

# 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた単元構想〈小・体育〉

特別研修員 体育 井上 秀樹 (小学校教諭)

単元名 『けんこうな生活』 (第3学年) 全5時間計画 ※保健として4時間・学級活動として1時間  
単元のねらい

健康な生活について理解し、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。

## 単元構想の意図

本単元では健康な生活について理解し、自分の生活を見つめ直し課題を見付け、解決方法を考えて、健康な生活を実践していく態度を養っていきます。そのためにつかむ過程では、健康の概念と健康の大切さを考える活動を行います。追究する過程では、健康の状態には主体の要因(生活の仕方:運動、食事、休養・睡眠、体の清潔)と周囲の環境の要因(明るさの調節、換気)が関わっていることを学習します。まとめる過程では、自分のこれからの健康生活について考え、発表する活動を通して、学びが深まるように構成しました。

過程	主な学習活動	主体的に取り組むブレインストーミング
つかむ(1)	<p><b>1. 健康の概念を考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康のイメージを考えるために班ごとにブレインストーミングを行う。</li> <li>ブレインストーミングで出された健康のイメージを整理する。</li> </ul> 	<p>班ごとに自分が考える健康な状態を付箋紙に書かせ、ブレインストーミングによりできるだけたくさんの健康なイメージを出し合わせる。</p> <p><b>健康のイメージを整理する</b></p> <p>ブレインストーミングで出された健康のイメージを「運動」・「食事」・「気持ち」などにグルーピングをさせる。グルーピングしたものを全体で共有し、健康の概念としてまとめていく。</p>
追究する(3)	<p><b>2. 健康を構成する主体の要因と周囲の環境の要因について学習する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生活チェックシートの分析を基に、運動、食事、休養・睡眠のバランスを考えながら、健康な生活を送るための「生活時間表」を作る。</li> <li>「生活時間表」の工夫探しゲームを行う。</li> <li>体の清潔に関わる実験を行う。</li> <li>部屋の明るさの調節や換気など生活環境を整える実験を行う。</li> </ul>  <p>&lt;生活時間表の作成&gt;</p>  <p>&lt;工夫探しゲームの様子&gt;</p>  <p>&lt;実験の様子&gt;</p>	<p><b>関連性を意識した単元計画の工夫</b></p> <p>運動領域(体ほぐしの運動)や運動時の体験と関連付け、健康には運動が大切という実感をもたせる。</p> <p><b>チェックシートの活用</b></p> <p>単元に関連付けて行う生活チェックシートの分析を通して、運動、食事、休養・睡眠のバランスについての課題を見付け、生活時間表の作成に生かしていく。</p> <p><b>対話的な学びを引き出し深める工夫探しゲーム</b></p> <p>生活時間表の工夫探しゲーム(友達が作成した生活時間表の工夫を見付け作成者に伝えるごとにポイントが獲得できるゲーム)を行うことで、話す意欲を高め、友達から伝えてもらった工夫で自分の生活時間表の新たな発見につなげられるようにする。</p> <p><b>体の清潔に関わる実験</b></p> <p>衣服の汚れを浮き出す実験(汗チェッカー)や手の汚れの洗い残しがわかる実験(手洗いチェッカー)を行い、視覚的に汚れを捉えることで体や衣服を清潔に保つ大切さを実感できるようにする。</p> <p><b>教室内の環境を変える</b></p> <p>教室内の明かりを暗くしたり、カーテンを使わずに日光でまぶしい教室にしたりして、明るさは適度に調節することが大切であることを実感させる。また、教室内の室温を一時的に上げ、徐々に生活しにくい環境になることを体感させ、換気の必要性を感じさせる。</p>
まとめる(1)	<p><b>3. これからの健康な生活について考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの生活や保健の授業を振り返って、課題を見付け、学習してきた知識や技能を生かして、解決方法を考え、「健康宣言」を作成する。</li> <li>「健康宣言」を発表して単元のまとめとする。</li> </ul>  <p>&lt;「応援メッセージ」の交流&gt;</p>	<p><b>教科横断的な単元計画の工夫</b></p> <p>単元のまとめとして、学級活動「(2)ウ心身ともに健康で安全な生活態度の形成」と関連を図って、毎日を健康に過ごすために学習してきた知識や技能を生かして生活することの大切さを実感できるようにする。</p> <p><b>対話的な学びを引き出し深めるグループ交流</b></p> <p>自分で考えた健康宣言をグループで交流する際、発表を聞いた人は「応援メッセージ」を付箋紙に書いて、発表者に渡す。発表者は健康宣言を実行していく意欲が高まる。また、応援メッセージを書くことで、健康に対する新たな気づきにつながるようにする。</p>

指導例：『けんこうな生活』（第3学年 第1時）

指導のポイント

1 「元気さんをさがせゲーム」を行い、本時のめあてをつかむ。

○いろいろな生活場面のイラストを見せ、元気さんを探し、その理由を発表する。

T：この中で元気さんってどの子かな？

S1：ベッドで起きている子。早起きしているから。

S2：サッカーをしている子。運動しているから。

S3：歯磨きをしている子。むし歯がないから。

○本時のめあてを確認する。

けんこうな生活とはどのようなものだろうか。



〈「元気さんをさがせ」ゲームの様子〉

「元気さんをさがせゲーム」

○学習を身近な現象面から立ち上げるために、児童が誰でも経験しているような日常の生活場面のイラストを掲示し、そこから元気な姿と健康の状態を結び付ける活動を行う。

2 健康なイメージを考えるために班ごとにブレインストーミングを行う。

○ブレインストーミングの行い方を確認する。

「友達の考えを否定しない」・「正解・間違いはない」等

○各々が健康のイメージを付箋紙に書いて、用紙に付箋紙を貼りながら班で交流する。

S1：病気にならない子。 S2：元気に遊ぶ子。

S3：ご飯をちゃんと食べる子。

S4：勉強を一生懸命する子。



〈健康のイメージを書く〉

班ごとのブレインストーミング

○班ごとに自分が考える健康な状態を付箋紙に書いて、ブレインストーミングによりできるだけたくさんの健康なイメージを出し合うことができるようにする。

3 ブレインストーミングで出された健康のイメージを整理する。

○自らの生活経験を基に心や体の調子のよい状態が、様々にあることを確認する。

○健康は、病気にならないだけでなく、気持ちが前向きであることなど、「心や体がよい状態」であることを確認する。



〈健康のイメージのグルーピング〉

健康のイメージを整理する

○ブレインストーミングで出された健康のイメージを「運動」・「食事」・「気持ち」などでグルーピングを行う。グルーピングしたものを全体で共有し、健康の概念としてまとめていく。

4 心や体の健康について、主体の要因（生活の仕方）と環境の要因（身の回りの環境）を、資料から読み取り関係付ける。

○導入で使ったイラストの生活場面を通して、「健康な子はどのように育つか」について全体で話し合いながら、主体の要因と環境の要因を探る。

○主体の要因は運動、食事、休養・睡眠の内容から整理させる。また、周囲の環境の要因は教室など身の回りのことのできることを、換気などの内容から整理する。

健康の成立条件の確認

○単元の導入なので、健康の成立条件としては、自分の生活に関わること（運動・食事・睡眠等）と身の回りのことのできること（部屋のそうじ・換気等）の概要を扱う程度にする。

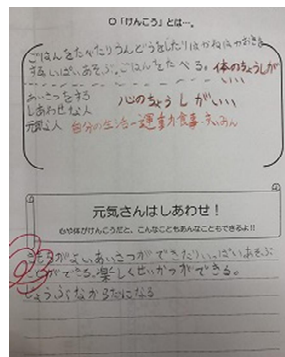
5 本時のまとめ・振り返りをする。

○本時の活動を通して考えたことを生かして、これからの健康な生活について自分の考えをワークシートに記入する。

T：心や体が健康だと、どんなことができるだろう？

S1：健康とは体や心の調子がよい状態ということが分かった。生活の仕方や身の回りの環境を整えておくことに気を付け、明るく楽しい毎日を送りたい。

S2：楽しいことがたくさんできて、気持ちのよい生活を迎えることができる。



〈児童のワークシート〉

健康な生活への意識付け

○心と体が健康だとどんなことができるかを考えさせることで、自分たちの生活が楽しく、幸せになることをイメージすることで、次時以降の学習に対する意欲を高めさせる。

指導例：『けんこうな生活』（第3学年 第2時）

指導のポイント

1 本時のめあてをつかむ。

○前時の学習内容について問い掛け、運動、食事、休養・睡眠はどれも大切であることを確認する。

○事前に行った生活アンケートの結果を見て、運動、食事、休養・睡眠のバランスを具体的にイメージする。

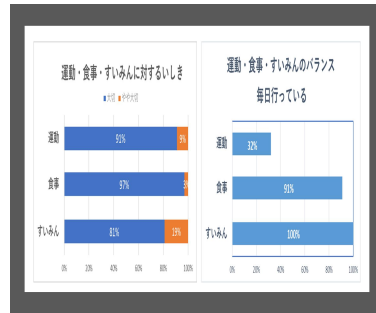
T：このグラフを見て気付くことはありますか？

S1：運動をしている人が少ない。

S2：三つのバランスが悪い。

○本時のめあてを確認する。

**健康な1日の「生活時間表」を作り、友達と交流しよう。**



〈生活アンケートの結果〉

2 健康な生活を送るための「生活時間表」を作る。

○生活チェックシートの分析を基に、運動、食事、休養・睡眠のバランスを考えながら健康な生活を送るための「生活時間表」を作るよう助言する。

○運動、食事、休養・睡眠を色分けすることで、1日の生活で大切な要素が網羅されているか視覚的に分かりやすくする。

S1：放課後に運動をしよう。 S2：早寝早起きをしよう。



3 「生活時間表」の工夫探しゲームを行う。

○周囲の人と「生活時間表」を見せ合い、友達の工夫を見つけ伝え合う活動を通して、互いの新たな工夫を発見する。

○友達の工夫を伝える際、理由を加えた説明をすることで、自分の考えを構造化するとともに、新たな発見を自覚し、思考を広げられるようにする。



4 本時のまとめ・振り返りをする。

○まとめとして工夫探しゲームによって見付けた新たな発見を全体で共有し、1日の生活で運動、食事、休養・睡眠をどのように行うとよいのかを確認する。

T：運動をするという人が多いけど、運動だけしていればいいの？

S1：運動、食事、休養・睡眠の三つをバランスよく行う。

T：その三つのバランスよい生活は1週間で1日行えば健康の生活と言える？

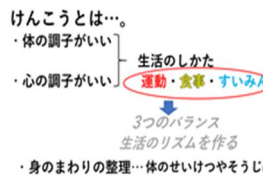
S2：毎日繰り返していくことが大切（生活のリズムを作る）。

○本時の活動を通して考えたことを生かして、これからの生活について自分の考えをワークシートに記入する。

S1：健康な生活とは、運動、食事、休養・睡眠の三つをバランスよく行い、それを繰り返して、生活のリズムを作ることが大切なので、そういう生活が送れるようにしたい。

S2：体育のない日はほとんど運動していなかったの、学校の休み時間や放課後に運動する時間を作って、生活のバランスをよくしたい。

S3：工夫探しゲームを行って、自分では運動時間が少ないと思っていたけど、友達から「たくさん運動しているね。」と言われ、新たな発見につながった。



関連性を意識した単元計画の工夫

○運動領域（体ほぐしの運動）や運動時の体験と関連付け、健康のために運動が大切という実感をもてるようにする。

身近な生活に基づいた資料

○単元前に行った生活アンケートを基に、視覚的に分かりやすいグラフ等の資料を作成し、活用する。

生活チェックシートの分析

○単元に関連付けて行う生活チェックシートの分析を通して、自分の事として運動、食事、休養・睡眠のバランスについての課題を見つけ、「生活時間表」の作成に生かしていく。

対話的な学びを引き出し、深める工夫探しゲーム

○生活時間表の工夫探しゲーム（各自が作成した「生活時間表」の工夫を見つけ作成者に伝えるごとにポイントが獲得できるゲーム）を行うことで、話す意欲を高め、友達から教えてもらった工夫で自分の生活時間表の新たな発見につなげられるようにする。

教師との対話による思考の広がり

○運動、食事、休養・睡眠の3つのバランスや頻度について、児童の考えを引き出すことが難しい場合は、教師の思考を揺さぶる発問により、意見交流をして、思考を広げ、深めていく。



指導例：『けんこうな生活』（第3学年 第5時）

指導のポイント

1 本時のめあてをつかむ。

○前時の学習内容を問い掛け、健康は主体の要因（運動、食事、休養・睡眠や体の清潔）や周囲の環境の要因（部屋の明るさや空気を整えること）が関わっていたことを確認する。

T：みんなは今、健康な生活を送れていると思いますか？

S1：送っていない。

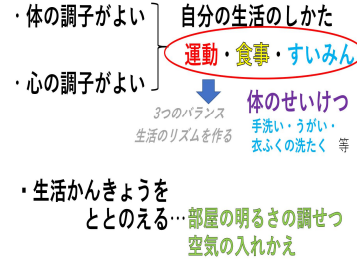
S2：分からない。

T：送っていない人は健康な生活を送りたいよね？そこで、今日は保健の授業のまとめとして、「健康宣言」を考えます。

○本時のめあてを確認する。

これからの健康な生活のための健康宣言を考えよう。

けんこうとは…



2 学校内の健康探しを行う。

○これまで学習してきた「生活習慣」、「体の清潔」、「環境を整える」を実現するために、様々な人が児童のために働いていることに気付く。

S1：保健室の先生がけがの手当てをしてくれる。

S2：用務員さんが電球を取り替えてくれる。

S3：保健委員さんが衛生検査をしてくれる。



家で、地いさで… → けんこうのためにいろいろ がんばっている → 自分でできる ことは…？

3 これからの健康について考え、グループで交流する。

○これまでの生活や保健の学習を振り返って、課題を見付け、本時までに学習してきた知識や技能を生かして、解決方法を考え、「健康宣言」を作成する。

S1：給食を残さず食べたり、牛乳を全部飲んだりする。朝自分でカーテンを開けて、家族の部屋のカーテンも開けてあげる。

S2：頑張って食べられるようになろう。

S3：自分の部屋だけでなく、他の部屋もやってあげるんだね。頑張ってね。

S4：私も一緒に頑張って残さず食べるよ。

これからのけんこうのために…		
1日の生活 (運動・食事・すいみん)	体のせいけつ (手洗い・うがい・衣ぶくの洗たく)	生活かんきょう (部屋の明るさ・空気の入れかえ)
給食で残してしまうことが多い。	手洗い・うがいを忘れてしまう。	自分の机の上や引き出しの中がきたない。
<b>けんこうせん言</b>		
食事の前にうがい手洗いかんらずして、出てきたものはがんばって残さず食べる。また、1週間に1回は自分で部屋のそうじをして、気持ちよく過ごせるようにしたい。		
おうえんメッセージ		
ぼくも牛乳を残さないようにするよ。いっしょにがんばろう。 井上		

4 単元のまとめをして、学習したことを振り返る

○「健康宣言」を発表して、単元のまとめとする。

S1：運動をたくさんした後に手洗いうがいをちゃんとして、タブレットを操作するときは部屋を明るくする。

S2：早寝早起きを心掛け、他人に言われる前に自分から手洗いうがいをする。また、自分の部屋の換気をしていく。



教科横断的な単元計画の工夫

○単元のまとめとして、学級活動「(2)ウ心身共に健康で安全な生活態度の形成」と関連を図って、毎日を健康に過ごすために本時まで学習してきた知識や技能を生かして生活することの大切さを実感できるようにする。

支えられた健康な生活

○「学校内の健康探し」を行うことで、自分たちの学校生活が様々な人たちによって支えられていることを確認する。そこから家庭や地域等でも自分たちの健康のために多くの人が関わっていることに気付き、これからの健康に対し、自分自身でできることを考えられるようにする。

対話的な学びを引き出し、深めるグループ交流

○自分で考えた「健康宣言」をグループで交流する際、発表を聞いた人は「応援メッセージ」を付箋紙に書いて、発表者に渡す。発表者は「健康宣言」を実行していく意欲が高まる。また、応援メッセージを書くことで、健康に対する新たな気付きにつながるようにする。

「健康宣言」をする

○数人の「健康宣言」を紹介する。単元前に行った生活チェックをこれから定期的に行っていくことを伝え、本時に作成した「健康宣言」を実践できるようにする。

# 体育科学習指導案

平成30年10月 第3学年 指導者 井上 秀樹

I 単元名 けんこうな生活 「けんこうって、なに？」

## II 学習指導要領上の位置付け

ア 健康な生活について理解すること。

(ア) 心や体の調子がよいなどの健康状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、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、また、体の清潔を保つなどが必要であること。

(ウ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることが必要であること。

イ 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、それを表現すること。

## III 目 標

健康な生活について理解し、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。

IV 指導計画 ※別紙参照

## V 本時の展開 (1/5)

- 1 ねらい 健康の概念や健康の大切さを考えるブレインストーミングを通して、健康は主体の要因と環境の要因が関わっていることを理解し、健康に過ごそうという意識を高められるようにする。

### 2 展開

学習活動 (分)	○ : 留意点	点線囲 : 評価	☆ : 振り返りの子供の意識
1 「元気さんをさがせゲーム」を行い、本時のめあてをつかむ (7分)	○いろいろな生活場面のイラストを見せ、元気さんを探し、その理由を発表させる。 ○本時のめあてを確認する。		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて 健康な生活とはどのようなものだろうか。</span>
2 健康のイメージを考えるために班ごとにブレインストーミングを行う。(10分)	○ブレインストーミングの行い方を確認する。「友達の考えを否定しない」・「正解、間違いはない」等 ○各々が健康のイメージを付箋紙に書いて、用紙に付箋紙を貼る。		
3 ブレインストーミングで出された健康のイメージを整理する。(10分)	○自らの生活経験をもとに心や体の調子のよい状態が、様々あることを確認する。 ○ブレインストーミングで書き込んだ付箋紙を基に班ごとに健康のイメージについて話し合い、それらを「運動」・「食事」・「すいみん」などにグルーピングする。 ○健康は、病氣しないだけでなく、気持ちが前向きであることなど、「心や体がよい状態」であることを確認する。		
4 心や体の健康について、主体の要因(生活の仕方)と環境の要因(身の回りの環境)を、資料から読み取り関係付ける。(13分)	○導入で使ったイラストの生活場面を通して、「健康な子はどのように育つのか」について全体で話し合いながら、主体の要因と環境の要因を探る。 ○主体要因は運動・食事・睡眠・休養の内容から整理させる。また、周囲の環境の要因は教室など身の回りのことのできることを、換気などの内容から整理する。		
5 本時のまとめ・振り返りをする。(5分)	○本時の活動を通して考えたことを生かして、これからの健康な生活について自分の考えをワークシートに記入する。		
			<span style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">健康の大切さを知り、自分の生活を振り返って、これからの健康な生活に関心と意欲をもとうとしている。(学習シート(1))</span>
			☆ 健康とは心や体の調子がよい状態ということが分かった。生活の仕方や身の回りの環境を整えておくことに気を付け、明るく楽しい毎を送りたい。

## V 本時の展開 (2/5)

- 1 ねらい 「生活時間表」を作って、意見交流する活動を通して、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが大切であることを実感できるようにする。

### 2 展開

学習活動 (分)	○: 留意点	点線囲: 評価	☆: 振り返りの子供の意識
<b>1 本時のめあてをつかむ (5分)</b> ○前時の学習内容について問い掛け、運動、食事、休養・睡眠はどれも大切であることを確認する。 ※特に運動については、体育の時間の体ほぐしの運動と関連付けて、運動することで気持ちが前向きになったり、ぐっすり眠れたりすることを想起させる。 ○事前に行った生活アンケートの結果を見て、運動、食事、休養・睡眠のバランスを具体的にイメージする。特に運動は意図的に取り入れないとバランスが悪くなることに気付けるようにする。 ○本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">めあて 健康な1日の「生活時間表」を作り、友達と交流しよう。</div>			
<b>2 健康な生活を送るための「生活時間表」を作る。(15分)</b> ○生活チェックシートの分析を基に、運動、食事、休養・睡眠のバランスを考えながら健康な生活を送るための「生活時間表」を作るように助言する。 ○運動、食事、休養・睡眠を色分けすることで、1日の生活で大切な要素が網羅されているか視覚的に分かりやすくする。			
<b>3 「生活時間表」の工夫探しゲームを行う。(20分)</b> ○周囲の人と「生活時間表」を見せ合い、友達の仕事を見付け伝え合う活動を通して、互いの新たな工夫を発見する。 ○友達の仕事伝える際、理由を加えた説明をすることで、自分の考えを構造化するとともに、新たな発見を自覚し、思考を広げられるようにする。 <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin-top: 10px;">1日の生活の仕方について、自分の考えを伝えたり、新たな発見をしたりしている。 <p style="text-align: right;">〈観察・学習シート(2)〉</p></div>			
<b>4 本時のまとめ・振り返りをする。(5分)</b> ○本時の活動を通して考えたことを生かして、これからの生活について自分の考えをワークシートに記入する。 ☆健康な生活とは運動、食事、休養・睡眠の三つをバランスよく行い、それを繰り返して、生活リズムを作ることが大切なので、そういう生活が送れるようにしたい。 ☆体育がない日はほとんど運動していなかったので、学校の休み時間や放課後に運動する時間を作って、生活のバランスをよくしたい。			

## V 本時の展開 (5/5)

- 1 ねらい 学校内の健康探しや自分の健康な生活を振り返る活動を通して、これからの健康に関わる課題や解決方法について考え、健康な生活を実践する意欲がもてるようにする。

### 2 展開

学習活動 (分)	○: 留意点	点線囲: 評価	☆: 振り返りの子供の意識
1 本時のめあてをつかむ (5分)			
<p>○前時の学習内容を問い掛けて、健康は主体の要因 (運動、食事、休養・睡眠や体の清潔) や周囲の環境の要因 (部屋の明るさや空気を整えること) が関わっていたことを確認する。</p> <p>○本時のめあての確認をする。</p> <p>めあて これからの健康な生活のための「健康宣言」を考えよう。</p>			
2 学校内の健康探しを行う。(10分)			
<p>○これまで学習してきた、「生活習慣」、「体の清潔」、「環境を整える」を実現するために、様々な人が児童のために働いていることに気付く。</p> <p>○養護教諭や保健委員会が行っている活動なども紹介して、健康との関わりが学校内にたくさんあることに気付けるようにする。</p>			
3 これからの健康な生活について考え、グループで交流する。(25分)			
<p>○これまでの生活や保健の学習を振り返って、本時まで学習してきた知識や技能を生かして、解決方法を考え、「健康宣言」を作成する。</p> <p>○資料として生活アンケートの結果を提示したり、生活チェック表を見直したりして、今までの生活や保健の学習の振り返りができるようにする。</p> <p>○「健康宣言」をグループで交流する際、これからの健康な生活に意欲的に取り組めるように付箋紙に「応援メッセージ」を記入して交流する。</p> <p>自分の生活習慣の課題を把握し、その解決方法を考え、健康な生活を送る意欲をもとうとしている。</p>			
4 単元のまとめをして、学習したことを振り返る。(5分)			
<p>○数人の「健康宣言」を紹介して、単元のまとめをする。</p> <p>○健康な生活を続けていくためこれから定期的に生活チェックを行っていくことを伝え、本単元で学んだことを実践していけるようにする。</p> <p><b>☆運動をした後に手洗いうがいをちゃんとして、タブレットを操作するときは部屋を明るくする。</b></p> <p><b>☆早寝早起きを心掛け、他人に言われる前に自分から手洗いうがいをする。また、自分の部屋を換気していく。</b></p>			



指導計画 体育科 第3学年 単元名「健康な生活」（全5時間計画 ※保健として4時間・学級活動として1時間計画）

目標	健康な生活について理解し、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。			
評価規準	(1) 健康な生活について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。 (2) 健康な生活について、課題の解決を目指して知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表現している。 (3) 健康の状態、1日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。			
過程	時間	○ねらい めあて	☆振り返り（意識）	◇評価項目 〈方法（観点）〉
つかむ	1	※単元に入る前に生活アンケートや生活チェックを行い、健康な生活に対する意識付けを図り、生活アンケートの結果や生活チェックの分析等を単元内で生かしていく。  ○健康の概念や健康の大切さを考えるブレインストーミングを通して、健康は主体の要因と環境の要因が関わっていることを理解し、健康に過ごそうという意識を高められるようにする。 健康な生活とはどのようなものだろうか。	☆健康とは心や体の調子がよい状態ということが分かった。生活の仕方や身の回りの環境を整えておくことに気を付け、明るく楽しい毎日を送りたい。	◇健康の大切さを知り、自分の生活を振り返って、これからの健康な生活に関心と意欲をもとうとしている。 〈学習シート（1）〉
追究する	1	○「生活時間表」を作って、意見交流する活動を通して、運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが大切であることを実感できるようにする。  健康な1日の「生活時間表」を作り、友達と交流しよう。	☆健康生活とは、食事、運動、休養・睡眠の三つをバランスよく行い、それを繰り返して、生活リズムを作ることが大切なので、そういう生活が送れるようにしたい。	◇1日の生活の仕方について、自分の考えを伝えたり、新たな発見をしたりしている。 〈観察・学習シート（2）〉
	2	○手や衣服の汚れの実験を通して、毎日気持ちよく過ごすには、自分の体や身の回りの物を清潔に保つ必要があることを理解できるようにする。  健康な毎日のために身の回りをどのようにしておけばよいらうか。	☆健康は、体や身の回りを清潔にすることが分かった。自分の体をきれいにし、清潔なものを身に着けるようにして、健康で気持ちよく過ごしたい。	◇体や身の回りを清潔に保つことが、健康の保持増進につながることを記述したり、発言したりしている。 〈観察・学習シート（3）〉
	3	○部屋の明るさや空気について考える活動を通して、健康の保持増進には生活環境を整える必要があることを理解できるようにする。  健康な生活のために部屋の明るさや空気をどのようにしておけばよいらうか。	☆健康は、明るさや空気といった身の回りの生活環境と関わっていることが分かった。健康に過ごせるように、進んで環境を整えるようにしたい。	◇部屋の明るさや空気など身の回りの環境が健康に与える影響と環境を整えるポイントを記述したり、発言したりしている。 〈観察・学習シート（3）〉
まとめ	1	※第5時は学級活動として行う。 ○学校内の健康探しや自分の健康な生活を振り返る活動を通して、これからの健康に関わる課題や解決方法について考え、健康な生活を実践する意欲がもてるようにする。 これからの健康な生活のための「健康宣言」を考えよう。	☆運動した後に手洗いうがいをちゃんとして、タブレットを操作するときは部屋を明るくする。 ☆早寝早起きを心掛け、他人に言われる前に自分から手洗いうがいをする。また、自分の部屋を換気していく。	◇自分の生活習慣の課題を把握し、その解決方法を考え、健康な生活を送る意欲をもとうとしている。