

# 学習プログラム [保健]

## 6年 保健 [病気の予防]

教科書 P29～

本单元「病気の予防」には、今まさに世の中で起こっている問題に対して、一人一人が考えるべきこと、気を付けるべきことがたくさんつまっています。これをきっかけにして、教科書や資料に書いてあることだけでなく、テレビやインターネットを使って積極的に情報収集し、できることを実践してみましよう。一人一人の努力が、社会のためになっていることを、ぜひ実感してください。

★ 以下の課題は、すべてワークシートに取り組みましよう。

★ 保健の資料は [1 教科書、2 資料集(4種類)、3 自分で調べたこと] の三つを使いましよう。

### (1) 病気の起こり方 5/15(金)

- ① めあてを書きましよう。 「病気の起こり方」について考えよう。
- ② 知っている病気をあげてみましよう。(自分なりに分類しながらできるとよいですね。)
- ③ ②であげた病気はどのように起こるのでしょうか。予想を書いてみましよう。
- ④ 資料集4～8、教科書 P30～31 を見たり、インターネットなどを使って調べたりしながら、①～③の課題についてワークシートにまとめましよう。(新しく知ったことは赤で書こう)
- ⑤ 熱中症の原因について考えてみましよう。(資料10など)
- ⑥ 「病気の起こり方」を学習して、新型コロナウイルスについて考えたこと書きましよう。
- ⑦ (可能であれば) おうちの方と「病気の起こり方」について話し、一言もらいましよう。

### (2) 病原体と病気 5/18(月)

- ① めあてを書きましよう。  
「病原体が原因となって起こる病気」を予防するためには、どのようにすればよいか知る。
- ② インフルエンザや新型コロナウイルスによる感染症の予防法について知っていることを書きましよう。
- ③ 感染症の予防について、資料集4～16や教科書 P32・33 を見たり調べたりして、まとめましよう。
- ④ 学習したことをもとに、「食中毒」を防ぐためにはどうしたらよいか考えて書きましよう。
- ⑤ 資料集や教科書 P34、35 を読んだり、調べたりして

・抵抗力	・新型コロナウイルス	・新型インフルエンザ
・結核	・エイズ など	

について興味があることについて詳しく調べてみましよう。(ワークシート裏面)

- ⑥ 今日の学習でわかったことや、考えたことを書きましよう。
- ⑦ (可能であれば) おうちの方と家での感染症の予防について話し、一言もらいましよう。

### (3) 生活のしかたと病気① 5/19(火)

① めあてを書きましょう。

- ・「生活習慣病」とは、どのような病気なのか知る。
- ・生活習慣病を予防するための方法について知る。

② 資料集 3～7 や教科書 P36・37 を読み、「生活習慣病」とはどのような病気か、まとめましょう。

③ 生活習慣病の予防方法について、資料集 9・10 や教科書 P37 を読み、まとめましょう。

④ 休校中（外出自しゅく中）でも、健康的な生活をするための目標を立てましょう。目標を達成するために、これからどのように取り組んだらよいでしょうか。

⑤ 分かったことや、考えたことを書きましょう。

⑥ （可能であれば）おうちの方と休校中（外出自しゅく中）の家での過ごし方について話し、一言もらいましょう。

### (4) 生活のしかたと病気② 5/21(木)

① めあてを書きましょう。

「むし歯」や「歯周病」を予防するためには、どのようにすればよいか知る。

② むし歯を防ぐために自分がしていることや、気をつけていることを書きましょう。

③ 砂糖水とレモン水に入れた歯はどちらがたくさん溶けるか予想し、資料集 4～6 で確かめましょう。

④ 資料集 7～8 や教科書 P38・39 を読んだり、調べたりして、むし歯や歯周病の起こり方についてまとめましょう。



絵や図をかいて説明するとわかりやすいね！

⑤ 資料集 9・10 を読んだり、調べたりして、むし歯を防ぐための方法についてまとめましょう。

⑥ 自分ができるむし歯を防ぐ作戦について

ア ○○を増やさない

イ ○○を短くする

の二つの視点を選び、具体的に考えましょう。

この問題はスライド資料を参考にしよう！



⑦ 今回の学習で分かったこと、考えたことを書きましょう。

⑧ むし歯を予防する方法を **1週間実践してみよう！**

⑨ むし歯を予防する方法を実践してみて、分かったことや考えたことを書きましょう。

⑩ （可能であれば）おうちの方とむし歯の予防について話し、一言もらいましょう。

5月15日(金)

## 病気の起こり方

今日のめあて

1 自分が知っている「病気」を全て書いてみましょう。

2 「病気」が起こるときはどのようなときか、予想してみましょう。

3 ( )にあてはまる言葉を書きましょう。

病気は、(① )、(② )、(③ )

(④ )が、かかわり合って起こります。

4 熱中症になる原因を考えましょう。

(① )

(③ )



(② )

(④ )

5 学習をして新型コロナウイルスについて考えたことや、今、自分が実践できることを書きましょう。

6 おうちの方から

5月18日(月)

## 病原体と病気

### 学習のめあて

1 インフルエンザ／新型コロナウイルスによる感染症の予防法について知っていること

2 感染症を予防するには

- 
- 
- 

ことが大切です。

3 学習した内容を基にして食中毒の予防法を書きましょう。

( ) ( )

4 今日の学習でわかったことと、これからの生活に生かしたいことを書きましょう。

5 お家の人から

 調べたこと、新たに知ったことをメモしよう！

5月19日(火)

# 生活のしかたと病気 ①

学習のめあて

1 「生活習慣病」とはどのような病気でしょうか？

2 生活習慣病を予防するために気をつけることを書きましょう。

( ) ( )

( ) ( )

3 休校中(外出自しゅく中)でも、健康的な生活をするための目標を立てましょう。目標を達成するために、これからどのように取り組んだらよいでしょうか。

例) 目標は、「今より早く寝る」です。今までテレビをだらだら見ていたので、1日1時間にして、早く寝られるようにします。

目標は、「 \_\_\_\_\_ 」です。

4 分かったこと・考えたことを書きましょう。

5 お家の人から



5月21日(木)

## 生活のしかたと病気 ②

学習のめあて

1 むし歯を防ぐために自分がしていることを書きましょう。

2 砂糖水とレモン水に入れた歯は、どちらがたくさんとけるでしょうか。

(1) 予想を立てよう！(記号に○を付けよう。)

A 砂糖水の方がとける

B レモン水の方がとける

C 同じくらいとける

D 両方ともとけない

理由

3 むし歯や歯周病がどのように起こるのか、まとめましょう。

4 むし歯を予防するためには、

ア

を増やさない。

イ

を短くする。

5 むし歯を予防する方法を考えましょう。

(1) 課題 (記号に○を付けよう。)

ア

イ

(2) 目標

(2) 目標を達成するためにどうしたらよいでしょう。

6 分かったこと・考えたことを書きましょう。

◎むし歯を予防する方法を実行してみて、思ったこと・考えたことを書きましょう。

お家の方から

5月15日(月) 病気の起こり方

今日のめあて

**「病気の起こり方」について考えよう。**

1 自分が知っている「病気」を全て書いてみましょう。

**インフルエンザ、おたふくかぜ、食中毒、むし歯、がん、心臓病 など  
(他にもたくさんの病気の種類がありますね)**

2 「病気」が起こるときはどのようなときか、予想してみましょう。

- ・周りにかぜをひいている人がいるとき
- ・気温が急に変わったり、空気が乾燥したりしているとき
- ・食事のバランスが悪いとき
- ・運動をしないで、ゴロゴロしているとき
- ・休養、すいみんが足りていないとき など

3 ( ) にあてはまる言葉を書きましょう。

病気は、(① **病原体** )、(② **環境** )、(③ **生活のしかた** ) (④ **体のていこう力** )  
が、かかわり合って起こります。

4 熱中症になる原因を考えましょう。

(① **病原体** )  
× 関係なし



(② **環境** )  
気温・湿度が高い、風通しが悪い  
日差しが強い など

(④ **体のていこう力** )  
暑さに慣れていない、疲れや寝不足  
運動により、熱が体にこもった など

5 学習をして新型コロナウイルスについて考えたことや、今、自分が実践できることを書きましよう。

**省略**

6 おうちの方から

**省略**

5月18日(月)

# 病原体と病気

学習のめあて 「病気が原因となって起こる病気」を予防するためには、どのようにすればよいか知る

1 インフルエンザ／新型コロナウイルスによる感染症の予防法について知っていること

省略

2 感染症を予防するには

- 病原体の発生源をなくす
- うつる道筋を断ち切る
- 体のていこう力を高める

ことが大切です。

3 学習した内容を基にして食中毒の予防法を書きましょう。

( 病原体の発生源をなくす )

- 調理場を薬品消毒する
- ふきんなどを日光消毒する
- まな板やなべなどを熱消毒する

( うつる道筋を断ち切る )

- 手洗いをする

など

4 今日の学習でわかったことと、これからの生活に生かしたいことを書きましょう。

省略

5 お家の人から

省略

5月19日(火)

# 生活のしかたと病気 ①

学習のめあて

・「生活習慣病」とは、どのような病気なのか知る。

・生活習慣病を予防するための方法について知る。

1 「生活習慣病」とはどのような病気でしょうか？

**食事、運動、休養などの生活のしかたと深く関係している病気を、生活習慣病という。**

**中でもがん、心臓病、脳卒中は日本人の死亡原因の上位をしめている。**

**子供のころの生活習慣が大きく関係して発症することが多い病気。**

2 生活習慣病を予防するために気をつけることを書きましょう。

( バランスのよい食事 ) ( 適度な運動 )

( 十分な休養 ) ( 十分なすいみん )

3 休校中(外出自しゅく中)でも、健康的な生活をするための目標を立てましょう。目標を達成するために、これからどのように取り組んだらよいでしょうか。

例) 目標は、「今より早く寝る」です。今までテレビをだらだら見ていたので、1日1時間にして、早く寝られるようにします。

目標は、「 \_\_\_\_\_ 」です。

省略

4 分かったこと・考えたことを書きましょう。

省略

5 お家の人から

省略



5月21日(木)

## 生活のしかたと病気 ②

学習のめあて 「むし歯」や「歯周病」を予防するためには、どのようにすればよいか知る。

1 むし歯を防ぐために自分がしていることを書きましょう。

省略

2 砂糖水とレモン水に入れた歯は、どちらがたくさんとけるでしょうか。

(1) 予想を立てよう！(記号に○を付けよう。)

A 砂糖水の方がとける

B レモン水の方がとける

C 同じくらいとける

D 両方ともとけない

理由

正解 B レモンの酸が歯をとかす。(しかしレモンなどを食べてむし歯になるわけではない)

3 むし歯や歯周病がどのように起こるのか、まとめましょう。

① むし歯菌が歯こうをつくる。

② 糖분을むし歯菌が酸にかえ、歯をとかしてむし歯をつくる。

③ 歯と歯ぐきの間でできた歯こうが歯周病を引き起こす。

※右下のような生き物がけずっているわけではないんですよ！



4 むし歯を予防するためには、

A むし歯菌 を増やさない。

イ 食べ物(残りかす)が口の中に残っている時間 を短くする。

※5 虫歯を予防する方法～ は解答省略

