

1 毎日の生活とけんこう (教科書P.2~17) 【配当時間：4時間】

～3年『毎日の生活とけんこう』の取り扱いについて～

新学習指導要領の趣旨に則り、教育課程を編成し、学校教育活動を実施するにあたって、学校現場や社会情勢などの状況を踏まえ、今後想定される新型コロナウイルス感染症の第2波の危険性など、緊急の場合に適切に対応することが求められます。これから実施される感染症予防対策等で、変化する生活環境や児童の生活態度の改善などに対応するため、3年生の”毎日の生活とけんこう”の単元は、年度当初に行うこともできます。また、指導計画通りの体育実技授業の実施が困難な場合などは、保健授業を先に実施する等、柔軟かつ臨機応変な対応をとることも考えられます。その際、『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.5.22Ver.1) [文部科学省]』を参考にし、感染症対策を十分に行った上で、授業を実施することが必要です。

～学習活動の場と授業時間数について～

分類	学習活動の場	時間数
A	学校の授業で取り上げることが必要であると考えられる教材・学習活動	3
B	学校の授業で取り上げることが望ましいが、学校の授業以外の場での学習が可能であると考えられる教材・学習活動	1

※分類A、Bともに、児童があらかじめ自宅等で知識の習得を図った上で実施し、話し合い活動等につなげることもできる。

※特例的な対応として、年度当初予定していた内容の指導を本年度中に終えることが困難な場合は、一部内容を次年度以降に移して指導することもできる。その際は、教員間の引継ぎを徹底する等、遺漏のないように配慮する。

～指導順序について～

内容のまとめり (学習指導要領)	単元計画 配当時間	分類	学習内容
健康な生活	第1時	A・B	※ 学習への動機付け
			1 けんこうな生活とわたし
1日の生活の仕方	第2時	A	2 1日の生活のリズム
	第3時	A	3 体のせいけつ
身の回りの環境	第4時	A・B	4 けんこうによい部屋
			☆ わたしのけんこうせん言

●第2時と第3時は入れ替え可。



※感染症対策の観点から、指導順序を変更する必要がある学習活動は特にはないと考えられるが、第2時と第3時は状況に応じて入れ替えて実施することもできる。

※新型コロナウイルス感染症予防に関する指導は、授業時間の確保が難しい場合も含め、「保健」の授業時間以外のあらゆる場面を通して指導することが考えられる。その際、文部科学省作成の『新型コロナウイルス感染症の予防』 (https://www.mext.go.jp/content/2020501-mext_kenshoku-000006975_5.pdf) を参考にするとよい。

～学習指導要領の内容～

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、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

- 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。
- 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、体の清潔を保つことなどが必要であること。
- 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などが必要であること。

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。

～単元の目標～

ア 知識	イ 思考力、判断力、表現力等	ウ 学びに向かう力、人間性等
健康な生活、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活、体の清潔、身の回りの環境について理解することができるようにする。	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ができるようにする。	健康な生活について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。

～単元の評価規準～

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・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を理解している。 ・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、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解している。 ・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などが必要であることを理解している。 	健康な生活について、課題を見付けている。また、その解決に向けて考えているとともに、それらを表現している。	健康の大切さに気付き、毎日の生活と健康についての学習に進んで取り組もうとしている。

～各時間の学習活動，評価規準の設定例～

時 [分類]	学習内容	教科書 ページ	学習活動 (※1)	時間 の 目安	評価規準の設定例			評価の 方法例 (※2)
					知識	思考・判断・表現	主体的に学習に 取り組む態度	
第1時 [A・B]	※ 学習への動機付け	P.2, 3	【単元の目標】 毎日をけんこうに生活するには、 どのようなことに気をつけて行動すればよいのだろう。		健康の状態には、心や体の調子が よい状態があることと、主体の要 因や身の回りの環境の要因が関 わっていることについて、理解し たことを言ったり、書いたりして いる。	毎日の生活と 健康につい て、1日の生 活の仕方など の主体の要因 や身の回りの 環境の要因か ら課題を見付 けている。	毎日の生活と健康につい て、1日の生 活の仕方など の主体の要因 や身の回りの 環境の要因か ら課題を見付 けている。	●発言 ●話し合い ●ワーク シート① ●【教】 P.4, 5 への記入
			☆ 「けんこうのもと」について、考える。	10分 [A]				
	1 けんこうな生活とわたし	P.4, 5	【本時の目標】 「けんこう」とは、どのようなことだろう。					
			1 自分の生活をふり返り、今の自分に当てはまるもの に○をつける。	10分 [B]				
			2 「けんこう」に大切なことは何か、考える。	10分 [A]				
		【新しい自分にレベルアップ】 3 自分は「けんこう」（心や体の調子がよい）か、ま た、それはどうしてか、考える。	15分 [B]					
第2時 [A]	2 1日の生活のリズム	P.6～9	【本時の目標】 けんこうな生活を送るためには、 1日の過ごし方をどのようにすればよいのだろう。		健康の保持増進には、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 要であることについて、理解した ことを言ったり、書いたりしてい る。	毎日の生活と 健康につい て、運動、食 事、休養及び 睡眠から課題 を見付けてい る。	毎日の生活と健康につい て、自己の生活と比べて り、関連付けたりするな どして、健康に過ごすた めの方法を考えていると ともに、考えたことを ワークシートなどに書い たり、発表したりして友 達に伝えている。	●発言 ●話し合い ●ワーク シート② ●【教】 P.6～9 への記入
			1 1日の生活をふり返り、けんこうな生活を送るため に、1日の生活で自分が心がけていることに○をつ ける。	5分				
			2 つばささんの1週間の生活調べについて、心や体の 調子が悪い日があるのはなぜか、考える。	10分				
			3 つばささんの「心や体の調子」がよくなるように、 アドバイスをする。	10分				
			4 自分の生活をふり返って、毎日つづけてできている ことに○をつけ、生活リズムを見直す。	10分				
			【新しい自分にレベルアップ】 5 学習したことをもとに、これから気をつけていこう と思うことを書く。	10分				

第3時 [A]	3 体のせいけつ	P.10~13	【本時の目標】 体をせいけつにするのは、どうしてだろう。また、体をせいけつにするために、どのようなことが大切なのだろう。						
			1 自分の生活をふり返り、体をせいけつにするために、自分が気をつけていることに○をつける。	10分	健康の保持増進には、手や足などの清潔、ハンカチや衣類などの清潔を保つことが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。	毎日の生活と健康について、体の清潔から課題を見付けている。	毎日の生活と健康について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、健康に過ごすための方法を考えているとともに、考えたことをワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	毎日の生活と健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。	●発言 ●話し合い ●ワークシート③ ●【教】 P.10, 13への記入
			2 手は、どれくらいよごれているのか、調べる。	25分					
			【新しい自分にレベルアップ】 3 体をせいけつするために、これから気をつけていくことや、自分たちでできることを話し合う。	10分					
第4時 [A・B]	4 けんこうによい部屋	P.14, 15	【本時の目標】 けんこうによい部屋にするには、どのようにすればよいのだろう。						
			1 自分の生活をふり返り、けんこうによい部屋にするために、自分が気をつけていることに○をつける。	10分 [B]	健康の保持増進には、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について、理解したことを言ったり、書いたりしている。	毎日の生活と健康について、明るさの調節や換気などから課題を見付けている。	毎日の生活と健康について、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。	●発言 ●話し合い ●ワークシート④ ●【教】 P.14, 15への記入	
			2 暗い部屋やしめ切った部屋で長時間すごすと、どのようなになるのか、考える。	15分 [A]					
	【新しい自分にレベルアップ】 3 教科書の絵で、生活かんきょうを整えるためには、どのようにすればよいのか、話し合う。	10分 [B]							
☆ わたしのけんこうせん言	P.16	【けんこうせん言をして、みんなでけんこうになろう!!】 ☆ 単元全体をふり返り、これからの生活に役立てたいことを宣言し、話し合ったり、理由を記入して発表したりする。	10分 [A]					●発言 ●話し合い ●【教】 P.16への記入	

※1 Bの活動で学習する場合、話し合ったり発表したりする活動については、シミュレーションにて対応することもできる。

※2 Bの活動で学習する場合、発言・話し合いについては、シミュレーションにて対応することもできる。