

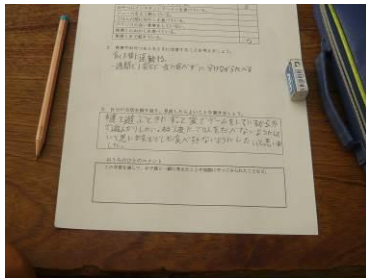


船木小 実践②	保健体育科 生活習慣病の予防		
実施日時	10月 9日 (水) 5校時	実施場所	教室
対象	6年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ ()
視点	・ 食事の重要性 ・ 感謝の心 ・ 心身の健康 ・ 社会性 ・ 食文化 ・ 食品を選択する能力		
ねらい	身近な食品の成分を調べる活動を通して、生活習慣病の予防には、偏った食事や間食をさけるなど、健康によい生活習慣を身につける必要があることを理解し、自分の生活習慣を改善しようとする気持ちを持つ。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ ビデオで生活習慣の問題点を見つけ、自分の生活を振り返る。 ○ 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させる。 ○ 生活習慣病の予防するためにはどうしたらよいか考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ お菓子に含まれる脂肪、食塩の量を、成分表示から調べる。 ・ 砂糖、脂肪、食塩をとりすぎない間食のとり方を考えさせる。 ○ 自分の生活をどのように改善するか考える。 		
	  		
児童・ 保護者 の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ 成分表示を気にする。(児童) ○ 夜遅くにおかしを食べてしまわないように、夜ごはんをしっかり食べる。(児童) ○ もう少しゲームの時間をへらす。(タイマーをつける)(児童) ○ よくかんで食べすぎないようにする。(今まではよくかんでいなかったから)(児童) ○ 予想よりジュースに含まれる砂糖の量が多いことに驚いた。(保護者) ○ ゲームばかりするのではなく、外で体を動かして遊ぶよう心がける。(保護者) ○ 見直したらよいことがたくさんあったが、実際に生活習慣を変えることは難しいと感じた。(保護者) ○ 生活習慣病を考える良い機会になった。日頃から子どもと一緒に意識していきたい。(保護者) 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事(おやつ)の量に気をつけると答えた児童が25人中17人いた。 ○ 食事(おやつ)の種類に気をつけると答えた児童が25人中9人いた。 ○ それぞれ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。 		