った方法で対処できることを，資料の読み取りや話し合い，呼吸法の実習などを通して理解し，技能を身に付けられるようにしている。

▶ 思春期はだれもがなやむもの　他(P.15~17)	学習指導要領(1)ア(ウ)，イ
創意・工夫	★児童が持ちやすい悩みについて，スクールカウンセラーが応える形式で，不安を取り除くことができるようにしている。 ★児童の不安や悩みを乗り越えた経験から，さまざまな対処のしかたがあることを理解できるようにしている。また，相談窓口を多く紹介している。 ★いじわるや嫌なことについて事例を取り上げ，「いじめ」について考えたり，話し合ったりできるようにしている。

「心の健康」については，学校の状況などに応じて，「3　不安やなやみへの対処」と「思春期はだれもがなやむもの」他を1時間，または2時間で扱うことができる。

◉ふり返る・深める・つなげる　P.18　「学習をふり返る」「学びを深める」「明日につなげる」を通して，学習したことが生活実践へ結び付くように工夫している。

5・6年 2 けがの防止

標準配当時数／4時間

●とびら P.19　大人が見守る中での登校の様子，冠水時通行不可の場所，安全確保につながる着衣での水泳の様子の写真を掲載し，学習内容についてのイメージを持ち，保健の見方・考え方を働かせることができるように工夫している。

1 けがの発生(P.20~21)	学習指導要領(2)ア(ア)，イ
学習内容	●どんな事故やけがが起こっているか。 ●事故やけがは，どんなことが原因で起こるか。
創意・工夫	★事例を通して，事故には人の行動と周りの環境が関わっていることが理解できるようにしている。情報機器の活用のしかたも事例で紹介している。

2 交通事故の防止(P.22~23)	学習指導要領(2)ア(ア)，イ
学習内容	●交通事故を防ぐためにはどう(行動)すればよいか。 ●交通事故を防ぐために，どんな工夫がなされているか。
創意・工夫	★危険予測の活動と地域での交通事故防止の工夫の資料を通して，適切な判断と安全な行動，環境の整備について理解できるようにしている。

3 学校や地域でのけがの防止(P.24~25)	学習指導要領(2)ア(ア)，イ
学習内容	●学校や地域でのけがを防ぐためにはどうすればよいか。 ●学校や地域でのけがを防ぐために，どんな工夫がなされているか。
創意・工夫	★危険予測の活動と学校や地域での安全のための工夫の資料を通して，適切な判断と安全な行動，環境の整備について理解できるようにしている。 ★天気の急変による被害の防止について触れている。

もっと知りたい・調べたい(P.28~29)
- ▶自然災害や緊急事態に備えて 発展
  - ●地震による災害の例
  - ●地震などの自然災害が起きたときは……
  - ●日ごろから備えておこう

▶ 犯罪から身を守るために(P.26~27)	学習指導要領(2)ア(ア)，イ
創意・工夫	★警察官のメッセージと豊富な資料から，犯罪の起こりやすい場所や場面，犯罪に巻き込まれそうになったときの行動，犯罪被害の防止の環境整備について学習できるようにしている。

4 けがの手当(P.30~31)	学習指導要領(2)ア(イ)，イ
学習内容	●けがが起こったときはどうすればよいか。 ●自分でできるけがの手当のしかた(技能)を身に付ける。
創意・工夫	★手当の実習を通して技能を身に付けられるようにしている。

「けがの防止」については，学校の状況などに応じて，「3　学校や地域でのけがの防止」と「犯罪から身を守るために」を1時間，または2時間で扱うことができる。

◉ふり返る・深める・つなげる　P.32　「学習をふり返る」「学びを深める」「明日につなげる」を通して，学習したことが生活実践へ結び付くように工夫している。

5・6年 3 病気の予防

標準配当時数／8時間

●とびら　P.33　手洗いや受診をしている様子の写真を大きく掲載し，学習内容についてのイメージを持ち，保健の見方・考え方を働かせることができるように工夫している。

1　病気の起こり方(P.34~35)		学習指導要領(3)ア(ア)，イ
学習内容	●病気はどのようにして起こるか。	
創意・工夫	★病気は病原体，体の抵抗力，生活行動，環境が関わって起こることを，かぜをひいたときの経験を振り返りながら，考えたり話し合ったりすることを通して，理解できるようにしている。	
2　病原体と病気(P.36~37)		学習指導要領(3)ア(イ)，イ
学習内容	●病原体がもとになって起こる病気の予防はどうすればよいか。	
創意・工夫	★インフルエンザを例に，わかりやすい図解で感染源，感染経路，抵抗力について理解し，病原体がもとになって起こる病気の予防や回復について考えられるようにしている。「せきエチケット」や予防接種にも触れている。	

もっと知りたい・調べたい(P.38~39)
- ▶ていこう力って，何だろう？
  - ●体が持っていこう力
- ▶食中毒
- ▶エイズ

3　生活のしかたと病気①(P.40~41)		学習指導要領(3)ア(ウ)，イ
学習内容	●生活習慣病とはどんな病気か。 ●生活習慣病を予防するためにはどうすればよいか。	
創意・工夫	★生活習慣病やその起こり方について，心臓病と脳卒中の詳しい図解を通して学び，予防のための望ましい生活習慣について理解できるようにしている。	
4　生活のしかたと病気②(P.42~43)		学習指導要領(3)ア(ウ)，イ
学習内容	●むし歯や歯周病を予防するためにはどうすればよいか。	
創意・工夫	★むし歯の起こり方やむし歯になりやすい生活のしかたについて，二人の生活のしかた比べの活動を通して，口腔を清潔に保つことでむし歯や歯周病を予防できることを理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.44~45)
- ▶「がん」って，どんな病気？ 発展
- ▶パソコンやタブレットと健康
- ▶いろいろな病気 発展
  - ●化学物質による病気，アレルギー性の病気，熱中症
- ▶医学や保健の分野での日本人の世界的な活躍 発展
  - ●大隅良典氏(オートファジー)　他

5　喫煙の害(P.46~47)		学習指導要領(3)ア(エ)，イ
学習内容	●喫煙にはどんな害があるか。 ●喫煙の害は喫煙者だけの問題か。	
創意・工夫	★喫煙の害や未成年者の喫煙が法律で禁止されていることとその理由について，科学的な資料を通して理解できるようにしている。 ★受動喫煙の害について，科学的な資料を基に考えたり話し合ったりすることを通して理解できるようにしている。	
6　飲酒の害(P.48~49)		学習指導要領(3)ア(エ)，イ
学習内容	●飲酒にはどんな害があるか。	
創意・工夫	★飲酒の害について，科学的な資料を通して理解できるようにしている。 ★未成年者の飲酒が法律で禁止されていることとその理由について，資料を通して理解できるようにしている。	
7　薬物乱用の害(P.50~51)		学習指導要領(3)ア(エ)，イ
学習内容	●薬物乱用は法律で厳しく禁止されているのはなぜか。	
創意・工夫	★薬物乱用の害について，シンナーを例に，心身への影響，薬物乱用が引き起こす問題，依存性などについて，わかりやすい資料を通して理解できるようにしている。	

もっと知りたい・調べたい(P.52~53)
- ▶喫煙・飲酒をしないために
  - ●すすめられたときの断り方
- ▶医薬品の正しい使い方 発展

8　地域のさまざまな保健活動(P.54~55)		学習指導要領(3)ア(オ)，イ
学習内容	●地域の人々の健康を守るためにどんな活動が行われているか。	
創意・工夫	★身近な保健活動を振り返ることを手がかりとし，保健所や保健センターをはじめ，学校や地域でさまざまな保健活動が行われていることを理解できるようにしている。	

◉ふり返る・深める・つなげる　P.56　「学習をふり返る」「学びを深める」「明日につなげる」を通して，学習したことが生活実践へ結び付くように工夫している。

9300006993