

上宇部小 実践④	保健体育科 生活習慣病の予防		
実施日時	7月4日(木) 3校時	実施場所	教室
対象	6年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ (生産者)
視点	・ 食事の重要性 ・ 感謝の心 ・ 心身の健康 ・ 社会性 ・ 食文化 ・ 食品を選択する能力		
ねらい	生活習慣の予防には、偏った食事や間食を避けるなど、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であることがわかる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の日常生活を想起させ、本時の課題意識を高める。 ○ ビデオで生活習慣の問題点を見つけ、自分の生活を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ インスタントラーメンを食べている ・ ジュースを飲んでいる。 ・ おうちの中でゲームばかりしている。 ・ ごはんの前にお菓子を食べている。 ・ バランスのよい食事をしていない。 ・ 夜遅くにケーキを食べている。 ・ 夜更かしをしている。 ○ 生活習慣病には、どんな病気があるのかを知り、食生活と関係が深いことを理解する。 ○ 生活習慣病の予防には食事、運動、睡眠休養のバランスが大切であることに気づく。 (よく食べるお菓子には油・砂糖・塩が含まれていることに気づく。) ○ 自分の生活を見直し、生活習慣病にならないためにはどうしたらよいか考える。 		
児童・ 保護者・ 地域の方 の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事の塩分、脂肪などのとりすぎに気を付ける。(児童) ○ 好きなものだけでなく野菜も食べる。(児童) ○ 野菜中心の食事、塩分控えめ、早めの就寝など習慣づけのサポートをします。(保護者) ○ 日ごろの生活習慣を見直す良い機会となったと思います。(保護者) ○ 生活習慣病を意識した生活をしていなかったため、これから気をつけたい。(地域の方) 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一人ひとりが自分の生活を振り返り課題を見つけ改善につなげることができた。 ○ ワークシートのコメントの中で食事に気を付けると答えた児童保護者が 32 人中 24 人いた。 ○ ワークシートのコメントの中で塩分に気を付けると答えた児童保護者が 32 人中 5 人いた。 		

