

第6学年 体育科(保健領域) 学習指導案

令和2年11月13日(金) 第5校時

1 単元名 健康と命の大切さ

2 児童の実態と題材設定の理由

(1) 児童の実態

本学級の児童は、1年生から6年生までずっと単学級で生活をしている。そのため、低学年の頃より男女仲良く、誰とでも協力して活動することができる。さらに、他学年に対しても、思いやりをもって接することができる。しかし、グループや班などの少人数の場では、自分の意見を言えるが、学級全体の場で自分の意見を進んで発表することに消極的な児童もみられる。

児童はこれまでに、体育の保健領域の学習「病気の予防」では、病原体や体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って病気が起こることを学習し、さらに、予防の仕方も病気によってそれぞれ異なっていることを学習してきた。

事前アンケートの結果は以下のようにになっている。(令和2年9月 実施 名)

①がんについての以下の質問について、当てはまるものに○を付けてください。

	質問	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう 思わない	そう 思わない
a	がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ。				
b	がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ。				

②がんについての以下の質問について、当てはまるものに○を付けてください。

	質問	正しい	誤り
a	(ア) がんは誰もがかかる可能性のある病気である。		
b	(イ) がんは進行すると、今まで通りの生活ができなくなったり、命を失ったりすることがある。		
c	(ウ) がんは日本人の死因の第2位である。		
d	(エ) たばこを吸わないこと、バランスよく食事をする、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある。		
e	(オ) 早期発見すれば、がんは治りやすい。		
f	(オ) 体の調子が良い場合は、定期的に検診を受けなくても良い。		
g	(カ) がんの治療法には手術治療しかない。		
h	(キ) がんの痛みは我慢するしかない。		

③がんについての以下の質問について、当てはまるものに○を付けてください。

	質問	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう 思わない
a	(ア) 自分はがんにならないと思う。				
b	(エ) 将来、たばこは吸わないでいようと思う。				
c	(エ) <sup>ひごろ</sup> 日頃から、バランスの良い食事や適度に運動を行うなど健康な体づくりに取り組もうと思う。				
d	(オ) <sup>けんしん</sup> がん検診を受けられる年齢になったら、 <sup>ねんれい</sup> 検診を受けようと思う。				
e	(カ) <sup>ちりょう</sup> がんの治療方法はいくつかあるが、医師が決めるものである。				
f	(ク) がんになっても生活の質を高めることができる。				
g	(ケ) がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい。				
h	(コ) がんと健康について、まずは身近な家族から語ろうと思う。				
i	(コ) 家族や身近な人が健康であってほしいと思う。				
j	(コ) 長生きをするために、健康な体づくりに取り組もうと思う。				

アンケートの結果から、健康な生活を送るためには、がんについての学習が重要であると全員が考えている。また、「がんは誰もがかかる可能性のある病気である。」との問いにも、割以上の児童が「正しい」と答えており、がんについてある程度の知識をもっていることがうかがえる。予防や早期発見についての質問も、正しく答えた児童が割と多かった。しかし、「がんになっても生活の質を高めることができる。」の問いに「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」と答えた児童が割以上いる。また、「自分はがんにならないと思う。」が割いる。これらのことから、がんを身近な問題としてとらえている児童は少ないことが分かる。

## (2) 単元設定の理由

がんは1981年より日本人の死因の第1位で、現在では年間36万人以上の国民ががんによって亡くなっている。また、生涯でがんにかかる可能性は年々増加しており、今日においては、日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなると言われている。このことより、がんはわが国の国民における健康及び生命にとって重要な課題であり、健康に関する国民の基礎的教養として身に付けておくべきものとなりつつある。

わが国では、がん対策基本法の下、がん対策推進基本計画が策定された。その中で、「健康について子どもの頃から教育することが重要であり、学校でも健康の保持増進と疾病の予防といった観点から、がんの予防も含めた健康教育に取り組んでいる。しかし、がんそのものやがん患者に対する理解を深める教育は不十分であると指摘されている。」といった現状や、「子どもに対しては、健康と命の大切さについて学び、自らの健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつよう教育することを目指す」といった目標も示されている。

このようなことから、学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心を持ち、がんを正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるようになると考えた。そして、がんを特別に扱うのではなく、がんを扱うことを通して、他の様々な病気の予防や望ましい生活習慣の確立を含めた健康教育の充実を図る上でも意義のある内容であると捉え、本題材を設定し

た。

### (3) 指導にあたって

単にがんという病気そのものについての知識・理解の定着を図るのみではなく、がんを自分の生活と結び付けてとらえることを通して、がんやその他の病気を予防するために何ができるかを考えられるようにする。また、がん患者の話に触れることで、がん患者に対する理解や、がんという病気とどう向き合えばよいかについて、考えられるようにする。そのために、がん教育を教科横断的な視点でとらえ、保健体育や道徳、特別活動において、各教科の特質に応じた指導を展開していく。

体育科（保健領域）においては、健康に良くない生活とは具体的にどのようなことかを理解し、長く続けているとどうなるかを、心臓病や脳卒中などの血管の病気と結びつけて考えるようにする。また、生活習慣病は必ずしも大人だけの病気ではないことをおさえ、自分の生活習慣を振り返って、これから改善したいこと、心がけたいことを考えるようにする。がんについては、①がんも生活習慣病のうちの一つであること ②がんは日本人の死亡原因の1位であること ③がんは2人に1人がかかる病気であることをおさえ、のちに、くわしく学習することを伝える。

道徳科においては、悩みや苦しみと闘いながら、生きる喜びを感じ、よりよく生きていこうとする人間の素晴らしさに感得し、自分の生き方について考え、自覚を深めていけるようにする。わが国では、2人に1人が生涯にがんにかかるという状況があり、今日的課題として、「がんとともに生きる社会」があげられている。このことから、私たちはどのように、がんと向き合って生きていったらよいかを考えなければならない。「がん」という診断を受けたら、誰もが大きな衝撃を受け、死への恐怖や不安に襲われるにちがいない。心が大きく揺れ動き、悲観的に考え、様々な生活上の支障も出てくる。しかしながら、がんにかかっても、がんと向き合い、生き生きと日常生活を続け、仕事をされている方がいる。もちろんそうした方々も、最初からがんと上手く向き合ってこられたわけではない。がんと向き合って生きている方をゲストティーチャーに招き、「がんとともに歩む気持ちをしっかり持って、自分らしく生きることの大切さ」を語ってもらおう。また、子どもたちが、がんと向き合う方々とともに生きるために、自分ができることを考えていけるように、児童の質問に答えてもらう。

特別活動においては、前時の道徳で深く考えた、がんと向き合って生きている人との関わりをもとに、自分とがんの関わりについて学ぶ。がんと向き合うゲストティーチャーとの出会いは、子どもたちにとって心に大きな印象を残しているに違いない。他者との関わりについては、自分なりの答えを出せたものの、自分とがんとの関わりを提起されると、未習であるだけに知識の少なさから大きな不安を感じずにはいられないだろう。そこで「がんについて調べ、自分ができることを考えよう」という課題のもと調べ学習を行う。その際、文部科学省のがん教育推進のための映像教材「がん博士のがんについての基礎知識」を用いて自力解決を図る。調べたことを自分からグループ、グループからクラス全体へと話し合いや発表を行うことで、思考を広げていきたい。さらに将来の自分を見つめさせより確かな自己実現を図るために、「20歳の自分に向けてメッセージ」を書き記し発表することで、がんを通じた、健康のために自分に取り組む目標を確かなものとしたい。

指導にあたっては、「がんについて正しく理解すること」「健康と命の大切さについて主体的に考えること」を身に付けさせるために、がんに対する知識、原因、予防、早期発見、検診等についての基礎的な内容に絞って学習し、主に、健康と命の大切さについて主体的に考えることを中心に扱っていきたい。

## 3 単元の目標

- (1) がんを予防・早期発見するために自分にできることを具体的に考えることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (2) がんに対する正しい知識をもつことができるようにする。  
(知識及び技能)
- (3) がんの予防に関心を持ち、学習活動に意欲的にとりくむことができるようにする。  
(学びに向かう力、人間性等)

4 単元の指導計画（がん教育は太字部分）

時間	教科	学習内容	指導上の留意点	評価
③ 本時	保健	(1) 生活習慣病の予防 ・現代の社会環境や生活の仕方の変化は、健康の保持増進に影響を与えていること。		○生活習慣病の原因と予防策が分かる 【知・技】
		・むし歯や歯肉炎を予防するには、いつも口の中を清潔にしておくこと、甘いものを控えることなどが大切であること。	・1学期 「むし歯指導」	○生活習慣病の原因と予防について、自分の生活と照らし合わせて考えることができる 【思・判・技】
		・偏った食生活や運動不足などを続けていると血管が狭くなったりつまったりして生活習慣病の原因になること。 ・生活習慣の予防には、健康に良い食事のとり方、運動の習慣、規則正しい生活など、毎日の生活の仕方に気をつけることが必要であること。	・がんが死亡原因の1位であることを押さえる。	○生活習慣病を身近な病気として関心を持ち、その予防の仕方を日常生活に生かそうとしている。 【態度】
		(2) たばこ・アルコール・薬物乱用の害 ・たばこは、のどや肺、心臓などに影響を与え、いろいろな生活習慣病の原因となること。禁煙にする場所が増えていること。 ・酒を長い間飲む習慣を続けていると、肝臓病などの原因になること。	・ゲストティーチャーの「薬物乱用防止学習」	○たばこ、アルコール薬物乱用が体に及ぼす悪い影響を理解している。【知・技】
		・シンナーなどの薬物乱用は、依存性があり、乱用を続けると心もぼろぼろになってしまうこと。 ・人から進められても、絶対に断る強い心が必要であること。		○たばこ、アルコール薬物乱用の害から自分の健康を守るにはどうしたらよいか考えることができる。 【思・判・技】
	① 道徳	・「もし身近な人ががんになってしまったら」というテーマのもと、がんになった経験のある方の話を聞いたり、質問したりして、自分なりの接し方や心のよりそい方を見出す。	・ゲストティーチャーのお話 ・がんという病気	○がんと向き合う人々と触れ合うことを通して、共感的な理解を深め、自己の在り方や生き方を考え共に生きる態度を育成する。
①	学級活動	・がんとはどのような病気か知ること。 ・その予防には望ましい生活習慣を身につける必要があること。 ・児童一人ひとりが、がんという病気に対して、①自らの生活（食生活等）を見直していこうとすること、②大人になったら早期発見のための検診を受けようとするを通して、がんを予防しようとする態度を身につけること。	・がんについて詳しく知りたい項目ごとに各自で調べさせる。 ・健康のために自分が取り組む目標とその根拠を自分の言葉でまとめさせる。	○がんの予防には生活習慣が関係しているものもあることが分かる。【知・技】 ○がんを予防・早期発見するために自分にできることを主体的に考え、よりよい生活習慣の形成や健康の保持増進に取り組もうとしている。【思考力・判断力・表現力】

5 本時の学習（がん教育1／3、保健指導3／5）

(1) 目標

- 生活行動が主な要因となって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったり、つまったりする病気があり、その予防には望ましい生活習慣を身につける必要があることを理解する。  
(知識及び技能)

(2) 展開

段階	学習活動・内容	指導上の留意点（指導○・評価規準◆）	
導入	<p>1 「死亡原因の構成割合」のグラフを見てわかることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんが1番多い。</li> <li>心臓病が2番、脳卒中が3番目に多い。</li> </ul> <p>2 生活習慣病について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>死因の上位3つを生活習慣病が占めている。</li> </ul> <p>3 本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活習慣病についてくわしく調べよう。</div>	<p>○生活習慣がかかわって起こる病気を「生活習慣病」ということを知らせる。</p> <p>○がんは、生活習慣だけが原因でないことをおさえる。</p>	5
展開	<p>4 生活習慣病について調べる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【心臓の病気】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の血管がせまくなったり、つまったりする。</li> <li>胸に激しい痛みが生じる。意識が消失する。命に関わる。</li> <li>たばこ、ストレス、運動・睡眠不足などが影響する。</li> <li>塩分、糖分、脂肪分の摂りすぎが影響する。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【糖尿病】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血液中の糖の量が増加し、尿の中にも糖がふくまれる。</li> <li>つかれやすい。目が見えなくなる。</li> <li>ストレス、運動不足、睡眠不足などが影響する。</li> <li>脂肪・糖分の摂りすぎが影響する。</li> </ul> </div>	<p>○事前のアンケートをもとに、調べたい病気・項目に沿って、個人で調べる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【脳卒中】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脳の血管がつまったり、破れたりする。</li> <li>半身に力が入らなくなったり、ろれつが回らなくなったりする。命に関わる。</li> <li>たばこ、アルコール、運動・睡眠不足などが影響する。</li> <li>塩分・脂肪分の摂りすぎが影響する。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【高血圧症】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血圧が高くなり、心臓病や脳卒中の原因になる。</li> <li>頭痛、吐き気、視力の低下が起きる。</li> <li>喫煙、ストレス、運動不足、睡眠不足などが影響する。</li> <li>塩分の摂りすぎが影響する。</li> </ul> </div>	30
	<p>5 調べたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クラス全体で、調べたことを発表する。</li> </ul> <p>6 生活習慣病を予防するためにはどうすればいいかグループで話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活習慣病を予防するにはどうすればいいか考えよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>各病気の原因に着目し、共通点を見つける。</li> <li>食事、運動、休養・睡眠の3つの視点でまとめていく。</li> </ul>	<p>○ワークシートの内容について質問を受け付け、養護教諭が補足する。</p> <p>○ワークシートに書き込めない児童に声をかけ支援する。</p> <p>○病気ごとに「原因」「体内の変化」「症状」の3つにまとめ、共通点を可視化</p> <p>○生活習慣だけが原因なのではなく、あくまで要因のひとつであるということも伝える。(家系、年齢、体質など)</p>	

まとめ	<p>7 生活習慣病を予防するために、自分の生活を振り返り、できることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで話し合ったことを活かしながら、自分の生活の改善点を記入する。</li> </ul> <p>8 考えたことを発表する。</p> <p>9 次時の予告をする。</p>	<p>◆生活習慣病の原因と予防策が分かる。</p> <p>【知・技】</p> <p>→友だちの発表を聞きながら、自分の生活を振り返らせる。</p> <p>○「がんになる人の割合」のグラフを見て、2人に1人ががんにかかることを知らせる。</p>	10
-----	---	---	----

## 生活習慣病

病名 項目	心臓の病気	脳卒中	糖尿病	高血圧症
原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこ</li> <li>・ストレス</li> <li>・運動・睡眠不足</li> <li>・塩分、糖分、脂肪分の摂りすぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこ</li> <li>・アルコール</li> <li>・運動・睡眠不足</li> <li>・塩分・脂肪分の摂りすぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス</li> <li>・運動・睡眠不足</li> <li>・脂肪分・糖分の摂りすぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこ</li> <li>・ストレス</li> <li>・運動・睡眠不足</li> <li>・塩分の摂りすぎ</li> </ul>
体内の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心臓の血管がせまくなったり、つまったりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳の血管がつまったり、破れたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液中の糖の量が増加し、尿の中にも糖がふくまれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧が高くなり、心臓病や脳卒中の原因になる。</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸に激しい痛みが生じる。</li> <li>・意識が消失する。</li> <li>・命に関わる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半身に力が入らなくなる。</li> <li>・ろれつが回らなくなる。</li> <li>・命に関わる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つかれやすい。</li> <li>・目が見えなくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・視力の低下</li> </ul>