

イ 体力向上の実践例（第3学年）

（ア）単元名 毎日の健康と生活

（イ）単元の目標

健康な生活について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てることができる。

- ・日常生活を振り返り、健康に毎日過ごすためには、食事・運動・休養及び睡眠が大切であることに気付くことができる。
- ・自分の生活を見直し、健康によい1日の生活の仕方を実践していく意欲をもつことができる。
- ・毎日を健康に過ごすためには、清潔な体を保つことや生活環境を整えることが大切であることを理解することができる。
- ・健康な学校生活を送る上で必要な保健室の働きを知るとともに、健康な生活を送るためには、様々な人々の協力が必要であることに気付くことができる。

（ウ）単元計画

1	2	3	4
<p>1 自分が健康であるかどうかを考え、そう思う理由を発表する。</p> <p style="text-align: center;">自分は健康？</p>	<p>1 前時の「生活振り返り表」を見ながら健康チェックカードに記入し、健康の三角形に表す。</p> <p style="text-align: center;">自分の生活を健康の三角形にあらわしてみよう。</p>	<p>1 体の清潔について考える。</p> <p style="text-align: center;">外から帰ったら、うがい手洗いをした方がよいのはなぜだろう。</p>	<p>1 養護教諭の仕事について考える。</p> <p style="text-align: center;">養護の先生は、みんながけがをしたり、病気になったりするのを待っているのだろうか。</p>
<p>2 アンケートの結果を見て、気付いたことを考える。</p>	<p>2 健康の三角形を見て、自分が健康な生活を送っているのか考え、必要なことを考える。</p>	<p>2 手を洗う時に注意することを考える。</p>	<p>2 保健室を調べる。</p> <p style="text-align: center;">保健室にあるものを調べ、養護の先生について考えよう。</p>
<p>3 1日の生活を振り返り、「生活振り返り表」に記入する。</p> <p style="text-align: center;">自分の生活を思い出してみよう。</p>	<p>3 健康を考えて、生活を振り返り表に記入する。</p> <p style="text-align: center;">健康な生活を考えてみよう。</p>	<p>3 手洗いをして、洗い残しが目立つところを考える。</p>	<p>3 調べたことを発表する。</p>
<p>4 「生活振り返り表」を見て、健康のために大切だと思うことを考える。</p>	<p>4 どんなことに気をつけて生活するか考え、発表する。</p> <p style="text-align: center;">自分の考えた生活を実践していこう。</p>	<p>4 閉めきった教室の空気について考える。</p> <p style="text-align: center;">寒いときでも、教室の空気を入れ換えた方がよいのはどうしてだろう。</p>	
<p>5 食事・運動・休養及び睡眠の関係を考える。</p>			