

第6学年 体育科保健学習指導案

日 時
授業者

1 題材名 保健「病気の予防～生活の仕方が関係して起こる病気」

2 題材について

児童は、毎日の給食指導や家庭科の学習の中でバランスよく食べることの大切さを学び、食生活をより良くしていこうという心情が高まっている。給食の残滓もほとんど見られず、実践につながりつつある。しかし、給食に出る苦手なものは仕方なく食べるが（残さないで食べる 49%、少しだけ食べる 46%、手をつけない 5%）、家庭では口にしない（残さないで食べる 26%、少しだけ食べる 49%、手をつけない 25%）という実態がある。おやつをほとんど毎日食べており（週4～5日以上食べている児童 62%）、脂肪の多いスナック菓子や糖分の多いジュース、アイスクリームが大半を占める。偏食や脂肪の過剰摂取の影響は、まだ直接病気という形で現れていないがために、改善の意識が低いものと思われるが、生活習慣病の低年齢化が進む今、児童、そして児童の食生活を大部分を支えている家庭の食に対する意識改善が求められている。

本題材では、我が国の疾患死亡原因の上位を占め、しかもその原因が、子どもの頃からの生活行動に深く関わっている生活習慣病の危険性を、休日の食生活から振り返らせ、児童自身で自己管理していく必要のあるおやつを見直すことから具体的な予防方法を考えさせ、実践意欲を高めていきたい。

始めに近年の死亡原因が生活習慣病であることをとらえさせる。次に、この病気の原因が生活の仕方と深く関わっていることに気付かせる。そして、塩分や脂肪分、糖分の過剰な摂取が身体に及ぼす影響を理解させ、自分たちが休日によく食べる食品に含まれる糖分や脂肪分、塩分を実際に計らせる。その量を体験的にとらえることによって、自分の問題点に気付かせ、生活習慣病を予防していく改善策を考えさせたい。

3 本時のねらい

- 生活習慣病と食生活との関係に関心を持ち、休日の食生活を見直し、自分なりの予防方法を考えることができる。

4 学習過程

学 習 活 動	時間	○支援	*評価
1. 本時の学習内容を知り、めあてをつかむ。 (1) 我が国の死亡原因の変化をとらえ、生活習慣病を知る。 (2) 昔と今の食生活の変化に気付く (3) めあてをつかむ。	10	○ 数年間の死亡原因を示すグラフを提示することにより変化に気付かせる。 ○ 「生活習慣」という言葉を取り上げることにより、原因が、生活の仕方に関係があること、中でも食生活が大きな要因を占めていることをとらえさせる。 ○ 昔と今の食事やおやつの写真を提示し、比較しやすくすると共に、栄養素の変化に着目させる。	
食生活を見直そう。			
2. 食品に含まれる糖分、脂肪分、塩分の量を知る。 (1) グループで糖分、脂肪分、塩分の量を計って調べる。 ・ジュース（糖分） ・ポテトチップス（脂肪分・塩分） ・インスタント麺（脂肪分・塩分） (2) 結果を発表する。	20	○ 休日に食べることが多い食品を調べさせることにより、調査結果をより身近なものとしてとらえさせる。 ○ 調査結果を実物の砂糖、油、塩で表示・掲示させることにより、その量を体感することができるようにする。 ○ 糖分、脂肪分、塩分の一日の望ましい摂取量を提示することにより、含有量の多さに気付かせる。	*自分の問題点に気付くことができたか。（話し合い）

<p>3. 糖分、脂肪分、塩分の過剰摂取が身体に及ぼす影響を知る。</p> <p>(1) 糖分のとりすぎは肥満につながり、肥満は生活習慣病の要因であることを知る。</p> <p>(2) 脂肪分をとりすぎると、血管につまり、動脈硬化の原因になることを知る。</p> <p>(3) 塩分をとりすぎると、高血圧になることを知る。</p>	<p>10</p>	<p>○ 血管に見立てたホースを使い、遠くまで水を飛ばすことの困難さを見せることにより、体重の増加は血管へ負担をかけることを知らせる。</p> <p>○ 血管に脂肪がたまった写真を見せ、狭くなった血管をホースで再現し、血液が流れにくく血管壁が傷む様子を知らせる。</p> <p>○ 血液中の塩分濃度は一定で、塩分をとりすぎると水分で調節し、高血圧につながることを、食紅を使った実験で見せる。</p>
<p>4. 学習のまとめをする。</p> <p>(1) 今後のおやつのとり方を考える。</p>	<p>5</p>	<p>○ シートに記入させることにより、実践への意識を高める。</p> <p>*生活習慣病と食生活との関係に関心を持ち、自分なりの予防方法を考えることができたか。</p> <p>(シート)</p>