

学校医による保健学習「育ちゆく体と私」

東近江市立湖東第一小学校では、学校医の先生をゲストティーチャーに招いて、「すくすく育てわたしの体」と題して保健学習の指導が行われました。その際の指導案を紹介します。

第4学年 保健学習指導案
(学校医 東野先生による)



1. 単元名 「育ちゆく体とわたし」
第2時 すくすく育て わたしの体

2. 本時のねらい

- 心身にとってよりよい食事や休養・睡眠、運動のありかたに関心を持つことができる。
- 心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事、休養・睡眠、運動の調和のとれた生活を送ることが必要であることがわかるとともに、望ましい発育・発達のためには、どのような生活を送ったらよいかを考え、判断することができる。

学 習 内 容	学 習 活 動	教 師 の 支 援
<p>本時の学習課題には毎日の食事や運動、休養・睡眠の提示：体をよりよく発育させるためには、食事、運動、休養、睡眠のとり方について、どんなことを心がけたらよいでしょうか。</p> <p>○学校医の先生から、食事、運動、休養、睡眠の大切さについて話を聞き、理解する。</p> <p>[食事] 食事のはたらき ・食事の必要量は、年齢や性別によって異なる。多量な食事を摂ると、肥満や生活習慣病の原因になる。適切な量を摂ることが大切だ。</p> <p>[運動] 運動のはたらき ・適度な運動は、心身を鍛え、免疫力を高め、生活習慣病を予防する効果がある。</p> <p>[休養・睡眠] 休養・睡眠のはたらき ・休養や睡眠は、心身を休め、疲れを取り除き、新しい力を生み出す。</p> <p>[自分の食事、運動、休養・睡眠]</p> <p>○学校医の先生の話をもとに、自分の食事や運動のしかた、休養、睡眠のとり方を振り返り、気づいたことを発表する。(プリントに記入する)</p> <p>★まとめ ○「よりよい発育」についてまとめる。</p> <p>本時のまとめ：体をよりよく発育させるためには、必要な栄養をバランスよく摂り、自分の体力に合った適切な休養と十分な睡眠が大切である。</p>	<p>○学校医の先生から、食事、運動、休養、睡眠の大切さについて話を聞き、理解する。</p> <p>・食事の必要量は、年齢や性別によって異なる。多量な食事を摂ると、肥満や生活習慣病の原因になる。適切な量を摂ることが大切だ。</p> <p>・好きなものを何でも食べるのではなく、食生活は、生活習慣病になる。適切な運動を続けると、筋力や持久力が増え、体質が強くなる。</p> <p>・食欲が出て、眠れなくなる。運動不足や運動のしすぎも体に良くない。(野球肘、オスグッド・シュラッター病、サッカー足もある)</p> <p>・休養、睡眠は心身を休ませ、疲れを取り除き、新しい力を生み出す。</p> <p>・睡眠は体の発育を促すはたらきがある。(成長ホルモンについて)</p> <p>○学校医の先生の話をもとに、自分の食事や運動のしかた、休養、睡眠のとり方を振り返り、気づいたことを発表する。(プリントに記入する)</p> <p>○「よりよい発育」についてまとめる。</p>	<p>* 学校医の先生から話を聞き、理解する。</p> <p>* 食事、運動、休養、睡眠の大切さについて話を聞き、理解する。</p> <p>* 適切な量の食事を摂ることが大切だ。</p> <p>* 適切な運動を続けることが大切だ。</p> <p>* 休養や睡眠は、心身を休め、疲れを取り除き、新しい力を生み出す。</p> <p>* 睡眠は体の発育を促すはたらきがある。</p> <p>* 学校医の先生の話をもとに、自分の食事や運動のしかた、休養、睡眠のとり方を振り返り、気づいたことを発表する。(プリントに記入する)</p> <p>* 「よりよい発育」についてまとめる。</p> <p>* 本時のまとめ：体をよりよく発育させるためには、必要な栄養をバランスよく摂り、自分の体力に合った適切な休養と十分な睡眠が大切である。</p>