

「健康な生活と疾病の予防」

～生活習慣病の予防～

本校の育成する資質・能力

知識・技能

思考力・判断力・表現力

主体性・協働性

- 1 日時 令和2年9月29日(火) 10:50～11:40
- 2 学年・学級 2年AB組女子(17名 女子17名 計34名)
- 3 場所 2年B組教室
- 4 単元について

(1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編に示された指導事項のうち、保健分野(1)「健康な生活と疾病の予防」に関する内容である。

本単元では、次のような資質・能力を育成することと示されている。

- (1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、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 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。
 - (ウ) 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。
 - イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編では、本単元は、生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解できるようにする。運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足など不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにするとある。

また、健康診断などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるようにする必要がある。

第1学年においては、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを学習している。

第2学年では、第1学年で学習している内容を通して、健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。これらは、現在や将来の生活における健康に関する課題に直面した場合などに、的確な思考・判断・表現等を行うことができるよう、健康を適切に管理し、改善していく思考力、判断力、表現力等の資質・能力を育成することにつながる。

(2) 生徒観（調査結果等から見る課題）

授業に関するアンケートの結果は、以下のとおりである。（2年生女子）

質問	割合			
①自分は将来、病気にならないと思いますか。	そう思う	どちらかと言え ばそう思う	どちらかと言え ばそう思わない	そう思わない
	4.5%	38.8%	34.3%	22.4%
②就寝時間はどれくらいですか。	10時には寝て いる	10時以降に寝 る	11時以降に寝 る	12時以降に寝 る
	14.9%	46.3%	25.4%	13.4%
③日中眠いと感じる ことがありますか。	ない	たまにある	時々ある	毎日眠い
	1.5%	50.7%	35.8%	12.0%

①の問いに対して、「どちらかと言えばそう思わない」「そう思わない」と答えた生徒の理由として、「規則正しい生活じゃないから」「運動しないときや寝不足なときがあるから」「2人に1人はがんになると言われていて、他人事ではないから」「もしかしたら心臓病やがんになるかもしれないから」「病気で亡くなる人が日本人には多いから」と回答している生徒がおり、不安を感じている生徒や生活習慣に自信のない生徒が多いと分かった。また、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と答えた生徒の中には、「今はきちんと運動しているから」「食事を適切に摂っているから」と生活習慣の一部には着目してはいるが、食事・運動・休養及び睡眠の生活習慣全体を通しての視点がないことが分かった。

②③の問いに対しては、ほぼ全員の生徒が睡眠不足の傾向にあり、睡眠習慣に課題があることが分かった。コロナ禍における運動量の減少や体力の低下に加え、家庭では、長時間のスマホや携帯、パソコンなどの使用時間が増え、休息や睡眠時間の減少などによる疲労なども増加している傾向にある。

また、アンケート回答全体を通して、生活習慣に関わった記述をする生徒も多いが、自分の健康や自分の生活と結びついていない傾向が見られた。

(3) 指導観（指導改善のポイント）

このような実態をふまえ、次の二点の指導の工夫を行う。

- ①既習事項を再確認し、今後どうなりたいのかという見通しや課題意識を持たせるように指導を行う。また、自己の生活を振り返る場面では、学習したことと実生活が結びつくように指導を行う。予防方法についての考えを深めるだけでなく、適切な行動を実践するための意欲を高めさせたい。
- ②考える場面では、思考ツールを活用し、要因や課題、根拠や結果などにつながりを持って考えさせ、保健の見方・考え方に広がりを持たせることができるように指導を行う。

単元の目標

- ・生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解している。【知識】
- ・健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。【思考力・判断力・表現力】
- ・自他の健康に関心を持ち、現在及び将来の生活において、心身の健康の保持増進や回復を目指そうしている。【学びに向かう力、人間性等】

本校で育成を目指す資質・能力と評価規準との関わり

資質・能力	本校が育成を目指す資質・能力	本校が育成を目指す資質・能力を身に付けさせるための手立て
知識・技能	生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解することができる。	心臓病や歯周病など具体的な疾病の事例を取り上げて理解できるようにする。
思考力・判断力・表現力	健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、解決方法を考え、適切な方法を判断し、それらを道筋を立てて他者に表現することができる。	思考ツールを活用し、保健の見方・考え方を働かせて、自分の考えを表現できるようにする。
主体性・協働性	自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指そうとしている。	意見交流や振り返りを通して、自分の健康や生活とのつながりから新たな発見や考えを持つことができるようにする。

単元の評価規準

ア 知識及び技能	イ 思考力, 判断力, 表現力	ウ 学びに向かう力, 人間性等
<p>①生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解している。</p> <p>②がんの予防には、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解している。</p>	<p>①生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択することができる。</p> <p>②生活習慣病などの予防について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて伝え合うことができる。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

指導と評価の計画

次	学習内容	評 価
		評価規準（評価方法） 【評価基準，資質・能力】
1	生活習慣が健康に及ぼす影響を考え，生活習慣病の予防について理解する。	生活習慣病は，日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり，適切な対策を講ずることにより予防できることを理解することができる。 (ノート，振り返りシート)【アー①，知】
2 (本時)	自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見し，習得した知識を活用して予防するための方法を考える。	生活習慣病の予防における事柄や情報などについて，原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見するとともに，習得した知識を活用し，生活習慣病を予防するための方法を選択することができる。 (ワークシート，振り返りシート)【イー①，思】
3	がんの予防について考え，自己の健康の保持増進のための方法を，根拠を持って説明する。	がんの予防には，適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解している。 (ワークシート，振り返りシート)【アー②，知】 生活習慣病などの予防について，疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え，選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，道筋を立てて伝え合うことができる。 (ワークシート，振り返りシート)【イー②，思】

本時の学習

(1) 本時の目標

自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見し，習得した知識を活用して予防するための方法を考えることができる。

(思考力・判断力・表現力等)

(2) 観点別評価規準

B	A	C
自他の生活の振り返りから課題を発見し，生活習慣病を予防する方法を考えている。	自他の生活の振り返りから課題を発見し，疾病のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることを関連付けて生活習慣病を予防する方法を考えている。	自他の生活の振り返りから課題を発見している。

(3) 準備物

教科書，ワークシート，生活自己点検表，運動取組カード，プロジェクター
ホワイトボード

(4) 学習の展開

	学習活動	◇指導上の留意事項 ◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手だて	評価規準 (評価方法)
導入	<p>① 30年後の自分を想像する。</p> <p>②現在「子どもたちの5人に1人は、生活習慣病予備軍」「日本人の3人に2人は生活習慣病」と言われていることを紹介する。</p> <p>③めあての提示</p>	<p>◇30年後、健康でいるか、病気になっているか…、想像させる。</p> <p>◇事前アンケートの結果より、半数以上の方が「将来、病気になるかもしれない」と考えていることを確認する。</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>本時のめあて</p> <p>日常生活を振り返って課題を発見し、生活習慣病を予防するための方法を考えることができる。</p> </div>			
展開 ①	④イメージマップで生活習慣病の要因を整理する。(個人思考→集団思考)	<p>◆連想できる事柄が少ない場合、既習事項を確認させる。</p> <p>◇出された意見は、肯定的に受け止めるように声をかける。</p>	ワークシート
展開 ②	⑤イメージマップや自己生活点検表、運動取組カードから、思考ツールを使って、自分の生活と生活習慣病の要因との関係を考える。(個人思考)	<p>◆書き出せない場合、現状で良い習慣○と悪い習慣×で印をつけさせ、思考ツールに書き出せる内容を確認する。</p> <p>◇食事・運動・休養及び睡眠の中でも、学年全体を通して課題があるとみられる「睡眠」に着目できるように声をかける。</p>	ワークシート
	⑥書き出した要因(課題)を整理し、生活習慣病を予防するための適切な方法を考える。(個人思考→全体交流)	◇個人の生活と関連付けられているか、予防する視点があるかを確認させる。	ワークシート
振り返り	⑦まとめと振り返りを行う。		振り返りシート
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>○生徒の振り返り例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまで規則正しい生活ができていたと思っていた。しかし、就寝時間が遅いことで夜型の生活になっていると気付いた。子どもの頃の生活習慣が大人まで影響するので、早く寝るようにしたい。そのために、これからスマホを触る時間を決めて生活したい。 ・改めて自分の生活について考えることができた。自分の課題が分かったので、将来のために、できることから少しずつ改善していきたい。自分だけでなく兄妹にも家に帰って生活習慣のことを話してみたい。 ・臨時休業中は仕方ないと思っていたけれど、改めて自分の生活を振り返ると、生活習慣が良くないと思った。コロナで第2波がいつやってくるかわからないし、今日の授業で考えた予防方法を続けて、健康に過ごしていきたいと思った。 </div>		

【逆向き設計】単元構想図（全3時間） 第2学年 『生活習慣病の予防』

本単元で育成すべき資質・能力		
知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力・人間性等
生活習慣病は、日常生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解することができる。	健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、解決方法を考え、適切な方法を判断し、それらを道筋を立てて他者に表現することができる。	自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指そうとしている。

【単元のねらい】 健康な生活と疾病の予防について理解し、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともにそれらを表現することができる。

【目標】

- 生活習慣病は、日常生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを理解している。
- 健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができる。
- 現在及び将来の生活において、心身の健康の保持増進を目指そうとしている。

単元のまとめ

これまで学習したことを踏まえて、健康な生活と疾病の予防について自分の言葉でまとめてみよう。

- 生活習慣病は、日常生活習慣が要因となって起こる病気であり、適切な食事や運動、休養や睡眠の調和のとれた生活を送ることによって予防できることが理解できた。【知】
- 自分の生活を振り返り、ずっと健康であるために何を改善していかなければならないのか気付くことができた。友達意見を聞いて、自分とは違う改善方法を発見することができた。【思】
- 生活習慣病について学習してみて、今だけでなく将来も健康でいたいと思った。そのために、日常当たり前にある命や健康であることに感謝し、健康に過ごすためのより良い方法を考えていきたい。【学】

第3時 がんの予防

がんの予防について考え、自己の健康の保持増進のための方法を、根拠を持って説明する。【知】 【思】

第2時 生活習慣病の予防

自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見し、習得した知識を活用して予防するための方法を考える。【思】

第1時 生活習慣の乱れと生活習慣病などのつながり

自生活習慣が健康に及ぼす影響を考え、生活習慣病の予防について理解する。【知】

【単元の入り口】生徒の姿

中学校第1学年で、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを学習しているが、実生活に結びついていないことが課題である。

単元の学習課題

健康な生活と疾病の予防に向けて課題を見つけ、その解決に向けてより良い方法を考えよう。