学研の教科書

みんなのほけん 3・4年

みんなの保健 5・6年

みんなで未来へ

2020年度

小学校用内容解説資料
2020年度　小学校体育科保健
小学校　3・4年用／5・6年用
224学研　保健305／保健505

生きる力，自ら学び自ら考える力を育てる
学研の教科書

Gakken

この内容解説資料は，一般社団法人教科書協会の「教科書発行者行動規範」に則って作成しています。

生活に生きる学びを
生活を豊かにする学びを
共に健康に生きるための学びを

健康は，生活を豊かにし，夢や希望の実現の土台となるものです。

保健の学習は，健康の大切さはもちろん，どうしたら健康になれるかや，生活のさまざまなことが健康に関わっていることなどを学ぶ，大切な機会です。

保健の学習を通して，周りの人と関わりながら，共に健康に生きることの大切さや喜びに気付いてほしいと願っています。

みんなで　未来へ

※教科書の表紙についての説明は，
裏表紙をご覧ください。

『みんなの保健』内容解説資料　もくじ

編集の基本方針 …… 4

1．「健康とはどんなことか」を考える教科書 …… 5
2．「健康とどう関係しているか」を考える教科書 …… 6
3．「健康になるためには，どうすればよいか」を考え，実践に結び付ける教科書 …… 7

編集の特色・特長 …… 8

1．「主体的・対話的で深い学び」を実現する構成 …… 8
2．保健の「見方・考え方」を身に付け，働かせられる構成 …… 10
3．現代と未来を生きる子供たちの健康課題，学習課題に対応 …… 12

編集上の工夫と特長 …… 14

内容見本 …… 16

3・4年　3年　健康な生活 …… 16
3・4年　4年　体の発育・発達 …… 18
3・4年　「もっと知りたい・調べたい」 …… 20
5・6年　5年　心の健康 …… 22
5・6年　5年　けがの防止 …… 24
5・6年　6年　病気の予防 …… 26
5・6年　「もっと知りたい・調べたい」 …… 28

教師用指導書，デジタル教科書・教材などの紹介 …… 30

著作者一覧，表紙の紹介 …… 32

教科書づくりのキーワード5

子供たちの活動や理解を念頭に，５つのキーワードを基本に教科書づくりをしています。

この内容解説資料で，関連の深いところにマークを記しています。

わかる
学習の流れがわかる。
学ぶべきことや，考えるべきことがわかる。
身に付いたことがわかる。

見える
「かがくの目」で見える。
学習内容が見える。
資料の読み取り方が見える。

考える
課題解決に向けて考える。
周りの人と協力しながら考える。

つながる
友達とつながる。
家庭や地域とつながる。
学習がつながる。

深める
学習を深める。
考えを深める。
現代的な健康課題について深める。

これからの時代に求められる資質・能力の育成をどう実現するか。

これからの時代に求められる保健の資質・能力のイメージ

「みんな」が健康であるために，
自分自身でできること，
周りの人や社会に働きかけていくこと

保健の学習を通して
育成すべき資質・能力

健康・安全についての
基礎的な知識の実践的な理解と，
それを基にした技能の習得

自らの健康課題を把握し，
周りの人などと協働しながら
考え，判断し，改善する能力

どう
実現
するか

教育基本法に示された教育の目標の達成

子供たちに求められる資質・能力の育成

編集の基本方針

1 「健康とはどんなことか」を考える教科書

積極的な健康観，
共生の視点を
基本に置いて内容を構成する。

2 「健康とどう関係しているか」を考える教科書

身の回りの事象や情報を，
健康や安全と結び付けて考える
学習活動を基本とする。

3 「健康になるためには，どうすればよいか」を考え，実践に結び付ける教科書

健康についての科学的認識と技能の習得，
それらの活用による課題の解決に
向けた学習活動を基本とする。

学習指導要領総則では，育成すべき資質・能力として，(1)知識及び技能が習得されるようにすること。(2)思考力，判断力，表現力等を育成すること。(3)学びに向かう力，人間性等を涵養すること。の3つを示しています。このうち，(1)は主に各教科固有のもの，(2)(3)は各教科の学びによって育成される汎用的な資質・能力ということができます。

1 「健康とはどんなことか」を考える教科書

考える

積極的な健康観，共生の視点を基本に置いて内容を構成する。

教科書最初の見開きで健康について考えることができる

導入で，健康とはどういうことかについて問いかけ，積極的な健康観，共生の健康観に気付くことができるようにしています。

◀ 3・4年 表紙裏～ p.1

▼ 5・6年 表紙裏～ p.1

さまざまな人がいることに気付くことができる

身長の伸び，体の中で起こる変化など，心身の発育・発達の個人差を大切に扱い，肯定的に受け止めたり，さまざまな人がいることに気付いたりすることができるようにしています。

また，写真の選定やイラストの作成で，共生の視点を大切にしています。

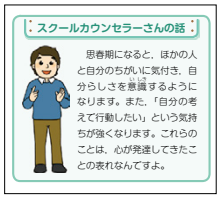
▲ 3・4年 p.27

▲ 5・6年 p.15

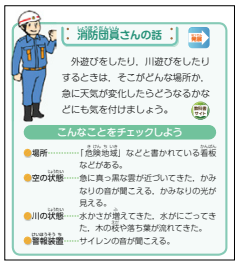
健康が多くの人に支えられて成り立っていることに気付くことができる

多くの専門家の登場，調べ学習などを通して，健康が多くの人に支えられて成り立っていることに気付くことができるようにしています。

▲ 3・4年 p.17



▲ 5・6年 p.8



▲ 5・6年 p.24

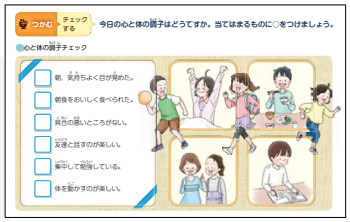
2 「健康とどう関係しているか」を考える教科書

つながる

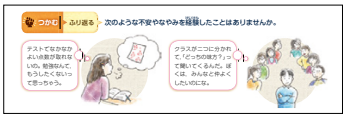
保健の見方・考え方を働かせ，身の回りの事象や情報を，健康や安全と結び付けて考える学習活動を基本とする。

日々の生活行動を健康との関連から捉えることができる

日々の生活行動を振り返り，チェックすることなどによって健康との関連で捉え，課題を見つけ，より健康になるための生活のしかたを考えていく学習活動を基本としています。

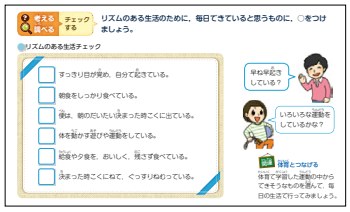


▲ 3・4年 p.6



▲ 5・6年 p.12

▲ 5・6年 p.20



▲ 3・4年 p.9

▲ 5・6年 p.45

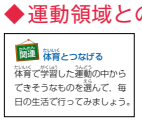
他教科の学習や日々の生活も健康と関係付けることができる

運動領域との関連や他教科との関連を示す「関連」マークで，保健学習以外のことも健康に関係していることに気付くことができます。また，「おうちで」「ちいきで」マークの活動は，学校・家庭・地域の連携を促し，学習習慣の確立にもつながります。

▲ 3・4年 p.5

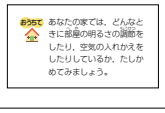
章のとびらでは，「関連」に加え，学習内容に関連して日々の生活から出る疑問の例を示しています。

◆運動領域との関連の例



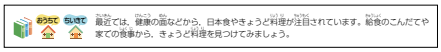
◀ 3・4年 p.9

◆「おうちで」「ちいきで」の例



◀ 3・4年 p.15

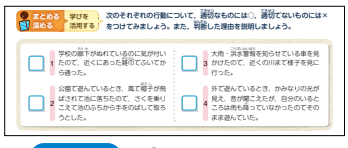
▼ 3・4年 p.31



※５・６年でも同様に編集しています。

学習したことを日々の生活に生かしていくことができる

3・4年 p.9 ▶

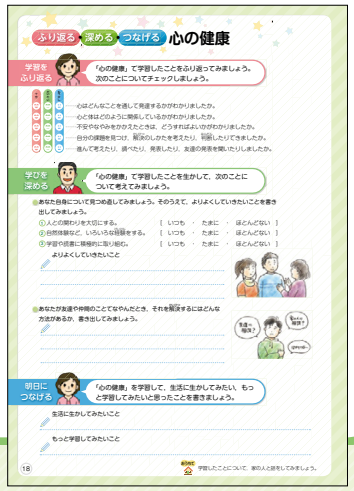


▲ 5・6年 p.25

各項目末の「まとめる・深める」や，章末の「ふり返る・深める・つなげる」で，知識の定着と生活への活用を促します。これらの課題は，評価（授業の評価，児童の自己評価）にも活用することができます。

◀ 3・4年 p.34

5・6年 p.18 ▶



3 「健康になるためには，どうすればよいか」を考え，実践に結び付ける教科書

健康についての科学的認識と技能の習得，それらの活用による課題の解決に向けた学習活動を基本とする。

深める

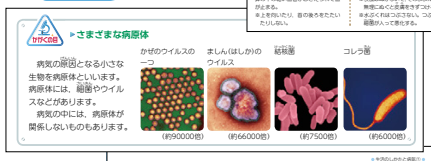
健康や安全についての知識を科学的に習得することができる

実験や科学的な資料を用いて，健康に関する知識を習得することができます。

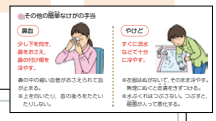
▲ 3・4年 p.23

▲ 3・4年 p.15

▼ 5・6年 p.35



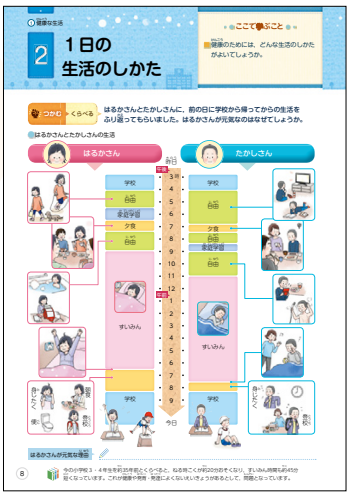
5・6年 p.31 ▶



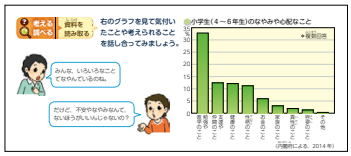
▲ 5・6年 p.41

課題を見つけ，その解決に向けて思考・判断したり，表現したりすることができる

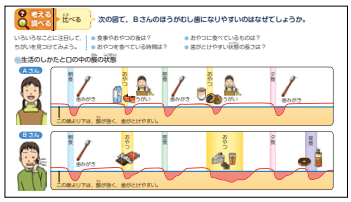
比べる，確かめる，話し合う（表現する）などの活動を，学習内容に応じて適切に設定するなど，主体的・対話的で深い学びによって，思考・判断・表現する能力を養うことができます。



◀ 3・4年 p.8



▲ 5・6年 p.12

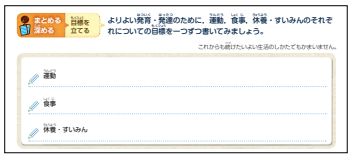


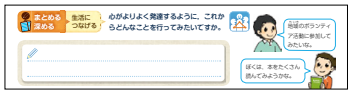
▲ 5・6年 p.43

自他の健康課題の把握と課題解決の道筋を実践に結び付けることができる

学習したことを活用して目標を立てたり，アドバイスしたりする活動を通じて，自他の健康課題の把握と課題解決の道筋を実践に結び付けられるようにしています。

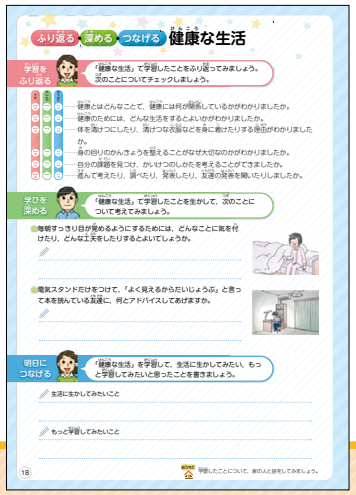
3・4年 p.31 ▶



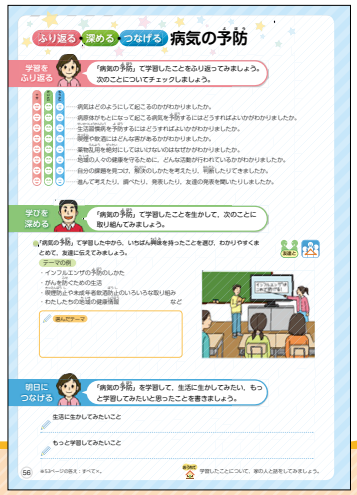


▲ 5・6年 p.7

▼ 5・6年 p.56



3・4年 p.18 ▶



1 「主体的・対話的で深い学び」を実現す

単元ごと，1時間ごとに「主体的・対話的で深い学び」を実現するための

1時間を，「つかむ」「考える・調べる」「まとめる・深める」と「本文」で構成。

紙面構成自体が課題解決的な学習の進め方を示し，工夫された学習活動が主体的・対話的で深い

ここで学ぶこと

身につけることや考えることなどを確認します。

つかむ

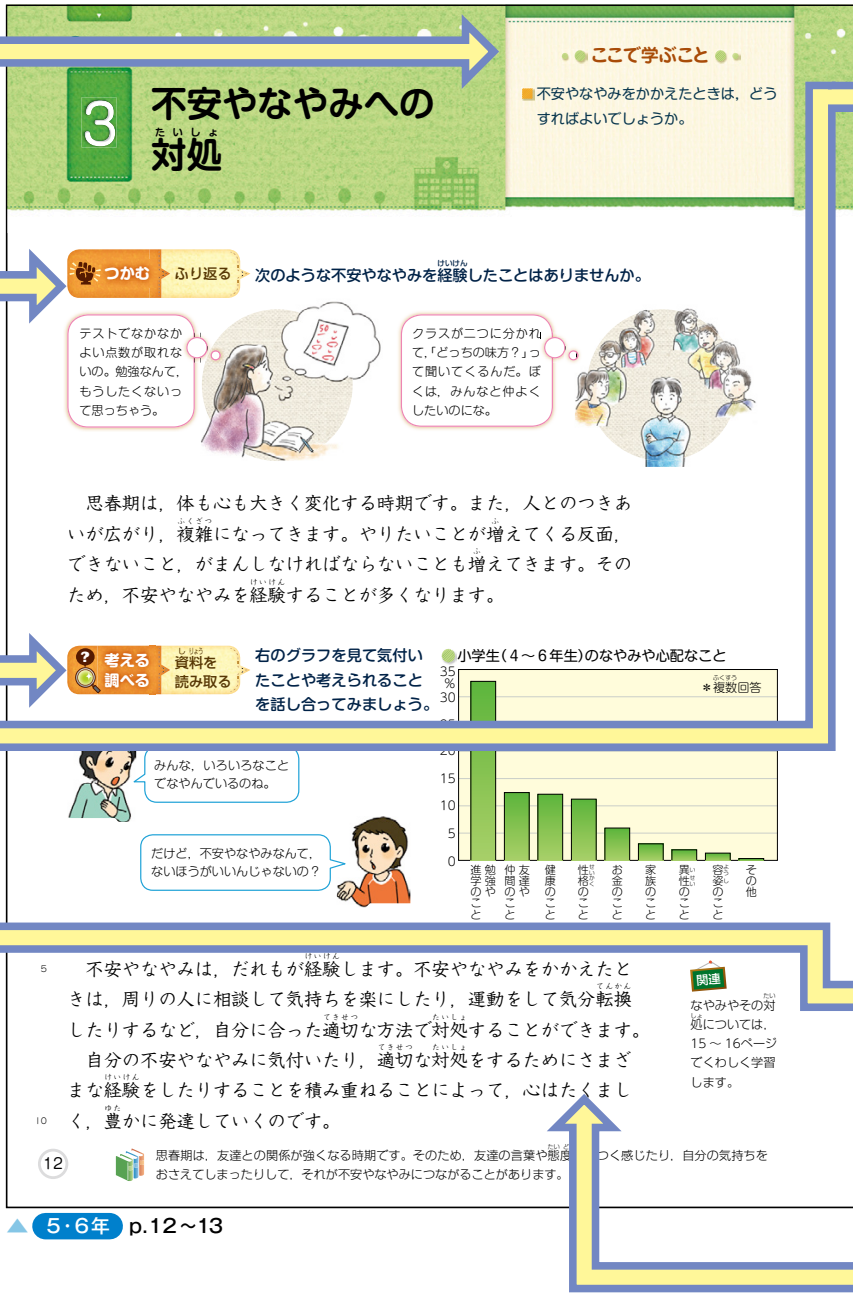
身の回りや普段の生活を手がかりとして，健康課題や今持っている知識に気付くことができます。

考える・調べる

考えたり，調べたり，話し合ったりしながら，課題解決に向かい，課題解決のしかたも身に付けることができます。

まとめる・深める

学習して身に付いた知識や大切なことをまとめ，それらを人に伝えるなどして深め，自分の生活につなげることができます。


3 不安やなやみへの対処

ここで学ぶこと

■不安やなやみをかかえたときは，どうすればよいでしょうか。

つかむ ふり返る 次のような不安やなやみを経験したことはありませんか。

テストでなかなかよい点数が取れないの。勉強なんて，もうしたくないって思っちゃう。

クラスが二つに分かれて，「どっちの味方？」って聞いてくるんだ。ぼくは，みんなと仲よくしたいのにな。

思春期は，体も心も大きく変化する時期です。また，人とのつきあいが広がり，複雑になってきます。やりたいことが増えてくる反面，できないこと，がまんしなければならないことも増えてきます。そのため，不安やなやみを経験することが多くなります。

考える 調べる 資料を読み取る 右のグラフを見て気付いたことや考えられることを話し合ってみましょう。

小学生（4～6年生）のなやみや心配なこと

＊複数回答

35 % 30 15 10 5 0

勉強や進学のこと / 仲間のこと / 友達や / 健康のこと / 性格のこと / お金のこと / 家族のこと / 異性のこと / 容姿のこと / その他

みんな，いろいろなことでなやんでいるのね。

だけど，不安やなやみなんて，ないほうがいいんじゃないの？

不安やなやみは，だれもが経験します。不安やなやみをかかえたときは，周りの人に相談して気持ちを楽にしたり，運動をして気分転換したりするなど，自分に合った適切な方法で対処することができます。

自分の不安やなやみに気付いたり，適切な対処をするためにさまざまな経験をしたりすることを積み重ねることによって，心はたくましく，豊かに発達していくのです。

関連 なやみやその対処については，15～16ページでくわしく学習します。

12 思春期は，友達との関係が強くなる時期です。そのため，友達の言葉や態度 つく感じたり，自分の気持ちをおさえてしまったりして，それが不安やなやみにつながることがあります。

▲ 5・6年 p.12～13

学習指導要領総則では，「どのように学ぶか」という視点での学習過程の充実を図ることが求められています。学習において，三つの資質・能力を発揮していく過程で，見方・考え方が鍛えられていき，またその資質・能力や見方・考え方を働かせて学びをさらに発展させていくことが想定されています。

留意したい点としては，対話的な学びは，自己の考えを広げ深めることが目的であり，「先哲の考え方を手掛かりに考えること」（中教審答申），つまり文献等で調べたことなどを用いることが含まれており，単に「話し合うこと」だけではないことが挙げられます。

る構成

構成になっています。

学びを導きます！

本文

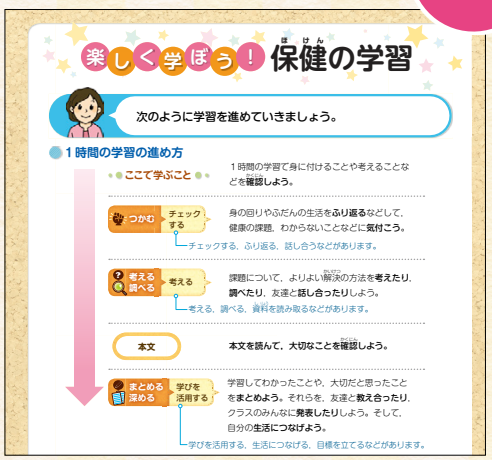
正確な記述の本文で，確かな知識を習得することができます。

NEW

「技能」をわかりやすいマークで示しています。

●学習の進め方は，教科書の初めに説明があります。

見える



▲ 5・6年 p.3

●各章のとびらでも，学習の進め方，保健の「見方・考え方」を示しています。

わかる

▲ 5・6年 p.5

●特に協働的な学習，知識や学んだことを共有する学習に適した活動には，マークを付けています。

つながる

友達と一緒に行う活動には，「友達と」マークを付けています。

NEW

教え合い学び合う活動には，知識や考えの「共有」を表すマークを付けています。

2 保健の「見方・考え方」を身に付け，働かせる

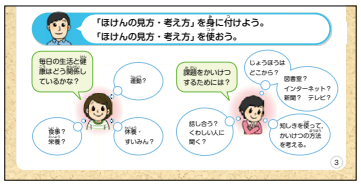
科学的な資料や健康と的確に結び付いた発問などで，
保健の「見方・考え方」を身に付け，働かせることができる。

生活を保健の科学の視点で捉える。

保健の「見方・考え方」の提示

わかる

学習の進め方のページと各章のとびらで，保健の「見方・考え方」を働かせて学習に取り組むことを示しています。



3・4年 p.3

3・4年 p.5

5・6年 p.33

各章のとびらでは，学習内容の明示とともに，児童が持つ疑問の例を示し，自らの課題を持って学習を始められるように工夫しています。

「かがくの目」

見える

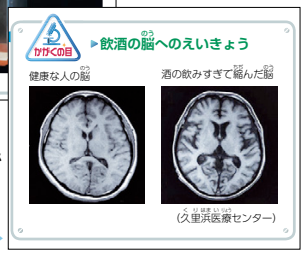
興味・関心を高め，科学的な理解に結び付けられるよう，「見えないものを見える化」した資料を掲載しています。

3・4年 p.15

空気の入れ換え実験の様子

衣類に付いた目に見えない汚れを視覚化した実験結果

3・4年 p.13



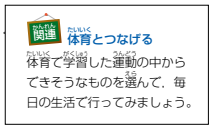
飲酒の影響で縮んだ脳

5・6年 p.49

「関連」

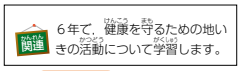
保健の系統性，教科書内の関連，他教科との関連などを示しています。カリキュラムマネジメントにも役立ちます。

つながる



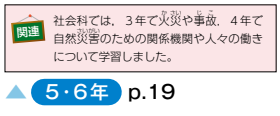
3・4年 p.9

運動領域との関連は，特にわかりやすく示しています。



3・4年 p.17

保健の系統性を示しています。



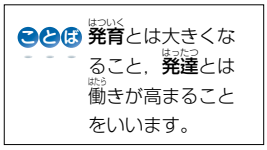
5・6年 p.19

他教科との関連を示しています。

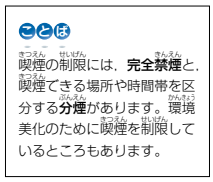
「ことば」

わかる

保健の学習で必要となる用語や，知っておいてほしい用語は，「ことば」として解説をしています。



3・4年 p.19



5・6年 p.47

られる構成

「見方・考え方」は，教科等の本質に関わるものであり，各教科固有の知識や技能を，いかに汎用的な資質・能力につなげていくのか，あるいは社会に開かれた学びにつなげていくのかを考えるうえで重要なものです。

生活と結び付ける。深い学びを実現する。

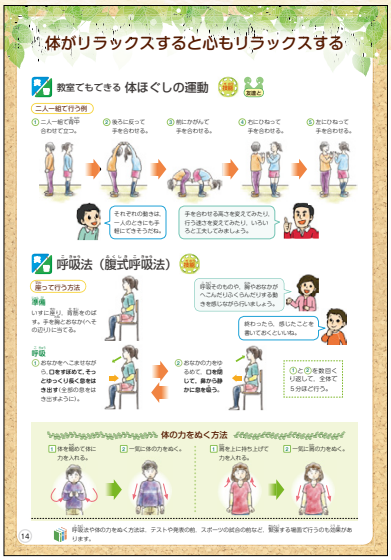
実験・体験的な学習活動を重視

わかる

実感を伴って理解し，生活との結び付きを感じられるように，実験や体験的な学習活動を重視し，随所に取り入れています。

3・4年 p.14

3・4年 p.12

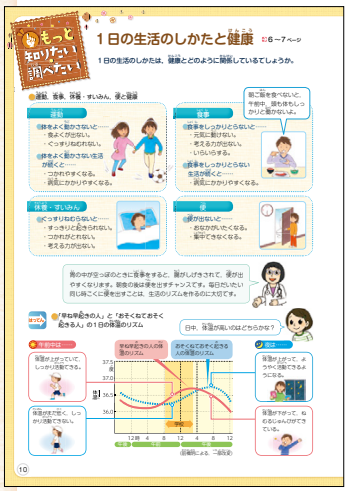


5・6年 p.14

「もっと知りたい・調べたい」

深める

児童の探究心に応え，学習したことを広げたり深めたりできるように，詳しい資料を豊富に掲載しています。



3・4年 p.10

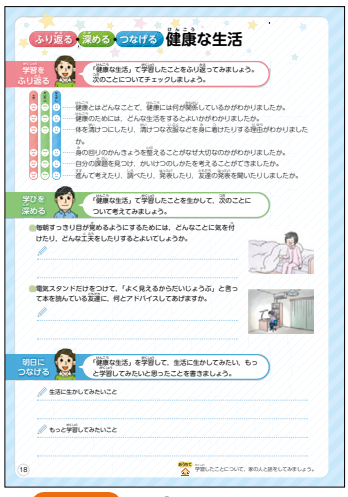
5・6年 p.52

「ふり返る・深める・つなげる」

つながる

深める

章末で，習得した知識の確認や学習活動の振り返り，思考・判断や表現する課題，生活へつなげる記述欄などを設けています。自己評価にも役立ちます。



3・4年 p.18

5・6年 p.56

「おうちで」「ちいきで」

つながる

学習したことを家庭や地域などで確かめたり調べたりする活動を示しています。

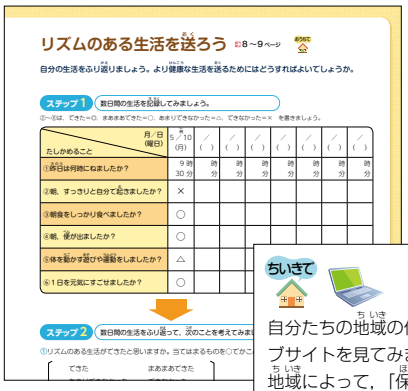
生活そのものを学びの場とするとともに，家の人とのコミュニケーションも促します。

おうちで　正しい手のあらい方を調べて，家に帰ったときや，食事の前にそのあらい方で手をあらってみましょう。

3・4年 p.12

ちいきで　学校や家の近くなどで，飲酒運転を防止するためにどんな取り組みが行われているか，探してみましょう。

5・6年 p.48



3・4年 p.11

5・6年 p.54

ちいきで　自分たちの地域の保健所や保健センターのウェブサイトを見てみましょう。保健センターは，地域によって，「保健福祉センター」「健康づくりセンター」など，呼び名が異なります。

3 現代と未来を生きる子供たちの健康課題，学習課題に対応

現代的な健康課題，学習課題を充実させています。

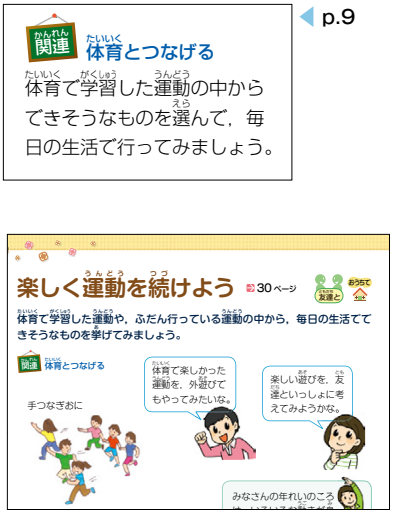
運動領域とのつながりを重視

口絵で，「心も体も元気に！／スポーツに親しもう」として，元気に外遊びをしている様子，年齢を超えて共にスポーツを楽しむ様子を示しています。また，オリンピック・パラリンピックで活躍した選手を掲載し，スポーツを「見る」関わり方についても示しています。

つながる

3・4年では

▲p.1



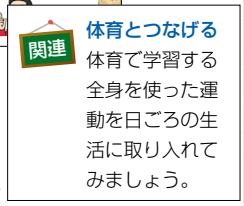
▲p.32

◀p.9

5・6年では

▲表紙裏～p.1

◀p.14



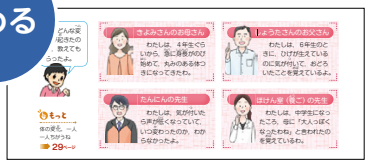
p.41 ▶

心と体の個人差に配慮

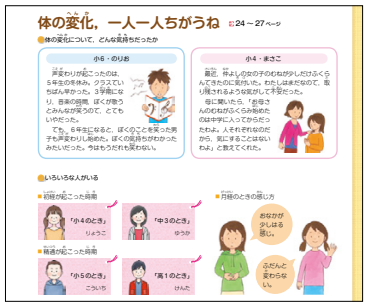
児童が健康課題，学習課題をさまざまな視点で捉えることができるように，教科書全体の記述やイラストなどの内容にも配慮しています。

例えば3・4年の「体の発育・発達」では，思春期に起こる心や体の変化について，個人差があることを尊重した記述としています。

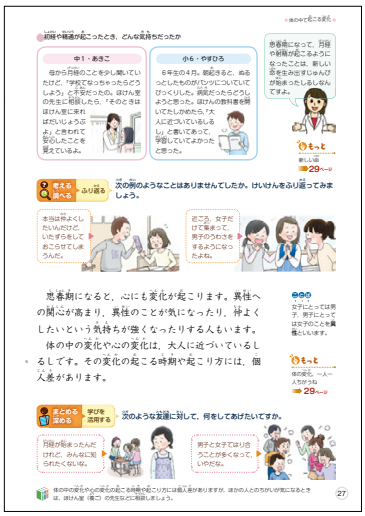
深める



▲3・4年 p.25



▲3・4年 p.29



▲3・4年 p.27

今回の学習指導要領改訂で新しく加わったものとしては，「技能」があります。「心の健康」の領域で，悩みや不安への対処として，体ほぐしの運動や呼吸法などが位置づけられたことなどが挙げられます。

安全に関する内容をさらに充実

3・4年の巻末資料で，防犯，防災について大切なことを整理して掲載しています。特に，生命に関わる緊急の警報などについて，3・4年生でも知っておいてほしい要点を整理して取り上げています。

5・6年では，防犯，防災について豊富な資料を基に学習できるように構成しています。特に，生命に関わる緊急の警報などについて，要点を整理して取り上げています。

3・4年では

▲p.35

▲p.36

わかる

5・6年では

p.26～27 ▶

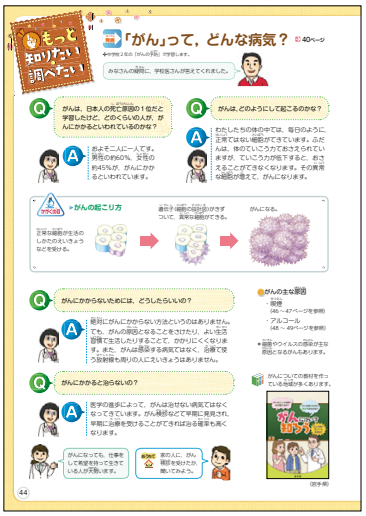
▲p.28～29

「がん教育」「心の健康」の内容をさらに充実

新たに加わった「がん教育」については，生活習慣病の項目で記述するとともに，時間をとってしっかり学習することもできるように構成しています。

「心の健康」については，いじめについて考えるページを新設し，さらに充実させました。

深める



▲5・6年 p.44

▲5・6年 p.17

学習の進め方のページ

新学習指導要領の最重要点ともいえる，学び方（主体的・対話的で深い学び）がわかるように示しています。「保健の見方・考え方」を身に付けたり，働かせたりすることにも触れています。保健の学習に入る前に，新しい時代の学び方のイメージをつかむことができます。

5・6年 p.3

章とびら

章（学習のまとまり）全体のイメージを持ち，見通しを持って学習ができるように，各章にとびらのページを設けています。子供達が持ちやすい疑問の例を示し，学習内容への興味・関心を高めやすくしています。

3・4年 p.19

5・6年 p.5

学習の系統性や他教科との関連も示しています。

生き生きとした活動や実例の写真

全国各地の実例の写真を豊富に掲載しています。実例があることで，学習のヒントとなります。特に，身近な地域の実例の場合は，興味・関心がより高まります。

▼ 3・4年 p.33

▲ 3・4年 p.1

▼ 5・6年 p.1

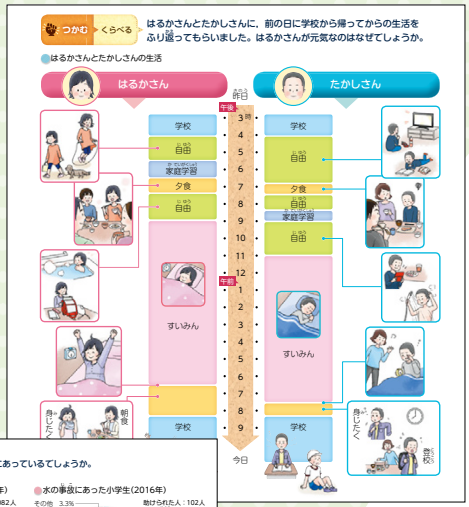
▼ 5・6年 p.25

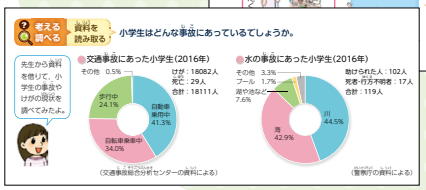
▼ 5・6年 p.55

ユニバーサルデザインへの対応

教科書全体をユニバーサルデザインの考え方に基づいて編集，レイアウトしています。教科書内の文字は，発育・発達段階に応じて大きさを選定し，図表などの文字では，読み違いを起こしにくいユニバーサルデザインフォントを積極的に使用しています。また，カラーユニバーサルデザインに配慮し，引きだし罫や区切り線の活用とともに，目に優しい色合いとの調和も図っています。

▶ 3・4年 p.8



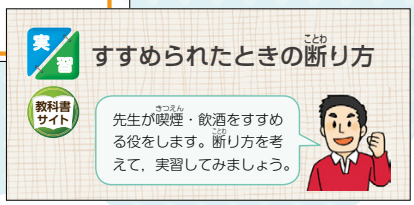


◀ 5・6年 p.20

デジタル時代に対応した教材との連携

教科書の随所に「教科書サイト」マークをつけています。タブレットなどを活用し，QRコードからリンク先にアクセスすることで，動画や関連サイトを閲覧しながら学習を深めることができます。

◀ 5・6年 p.4



▲ 5・6年 p.52

環境と安全への配慮

環境に配慮してつくられた紙，インキ，印刷方式を使用しています。また，製本においても，環境と安全，強度に配慮して針金を使わないあじろ綴じを採用しています。

内容見本 3年 健康な生活

3・4年

協働学習や，対話的な学習活動を示しています。

「実験」はマークで示しています。

① 健康な生活

4 身の回りのかんきょう

ここで学ぶこと

- 部屋の明かりをつけたり，カーテンをしめたりするのは，なぜでしょうか。
- 空気の入れかえをするのは，なぜでしょうか。

実験・体験的な活動で，学習課題をつかむことができるようにしています。

つかむ　たしかめる　次のようなとき，明るさや物の見え方はどうなるか，たしかめてみましょう。

じっけん　友達と

① 教室の明かりを消して，カーテンをしめたとき

② 教室の明かりを消したまま，カーテンを開けたとき

導入の課題を基に，経験したことがあるような場面を例にして，考えることができるようになっています。

ほけん室（養ご）の先生の話

部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると，目がつかれやすくなります。目のつかれは，しりょくが下がることにもつながります。

もっと

パソコンなどを使うときには

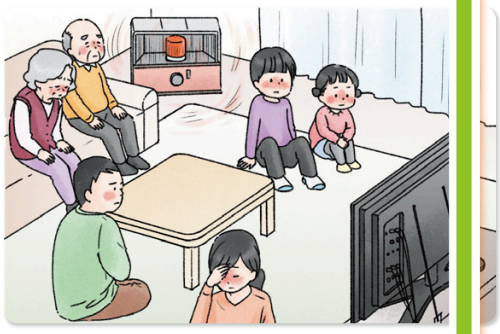
➡ 16ページ

考える　調べる　考える　次の図のような部屋の中にいると，どのように感じるでしょうか。

キャラクターのせりふは，保健の「見方・考え方」を働かせて考えるためのヒントとなっています。

部屋の中に大ぜいの人が集まっています。

しめ切った部屋でストーブをつけています。



しめ切った部屋でストーブをつけていると，物がもえるときに出るよごれた空気が部屋にたまって，具合[illegible]くなることがあります。ひどいときには死んでしまうこともあります。

脚注に興味・関心を高め，生活に役立つミニ知識を載せています。

学習内容と関連させて，ICT機器を使うときの注意の学習に結び付けられるなど，別ページへのガイドを示しています。

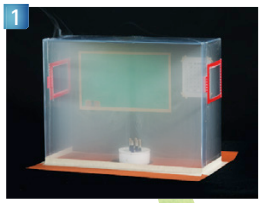
「かがくの目」で，視覚的に捉えるとともに，さらに考えを広げたり深めたりすることができるようになっています。また，実験のヒントにもなっています。

健康への影響などの大切なことを，専門家がわかりやすく語っています。地域社会との連携の参考にもなります。

考える　まどや戸を開けると，部屋の中の空気はどうなるでしょうか。

かがくの目　▶まどを開けるとどうなるか　教科書サイト

もけいの部屋で，線こうをたいてみました。



1 まどをしめ切っているとき

2 両側のまどを開けたとき

学校薬ざいしさんの話

部屋のまどや戸をしめ切ったままにしておくと，人のはく息や，目に見えない小さなちり，細きんなどがたまります。そのため，具合が悪くなることがあります。

部屋の明るさの調節や，空気の入れかえなどをして，身の回りのかんきょうを整えることは，毎日を健康で気持ちよくすごすことにつながります。

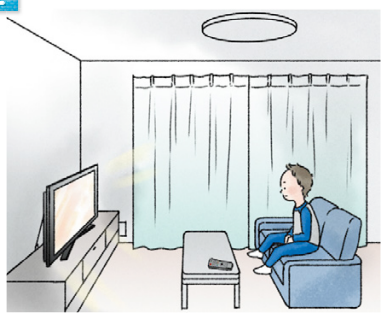
おうちで　あなたの家では，どんなときに部屋の明るさの調節をしたり，空気の入れかえをしたりしているか，たしかめてみましょう。

「おうちで」で，家庭学習につなげています。

まとめる　深める　学びを活用する　次の二つの場面について，よくないところを見つけて，身の回りのかんきょうを整える方法を考えてみましょう。

1

2



学校では，みんなの健康を守るために，さまざまな活動が行われています。もっと 17ページ

学習した知識や，課題解決の学習活動のまとめとして，知識を活用し，新たな課題を解決する方法を考える課題を設定しています。

内容見本 3・4年

4年 体の発育・発達

② 体の発育・発達

1 変化してきたわたしの体

ここで学ぶこと

■身長や体重は，年れいとともにどのように変化するでしょうか。

自分の体験の振り返りから，この時間の学習課題をつかむことができるようになっています。

つかむ ふり返る　入学してから今までで，「身長がのびた」「体が大きくなった」と感じたときのことを挙げてみましょう。

お気に入りの服のそでの長さが足りなくなって，着られなくなっちゃった。

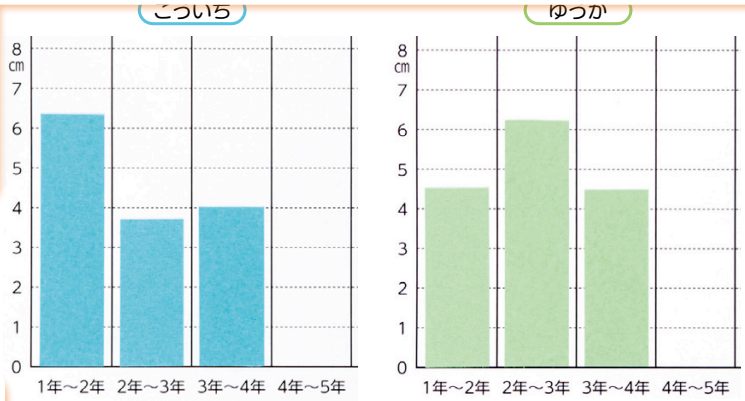
図書室の上のたなの本に，手がとどくようになったよ。

資料の読み取りで，「情報」を手がかりに考えることができるようになっています。

考える 調べる しりょうを読み取る　下のグラフは，二人の毎年の身長ののびを表しています。グラフから，どんなことがわかりますか。

キャラクターのせりふは，保健の「見方・考え方」を働かせて考えるためのヒントとなっています。

毎年の身長ののび　※紙テープでグラフを作った例



毎年ののびは同じかな？二人のグラフの形は同じかな？

わたしは，パソコンを使って，グラフを作ってみようかな。

ICT の活用を促す内容には，マークをつけています。

わたしたちの体は，年れいとともに発育し，変化します。

身長は，生まれてからこれまで，大きくのびてきました。

しかし，毎年同じようにのびるわけではありません。大きくのびるときもあれば，少しだけのときもあります。

もっと　わたしのこれまでとこれから ➡ 22ページ

もっと　体が発育するって，どういうこと？ ➡ 23ページ

20

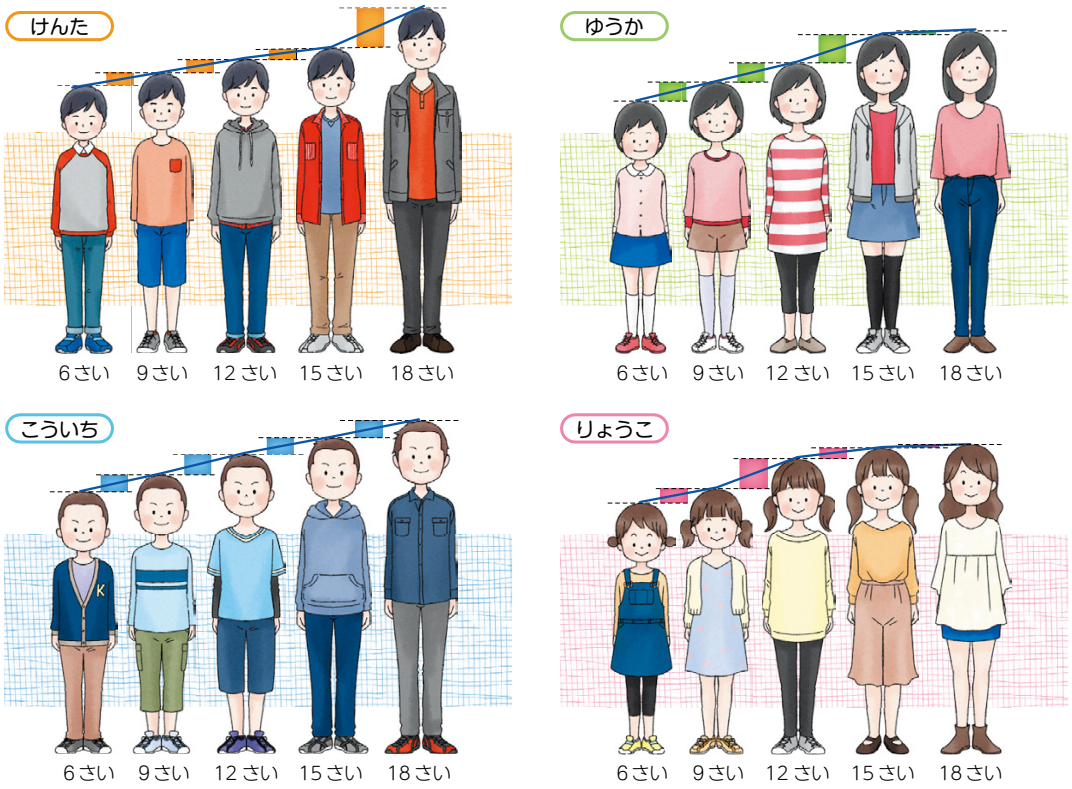
初めて学ぶことが多い時間では，本文を読んだ後に資料等で確かめるなど，効果的な学習の順序にも配慮しています。

興味・関心を持ちやすいイラストを用いて，視覚的にわかりやすいグラフで，学習に取り組みやすい工夫をしています。

考える 調べる しりょうを読み取る

下の図は，４人の身長の変化の様子を表しています。身長が大きくのびている時期は，それぞれいつでしょうか。

身長の変化の様子



身長は，小学校高学年から高校生のころに大きくのびます。また，身長がのびるときは，骨や筋肉などが発育するので，体重もふえていきます。

身長ののび方など，体の発育のしかたには，個人差があります。

食べすぎや運動不足による太りすぎに注意しましょう。

学習に関係の深い，知っておいてほしい語句は，「ことば」で解説しています。

ことば

一人一人のちがいを**個人差**といいます。

まとめる 深める 学びを活用する

身長について，次のような心配をしている友達がいます。あなたなら何と言ってあげますか。

３年生までは同じ身長だった友達が，どんどん身長がのびているようなの。わたしも同じようにのびたいな。

思春期に起こる体の変化についての不安や悩みに答える形で，学習したことを基に体の変化や個人差を肯定的に捉えられるような課題を設けています。

内容見本「もっと知りたい・調べたい」

3・4年　探究的な学習のページです。興味・関心や児童の実態に応じて学習することができます。

運動領域とのつながりを重視しています。

もっと知りたい・調べたい

楽しく運動を続けよう

30ページ

友達と　おうちで

体育で学習した運動や，ふだん行っている運動の中から，毎日の生活でできそうなものを挙げてみましょう。

関連　体育とつなげる

体育で楽しかった運動を，外遊びでもやってみたいな。

楽しい遊びを，友達といっしょに考えてみようかな。

具体例をイラストで示し，実際に行えるようにしています。

運動の例

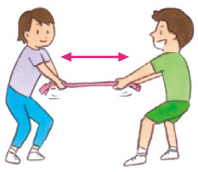
体そう

手つなぎおに

みなさんの年れいのころは，いろいろな動きが身に付きやすい時期です。積極的に，いろいろな運動や体を動かす遊びをしましょう。

室内でもできる運動の例

タオルを使って引き合う



リズムに合わせて

線などを活用して

教科書サイト　ウェブサイト『「子供の体力向上」ホームページ』(日本レクリエーション協会)で，いろいろな運動や遊びについて知ることができます。

バランスよく食べよう

30ページ

バランスがよくなるように，右の料理の中から，主菜，副菜を一つずつ選んでみましょう。

友達の考えを聞いて自分の考えを広げたり，自分の考えを表現したりする活動には，共有マークをつけています。

何を選んだか，友達と教え合ってみましょう。
選んだ理由についても話し合ってみましょう。

32

●**この他のテーマ：**「１日の生活のしかたと健康」「リズムのある生活を送ろう」「手のあらい方」「パソコンなどを使うときには」「みんなの健康を守るための活動」「わたしのこれまでとこれから」「体が発育するって，どういうこと？」「体の変化はどうして起こるの？」「月経のしくみ」「新しい命」「体の変化，一人一人ちがうね」

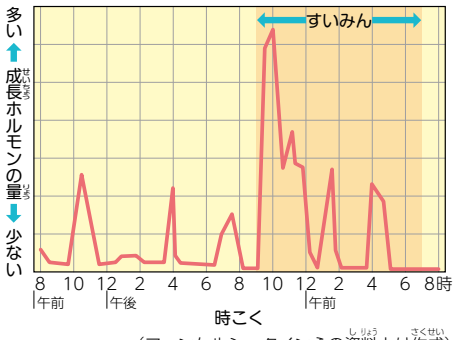
はってん なぜ，すいみんは大切なの？ 31ページ

✣中学校１年の「休養と健康」で学習します。

健康への影響などを，専門家がわかりやすく説明しています。

かがくの目 ▶すいみんと成長ホルモン

＊思春期の場合。



（フィンケルシュタインらの資料より作成）

学校医さんの話

ねむっている間に，成長ホルモンがたくさん出ます。成長ホルモンは，体を育てること，つかれをとることなどに必要なものです。また，すいみん不足だと太りやすいこともわかっています。

よいすいみんのための工夫

- 毎朝，同じ時こくに起きる。
- 朝の光を浴びる。
- きそく正しい食事と運動を毎日続ける。
- ねる前に，リラックスする。
- ねる前のスマートフォンやパソコンの使用をひかえる。　など

すいみんには，記おくをよくする役わりもあります。

具体例を写真で紹介し，実際の取り組みにつなげられるようにしています。

運動，食事，休養・すいみんについての工夫の例

学校での体力アップの取り組み
（東京都練馬区）

東日本大しんさいのひなん所で工夫して行われた運動
（宮城県気仙沼市）

バイキング給食の様子

バランスのとれた食事について学んだことを生かして，料理を選んでいます。（青森県三沢市）

すいみんを大切にする取り組み

すいみんを大切にし，全員が早くねる日を決めるなど，地いき全体で取り組んでいます。（大阪府堺市）

教科書サイト ウェブサイト『ウェルカム！ ヘルシーアイランド～探検！健康島～』（日本学校保健会）で，すいみんの大切さについて学習することができます。

※３・４年の巻末に「安全な生活のために」の資料を掲載し，現代的な課題である防犯・防災などに対応しています。

内容見本 5・6年

5年 心の健康

系統性や学習内容の関連を示し，学習しやすくしています。

① 心の健康

1 心の発達

ここで学ぶこと
- 心は，どのように発達するでしょうか。
- 心は，どんなこと通して発達するでしょうか。

関連
４年で，思春期には体と心に変化が起こることについて学習しました。

自分の体験の振り返りから，この時間の学習課題をつかむことができるようになっています。

つかむ ふり返る　みなさんは，次のようなことができますか。１年生のころはどうでしたか。

５年生の今と１年生のころとでちがうのは，なぜだと思いますか。

初めて学習する内容は活動の前に本文で丁寧に説明し，学習するうえで重要な語句は，太字で示しています。

心は，**感情**，**社会性**，**思考力**など，さまざまな働きが関わり合って成り立っており，年齢とともに発達します。

もっと 心って，どこにあるの？ ➡8ページ

もっと 思春期の心 ➡8ページ

考える 調べる　考える　赤ちゃんや１年生のころと比べて，５年生の今の心の働きは，どう変化しているでしょうか。

自分の経験や，資料を基に考えられるようにしています。

心の働きの変化

感情
喜びや悲しみ，いかりなど

社会性
約束や決まりを守る，責任を果たす，協力し合う，ほかの人を思いやるなど

思考力
物事を筋道を立てて考える力

⑥ 日本語には，「うきうき」「ドキドキ」「しょんぼり」「もやもや」など，感情を表す言葉がたくさんあります。国語の教科書や本などで，このような言葉を探してみましょう。

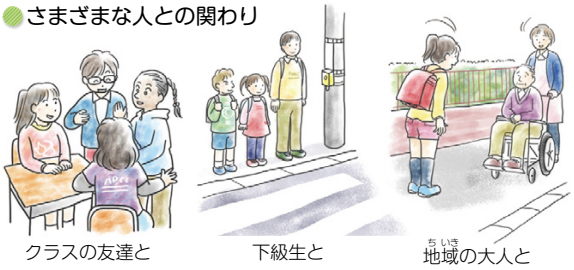
言語能力の育成にもつなげられるような情報を掲載しています。

協働学習や，対話的な学習活動を示しています。

考える 調べる　考える，話し合う　心は，どんなことを通して発達するでしょうか。

友達と

さまざまな人との関わり



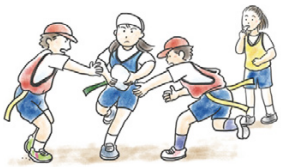
社会的な活動

地域の清掃ボランティア活動に参加している様子

（神奈川県川崎市）

自然や動物にふれる体験

ルールや役割のある遊び，スポーツ



学習や読書

先生からの言葉で，失敗も心の発達に必要なことをメッセージとして伝えています。

年齢が進むにつれて，多くの人と関わるようになります。また，自然体験や遊び，学習など，いろいろな経験をしていきます。その中で，感情が豊かになっていき，自分の感情をコントロールすることや，人と上手につきあうこと，筋道を立てて考えることができるようになっていきます。

心は，いろいろな経験を通して，新しいことに気付いたり，感動したり，成功や失敗をくり返したりしながら発達していきます。

もっと　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？

➡ 9ページ

考える 調べる　考える　心が発達するうえで役立ったと思うことを三つ挙げてみましょう。

友達と考えを共有しながら，心の発達について考えられるような課題を設定しています。

まとめる 深める　生活につなげる　心がよりよく発達するように，これからどんなことを行ってみたいですか。

地域のボランティア活動に参加してみたいな。

ぼくは，本をたくさん読んでみようかな。

「サッカーは子供を大人に育て，大人を紳士にする」「ラグビーは少年をいち早く大人にし，大人にいつまでも少年の心をいだかせる」といった名言から，スポーツが心の発達に役立つことがわかります。

体育との関連を図ることができるような情報を掲載しています。

内容見本 5年 けがの防止

5・6年

系統性や学習内容の関連を示し，学習しやすくしています。

② けがの防止

1 けがの発生

ここで学ぶこと

- どんな事故やけがが起こっているでしょうか。
- 事故やけがは，どのようにして起こるでしょうか。

自分の経験の振り返りから，この時間の学習課題をつかむことができるようになっています。

つかむ ふり返る　事故やけがの体験や，「ひやり」とした体験を出し合ってみましょう。　友達と

図工の時間に，カッターナイフを使っていて，指を切りそうになったことがあるよ。

急いで自転車を走らせていたら，交差点で車とぶつかりそうになったよ。

サンダルで川に行って，足をすべらせて流されたことがあるな。

毎年多くの交通事故や水の事故が起こっていて，けがをする人や死亡する人が少なくありません。学校でもさまざまな事故が起こっています。また，ゆうかいされる，おそれるなどの犯罪による被害も起こっています。

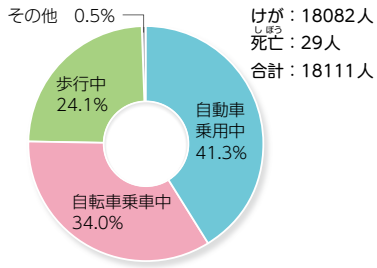
関連　交通事故の防止，水の事故や学校での事故の防止，犯罪被害の防止は，22～27ページで学習します。

資料を読み取り，情報を基に考える課題を設定しています。また，調べ学習のヒントにもなります。

考える 調べる　資料を読み取る　小学生はどんな事故にあっているでしょうか。

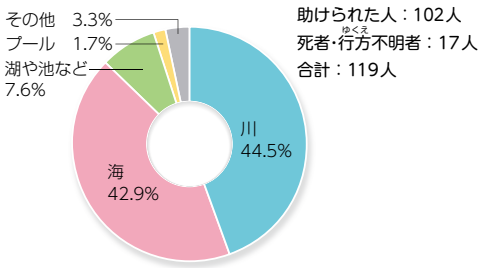
先生から資料を借りて，小学生の事故やけがの現状を調べてみたよ。

交通事故にあった小学生（2016年）



（交通事故総合分析センターの資料による）

水の事故にあった小学生（2016年）



（警察庁の資料による）

情報やICT機器を活用した学習活動の例を示しています。

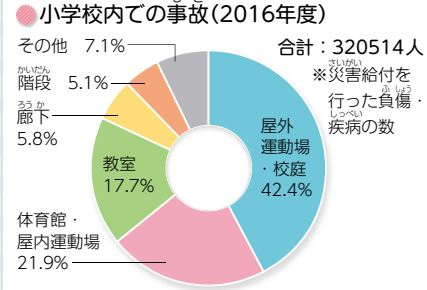
情報の活用をしてみよう

自分たちの学校や住んでいる地域での事故やけがの現状について調べてみましょう。

1. 資料を集めたり，インターネットを活用したりして調べる。
2. 調べたことを，パソコンを使うなどして，グラフで表す。
3. 調べてわかったことを，学校や地域の人に発表する。

▲発表の様子（熊本県水上

小学校内での事故（2016年度）



（日本スポーツ振興センターの資料による）

表現して人に伝える活動を，共有マークで示しています。

20　大きな事故が一つ起こるまでには，29の小さな事故　300の「ひやり」としたことがあるといわれています。

事故やけがの起こり方について，論理的に理解し，考えられるようにわかりやすい図で示しています。

考える 調べる 考える，話し合う

のけがは，なぜ起こったのでしょうか。

Sさんたちは，掃除の後，廊下でおにごっこを始めました。夢中でにげていたSさんは，ていたところで足をすべらせ，んでけがをしてしまいました。

友達と

廊下でおにごっこなんかするからだよ。

でも，廊下がぬれていなければ，けがをしなかったんじゃないかな。

事故やけがの起こり方

心の状態や体の調子の例

- 夢中になっている
- いらいらしている
- 心配事がある
- 急いでいる
- すいみん不足

など

人の行動の例

- 決まりを守らない
- 周囲を確認しない
- 飛び出す
- 道具を正しい方法で使っていない

など

環境の例

- 見通しが悪い(交差点など)
- すべりやすい(ぬれた路面など)
- 暗くて見えにくい
- 階段や段差

など

事故・けが

事例を基にけがの要因を考えたのち，資料や本文で分析のしかたを押さえたうえで，別の事例について考える展開です。保健の「見方・考え方」を身に付け，働かせられるようにしています。

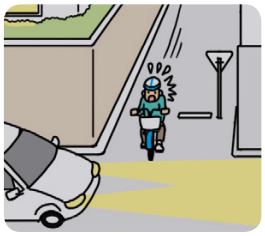
事故やけがは，**人の行動**と周りの**環境**が原因で起こります。そして，人の行動は，その人の**心の状態**や**体の調子**と関係しています。

まとめる 深める 学びを活用する

次の事故はなぜ起こったのか，「人の行動」「心の状態や体の調子」「環境」のそれぞれについて考えてみましょう。

夕方，辺りが暗くなり始めたころです。Yさんは自転車でスピードを出していました。家に帰る時間がおそくなってしまったので，急いでいたのです。

坂を下り，見通しの悪い交差点を一時停止せずに走りぬけようとしたとき，右から自動車が来ました。急ブレーキをかけましたが，間に合わず，ぶつかってしまいました。



人の行動

そのときの心の状態や体の調子

環境

内容見本 5・6年

6年 病気の予防

③ 病気の予防

5 喫煙の害

ここで学ぶこと

- 喫煙には，どんな害があるでしょうか。
- 喫煙の害は，喫煙者だけの問題でしょうか。

これまでに学習したことや，すでに持っている知識を基に，課題をつかむことができるようになっています。

つかむ 話し合う　たばこについて知っていることやイメージを出し合ってみましょう。　友達と

生活習慣病の学習をしたときに出てきたよね。

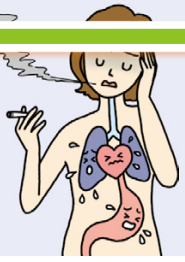
未成年者の喫煙は禁止と書かれたポスターを見たことがあるよ。

教科書の資料で，調べたり確かめたりすることもできるようにしています。

考える 調べる 調べる　喫煙すると，心身にどんなえいきょうが出るでしょうか。

喫煙の心身へのえいきょう

- はき気，せき，たん，息切れ
- 心臓がドキドキする。
- 運動能力の低下
- 食欲の低下
- 歯がよごれる。
- はだあれ　など

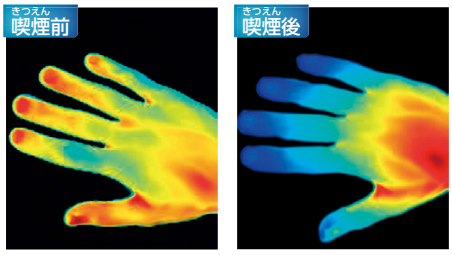


たばこのけむりにふくまれる有害物質は，肺から血液に取りこまれ，全身に運ばれる。そのため，体のいろいろな器官は，喫煙するとすぐにえいきょうを受ける。

「かがくの目」
科学的な写真を提示することで，心身への影響を視覚的に捉えやすくしています。

かがくの目 ▶喫煙と手の血液の流れ

喫煙前　喫煙後



赤色：血流量が多い。青色：血流量が少ない。
喫煙によって，指先の血流量が少なくなっている。

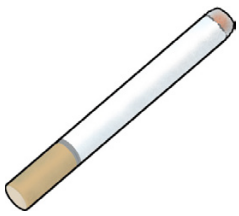
たばこのけむりには，数多くの有害物質がふくまれています。このため，喫煙すると，脳や心臓，肺，胃などに悪えいきょうがすぐに現れます。

必要に応じて深く学習できるよう，「発展的な学習内容」を掲載しています。

発展 たばこのけむりの中の有害物質の例

中学校２年の「喫煙と健康」で学習します。

主流煙（喫煙者が吸いこむけむり）
- タール……がんの原因になる。
- ニコチン……血管を縮める。たばこをやめられなくする。
- 一酸化炭素…体が酸素不足になる。



副流煙（たばこの先から出るけむり）

一酸化炭素	タール	ニコチン
主流煙の4.7倍	主流煙の3.4倍	主流煙の2.8倍

（数値は，アメリカ合衆国保健教育福祉省の資料による）

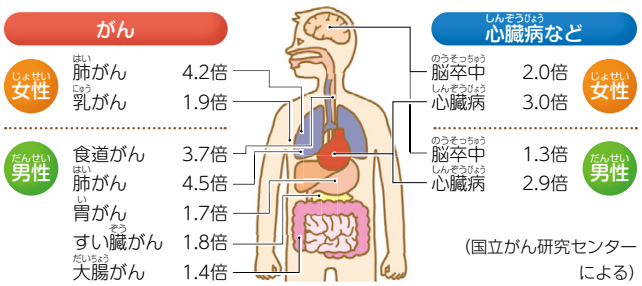
46

たばこのけむり全体には，約5300種類の物質がふくまれます。有害物質は200種類以上もあり，がんの発生に関係する物質はそのうち約70種類といわれています。

長期間にわたる喫煙の害について，整理されたわかりやすい資料で示しています。

考える 調べる 調べる　間にわたって喫煙すると，体にどんなえいきょうが出るでしょうか。

さまざまな病気にかかる危険性の増加　＊喫煙しない人と比べた場合



（国立がん研究センターによる）

かがくの目 ▶喫煙の肺へのえいきょう

健康な肺　よごれた肺

喫煙が習慣になると，やめるのが難しくなります。やめられないままに長期間吸い続けると，がんや心臓病などにかかりやすくなります。

喫煙を始めた時期が早く，吸っている期間が長いほど，大きな害を受けます。このため，**未成年者の喫煙は法律で禁止**されています。

関連　がんや心臓病などについては，40～41ページで学習しました。

「がん教育」につなげられるように，別ページの資料へのガイドを設けています。

考える 調べる 考える，話し合う　喫煙を制限している場所が増えているのはなぜでしょうか。　友達と

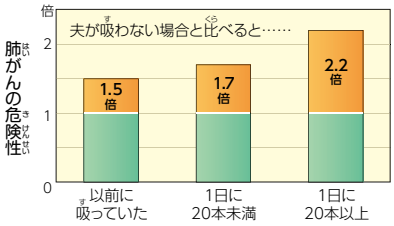
外での喫煙を禁止しているところ

（北海道札幌市）

決められた場所だけで吸えるようにしているところ

（京都府京都市）

夫の喫煙と妻の肺がんの危険性



＊肺がんのうちの腺がん　（倉橋典絵らによる）

喫煙者の近くにいる人は，喫煙者がはき出したけむりや，たばこの先から出るけむりを吸わされてしまいます。これを**受動喫煙**といいます。受動喫煙でも有害物質を吸いこんでしまいます。喫煙は，周りの人にも害をあたえるのです。

ことば　喫煙の制限には，**完全禁煙**と，喫煙できる場所や時間帯を区分する**分煙**があります。環境美化のために喫煙を制限しているところもあります。

学習したことを生活につなげるとともに，思考力・判断力・表現力の育成につながる課題を設定しています。

まとめる 深める 学びを活用する　学習したことを活用して，大人になっても喫煙しないほうがよい理由を三つ挙げてみましょう。

喫煙をすすめられたときの断り方を練習してみよう。　もっと 喫煙・飲酒をしないために ➡52ページ

ロールプレイングの実習へつなげられるようにガイドをしています。

内容見本「もっと知りたい・調べたい」

5・6年　探究的な学習のページです。興味・関心や児童の実態に応じて学習することができます。

もっと知りたい・調べたい

発展「がん」って，どんな病気？

40ページ

✣中学校２年の「がんの予防」で学習します。

みなさんの疑問に，学校医さんが答えてくれました。

Q がんは，日本人の死亡原因の１位だと学習したけど，どのくらいの人が，がんにかかるといわれているのかな？

A およそ二人に一人です。男性の約60%，女性の約45%が，がんにかかるといわれています。

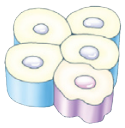
Q がんは，どのようにして起こるのかな？

A わたしたちの体の中では，毎日のように，正常ではない細胞ができています。ふだんは，体のていこう力でおさえられていますが，ていこう力が低下すると，おさえることができなくなります。その異常な細胞が増えて，がんになります。

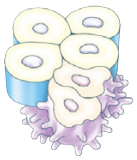
「がん教育」を，やさしくわかりやすく展開できるよう，Q＆A形式で構成しています。児童が自分で学習を深めることもできます。

かがくの目 ▶がんの起こり方

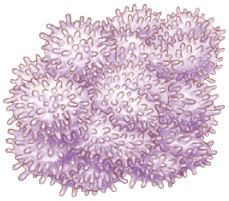
正常な細胞が生活のしかたのえいきょうなどを受ける。



遺伝子（細胞の設計図）がきずついて，異常な細胞ができる。



がんになる。



Q がんにかからないためには，どうしたらいいの？

A 絶対にがんにかからない方法というのはありません。でも，がんの原因となることをさけたり，よい生活習慣で生活したりすることで，かかりにくくなります。また，がんは感染する病気ではなく，治療で使う放射線も周りの人にえいきょうはありません。

がんの主な原因

- 喫煙（46～47ページを参照）
- アルコール（48～49ページを参照）

＊細菌やウイルスの感染が主な原因となるがんもあります。

Q がんにかかると治らないの？

A 医学の進歩によって，がんは治せない病気ではなくなってきています。がん検診などで早期に発見され，早期に治療を受けることができれば治る確率も高くなります。

調べ学習や，地域社会との連携をとるためのヒントとして，地域のがんについての教材を紹介しています。

がんについての教材を作っている地域が多くあります。

（岩手県）

がんになっても，仕事をして希望を持って生きている人が大勢います。

おうちで　家の人に，がん検診を受けたか，聞いてみよう。

●**この他のテーマ：**「心って，どこにあるの？」「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？」「自然災害や緊急事態に備えて」「ていこう力って，何だろう？」「食中毒」「エイズ」「喫煙・飲酒をしないために」「医薬品の正しい使い方」

ICT機器の活用が増えることを想定し，パソコンやタブレットの使用の際の注意について，健康の視点から掲載しています。

パソコンやタブレットと健康

関連 インターネットの安全な使用のしかたについては，27ページにあります。

生活の中で，パソコンやタブレットなどを使うことが多くなってきました。これらは便利で楽しいものですが，長時間使ったり悪い姿勢で使ったりすると，健康によくないえいきょうをおよぼす心配もあります。

健康へのえいきょうの例

- 視力の低下
- ドライアイ（目がかわく）
- ストレス
- 姿勢が悪くなる
- インターネットへの依存（インターネットなしではいられなくなる）　など

目の健康を守るために気を付けることを，保健室の先生に教えてもらったよ。

- 姿勢をよくする。
- 部屋を適切な明るさにする。
- ときどき遠くの景色をながめる。
- 画面を続けて見る場合は，30分ごとに目を休める。
- １日の使用時間を決めて使用する。

発展 いろいろな病気

✣中学校１年の「健康の成り立ち」で学習します。

子供たちに身近な健康課題として，アレルギー性の病気についても取り上げています。

これまで学習した以外にも，次のような病気があります。

■化学物質による病気

化学物質の中には，殺虫剤や農薬，建材に使われる接着剤，ダイオキシンなど，健康に害をおよぼすおそれのあるものがたくさんあります。

■アレルギー性の病気

アレルギー性の病気には，花粉症，ぜんそく，食物アレルギー，アトピー性皮膚炎，じんましんなどがあります。これは，ほこりや花粉などの原因となる物質と体質が関係しています。

■暑さが引き起こす病気＝熱中症

暑い日に激しい運動をして，大量のあせをかいて体の水分や塩分が不足したり，体温が上がりすぎたりすると，熱中症にかかることがあります。（31ページを参照）

発展 医学や保健の分野での日本人の世界的な活躍

ノーベル生理学・医学賞を受賞した人

■**北里 柴三郎**（1853年－1931年）
- 熊本県生まれ
- ペスト菌を発見

■**志賀 潔**（1871年－1957年）
- 宮城県生まれ
- 赤痢菌を発見

■**鈴木 梅太郎**（1874年－1943年）
- 静岡県生まれ
- ビタミンB_1を発見

■**蟻田 功**（1926年－）
- 熊本県生まれ
- 天然痘根絶のリーダーとして活躍

■**利根川 進**（1939年－）
- 愛知県生まれ
- 免疫（ていこう力）の研究

■**山中 伸弥**（1962年－）
- 大阪府生まれ
- 体のいろいろな部分になることができる「iPS細胞」の作製

■**大村 智**（1935年－）
- 山梨県生まれ
- 線虫感染症の新しい治療法の発見

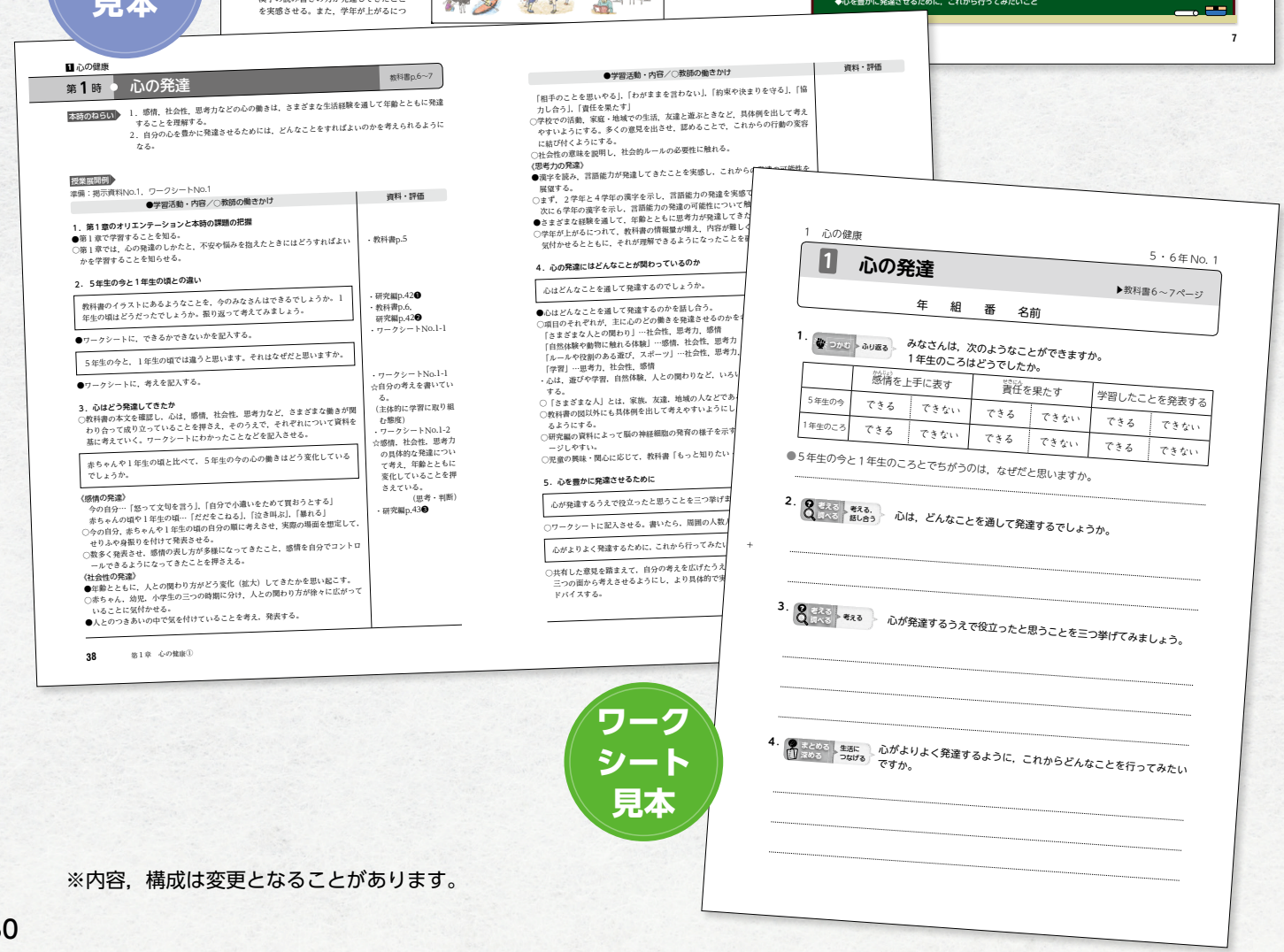
■**大隅 良典**（1945年－）
- 福岡県生まれ
- オートファジー（不要なたんぱく質の分解のしくみ）の解明

メダルを手にする大隅良典さん

※５・６年の巻末に，みんなの健康を守るさまざまな仕事を掲載し，キャリア教育につなげられるようにしています。

教師用指導書の紹介

教師用指導書は，朱書き編，研究編，授業実践事例編，掲示資料などで構成されています。
充実した内容で，教材研究に活用でき，より質の高い授業の実現に役立ちます。



※内容，構成は変更となることがあります。

デジタル教科書・教材の紹介

『みんなのほけん３・４年』『みんなの保健５・６年』は，
デジタル教科書に対応しています。
※開発中のものであり，機能，内容，構成は変更となることがあります。

学習者用デジタル教科書

学校教育法上，紙の教科書に替えて使用できるものです。
教科書紙面と同一の内容です。
拡大，縮小，ペン等の基本機能が付いています。

これまでのさまざまな
実践を踏まえ，
軽快な動作を基本とした
『使いやすいデジタル教科書』
を準備しました。

シンプルで，動きがよく，使いやすい！

教材一体型及び指導者用デジタル教科書は，「デジタル教材」です。

学習者用デジタル教科書 ＋ デジタル教材

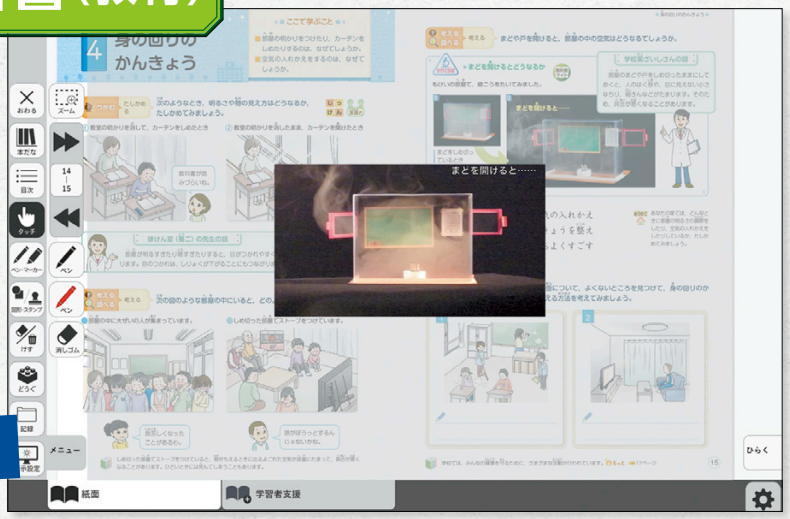
学習者用デジタル教科書（教材一体型）

「学習者用デジタル教科書」とデジタル教材を一体的に使用できるようにしたものです。ICT を活用した指導のご要望にお応えします。

指導者用デジタル教科書（教材）

「学習者用デジタル教科書」をベースに，学習に役立つ動画や資料を掲載した指導者用です。大きく提示して使用することができます。

より先進的な
ICT活用に対応！



シンプルで，動きがよく，使いやすい！

指導に役立つ動画や資料を多数掲載！

デジタル教科書ならではの仕掛けが満載！

著作者一覧

著作者代表	森　昭三	筑波大学名誉教授

著作者（五十音順）

足助　麻理	東京都品川区立台場小学校主幹養護教諭		中村　和彦	山梨大学教授
飯沼　晃	元北海道札幌市立宮の森小学校校長		西岡　伸紀	兵庫教育大学大学院教授
植田　誠治	聖心女子大学教授		日野　克博	愛媛大学准教授
大橋　美勝	岡山大学名誉教授		廣橋　義敬	千葉大学名誉教授
岡﨑　勝博	東海大学教授		藤沢謙一郎	信州大学名誉教授
笠原　賀子	長野県立大学教授		古家　眞	東京学芸大学教授
鬼頭　英明	法政大学教授		松本格之祐	桐蔭横浜大学教授
近藤　真庸	岐阜大学教授		三木　四郎	大阪教育大学名誉教授
下村　義夫	山梨学院大学教授		武藤　芳照	東京大学名誉教授
菅原　健次	元東京都北区立東十条小学校校長		物部　博文	横浜国立大学教授
杉崎　弘周	新潟医療福祉大学准教授		森　知高	福島大学名誉教授
照屋　博行	九州共立大学教授		両角　知子	東京都八王子市立第五小学校主任教諭
戸野塚厚子	宮城学院女子大学教授		山梨八重子	元熊本大学教授
冨岡　寛	神奈川県川崎市立平小学校校長		株式会社学研教育みらい	

表紙の紹介

箱庭の中に，健康や日々の生活に関することがぎゅっと詰まった楽しいイラストを大きく配置しました。

3・4年では，身の回りを中心に考えること，5・6年では，社会との関わりも含めて考えることを表現しています。

教科書を開く前に，「健康に関係していることを探してみよう」と呼びかけてみてください。そして，「見つけたことを周りの友達と教え合ってみよう」と促してみてください。

きっと，保健の学習に興味・関心が湧いて，主体的・対話的で深い学びのよいスタートを切ることができます。

株式会社学研教育みらい

〒141-8416　東京都品川区西五反田2-11-8

☎03-6431-1568（編集）　☎03-6431-1151（供給）

学研 学校教育ネット　https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/

2020年度用小学校教科書　内容解説資料

『学研 学校教育ネット』

小学校保健教科書専用ページ

https://gakkokyoiku.gakken.co.jp/2020text/hoken/index.html

パンフレット，観点別特色一覧，構成・内容一覧，年間指導計画例などがダウンロードできます。

9300006994