



# 保健体育「病気の予防」・ 総合的な学習の時間などで活用できる 健康な生活

をテーマとした出張授業のご案内

小学校  
5・6年生  
対象



➤ 未来の自分へ ➤

## 健康パスポート

～健康な生活はどうして大切なのだろう～



本授業は、児童自身の今の生活が、未来につながることに気づかせることを通して、「健康な生活を送ること」の大切さを実感させ、継続した行動につなげることをねらいとしています。

### 出張授業の流れ(2時限連続授業)

#### step1

自分の生活を「ふりかえろう」

自分の生活習慣をふりかえり、今、何ができていて、何ができていないかを確認します。

#### step2

健康な生活の大切さを「知ろう」

健康な生活と生活習慣病の関係を、児童用サイト教材を使ったワークで理解します。

#### step3

健康な生活の大切さを「伝えよう」

周りにどう伝えるか、メッセージを考えるワークを通して、理解を深めます。

生活習慣改善  
1週間チャレンジ!

ジュニア健康  
アンバサダーに  
認定!.....→



### 本プログラムの特長

#### 特長1

一人一台端末で  
活用する  
サイト教材

自分の今の生活をふりかえる「健康チェック」の結果が、自動でレーダーチャートに! 授業後に改めてチェックして比較することで、改善を可視化してとらえることができます。

#### 特長2

家庭内  
コミュニケーション  
の促進

自身の生活改善に取り組むとともに、おうちの人(身近な人)に生活改善提案をすることで、健康な生活について話し合う機会につながります。

#### 特長3

継続した  
行動につなげる  
発展学習

出張授業後、先生方に実施していただけるアイデアを提供しています。



ICTの活用  
発信しよう!  
タイプ別の生活習慣  
改善ムービー

## 提供教材一覧



ティーチャーズガイド



児童用ワークシート

### 一人一台端末使用教材



児童用サイト  
(webサイト)



ダウンロード教材  
健康チャレンジシート  
(Power Pointデータ)

裏面は  
「健康チェックリスト」  
になっています。

- 11 ねる時間と起きる時間
- 12 睡眠時間は平均すると
- 13 午後10時までにはねて
- 14 朝はすっきり目覚められ
- 15 ねる前にゲームをした
- 16 うがい・手洗いが習慣に
- 17 ていねいに歯みがきが
- 18 テレビとゲームの時間の



認定証

## 本プログラムの効果

### 先生の声



健康を保つことが今だけでなく、**未来につながる**という内容があり、保健の学習について、より深まる学習内容だったのが良かった。

健康な生活について学ぶだけでなく、**考えたことを発信する活動によって学びが深まった**。また、授業後に生活習慣改善チャレンジがあり、1週間後のチェックであったり、**家族と交流したり**というしかけがあったのが良かった。

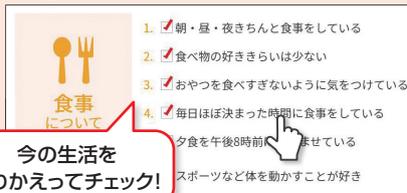
サイトを使うワークは、「よくない生活を続けると未来はどうなるか…?」を**マンガで見て気づかせ、調べさせる**など、知識提供ではなく**主体的に考える構成になっていた**ので良かった。サイトは継続して使用できるので、生活習慣を身につける**授業後の活動にもつながった**。

### 児童の声



結果がグラフになって出るから、**今の生活で何ができていないのかすぐにわかった!**

#### サイト教材を使用



今の生活を  
ふりかえてチェック!

#### チェックの結果が 自動でグラフ化!



### 保護者の声



#### 家庭でも生活習慣改善に取り組む姿が見られた

家で一緒に「健康チェック」をして、家族全員で生活習慣をふりかえるきっかけになった。授業で教わったことをアドバイスしてくれたり、互いに声をかけたりしながら、それぞれの課題に対して、一緒に改善に取り組むことができた。

### 地域や学校全体の取り組みと連携した実践事例

～新潟県村上市立朝日さくら小学校～

新潟県村上市立朝日さくら小学校では、定期的に行っている健康生活チェックと中学校区の児童の健康課題を踏まえて、5・6年生が下級生に対し「睡眠」や「食生活」など健康な生活に関するメッセージを養護教諭と連携して発信しました。劇、紙芝居、ニュース仕立てなど、わかりやすく興味を引くプレゼンテーションを各グループで工夫して行い、人に伝えることを通して自分自身をふりかえり、よい習慣を継続したいという意欲が高まりました。



#### 実施された先生の声

生活指導(生活リズム)が、形式・表面だけの指導ではなく、具体的、論理的なものになり、子どもたちの健康な生活を送ろうという意識も高まりました。対象学年以外にも、活動を広めていきたいという先生が何人もいました。

### 夏休みの生活習慣指導と連携した実践事例

～石川県羽咋市立羽咋小学校～

石川県羽咋市立羽咋小学校では、どうしても生活習慣が乱れがちな長期休暇に1週間の「生活習慣改善チャレンジ」に取り組みました。一人一台端末を活用して記録ができる「健康チャレンジシート」をアレンジして準備しました。撮影した写真を簡単に貼り付けができるので、児童は、食事や運動など自分がチャレンジしたことを写真と文で記録していきました。夏休み明けの報告会では、スライドショーで思い出を語り合い、とても盛り上がりました。



#### 実施された先生の声

生活習慣は、学校だけの指導ではなく家庭との協力が欠かせません。家族で過ごす時間の長い夏休みに、家族と一緒に楽しく取り組める宿題を出すことができたので、保護者と連携した指導につなげることができました。

お申し込み  
はこちら

下記URLが右記二次元コードよりお申し込みください

<https://www.career-program.ne.jp/takeda/kenkou.html>

お問い合わせ先

takeda-kenkou@careerlink-edu.co.jp

タケダ 健康パスポート事務局 (株式会社キャリアリンク内)

