

健康教育授業計画

※この資料は、出張授業導入の検討にお役立ていただくため、概要を中心に記載しています。
詳細な授業内容については、実施校決定後、個別に御相談の上、調整します。

I. 題材

「より良い生活習慣について考えよう」

II. 目的

食習慣や運動習慣等の生活習慣の基礎は、保護者の影響を大きく受けながら学童期に形成される。また、学童期に一度定着した生活習慣は、その者の成人後の生活習慣にまで持続することが多い。そのため、学童期に望ましい生活習慣について学習し、児童生徒が自らの生活習慣を見直すことができる力を育むことは、将来的な高血圧症や糖尿病の罹患リスクを低減させ、本県健康寿命延伸にも寄与することが期待される。

本授業では、児童生徒がこれまでの自身の生活習慣について見直すことができるよう、保健所の保健師や管理栄養士等が、専門的知見を取り入れながら体験型の授業を実施するものである。

➤ 食育SATシステムの体験を通した食事バランスについての学習

【ねらい】 バランスの良い食事の組み合わせを考える力を養う。(→後述Aプランに対応)

- ・食育SATシステムは、フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事バランスがチェックできる体験型の栄養教育媒体である。
- ・食事バランスについて当事者として考えさせたいほか、楽しみながら学ぶことで食事に興味を持たせたい。

➤ 甘い飲み物に含まれる砂糖の実験による食の選択についての学習

【ねらい】 甘い飲み物に砂糖が多く含まれていることを理解し、飲む量の調整や飲料の種類の選択ができる力を養う。(→後述Bプランに対応)

- ・糖の過剰摂取は肥満や虫歯に繋がり、将来健康障害を引き起こす原因の一つとなる。
座学で知識を習得した上で、実際に食材を使った実験をすることで、気付かないうちに糖분을摂りすぎている可能性があることに気付きを与え、食の選択の重要性を実感してもらいたい。

➤ 血圧測定を取り入れた高血圧についての学習

【ねらい】 自分の身体を適正な状態に近づけるため、普段の生活習慣を見直す力を養う。(→後述Cプランに対応)

- ・児童生徒が触れる機会の少ない血圧計を使用することにより、測定機器に興味を持つところから、自分の血圧を知る機会を作りたい。
- ・併せて、血管や血液の循環について、クイズを取り入れながら楽しく学ぶことにより、自分自身の身体に興味を持ってもらう機会を作りたい。

Ⅲ. 授業実施フロー

授業実施フローは、別紙参照。

第一四半期で実施校を選定し、その後、順次実施校と相談の上、授業を実施する。

※実施できる校数には限りがあるため、希望届を御提出いただいてもやむを得ずお断りすることがあります。

Ⅳ. 準備教材

授業で使用する基本的な物品等は、授業を実施する保健所で用意する。

※プロジェクターやテーブル等の既存の物品を使用させていただくこともございますので、授業実施にあたっては御協力願います。

Ⅴ・展開

A～Cの3つの基本プランから学校がプランを選択し、授業の詳細を保健所と打合せした上で、保健所が授業を実施します。

対象学年は、小学4～6年生、中学1～3年生です。プランの内容に応じて、推奨学年をお示ししていますので、次頁以降を参考にご覧ください。

必要に応じて、学習の理解を深めるための事前学習や、授業後の家庭での実践を確認する等の事後学習を取り入れることも可能です。

授業のはじめと終わりに授業内容に沿ったアンケート調査を行い、児童生徒の意識の変化を確認します。

※授業資料の準備は保健所で行いますが、授業補助のため、栄養教諭や養護教諭、担当教諭の先生方に御協力をお願いすることもございますので、予めご了承ください。

<基本プラン一覧>

Aプラン：食事バランスについて

Bプラン：甘い飲み物に含まれる糖分について

Cプラン：高血圧について

Aプラン

＜テーマ＞ 「食事バランスを見直してみよう！」

＜概要＞ 食事は毎日の生活に欠かせないものであり、身体づくりに直接関わるものです。

家庭での食事は子どもだけで変えることは難しいですが、将来自分自身の食事バランスに気をつけて生活するためには、生活習慣を身に付ける子どものうちから食の選択の力を高めることが効果的です。

本プランでは、食育SATシステムを用いた体験学習を中心として、楽しみながら普段の食事について考えることを目的として授業を実施します。

＜留意点＞ 対 象：五大栄養素について学習した後の小学5年生以上への授業を想定しております。

人 数：30名までであれば全員が食育SATシステムを体験することができます。

時 間：1コマでも実施可能ですが、2コマのほうが体験の時間を十分に確保できます。

場 所：たくさんのフードモデルを並べるため、広さに余裕のある教室をおすすめします。

その他：栄養教諭の先生の参加について御検討ください。

＜流れ＞ 2コマ90分で授業を実施する場合は以下のような流れとなります。※1コマの場合は体験時間を短縮します。

- 90分
- 【準備】(10分) 保健所スタッフが準備
 - 【導入】(6分) スタッフ紹介・実施内容の説明
 - 【展開1】(7分) 食事バランスについての説明
 - 【展開2】(70分) 食育SATシステムの体験
 - 【まとめ】(7分) 学びの振り返り
 - 【片付け】(5分) 保健所スタッフが片付け



＜授業例＞ 生徒：小学5年生20名、スタッフ：保健所等職員5名・栄養教諭1名、途中休憩10分間

学習活動	授業内容 ●：教員にお手伝いいただきたいこと	時間(分)
【導入】	・スタッフが自己紹介します。	2
	・スタッフが実施内容を説明します。	2
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業前の意識調査をします。	2
【展開1】	・スタッフが食事バランスの基本について説明します。	7
【展開2】	●生徒が4人×5班に班づくりをします。	2
	・食育SATシステムをスタッフが使用し、生徒に使い方を見せます。	8
	●各班で「休みの日の夜ごはん」をテーマに食事を選びお盆に乗せます。	10
	●1班ずつ、食育SATシステムを使用して、栄養バランスについてスタッフがアドバイスします。 ※スタッフのアドバイスをもとに、生徒がグループで話し合いながら、はじめに乗せた食事の一部を入れ替える。	50 (10×5班)
【まとめ】	・スタッフが振り返りシートを生徒に配り、学びの振り返りをします。	5
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業後の意識調査をします。	2

Bプラン

＜テーマ＞ 「甘い飲み物には砂糖がいっぱい・・・！？」

＜概要＞ 子どもは、砂糖を多く含む飲み物を好みますが、それに含まれる糖分量を気にしながら飲むことは多くなく、気付かないうちに、糖分を多く摂取している可能性があります。

本プランでは、シュガースティックを用いた実験により、甘い飲み物（例えばコーラ）に含まれる砂糖の量を視覚的に認識することで、飲み物の量や種類の選択の力を養うことを目的とした授業を実施します。

＜留意点＞ 対 象：小学4年生～中学3年生

人 数：実験用材料の都合上、上限30名とします。

時 間：1コマ

場 所：実験を行うため、家庭科室や理科室等の御用意をお願いします。

その他：栄養教諭の先生の参加について御検討ください。

＜流れ＞ 1コマ45分で授業を実施する場合は以下のような流れとなります。

- 45分
- 【準備】(10分) 保健所スタッフが準備
 - 【導入】(10分) スタッフ紹介・実施内容の説明
 - 【展開1】(10分) コーラの試飲、砂糖の量を予想
 - 【展開2】(14分) 実験
 - 【まとめ】(11分) 学びの振り返り
 - 【片付け】(5分) 保健所スタッフが片付け



＜授業例＞ 生徒：小学5年生20名、スタッフ：保健所等職員4名・栄養教諭1名

学習活動	授業内容 ●：教員にお手伝いいただきたいこと	時間(分)
【導入】	・スタッフが自己紹介します。	2
	・スタッフが実施内容を説明します。	2
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業前の意識調査をします。	2
	・糖分の摂りすぎがなぜよくないのかを説明します。	4
【展開1】	●生徒がコーラ等をコップに注ぎ、試飲します。	5
	・生徒がコーラ等にはシュガースティックが何本分含まれるか予想しワークシートに記入します。	5
【展開2】	・スタッフが正解を発表し、他のジュースに含まれる砂糖について説明します。	5
	●生徒が同量の砂糖を水に溶かし入れます。	6
	・生徒が砂糖を溶かし入れた水を試飲し、飲み比べたときの感想を聞きます。	3
【まとめ】	・飲み物の種類の選択や量について、工夫の仕方を説明します。	4
	・スタッフが振り返りシートを生徒に配り、学びの振り返りをします。	5
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業後の意識調査をします。	2

Cプラン

＜テーマ＞ 「血压ってなんだろう？」

＜概要＞ 高血圧は、生活習慣病の一つとして有名であり、脳卒中や心疾患などの様々な疾病の因子となるものです。

県内の一部の小学4・5年生と中学1・2年生を対象に実施した「青森県子どもと保護者の生活習慣実態調査」では、本県の子どもの血圧について、境界域及び高血圧の者の割合が高い状況であることが分かっています。

小・中学校の法定健診では血圧測定が実施項目となっていないこともあり、子どものころから自分の血圧を知る機会はありません。本プランでは血圧測定を実施し自分の血圧を知ること、さらには血圧を適正に保つ方法を考えることを目的とした授業を実施します。

＜留意点＞ 対 象：小学4年生～中学3年生

人 数：血圧測定時間の都合上、30名を上限とします。

時 間：1コマ

場 所：指定はありませんが、血圧測定のため、机と椅子がある環境を用意してください。

その他：養護教諭の先生の参加について御検討ください。

＜流れ＞ 1コマ45分で授業を実施する場合は以下のような流れとなります。

- 45分
- 【準備】（5分）保健所スタッフが準備
 - 【導入】（6分）スタッフ紹介・実施内容の説明
 - 【展開1】（4分）スタッフが血圧について説明
 - 【展開2】（15分）生徒が血圧を測定し、記録
 - 【展開3】（9分）スタッフが高血圧について説明
 - 【まとめ】（11分）ワークシートで生活習慣の見直し
 - 【片付け】（5分）保健所スタッフが片付け

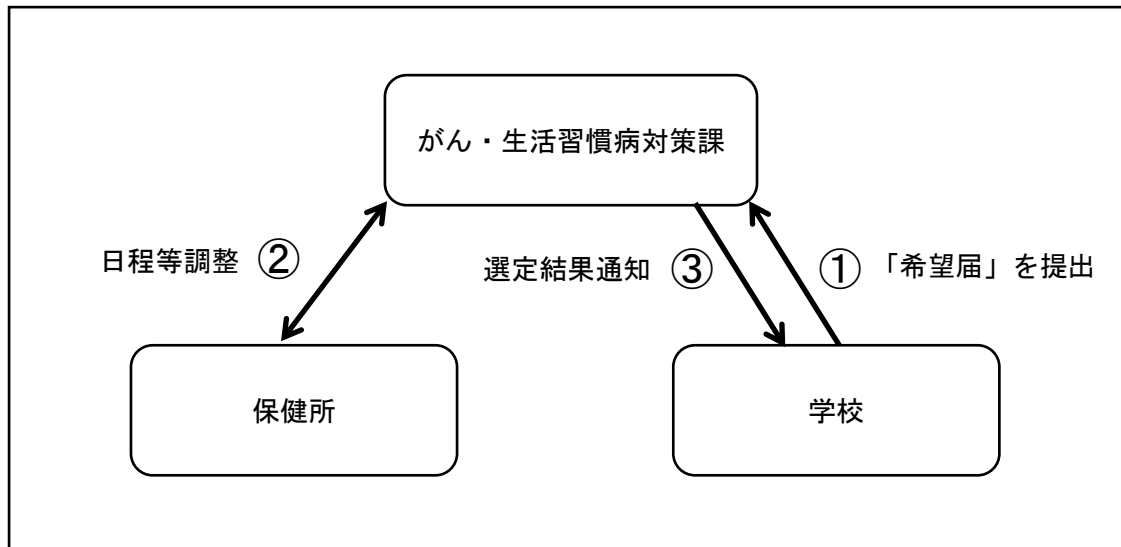


＜授業例＞ 生徒：小学5年生20名、スタッフ：保健所等職員2名・養護教諭1名

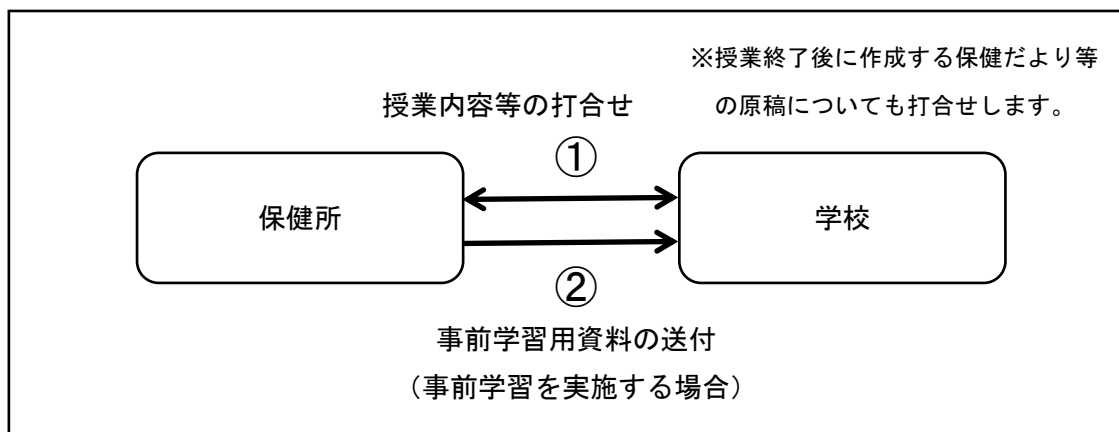
学習活動	授業内容 ●：教員にお手伝いいただきたいこと	時間(分)
【導入】	・スタッフが自己紹介します。	2
	・スタッフが実施内容を説明します。	2
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業前の意識調査をします。	2
【展開1】	・スタッフが血圧について説明します。	4
【展開2】	●生徒全員に血圧測定をしてもらいます。	15
【展開3】	・スタッフが高血圧になるとなぜよくないのか説明します。	4
	・スタッフが高血圧や高血圧を防ぐ方法について説明します。	5
【まとめ】	・スタッフがワークシートを配り、ワークシートを用いて生徒に生活習慣について見直してもらいます。	9
	・スタッフがアンケートシートを配り、授業後の意識調査をします。	2

(別紙) 授業実施フロー

(1) 希望届～実施校決定



(2) 実施校決定～授業当日



(3) 授業実施後

