

令和
6年度

構成・内容一覧

224 学研 保健 311 / 保健 511

3・4年 時間配当例

学年	3年				4年			
章	①健康な生活				②体の発育・発達			
時間	1	2	3	4	1	2	3	4
単元	かけがえない健康	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	①心の健康				②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	③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	生活習慣病の予防①	生活習慣病の予防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	①心の健康				②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	③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	生活習慣病の予防①	生活習慣病の予防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.7 健康な生活について、どんなことを学ぶか、どのように学ぶかを示すとともに、学習の目標を掲載し、児童自らが見通しを持って学習を進めていく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.8~11)		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。	ほけんのはこ
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。	■毎日の生活と健康
② 1日の生活のしかた (P.12~15)		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。	ほけんのはこ
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。	■リズムのある生活を送ろう
③ 体の清けつ (P.16~19)		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。	ほけんのはこ
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。	■手のあらい方
④ 身の回りのかんきょう (P.20~23)		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。	ほけんのはこ
創意・工夫	★明るさの調節の実験や、空気の入換の実験などを通して、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。	■身の回りのかんきょうを整える 発展

- ふり返る・伝える・つなぐ P.26 「学習をふり返る」「学習したことを伝える」「明日につなぐ」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。

もつと8 知りたい・調べたい

(P.24~25)

- ▶ 1日の体温のリズム
- ▶ タブレットを使うときには **発展**
- ▶ みんなの健康を守るための活動

3・4年

② 体の発育・発達

標準配当時数 / 4時間

- とびら P.27 体の発育・発達について、どんなことを学ぶか、どのように学ぶかを示すとともに、学習の目標を掲載し、児童自らが見通しを持って学習を進めていく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.28~31)		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。	ほけんのはこ
創意・工夫	★身長の変化のグラフや変化の比較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。	■体の発育 -骨と歯- 発展
② 大人に近づく体 (P.32~35)		学習指導要領: (2)ア(イ)、イ
学習内容	●大人に近づくとき、体にどんな変化が起こるか。	ほけんのはこ
創意・工夫	★大人と子供の体つきのイラストと、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て調べたりすることを通して理解できるようにしている。	■体の変化はどうして起こるの?
③ 体の中で起こる変化 (P.36~39)		学習指導要領: (2)ア(イ)、イ
学習内容	●思春期には、体や心にどんな変化が起こるか。	ほけんのはこ
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。	■月経のしくみ
④ よりよい発育・発達のために (P.40~43)		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、どんなことを工夫するとよいか。	ほけんのはこ
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。	■なぜ、すいみんは大切な? 発展

- ふり返る・伝える・つなぐ P.46 「学習をふり返る」「学習したことを伝える」「明日につなぐ」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。

もつと8 知りたい・調べたい

(P.44~45)

- ▶ わたしのこれまでとこれから
- ▶ 体の変化、一人一人ちがうね
- ▶ 新しい命 **発展**
- ▶ 性についての心の多様性 **発展**

しりょう

(P.47~48)

- 安全な生活のために①(外出するときの安全/自然災害や緊急事態にそなえて)
- 安全な生活のために②(スマートフォンやインターネットを使うときの安全)

5・6_年

① 心の健康

標準配当時数 / 4時間

●とびら P.17 心の健康について、どんなことを学ぶか、どのように学ぶかを示すとともに、学習の目標を掲載し、児童自らが見通しを持って学習を進めていくことができるように工夫している。

① 心の発達 (P.8~11)		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。	ほけんのはこ
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。	■自分のよいところを発見しよう
② 心と体のつながり (P.12~15)		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。	ほけんのはこ
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。	■心って、どこにあるの? 発展
③ 不安やなやみへの対処 (P.16~20)		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。	ほけんのはこ
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。	■困ったときの相談窓口
思春期はだれもがなやむもの 他 (P.21~23)		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。 ★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。	

●ふり返る・伝える・つなぐ P.24 「学習をふり返る」「学習したことを伝える」「明日につなぐ」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。

「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。

5・6_年

② けがの防止

標準配当時数 / 4時間

●とびら P.25 けがの防止について、どんなことを学ぶか、どのように学ぶかを示すとともに、学習の目標を掲載し、児童自らが見通しを持って学習を進めていくことができるように工夫している。

① けがの発生 (P.26~29)		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。	ほけんのはこ
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。	■データで見る小学生の事故
② 交通事故の防止 (P.30~33)		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。	ほけんのはこ
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。	■自動車や自転車の特性
③ 学校や地域でのけがの防止 (P.34~37)		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。	ほけんのはこ
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。 ★天気の変化による被害の防止について触れている。 発展	■事故やけがを防ぐユニバーサルデザイン
犯罪から身を守るために (P.38~39)		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.40~43)		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。	ほけんのはこ
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。	■熱中症の予防と手当 発展

●ふり返る・伝える・つなぐ P.48 「学習をふり返る」「学習したことを伝える」「明日につなぐ」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。

もっと知りたい調べたい (P.44~47)
▶自然災害や緊急事態に備えて
▶胸骨圧迫とAED **発展**

「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。

とびら

P.49

病気の予防について、どんなことを学ぶか、どのように学ぶかを示すとともに、学習の目標を掲載し、児童自らが見通しを持って学習を進めていくことができるように工夫している。

もっとうと 矢張り、調べたい

(P.82~83)

- ▶ エイズ
- ▶ いろいろな病気
- ▶ 喫煙や飲酒をしないために
- ▶ 喫煙や飲酒などをすすめられたときの断り方

① 病気の起こり方 (P.50~53)		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。	ほけんのはこ
創意・工夫	★ 病気は病原体、環境、生活行動、体の抵抗力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。	■ ていこうかって、何だろう？
② 病原体と病気 (P.54~57)		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。	ほけんのはこ
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。	■ 新型コロナウイルス感染症 / 食中毒
③ 生活習慣病の予防① (P.58~61)		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。	ほけんのはこ
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。	■ 「がん」って、どんな病気？ 発展
④ 生活習慣病の予防② (P.62~65)		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。	ほけんのはこ
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。	■ 歯の健康
⑤ 喫煙の害 (P.66~69)		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。	ほけんのはこ
創意・工夫	★ 喫煙の害や20歳未満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。 ★ 受動喫煙の害について、科学的な資料を基に理解できるようにしている。	■ たばこのけむりの中の有害物質と警告表示 発展
⑥ 飲酒の害 (P.70~73)		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。	ほけんのはこ
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。 ★ 20歳未満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。	■ 喫煙や飲酒のきっかけ
⑦ 薬物乱用の害 (P.74~77)		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。	ほけんのはこ
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。	■ 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.78~81)		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。	ほけんのはこ
創意・工夫	★ 保健活動に関わる職業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。	■ インタビュー 地域の人々の健康を守る保健師

ふり返る・伝える・つなぐ P.84

「学習をふり返る」「学習したことを伝える」「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。

しりょう

(P.85~88)

- 思春期の心
- 心と体のSOS
- 共に生きる社会に向けて
- 世界で流行した感染症の歴史
- 医学や保健の分野での世界的な活躍
- パソコンやタブレットと健康
- 保健に関わる地域の施設について知ろう