

学習プログラム 3年「保健①」

5月11日(月)「かけがえのない健康」

①学しゅうのじゅんぴをしましょう。

【教科書 ふでばこ 下じき(教科書に書きこむときに使いましょう。)]

②P5の写真を見たり文を読んだりして、健康な生活について考える学習であることをたしかめましょう。

〈めあて〉 けんこう健康とは、どんなことかを知り、
健康には、何がかんけいしているのかを考えよう。

③P6「心と体の調子チェック」の当てはまるものに○をつけましょう。

○の数はいくつあるかを数えて、今日の自分が健康だと思うかを考えてみましょう。



④P6「心と体の調子チェック」の下にある文を読み、健康とはどんなことかをたしかめましょう。

〈大切〉 健康とは、元気である、具合の悪いところがない、
やる気があるなど、 ___ も ___ も調子がよいじょうたいのこと。

⑤生活と健康について、P6の例のようなけいけんを家の人と話し合ひましょう。

⑥健康には、何が関係しているのか、⑤のけいけんをもとに家の人と話し合ひましょう。

⑦P7の絵「1日の生活のしかたと健康」「身の回りのかんきょうと健康」を見たり、文を読んだりして、健康には、何が関係しているのかをたしかめましょう。

〈大切〉
____、____、____などの1日の生活のしかたと、
部屋の____や____などの____
は、健康と深く関係している。

⑧P7の下の記事に、ふりかえりを書きましょう。

✎ 〈ふりかえり〉
・健康には何かかんけいしているか分かりましたか。
・これまでの生活もふりかえって考えてみるといいですね。

⑨記入欄の下に、家の人からコメントを書いてもらいましょう。

学習プログラム 3年「保健②」

5月15日（金）「1日の生活のしかた」

①学しゅうのじゅんぴをしましょう。

【教科書 ふではこ 下じき（教科書に書きこむときに使いましょう。）】

②P8の「ここで学ぶこと」を読み、学習することをたしかめましょう。

〈めあて〉 健康のためには、どんな生活のしかたがよいかを考えよう。

③P8「はるかさんとたかしさんの生活」を見くらべて、
はるかさんが元気な理由を考えて教科書に書きましょう。

④P9の上の文や「学校医さんの話」を読んで、
健康のためには、どんな生活の仕方がよいかをたしかめましょう。

〈大切〉 _____ や _____、 _____ などについて
_____ のある生活を続けていると、
毎日を健康に過ごすことができる。

⑤P9「リズムのある生活チェック」の当てはまるものに○をつけましょう。

⑥チェックした結果をもとに、リズムのある生活を送る工夫を考えて、P9の下の記事らん書きましょう。

⑦考えた工夫を取り入れながら、1日の生活のしかたを「生活チェックシート」①に書きましょう。

休校が長く続いていますが、生活リズムはみだれていませんか。
リズムあるきそく正しい生活のしかたを考えて、計画を立てましょう。

家の人とそうだんして、取り組む期間を決めたら、
1週間、きそく正しい生活を心がけて、毎日チェックしましょう。
取り組み終えたら、ふりかえりをしましょう。



⑧記事らんの下に、家の人からコメントを書いてもらいましょう。

学習プログラム 3年「保健③」

5月18日(月)「体の清けつ」

①学しゅうのじゅんぴをしましょう。

【教科書 ふではこ 下じき(教科書に書きこむときに使いましょう。)]

②P12の「ここで学ぶこと」を読み、学習することをたしかめましょう。

〈めあて〉 体を清けつにしたり、清けつな衣服やハンカチを身に着けたりすることが大切なのはなぜかを考えよう。

③P12のように、ぬれただっしめんで手をふいて、よごれがついているかどうかたしかめましょう。

④P12「手に付いたよごれの中の細きん」や「学校医さんの話」を読みましょう。

手には、目には見えない細きんがついているのですね。
だからこそ、細きんを少なくすることができる「手洗い」は、とても大切ですね。
正しい手洗いのしかたを知り、これから心がけていきましょう。



⑤P16「手のあらい方」を見ながら、家の人と一緒に正しい方法で手を洗いましょう。

⑥P16「きちんとあらえているかな」を読み、洗い残しの様子をたしかめましょう。

⑦P12「皮ふのよごれ」や「頭の皮ふのよごれ」を読みましょう。

⑧P13の絵を見ながら、体を清けつにするためにどんなことを行っているかを考え、家の人と話し合ひましょう。

⑨清けつな下着やハンカチを身に着けるのはなぜかを考え、家の人と話し合ひましょう。

⑩P13の残りの文を読み、体を清けつにするのはなぜなのかたしかめましょう。

〈大切〉 体を清けつにしたり、清けつな衣服やハンカチを身に着けたりすることで、
_____をふせいだり、_____したりすることが
できる。

⑪外から帰ったはるこさんへのアドバイスを考え、P13の記入らんに書きましょう。

⑫記入らんの下に、家の人からコメントを書いてもらいましょう。

学習プログラム 3年「保健④」

5月22日（金）「身の回りのかんきょう」

①学しゅうのじゅんぴをしましょう。

【教科書 ふでばこ 下じき（教科書に書きこむときに使いましょう。）】

②P12の「ここで学ぶこと」を読み、学習することをたしかめましょう。

〈くめあて〉 部屋の明かりをつけたり、空気の入れかえをしたりするのはなぜかを考えよう。

③P14のように、部屋の明かりを消して、カーテンをしめたときと開けたときとで、明るさや物の見え方がどうなるのかをたしかめましょう。

④P14「ほけん室（養ご）の先生の話」を読みましょう。

⑤P14下の2つの絵のような部屋の中にいると、どのように感じるかを考え、家の人と話し合ひましょう。

⑥まどや戸を開けると、部屋の中の空気がどうなるかを考え、家の人と話し合ひましょう。

⑦P15「まどを開けるとどうなるか」の写真を見て、換気の様子をたしかめましょう。

⑧P15「学校薬ざいしさんの話」や残りの文を読んで、部屋の明かりをつけたり、空気の入れかえをしたりするのはなぜなのかをたしかめましょう。

〈大切〉 部屋の明るさの調節や、空気の入れかえなどをして、
_____を整えることは、
毎日を_____で_____すごすことにつながる。

⑨P15下の2つの場面について、よくないところを見つけて、身の回りのかんきょうを整える方法を考え、記入らんに書きましょう。

⑩記入らんの下に、家の人からコメントを書いてもらいましょう。

この学習を通して、「健康」やこれまでの「生活」について考えることができましたか。毎日のすごし方が、みなさんの健康と深くかかわっています。学んだことを生活の中に取り入れて、心も体も元気にすごしていきましょう。学校が再開したときに、元気なみなさんと会うのを楽しみにしていますね。



5月15日(金)

生活チェックシート 3年 組 ()

①リズムのあるきそく正しい生活のしかたを考えて、
1日のすごし方の計画を立てましょう。

時刻	すごし方
	すいみん
午前5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	
正午	
午後1時	
2時	
3時	
4時	
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
	すいみん

②リズムのある生活を送ることができているか毎日たしかめましょう。

できた=◎、まあまあできた○、あまりできなかった△、できなかった× を書きましょう。

月/日 (曜日)		/ ()					
朝	時 分に すっきりと自分でおきた。						
	朝ごはんを食べた。						
	便が出た。						
昼	昼ごはんを食べた。						
	体を動かす遊びや 運動をした。						
夜	夕ごはんを食べた						
	1日を元気にすごせた。						
	時 分に ふとんに入った。						

③ふりかえり

(1) リズムのある生活ができたと思いますか。

[できた まあまあできた あまりできなかった できなかった]

(2) 元気にすごせた日は、どんなことがよかったからだと思いますか。

(3) 毎日の生活で、これからも続けていきたいことや、
もっと気を付けたいことを書きましょう。