

生活習慣病を予防しよう

愛荘町立愛知川小学校では、自ら進んで、豊かな心と健康な体をつくる子の育成を目標に保健教育に取り組んでおられます。

愛荘町では、小児期からの生活習慣病の早期発見と予防を目的とし、小学校4年生と中学校1年生を対象に脂質検査を実施され、脂質検査の実施に合わせて、保護者への呼びかけと、子どもへの指導として「健康教室」と「運動教室」を実施しておられます。「健康教室」として、生活習慣病についてと食事について指導をされた際の指導案を紹介します。

第4学年 保健指導案 生活習慣病予防について

【主 題 名】

生活習慣病を予防しよう ～どんな生活をすればいいのかな？～

【本時の展開】

	学習内容・活動	教師の支援	使用する教材
導入 5分	1. 脂質検査の目的を知る 2. 生活習慣病について知る	・脂質検査について説明する ・コレステロール、動脈硬化、 について説明する ・生活習慣病は乱れた生活習 慣で起こり、症状がでないの で気が付かないうちに進行す ることを説明する	血管モデル 血管の写真
展開 35分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活習慣病を予防しよう ～どんな生活をすればいいのかな？～</div> 3. 健康の三本柱「食事・運動・睡眠」について振り返る 4. 食事について考える ・赤・黄・緑の食品群を知る ・自分の食事について振り返り 不足している食品群に気づく	・健康の三本柱である食事、運 動、睡眠の習慣を見直す ・給食の献立の栄養バランスを 知る ・赤・黄・緑の栄養素をバランス よく食べることが大切なこと を説明する ・足りない栄養素はないか、量 は適正かなどを見直し伝える	三本柱のグラフ 食品群パネル フードモデル ワークシート
まとめ 5分	5. 今日学習したことを振り返り、 これから気を付けたいことや、 目標を考える	・今日感じたこと、これからの 目標などをワークシートに記入 する	ワークシート