

保健体育科学習指導案

令和3年11月17日(水)第5校時 2年 指導者 T1 保健体育教諭
T2 養護教諭

1 単元名 健康な生活と疾病の予防 (ウ)生活習慣病などの予防ーイ「がんの予防」

2 教材観

(1) 学習指導要領上の位置付け

保健分野 [健康な生活と疾病の予防] (ウ)生活習慣病などの予防

生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養、及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(2) 単元(題材)の価値

生涯のうち国民の2人に1人は、がんにかかる可能性があるなど、がんは日本人の死因で最も多い疾病である。身近な病気となってきているがんについて学習することは、自他の健康と命の大切さについて学ぶことにもつながる。また、がんの要因や発生の仕組み、予防、検診、治療法などについて学習することで、がんに対する正しい知識とがん患者に対する正しい認識をもつことができるよう指導することも重要である。そして、がん教育を通して、健康に対する関心をもち、がんについて正しく理解し、適切な態度や行動ができるようにすることを通して、生徒が生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の育成を図っていききたい。

(3) 今後の学習への活用

3年時における「感染症の予防」と「健康を守る社会の取り組み」において、感染症の予防も体の抵抗力を高めるために、生活習慣が関わってくることや適切な治療を受けることの大切さ、健康診断や各種検診の必要性について学習する際に、がんの予防やがんの治療で習得した知識を生かしていく。さらに、体育分野・保健分野を通して、健康に対する関心をもち、疾病の発生要因などを正しく理解し、適切な態度や行動ができるようにすることで、生徒が生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の育成を目指す。

3 生徒の実態及び指導方針

(1) 既習の学習内容や活動

1年時において、健康は、主体(人)と環境の相互作用の下に成り立っていることや、疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することについて学習をした。その後、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることについて学習をしている。2年時では、生活習慣病は、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣の乱れが主な要因となって発生することや、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することで予防できることについて学習を行った。

(2) 本単元に関わる生徒の実態

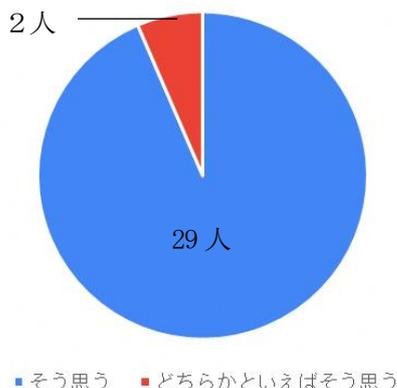
○知識・技能

本単元を行うにあたり実施したアンケート調査では、「たばこを吸わないこと、バランスよく食事をすること、適度な運動をすることなどによって、予防できるがんもある」の問いに対し、「正しい」と回答した生徒は31人、「誤り」と回答した生徒は0人であった。このことから、生活習慣病の予防などの既習事項が身に付いている生徒が多いということが見受けられる。そのため、本学習では既習事項とのつながりを意識し、より詳しくがんについて学習することで、さらに知識を深めていき、実生活の中で活用していけるようにする。その中で、養護教諭とのTTで授業を展開することで、より専門的な知識を習得できるように指導していく。

○思考・判断・表現

アンケート調査では「家族や身近な人が健康であってほしいと思う」の問いに対し、「そう思う」と回答した生徒は29人、「どちらかといえばそう思う」と回答した生徒は2人であった。（図1）しかし、生徒の実態として、家族や身近な人に対する健康を望んでいるが、実際には行動にうつしていないことが考えられる。そのため、がんについて習得した知識を、自分の中で留めずに家族や身近な人に伝えていけるようにしていきたい。また、健康に生活するためにはどうすればよいかをメッセージとして考えさせることで、実生活の中で自分や他者の健康や命を守るための行動につなげていきたい。

図1 家族や身近な人が健康であってほしいと思う。



○主体的に学習に取り組む態度

素直で一生懸命な生徒が多く、体育分野、保健分野どちらにおいても、真面目に取り組むことができる。がんについての学習へは意欲的で、アンケート調査では「がんの学習は、健康な生活を送るために重要だ」の問いに対し、「そう思う」と回答した生徒が23人、「どちらかといえばそう思う」と回答した生徒が8人に加え「がんの学習は、健康な生活を送るために役に立つ」の問いに対し、「そう思う」と回答した生徒が24人、「どちらかといえばそう思う」と回答した生徒が7人であった。保健分野では、教師の問いかけに対して、意見を出したり、わからないことを質問したりして、意欲的に授業に取り組んでいる生徒が多い。ペアやグループでの話し合いにおいても、意見を出して積極的に参加している。（中略。）話し合い活動において、タブレットを活用し、多くの意見に触れることで自分の考えをもち、発言できるようにしていきたい。また、そうした活動を通して、自分の考えを深め、知識の充実を図れるようにし、自ら学んでいく姿勢をもてるように指導していきたい。

(3) 指導方針

- 目的や課題意識を持って学習に取り組めるように、事前学習としてがん経験者の方の話を聞く。
- 学習したことをいつでも確認できるように、振り返りシートを1つにまとめる。
- 自分事として捉えることができるように、全校生徒を対象に、生活習慣アンケートを実施し、その結果を基に自分の生活習慣などを振り返らせる。
- 学習したことを実生活の中で生かしていけるように、事例やアンケート調査を提示して自分の考えを出させる。
- 身近な人に学習した内容を伝えることができるように、メッセージを考えさせる。
- 様々な意見に触れることができるように、タブレットを活用して話し合い活動を行う。
- 専門的な知識を学ぶことができるように、養護教諭とのITで授業を行う。

- 4 単元の目標 単元構想参照
- 5 評価規準 単元構想参照
- 6 指導計画 単元構想参照

7 本時 (2/4時間目)

- (1) **ねらい** がんの予防や早期発見の大切さについて理解し、身近な人へ伝えようとするを通して、大切な人が健康に生活できるためのメッセージを考えられるようにする。
- (2) **準備** 教科書、学習ノート、スライド、電子黒板、ワークシート、タブレット、講演会の感想、がん予防の献立
- (3) **展開**

学習活動 ・予想される児童生徒の反応	指導上の留意点及び支援・評価 ◎努力を要する児童生徒への支援 ◇評価
1 前時までの学習内容を振り返る。(3分)	○T1：授業中に心が苦しくなったら、無理して続けなくてよいことを伝える。 ○T1：見通しをもって学習ができるように、前回の振り返りシートを活用する。 ◎T2：授業を通して、辛さを抱えている生徒がいなか機間支援をする。
めあて：身近な人が健康に生活できるためのメッセージを考えよう。	
2 本時のめあてを知る。(5分)	○T1：がんにならないためにはどのようなことをすればよいか問いかけ、本時の課題意識をもたせる。 ○T1：講演会の内容も想起させ、がんの予防や検診について知っていることを出させる。
3 がんにならないために自分ができることを知る。(7分) ○がんにならないために自分ができることは何だろう。 ・好き嫌いをせずに、バランスのよいものを食べる。 ・早寝早起きをする。 ・適度な運動をする。 ・たばこを吸わないようにする。	○T1：がんの予防について理解するために、スライドを活用し、説明する。 ◎T2：ワークシートへの記入ができているか機間支援する。 ○T2：自分の生活習慣についても振り返ることができるように、生活習慣アンケートの結果をもとに、生徒の実態を説明する。 ○T1：自分ががんを予防するためにできることや生活の中で改善していきたいことをワークシートに書かせる。
4 がん検診の種類や有効性と、日本での受診率の現状について知る。(8分) ○なぜ、がん検診を受けなければならないのだろう。 ・がんを早く見つけるため。 ・治療を早く始めることができるようにするため。 ○がん検診には、どんな種類があるのだろう。 ・胃がんの検診について聞いたことあるな。 ・がんによって、検診の仕方が違うんだ。	○T2：検診を身近に感じることができるようになるために、学校検診の内容(むし歯の治療状況など)からがん検診受診率の低さとの関連性を考えさせたり、学校検診の有効性を説明したりする。 ○T1：検診の有効性を理解するために、スライドを活用し、説明をする。 ○T2：がん検診の種類や対象年齢、検診間隔、費用について説明し、がん検診にも様々な種類があることに気付かせる。
5 事例にあるAさんへのメッセージを考える。(15分) ○がんのリスクを減らすためのアドバイスを考えよう。 ・食事は野菜を多めに、塩分の少ないものを食べるように心がけてください。	○T1：生活習慣の大切さやがん検診の必要性を身近な人へどう伝え、どう働きかければよいかを考えることができるように、事例を用いて、アドバイスを考えさせる。 ◎T1：どのようなところをポイントにアドバイスを考えればよいかわかるように、ヒントを示す。

<ul style="list-style-type: none"> ・たばこには、発がん性の物質も含まれているから禁煙した方がいいですよ。 ・適度な運動も大切なので、外に出て体を動かしてみるといいと思います。 ・今は健康でも、年をとってからがんになる可能性もあるので、今から生活習慣を改めた方がいいですよ。 <p>事例：会社員のAさん（35歳）は、仕事が忙しく、食事はインスタントやファストフードが多いです。休みの日は、たばこを吸いながらテレビを見たり、お菓子を食べたりして家の中で、ダラダラと過ごしています。体は丈夫だし、時間もないし健康診断や検診も受けなくていいと言っています。</p> <p>がんのリスクを減らすためのAさんへのアドバイスを考えましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○T1：自分の考えをワークシートへ記入させ、Jamboardに意見を出させる。 ○T1：自分の考えを共有したり、友達の意見を参考にしたりできるように、Jamboardを活用する。 ◎T2：自分の意見を伝えられるように、机間支援をしてサポートする。 ○T1：よい内容を書いている生徒やグループを把握しておき、いくつかのグループを発表させる。
<p>5 身近な人へのメッセージを考える。（12分）</p> <p>○身近な人が健康で生活できるためのメッセージを考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・○○先生にメッセージを伝えたいな。 ・△△先生にがん検診を受けるように伝えてみよう。 ・先生にも長生きしてほしいから、自分の思いを伝えてみよう。 ・恥ずかしいけど、家族にも学んだことを伝えて健康でいてもらいたいな。 ・家族にも伝えてみようかな。 <p>○○先生の生活の様子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事：3食きちんと食べている。忙しい時は、コンビニのお弁当で済ませることもある。お酒は飲まない。 ・運動：仕事で歩くだけ。 ・睡眠：6時間は寝るようにしたいが、寝るのが遅くなってしまい、睡眠不足。 ・健康診断：年に1回は受けているが、がん検診は受けたことがない。 ・たばこは吸わない。 ・休みの日は、家の中でテレビを見て過ごすことが多い。 <p>（上記のような先生の生活の様子を6人用意する。事例はJamboardで作成し、生徒が自由に見られるようにする。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○T1：担任や学年の教員の生活の様子を紹介し、先生に向けたメッセージを考えることを伝える。 ○T1：生徒たちが自分の思いを素直に伝えることができるように、どの先生にメッセージを考えるかは指定せず生徒が自由に選べるようにする。 ○T1：講演会の感想を配布して、講演会で考えたことや思ったことをメッセージの中に取り入れられるようにする。 ○T1：生活習慣の中で、よい習慣があればそれを続けてほしいことも伝えられるように助言する。 ○T1：家庭科で考えたがん予防の栄養素や献立などをメッセージの中に取り入れてもよいことを伝える。 ◎T1：手紙の書き方の見本を用意し、見本を参考にしながら書くように促す。 ○T1：書いたら「だれに伝えるのか」「なぜその先生にメッセージを伝えたいのか」をグループで共有する。 ○T1：学習した内容を整理し、授業前と比較してどのようなことが学べたか問うことで、理解した内容を再確認できるようにする。 ○T1：講演会での内容を振り返り、家族へメッセージを伝えたいと思いをもてるようにし、自分や家族の健康について考えられるようにする。 ○T2：学習したことを今後の生活に生かせるように、考えたメッセージを伝えるとともに、自分の生活も改善できるとよいことを伝える。 <p>◇評価　【思考・判断・表現】</p> <p>がんの要因や予防、がん検診などについて習得した知識や考えをもとに、がんにならないためのメッセージを身近な人に向けて、伝えようと考えている。（観察・ワークシート）</p>

8 板書計画

めあて：身近な人が健康に生活できるためのメッセージを考えよう！

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------|
| ○生活アンケートの結果からわかったこと | ○学校検診の受診率から考えられること | ○アドバイスを考えよう！ |
| ・野菜を食べている人が多い。 | ・忙しくて病院に行く時間がない。 | ・味の濃い食事は控えた方がいいですよ。 |
| ・寝るのが遅い人がいる。 | ・病院に行くのがめんどくさい。 | ・元気で検診を受けた方がいいですよ。 |
| ・ | ・ | ・ |
| ○がんを予防するためには、
どのような生活を送ればよいのだろう。 | ○がん検診の受診率から考えられること | ○メッセージを考えよう！ |
| ・早く寝るようにする。 | ・仕事で病院に行く時間がない。 | ・だれに？ |
| ・バランスのよい食事をする。 | ・自分は大丈夫と思っているのかも。 | ・なぜ、伝えたいか。 |
| ・ | ・ | ・ずっと健康でいてほしい。 |
| | | ・ |

※パワーポイントやグラフは、電子黒板に提示する。