

毎日の生活とけんこう

単元の目標

健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっていること、また、体の清潔を保つ、生活環境を整えることなどが必要であることを理解できるようにする。

学習内容

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
1 けんこうな生活	1	<p>◎健康の状態には、心や体の調子がよい状態があること。</p> <p>◎健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていること。</p>	<p>◎健康の状態には、心や体の調子がよい状態があることを理解している。</p> <p>◎健康の状態には、1日の生活のしかたなどの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解している。</p>	◎健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎健康の大切さに気付き、健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。	<p>★自己認識スキル</p> <p>◎自分の体が好きになり、健康について深く考えようとする意志をもっている。</p>

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
2 1日の生活のしかた	1	◎健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であること。	◎健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解している。	◎1日の生活の仕方について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎健康の大切さに気付き、1日の生活の仕方についての学習に進んで取り組もうとしている。	★意志決定スキル ◎毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、適切な行動を選択している。
3 体のせいけつ	1	◎健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であること。	◎健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解している。	◎体や衣服の清潔を保つなどの健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎健康の大切さに気付き、体や衣服などの清潔についての学習に進んで取り組もうとしている。	★意志決定スキル ◎毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、適切な行動を選択している。
4 かんきょうによい生活	1	◎健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であること。	◎健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解している。	◎健康によい生活環境について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎健康の大切さに気付き、健康によい生活環境についての学習に進んで取り組もうとしている。	★意志決定スキル ◎毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、適切な行動を選択している。

4年

育ちゆく体とわたし

単元の目標

体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、体は年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心が芽生えること、体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。

学習内容

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
1 大きくなってきたわたし	1	◎体は年齢に伴って変化すること。 ◎体の発育・発達には、個人差があること。	◎体は年齢に伴って変化することを理解している。 ◎体の発育・発達には、個人差があることを理解している。	◎体の発育・発達について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎体の発育・発達の大切さに気付き、体の発育・発達についての学習に進んで取り組もうとしている。	★自己確認スキル ◎身長や体重の変化について、自分のことにはあてはめて振り返り、成長を喜んでいる。
2 大人の体になる ①	1	◎思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男女の特徴が現れること。	◎思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男女の特徴が現れることを理解している。	◎思春期の体つきの変化について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。	◎体の発育・発達の大切さに気付き、思春期の体つきの変化についての学習に進んで取り組もうとしている。	★自己認識スキル ◎思春期の体つきの変化を肯定的に受け止め、自分の将来を受容している。

4年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
3 大人の体になるじゅんぴ ②	1	<p>◎思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こること。</p> <p>◎思春期には、異性への関心も芽生えること。</p> <p>◎思春期の体や心の変化は、個人差があるものの、大人の体に近づく現象であること。</p>	<p>◎思春期には、初経、精通が起こることを理解している。</p> <p>◎思春期には、異性への関心も芽生えることを理解している。</p> <p>◎思春期の体や心の変化は、個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることを理解している。</p>	<p>◎思春期の体や心の変化について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。</p>	<p>◎体の発育・発達の大切さに気付き、思春期の体や心の変化についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★自己認識スキル</p> <p>◎思春期の体の中の変化を肯定的に受け止め、自分の将来を 수용している。</p>
4 よりよく育つための生活	1	<p>◎体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。</p>	<p>◎体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解している。</p>	<p>◎体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現している。</p>	<p>◎体の発育・発達の大切さに気付き、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★意思決定スキル</p> <p>◎体の発育・発達について学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、適切な行動を選択している。</p>

5年

① 心の健康

単元の目標

心の健康について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、心はいろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること、心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを理解できるようにする。また、不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うことができるようにする。

学習内容

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
1 心の発達	1	◎心は人との関わりや、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達すること。	◎心は人との関わりや、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解している。	◎心の発達について課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気づき、心の発達についての学習に進んで取り組もうとしている。	★対人関係スキル ◎相手の気持ちを考えて、自己表現している。
2 心と体のつながり	1	◎心と体は深く影響し合っていること。	◎心と体は深く影響し合っていることを理解している。	◎心と体のつながりについて課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気づき、心と体のつながりについての学習に進んで取り組もうとしている。	★ストレス対処スキル ◎心や体の状態が悪くなったとき、自分の生活を振り返り、その原因を考えている。

5年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
3 不安やなやみがあるとき	1	<p>◎不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、自分に合った適切な方法で対処できること。</p> <p>◎不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行う。</p>	<p>◎不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、自分に合った適切な方法で対処できることを理解している。</p> <p>◎不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについての簡単な対処の方法を身に付けている。</p>	<p>◎不安や悩みへの対処について課題を見付け、その解決に向けて思考し判断していると同時に、それらを表現している。</p>	<p>◎健康の大切さに気づき、不安や悩みへの対処についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★自己認識スキル</p> <p>◎不安や悩みについて、自分を振り返ったり、友達の話聞いて明らかにしたりしている。</p> <p>★ストレス対処スキル</p> <p>◎不安や悩みに対処するために、体ほぐしの運動や呼吸法など、自分に合った方法を実施している。</p> <p>★意志決定スキル</p> <p>◎心の健康について、学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、行動を選択している。</p>

5年

② けがの防止

単元の目標

けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること、けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解できるようにする。また、自分でできる簡単な手当を行うことができるようにする。

学習内容

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
1 けがの防止	1	◎毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないこと。 ◎けがは、人の行動や環境が関わって発生していること。	◎毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないことを理解している。 ◎けがは、人の行動や環境が関わって発生していることを理解している。	◎事故やけがの原因について考えているとともに、それらを表現している。	◎健康や安全の大切さに気づき、事故やけがの原因についての学習に進んで取り組もうとしている。	★批判的思考スキル ◎教科書や資料などから、事故やけがに関する情報を客観的に読み取り、原因を分析し、説明している。

5年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
2 交通事故によるけがの防止	1	◎交通事故が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に、道路を横断する際の一時停止や右左の安全確認などを行い、安全に行動することが必要であること。	◎交通事故が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に、道路を横断する際の一時停止や右左の安全確認などを行い、安全に行動することが必要であることを理解している。	◎交通事故が原因となって起こるけがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	◎健康や安全の大切さに気付き、交通事故が原因となって起こるけがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。	★批判的思考スキル ◎具体的な生活場面や資料から情報を客観的に読み取り、事故の原因などを分析し、説明している。
3 身の回りで起こるけがの防止	1	◎学校生活での事故が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であること。	◎学校生活での事故が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解している。	◎学校生活での事故が原因となって起こるけがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	◎健康や安全の大切さに気付き、学校生活での事故が原因となって起こるけがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。	★批判的思考スキル ◎教科書や資料などから学校生活や地域における事故に関する情報を客観的に読み取り、原因を分析し、説明している。

5年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
4 犯罪被害から身を守る	1	◎犯罪被害から身を守るためには、犯罪が起こりやすい場所を避けること、犯罪に巻き込まれそうになったらすぐに助けを求めることが必要であること。	◎犯罪被害から身を守るためには、犯罪が起こりやすい場所を避けること、犯罪に巻き込まれそうになったらすぐに助けを求めることが必要であることを理解している。	◎犯罪被害から身を守るために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。	◎健康や安全の大切さに気付き、犯罪被害から身を守るための学習に進んで取り組もうとしている。	★批判的思考スキル ◎教科書や資料などから犯罪から身を守ることにに関する情報を客観的に読み取り、原因を分析し、説明している。
5 けがの手当	1	◎けがをしたときには、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの人に知らせることが大切であること。 ◎傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの自らできる簡単な手当を行う。	◎けがをしたときには、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの人に知らせることが大切であることを理解している。 ◎傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの自らできる簡単な手当の方法を身に付けている。	◎けがをしたときの手当の仕方について考えているとともに、それらを表現している。	◎健康や安全の大切さに気付き、けがの手当についての学習に進んで取り組もうとしている。	★問題解決スキル ◎けがの種類や程度などの状況に対し、どのような処置をすればよいか選択している。

6年

病気の予防

単元の目標

病気の予防について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、病気を予防するには、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めること、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解できるようにする。また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること、地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることを理解できるようにする。

学習内容

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
1 起病 の 方	1	◎病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こること。	◎病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることを理解している。	◎病気の起こり方について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気付き、病気の起こり方についての学習に進んで取り組もうとしている。	★アサーティブコミュニケーションスキル ◎病気の起こり方について、友達の意見を聞きながら、自分の意見を主張している。
2 病原体と病 気の 予 防	1	◎病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくしたり、移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、体の抵抗力を高めておくことが必要であること。	◎病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくしたり、移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解している。	◎病原体が主な要因となって起こる病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気付き、病原体が主な要因となって起こる病気の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。	★目標達成スキル ◎病原体が主な要因となって起こる病気を予防するためには、自分の生活や行動をどのように変えたらよいか具体的な目標を立て実行している。

6年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
3 生活のしかたと病気の 予防①	1	<p>◎生活行動が主な要因となって起こる病気には、がん、心臓病、脳の血管の病気などがあること。</p> <p>◎生活習慣病を予防するには、全身を使った運動を日常的に行う、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けるなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があること。</p>	<p>◎生活行動が主な要因となって起こる病気（生活習慣病）には、がん、心臓病、脳の血管の病気などがあることを理解している。</p> <p>◎生活習慣病を予防するには、全身を使った運動を日常的に行う、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けるなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解している。</p>	<p>◎生活習慣病を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>◎健康の大切さに気付く、生活習慣病の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★意志決定スキル</p> <p>◎生活行動が主な要因となって起こる病気に対して、適切な行動を選択している。</p>
4 生活のしかたと病気の 予防②	1	<p>◎むし歯や歯周病を予防するためには、間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりすること。</p>	<p>◎むし歯や歯ぐきの病気を予防するためには、間食を避けたり、口腔の衛生を保ったりすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解している。</p>	<p>◎むし歯や歯ぐきの病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>◎健康の大切さに気付く、むし歯や歯ぐきの病気の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★アサーティブコミュニケーションスキル</p> <p>◎友達の意見を聞きつつ、自分の意見を主張している。</p> <p>★意志決定スキル</p> <p>◎むし歯や歯ぐきの病気に対して、適切な行動を選択している。</p>

6年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
5 たばこの害と健康	1	<p>◎喫煙は、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること。</p> <p>◎受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと。</p> <p>◎低年齢からの喫煙は特に害が大きいいため、20歳未満の喫煙は法律によって禁止されていること。</p>	<p>◎喫煙は、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れることを理解している。</p> <p>◎受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解している。</p> <p>◎低年齢からの喫煙は特に害が大きいいため、20歳未満の喫煙は法律によって禁止されていることを理解している。</p>	<p>◎たばこの害と健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>◎健康の大切さに気付き、たばこの害と健康についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★アサーティブコミュニケーションスキル</p> <p>◎友達の意見を聞きつつ、自分の意見を主張している。</p> <p>◎喫煙を勧められたときの効果的な断り方を身に付ける。</p>
6 飲酒の害と健康	1	<p>◎飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れること。</p> <p>◎低年齢からの飲酒は特に害が大きいいため、20歳未満の飲酒は法律によって禁止されていること。</p>	<p>◎飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを理解している。</p> <p>◎低年齢からの飲酒は特に害が大きいいため、20歳未満の飲酒は法律によって禁止されていることを理解している。</p>	<p>◎飲酒の害と健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>◎健康の大切さに気付き、飲酒の害と健康についての学習に進んで取り組もうとしている。</p>	<p>★アサーティブコミュニケーションスキル</p> <p>◎友達の意見を聞きつつ、自分の意見を主張している。</p> <p>◎飲酒を勧められたときの効果的な断り方を身に付ける。</p>

6年

小単元名	時	学習内容	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	ライフスキル
7 薬物乱用の害と健康	1	◎薬物乱用については、1回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと。	◎薬物乱用については、1回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを理解している。	◎薬物乱用の害と健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気付き、薬物乱用の害と健康についての学習に進んで取り組もうとしている。	★アサーティブコミュニケーションスキル ◎友達の意見を聞きつつ、自分の意見を主張している。 ◎薬物乱用を勧められたときの効果的な断り方を身に付ける。 ★意志決定スキル ◎薬物乱用をしないために、適切な行動を選択している。
8 地域で行われている保健活動	1	◎人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関わる情報提供や予防接種などの活動が行われていること。	◎人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関わる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを理解している。	◎地域で行われている保健活動について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	◎健康の大切さに気付き、地域で行われている保健活動についての学習に進んで取り組もうとしている。	★問題解決スキル ◎地域の様々な保健活動を自分の生活と関係づけて課題を見いだし、いくつかの選択肢の中から適切な行動を判断している。 ★意志決定スキル ◎病気の予防について、学習したことを自分の生活にあてはめて振り返り、行動を選択している。