

## 第6学年 学級活動指導案

平成28年11月30日(水)  
小学校 第6学年 19名  
指導者 T1 学級担任  
T2 学校栄養職員

### 1 題材 生活習慣をふりかえろう

活動内容(2) キ 食育の視点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

### 2 題材設定の理由

本学級の児童は、給食を毎日残さず食べることができている。しかし、「生活習慣をふりかえろうアンケート」を実施し、結果を見てみると、味の濃いものを好む児童が2割、揚げ物を好んでよく食べる児童が7割程度いるなど、食習慣が気になる児童もいる。また、6割の児童が野菜を1日必要量の350g以上食べられていないという実態もある。

生活習慣病は、子供の頃からの生活習慣が大きく関わっている。特に、食習慣は油の摂りすぎによる脂質異常症や、食塩の摂りすぎによる高血圧を引き起こすなど、生活習慣病と密接に関わっている。

また、本学級の児童は来年度から中学校に進学し、部活動などで帰りが遅くなって夜食を食べたり、自分で食事を選択したりすることも増えてくることが予想される。生活習慣や食習慣に大きな変化が起きる前に、この学習を通して、生活習慣病について理解し、自身の生活習慣について関心を高め、健康な生活を自己管理していくことができるよう、この題材を設定した。

### 3 題材の目標

生活習慣病について理解を深め、自身の生活習慣をよりよいものにしようとする意欲をもつことができる。

### 4 題材の評価規準

集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識・理解
自分の生活習慣に関心をもち、生活習慣病を予防するために自主的に取り組もうとしている。	生活習慣病予防のための生活習慣について考え、自分の生活にどう取り入れればよいかを考えることができ、実践している。	生活習慣病がなぜ起こるのかについて知り、予防するための生活習慣について理解している。

### 5 食育の視点

○食習慣が生活習慣病に密接に関与していることに気付き、健康であるためには栄養バランスのよい食事が重要であることを理解する。 <食事の重要性>

○自分の食生活を見直し、よりよい食習慣を形成していく能力を身に付ける。 <心身の健康>

### 6 指導計画

#### (1) 事前

「生活習慣をふりかえろう」アンケートを行い、自分の生活習慣を見直すきっかけを作る。

#### (2) 本時

生活習慣病が子供の頃からの生活習慣に関与していることに気付き、グループ活動や血管模型実験を通し、食習慣と生活習慣病の関係性を理解し、関心を高める。さらに、自分の生活習慣をふりかえり、生活習慣病予防のためにはどのような生活をすべきかを考えさせ、目標達成への意欲を高める。

#### (3) 事後

ワークシートのチェック欄を活用し、1週間記録を続けたり、保護者への啓発活動を行ったりすることで、目標達成に向けて努力しているかを確認させ、継続的な取組となるよう支援する。

## 7 本時の学習

### (1) 目標

生活習慣病を予防するためにはどのような生活習慣を身に付けるべきか理解し、自らの生活において実践するための目標をもち、実践することができる。

### (2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体的評価規準 (評価方法)
7分	1 20年後の自分を想像する。	○将来の夢をワークシートに書かせる。 (T1)	
8分	2 日本での死因と生活習慣の関連性について知る。	○日本での死因について知らせ、その多くが生活習慣に関与していることに気付かせる。(T1)	
15分	3 SOS (塩, 油, 砂糖) は、摂る量に気を付けることが大切であることを知る。	○SOSは、摂り方が大切であることに気付かせ、普段食べるお菓子やインスタント食品のSOSの量をグループで考えさせる。(T2) ○模型を用いてどろどろ血液の流れを見せ、生活習慣病の怖さを実感させる。 (T1/T2)	
7分	4 どろどろ血液にならないためには、どのような生活習慣を身に付けていたらよいか考える。	○どろどろ血液にならないためには、どうすればよいかを、グループで考え、グループごとの考えを発表させる。(T1) ○食生活だけでなく、生活習慣全体で考えさせる。(T1)	<b>【知識・理解】</b> 生活習慣病にならないための、生活習慣を理解している。 (発表)
8分	5 自分の生活を振り返り、めあてを考える。	○これからどのようなことに気を付けて生活するか、自分自身のめあてを考えさせる。(T1)	<b>【思考・判断・実践】</b> 生活をどう改めるべきか考え、実践することができる。 (ワークシート)

### (3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のためには、食生活だけでなく運動などの生活全体を見直す必要があることを理解している。</li> <li>・生活習慣病を予防するための、自分が実践可能なめあてを考えている。</li> </ul>
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康によい食習慣について、給食時の指導内容を思い出させて、考えさせる。</li> <li>・他のグループの発表や板書の内容を再度振り返ってみるように、机間指導する。</li> </ul>

## 8 他教科との関連

保健体育科「病気の予防 生活のしかたと病気① ー生活習慣病の予防ー」

