

1 かけがえのない健康

ねらい

1. 健康とは、心と体の調子がよい状態であることを理解する。
2. 健康には、運動、食事、休養・睡眠、身の回りの清潔などの生活のしかたと、明るさや空気などの身の回りの環境が深く関わっていることを理解する。
3. 自身の健康のみならず、他者の健康、全ての人の健康の大切さに気付く。

準備

ワークシートNo.1

①健康とはどういうことか、意見を出し合った後、教科書表紙裏を読んで、学びへの意欲を高める。

②教科書またはワークシートNo.1-1に記入させる。チェック項目のそれぞれを数人に答えさせてもよい。

③チェックした項目を手がかりに、心と体の調子と健康の関係について考える。

④キャラクターの言葉と事例をヒントに、生活のしかたや身の回りの環境によって、心と体の調子が変わった経験を、ワークシートNo.1-2に記入させ、グループで話し合ったり、意見を交換する。

① 健康な生活

1 かけがえのない健康

① ●●ここで学ぶこと●●

- 健康とは、どんなことでしょうか。
- 健康には、何が関係しているのでしょうか。

② **つかむ** **チェック** する 今日心と体の調子はどうか。当てはまるものに○をつけましょう。

④ **心と体の調子チェック**

- 朝、気持ちよく目が覚めた。
- 朝食をおいしく食べられた。
- 具合の悪いところがない。
- 友達と話すのが楽しい。
- 集中して勉強している。
- 体を動かすのが楽しい。

健康とは、元気である、具合の悪いところがない、やる気があるなど、心も体も調子が良いじょうたいのことです。

○の数は、いくつありましたか？
今日のあなたは、健康だと思いますか？

④ **考える** **話し合う** 生活と健康について、次の例のようなけいけんを出し合ってみましょう。

④ **生活と健康の関係の例**

ぐっすりねむれた日は、集中して勉強できたわ。

体をたくさん動かして遊んだ後は、ご飯がおいしく食べられたよ。

- 朝食をしっかり食べた日は、運動する気や、やる気が出た。
- 便が出ないと、おなかがいたくなった。
- せまい部屋にたくさんの友達といたとき、具合が悪くなった。

6

評価の観点例

★は、学習のまとめりや単元全体で評価する。

- 1 【態】 それぞれの項目について理解し、自分の体や心の調子を振り返っている。★
- 2 【思】 運動、食事、休養・睡眠や身の回りの環境によって、心や体の調子が変わった経験を出している。
- 3 【知・態】 生活のしかたや環境と健康が深く関わっていることを理解している。★
- 4 【思・態】 生活のしかたや環境と健康の関わりについて考えている。★

● かけがえのない健康 ●

考える 調べる 話し合う 健康には、何が関係しているでしょうか。前の問いで出した5 健康には、何が関係しているでしょうか。前の問いで出した5 合ったけいけんをもとに、意見を出し合ってみましょう。

1 日の生活のしかたと健康

運動 ときに毎日

食事 バランスよく、きそく正しく

休養・すいみん 十分に

体の清けつ 手あらい、歯みがき など

身の回りのかんきょうと健康 3

明るさ ちょうどよい明るさ

空気 きれいな空気

運動、食事、休養やすいみんななどの1日の生活のしかたと、部屋の明るさや空気などの身の回りのかんきょうは、健康と深く関係しています。また、健康であれば、周りの人と関わりながら、毎日の生活を明るく楽しく送ることができます。健康はかけがえのないものなのです。

もっと 1日の生活のしかたと健康 10ページ

8 7

まとめる 学びを 活用する 1日の生活のしかたや身の回りのかんきょうについて、これからもっと学習したいと思ったことは何ですか。 4

すいみんについて学習したいな。

空気についてもっとくわしくなりたい。

これから、健康な生活について、くわしく学んでいこう。

Blank writing area with horizontal lines and a pencil icon.

7

5④で挙げた経験をもとに、生活のしかたや身の回りの環境との関係を考えさせる。

6本文の記述を使って、毎日の生活・身の回りの環境と健康との関係をまとめる。

7学校の実態などに応じて、運動、食事、休養・睡眠との関係について、教科書p.10「もっと知りたい・調べたい」の「1日の生活のしかたと健康」を活用してよい。

8この時間の学習を生かし、「まとめる・深める」の課題に取り組みさせる。教科書またはワークシートNo.1-3に記入させる。

板書例

1. かけがえのない健康

◆健康って、どんなこと？

- ・元気である。
- ・具合の悪いところがない。など
- ...
- 心も体も調子が良い。

◆生活のしかたやかんきょうと心や体の調子

【毎日の生活のしかた】

- ・ぐっすりねむる。
- ・運動や外遊びを十分にする。
- ・朝食をしっかり食べる。
- ・朝に便をする。

※ [] 内は後から記入する。

- ・体がよく動く。
- ・やる気が出る。
- ・ご飯がおいしい。
- ・よくねむれる。

【身の回りのかんきょう】

- ・空気をきれいにする。
- ・てきせつな明るさにする。

- ・集中できる。
- ・気分がいい。

◆健康はかけがえのないもの

安全な社会、平和によって健康は守られる。