

【実践単元計画】

単元名：(1) 健康な生活と疾病の予防 (ウ)生活習慣病などの予防

対象：中学3年生

1 単元の目標

- (1) 健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。
- (2) 生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し、生活習慣病などのリスクを軽減したり、生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え、適切な方法を選択するとともに、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 生活習慣病などの予防について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

2 単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	態度
①運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満、心臓や脳で動脈硬化が起こること、歯肉に炎症等が起こること、歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②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心臓病、脳血管疾患、歯周病などを予防できることについて理解したことや、生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効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。 ③がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。	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している。 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、筋道を立てて伝え合っている。	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自主的に取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画

	主な学習活動	知	思	態	評価方法
第一時	1 自分の生活習慣を振り返りながら、生活習慣に関する現時点での自分の知識や理解を書き出してみる。 2 生活習慣病について書き出したことを、ペアで共有し、生活習慣病に関する現時点の理解度の状況を捉える。 3 生活習慣が健康に及ぼす影響について、死亡原因等のグラフを見ながら説明を聞き、生活習慣病の社会における状況をつかむ。 4 ジグソー学習の流れを確認し、班の中で「生活習慣病とは? & がん」「生活習慣病と食事の関わり」「生活習慣病と運動」「生活習慣病と睡眠」の4つのトピックの中から興味があるものを選び、班の中で知識を持ち寄りながら調査してみる。 5 4つのトピックに分かれてエキスパート活動の準備をする。			①	観察 ワークシート
第二時	1 エクスパート活動のチームに分かれる。 2 「生活習慣病・がん」「食事」「運動」「睡眠」のチームに分かれて、資料と書籍を活用しながら「生活習慣病との関連」「予防策」の視点からそれぞれのトピックに関する事項をグーグルスライドに整理する。 <使用する Q&A 資料（生活習慣病子ども期・成人期）> 「生活習慣病・がん」⇒子 Q1, 2, 3, 4, 6, 11 成 Q2, 6, 14 「食事」⇒子 Q21, 22, 23, 25, 27 成 Q14, 15, 16, 25, 26 「運動」⇒子 成 Q12, 15, 18, 19 「睡眠」⇒子 成 Q13, 18 <使用する書籍>⇒リスト参照  3 班に戻り、授業で作ったスライドの内容について簡単に発表し、次の授業で共有する準備をする。	① ② ③ ④			スライド
第三時	1 前回の授業で学習した内容についてスライドを使って班員に説明するジグソー活動を行う。エキスパート活動で作成したスライドを班でつなぎ、一つのプレゼンテーションとして発表できるように準備をする。 2 班ごとにペアになり、授業で学んだ内容を発表し、気づいたことを書き出したり、友達に伝えたりするクロストークを行う。 4 授業を振り返り、生活習慣病について学習したことをワークシートにまとめる		① ②	①	クロストーク ワークシート

4 本時の指導案 (2/3 時)

(1) 本時の目標

○ 生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できることについてエキスパート活動を通して理解できるようにする。

◎ 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課題解決の方法を選択することができるようにする。

	学習活動	教師の指導・支援（◆評価・方法）
導 入	1 前時の振り返りをする。 2 エキスパートグループに分かれ、本時の学習内容について考える。	○前時の学習内容についてパワーポイントを使って確認する。 ○本時のめあてや、学習の計画、内容について理解できるようにする。
展 開	3 様々な生活習慣病について調べる。 4 エキスパートグループごとに各テーマについて資料を使いながらスライドを作成する。スライドは、生活習慣病の要因を発見し、予防するための方法について整理する。 「生活習慣病とは？&がん」 「生活習慣病と食事の関わり」 「生活習慣病と運動」 「生活習慣病と睡眠」 ・ 1 グループは 5 人程度とする。 5 班に戻り、各グループで作成したスライドの概要を簡単に共有し、調べたトピックの全体像を把握する。	○各テーマに合わせた関連資料を準備しておく。 ○生活習慣病の要因について、多くの意見を出すよう助言する。 ○出された意見については肯定的に受けとめるよう声をかける。 ○生活習慣病を予防する視点で話し合うよう促す。 ○自分やグループの考え、分かった内容をスライドに整理するよう指示する。（◆スライドの内容） ○各グループメンバーの発表を、個人の生活と関連付けながら整理する。 ○生活習慣病を予防するための適切な方法を、テーマを総括してまとめる見通しをもつ。
ま と め	6 本時の学習を個人で振り返る	○取り組みに対する振り返りをワークシートに記入させる。

【生活習慣病 関連書籍】

	全 般	食 事	運 動	睡 眠	書名	著者	出版社	出版年
1	★	★	★	★	まるごとわかる！生活習慣病	坂根直樹	南山堂	2018.1
2		★		★	早起き早寝朝ごはん	香川靖雄・神山潤	少年写真新聞社	2007.9
3		★	★	★	小児のメタボリックシンドローム	大関武彦	少年写真新聞社	2011.7
4		★			子どものためのスポーツ食トレ	亀井明子	少年写真新聞社	2020.1
5				★	図解 睡眠の話	西野精治	日本文芸社	2021.3
6		★			食生活パーフェクトブック	上西一弘	少年写真新聞社	2019.7
7	★	★	★		よくわかるがんの話①がんってどんな病気？	林和彦	保育社	2019.1
8	★	★	★		確実に生活習慣病を防ぐ方法と食事	工藤孝文 工藤あき	辰巳出版	2020.9
9	★	★	★	★	生活習慣病の正体	神崎仁	真興交易	2020.7
10	★	★	★		生活習慣病のしおり 2020		社会保険出版社	2020.3
11	★	★	★		人体の取扱説明書 体の正しい使い方と、健康に生きる方法		ニュートンプレス	2020.11
12	★				おとなの病気は、ぼくらが予防	吉澤穰治	保育社	2018.8
13	★				学校と家庭で育む子どもの生活習慣	児童生徒の健康状態サーベイランス委員会	公益財団法人日本学校保健会	2017.3
14	★	★	★		Q&A 生活習慣病の科学 Neo	中尾一和編	京都大学学術出版会	2016.12
15	★	★	★		国循のなぜこれが生活習慣病にいいのか？データでまるわかり	国立研究開発法人国立循環器病研究センター	アスコム	2016.11
16	★		★		健康、運動の科学 介護と生活習慣病予防のための運動処方	田口貞善監修	講談社	2012.5
17	★	★	★	★	新・生活習慣病 小児期から予防が必要です	平山宗弘 村田光範	少年写真新聞社	2010.4
18		★			食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門	柴田重信	講談社	2021.8