

3・4年

5・6年

巻頭

教科書の構成		学年	ページ	教科書の工夫
生活の中のほけんをさがそう！		3・4 5・6	表 2～1	●街の俯瞰図から「ほけん」に関することを探す活動を通して、保健の学習は児童にとって身近なものであると気づくことができる。 ●ニュースや身の回りの事柄から「保健」に関わることについて考える活動を通して、保健の学習は児童にとって身近なものであると気づくことができる。
なぜほけんを学ぶのかな？		3・4	2～3	●保健を学習をする意義をマンガ形式で提示し、興味・関心をもって学習に取り組めるようにしている。
ほけんの学び方		3・4 5・6	6 4	●教科書の構成を丁寧に説明し、児童が主体的に学習を進めることができるようにしている。
タブレットを使って楽しく学ぼう！		3・4 5・6	8 6	●タブレットを使った効果的な学習方法について、わかりやすく解説している。

3年

けんこうな生活

9～24ページ

配当時数：4時間

教科書の構成		ページ	配当 時数	学習指導 要領	学習内容 (きょうの課題)	教科書の工夫
章とびら		9	●健康の大切さについて道下美里選手とキャラクターとの対話形式で取り上げ、学習意欲が高まるように工夫している。			
1	大切なけんこう	10～13	1	(1) ア (7), イ	けんこうとは、どんなじょうたいでしょうか。また、けんこうには、どんなことが関係しているのでしょうか。	●健康に関する様々な場面をイラストで提示して、健康とはどんな状態なのかについて考えやすいようにしている。 ●「かんきょう」とは何か、「解説」のコーナーでわかりやすく説明している。
						●健康に過ごすために大切なことについて、1日の生活の仕方の比較から考えられるようにしている。 ●運動、食事、休養・睡眠と生活のリズムの関係について大きな図で示し、理解しやすいようにしている。 ●「運動と生活のリズム」と題し、生活のリズムを作るには運動することが基本であることを説明している。
2	1日の生活の仕方とけんこう	14～15	1	(1) ア (1), イ	毎日をけんこうに過ごすためには、1日をどのように生活するとよいのでしょうか。	●健康に過ごすために大切なことについて、1日の生活の仕方の比較から考えられるようにしている。 ●運動、食事、休養・睡眠と生活のリズムの関係について大きな図で示し、理解しやすいようにしている。 ●「運動と生活のリズム」と題し、生活のリズムを作るには運動することが基本であることを説明している。
資料 もっと学びを 広げよう！ 深めよう！		16～17				●「早ね早起き朝ごはん」では朝ご飯の働きを示し、生活のリズムのチェック活動では自分の生活を見直すことができるようにしている。 ●日常生活の中に体を動かす機会がたくさんあることをイラストを中心に示して、児童が実践できるようにしている。 ●スマートフォンやタブレットの「ブルーライト」についてふれながら、生活のリズムへの影響について理解できるようにしている。
3	体のせいけつとけんこう	18～19	1	(1) ア (1), イ	体や衣服をせいけつにすることは、どうして大切なのでしょう。	●手と下着の汚れの実験動画により、目には見えない汚れについての理解が深まるようにしている。 ●手に付いた細菌などが体に入る仕組みについて、イラストを中心にわかりやすく示している。 ●「まとめ 生かそう 伝えよう」の活動は、「課題をつかもう」の内容と関連する学習活動を設定している。
						●児童にとって身近な教室を題材に、適度な明るさについて考える学習活動を設定している。 ●部屋の空気と健康では、空気の流れの実験動画により、換気の実感できるようにしている。 ●「まとめ 生かそう 伝えよう」の活動は、「課題をつかもう」の内容と関連する学習活動を設定している。
4	身の回りのかんきょうとけんこう	20～21	1	(1) ア (1), イ	毎日をけんこうに過ごすために、身の回りのかんきょうをどのように整えたらよいのでしょうか。	●児童にとって身近な教室を題材に、適度な明るさについて考える学習活動を設定している。 ●部屋の空気と健康では、空気の流れの実験動画により、換気の実感できるようにしている。 ●「まとめ 生かそう 伝えよう」の活動は、「課題をつかもう」の内容と関連する学習活動を設定している。
資料 もっと学びを 広げよう！ 深めよう！		22～23				●「手のあらい方」「空気の入れかえの仕方」は感染症対策となる内容で、イラストを中心にわかりやすく示している。 ●目の健康を守るという視点からスマートフォンやタブレットの使い方について、イラストでわかりやすく紹介している。
学習をふり返ってみよう		24				●主体的に学習に取り組む態度の自己評価、身に付けた知識の確認、学習内容を自分の生活に適用する自己調整の3項目で構成し、継続的な学びができるようにしている。

4年

体の成長

25～44ページ

配当時数：4時間

教科書の構成		ページ	配当 時数	学習指導 要領	学習内容 (きょうの課題)	教科書の工夫
章とびら		25	●高木美帆選手が健康のために大切にしていることをキャラクターとの対話形式で取り上げ、学習意欲が高まるように工夫している。			
1	育ちゆく体の変化	26～29	1	(2) ア (7), イ	わたしたちの体は、年れいとともにどのように変化していくのでしょうか。	●赤ちゃんの原寸大の手のひらの写真を掲載して、大きくなってきたことが実感できるようにしている。 ●6人の身長伸び方の違いをイラストと棒グラフで提示し、発育の仕方には個人差があることを理解できるようにしている。動画「体の発育の仕方」も個人差を理解しやすいものになっている。
	2 思春期の体の変化① 体にあられるいろいろな変化	30～31	1	(2) ア (1), イ	思春期には、体つきなどにどんな変化があらわれてくるのでしょうか。	●体つきの特徴の写真と体に現れる変化のイラストはどちらも着衣の状態であり、児童が抵抗なく学習できるようにしている。 ●体の変化に気づいた体験談により、変化が始まる時期には個人差があることが理解しやすいようにしている。
3	思春期の体の変化② 体の働きの変化	32～34	1	(2) ア (1), イ	思春期には、体の中や心にどのような変化が起こるのでしょうか。	●初経や精通を経験した人のアドバイスを掲載し、児童の不安や心配を払拭するための工夫をしている。 ●心の変化にも個人差があることを本文に加えて、養護教諭のコメントで強調している。
	資料 もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	35～37	●「月経の仕組み」については4段階で示し、「新しい命のたんじょう」では生命誕生の尊さが実感できるようにしている。 ●詩「私と小鳥と鈴と」を題材に、体の発育や心の変化に関する個人差、性についての感じ方などの様々な違いを認め合うことの大切さを理解できるようにしている。			
4	よりよい成長のために	38～41	1	(2) ア (7), イ	体をよりよく成長させるために、運動、食事、休養・すいみんでは、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。	●骨や筋肉を丈夫にする楽しみながら取り組める運動をイラストで示し、実践できるようにしている。 ●「まとめ 生かそう 伝えよう」の活動は、よりよい成長のために実行していきたいことを考える学習活動を設定し、学習した内容を日常生活に生かせるようにしている。
	資料 もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	42～43	●いろいろな動きや運動を紹介し、運動領域との関連を図った指導ができるように工夫している。 ●睡眠と体の成長の関係のデータを示して、睡眠の大切さについて科学的に理解できるようにしている。			
学習をふり返ってみよう		44	●主体的に学習に取り組む態度の自己評価、身に付けた知識の確認、学習内容を自分の生活に適用する自己調整の3項目で構成し、継続的な学びができるようにしている。			

3・4年

巻末

資料名	ページ	教科書の工夫
安全に外遊びをするために	45	●「いかのおすし」を取り上げて、犯罪被害の防止の仕方について理解し、危険な目に合いそうになったときの具体的な対応方法を理解できるようにしている。
地震から身を守るう	46	●様々な場所で地震が起きたときの行動の仕方と日頃からの備えについてイラストを中心に紹介し、地震発生時に対応できるようにしている。
仲間とのよりよい関係づくりのために	47	●一人ひとりの違いを認め合うことの大切さを示しながら、いじめを受けたときの対処のしかたについて紹介している
よりくらしやすい社会を目指して	48	●共生社会の形成に向けての社会的な取り組みを紹介しながら、協力や思いやりの気持ちを育む内容となっている。

5年

心の健康

7～22ページ

配当時数：4時間

教科書の構成		ページ	配当 時数	学習指導 要領	学習内容 (きょうの課題)	教科書の工夫
章とびら		7	●心の発達に関する藤井聡太さんの話をキャラクターとの対話形式で取り上げ、学習意欲が高まるように工夫している。			
1	心の発達	8～11	1	(1) ア (7), イ	心は、どのようなことを通して発達するのでしょうか。	●心の働きと成り立ちについて、イラストを中心にわかりやすく示している。
						●心の発達の仕方について、赤ちゃんのころから5～6才までと、5～6才から5年生までの比較をすることで理解が深まるようにしている。
2	心と体の関わり	12～13	1	(1) ア (1), イ	心と体には、どのような関係があるのでしょうか。	●「運動やスポーツの経験と心の発達」では、運動やスポーツと心の発達の関係について体育の授業の例をもとに、イラストと写真でわかりやすく示している。
						●心から体、体から心への影響について、児童にとって身近な例示から考える学習活動が設定されている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	14～15				●影響し合う心と体について模式図を使ってわかりやすく示している。
						●「スポーツが教えてくれたもの」ではアスリートの実体験を紹介し、スポーツをすることと心の発達の関係を児童が理解しやすいようにしている。
3	不安やなやみへの対処① ※実習※呼吸法・体ほぐしの運動	16～17	1	(1) ア (7), イ	不安やなやみがあるときや、きん張しているときに気持ちを楽にするには、どうしたらよいのでしょうか。	●「思春期の心の変化は成長の証」では、思春期の心の変化に対する児童の不安や戸惑いの解消を図るようにしている。
						●「よりよい関係を築く言葉」では、コミュニケーション能力を育む視点からいろいろな言葉をイラストとともに紹介し、相手を大切にすることの言葉づかいができるようにしている。
4	不安やなやみへの対処② さまざまな対処の方法	18～19	1	(1) ア (7), イ	不安やなやみがあるとき、呼吸法や体ほぐしの運動以外に、どんな対処の方法があるのでしょうか。	●「呼吸法」「体ほぐしの運動（筋肉をほぐす運動・体の力をぬく運動）」の実習を中心にした構成で、その行い方をイラストに加えて動画でわかりやすく説明し、技能を身に付けられるようにしている。
						●不安や悩みは誰もが経験することであることを、グラフを示して理解できるようにしている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	20～21				●不安や悩みの対処の方法について、イラストを使ってわかりやすく示している。
						●児童が実際に相談できる信頼性のある公的な相談窓口を紹介している。
学習をふり返ってみよう		22	●悩みがあるときの相談の仕方や相談を受け止めるときの話し方について、イラストでわかりやすく示している。			
			●ストレスの原因は同じでも、人によって感じ方が違ったり、体調によっても感じ方が違ったりすることをイラストでわかりやすく示している。			
			●主体的に学習に取り組む態度の自己評価、身に付けた知識の確認、学習内容を自分の生活に適用する自己調整の3項目で構成し、継続的な学びができるようにしている。			

(※5年「けがの防止」と6年「病気の予防」は裏ページです)

教科書の構成		ページ	配当 時数	学習指導 要領	学習内容 (きょうの課題)	教科書の工夫
章とびら		23	●羽生結弦選手の東日本大震災の体験についてキャラクターとの対話形式で取り上げ、学習意欲が高まるように工夫している。			
1	事故やけがの起こり方	24～27	1	(2) ア (7), イ	事故やけがは、どのようにして起こるのでしょうか。	●導入の学校と地域のイラストから危険な場面を探す活動では、シミュレーション「危険の予測」を使うことで、児童が楽しく学習を進めることができるようにしている。
						●事故やけがの原因について、児童の例示をもとに「人の行動」と「環境」が原因で起こることをわかりやすく示している。
						●「まとめ 生かそう 伝えよう」では事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりしたときの体験から安全な行動の仕方について考えさせる活動を設定し、学習内容を自分事として考えられるようにしている。
2	交通事故の防止	28～29	1	(2) ア (7), イ	交通事故を防止するには、どうすればよいのでしょうか。	●交通事故が起こりやすい環境をイラストとの合成写真でわかりやすく説明している。
						●「まとめ 生かそう 伝えよう」では、児童にとって身近な通学路での交通事故を防止するための安全な行動の仕方を考えさせる学習活動を設定している。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	30～31				●学校生活でのけがのデータとともに安全に遊ぶポイントを示し、学校生活でのけがの防止について理解できるようにしている。
						●水の事故のデータとともに、警察官のコメントから水の事故を防ぐための方法を理解できるようにしている。
						●安全な自転車の乗り方についてイラストで具体的に示している。
						●車の特徴を知ることが交通事故の防止につながるという視点から、「内輪差」「死角」「停止きり」についてイラストと動画でわかりやすく説明している。
3	学校や地域でのけがの防止	32～35	1	(2) ア (7), イ	学校や地域でのけがや事故、犯罪被害を防ぐには、どうすればよいのでしょうか。	●学校や地域での安全な環境づくりについて、豊富な写真で具体的な取り組みが理解しやすいようにしている。
						●犯罪被害を防止するための安全な行動を考える活動が豊富に用意されている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	36～37				●「ながらスマホ」を取り上げ、その危険性と注意を促す内容をイラストとともにわかりやすく紹介している。
						●いつ、どこで小学生が犯罪被害にあっているのか、場所と時間帯別のデータを示し、児童が理解しやすいようにしている。
						●インターネットによる犯罪被害の防止については、4つのポイントに焦点化してイラストとともにわかりやすく説明している。
4	けがの手当	38～39	1	(2) ア (1), イ	自分がけがをしたり、けがをした人をみつけたりしたときは、どうすればよいのでしょうか。	●けがの判断の仕方について段階的にわかりやすく説明している。
						●けがの種類ごとの手当の仕方がイラストを中心に整理されており、技能を身に付けられるようにしている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	40～41				●熱中症については、その症状、手当と予防の仕方で構成し、脚注で「熱中症警戒アラート」について解説するなどして注意を促す内容となっている。
						●AEDの説明とともに、心肺蘇生法の行い方をイラストでわかりやすく説明し、緊急時に5年生が行うことができる内容で構成している。
						●死亡事故を繰り返さないための取り組み「ASUKAモデル」を紹介している。
はってん！ 自然災害から身を守る 学習をふり返ってみよう		42～43	—	—	自然災害から身を守るには、どのようにすればよいのでしょうか。	●地震発生時の安全な行動の仕方を身に付けるための学習活動を設定している。
						●自然災害に備えるために防災情報の活用を促す内容が提示されている。
		44	●主体的に学習に取り組む態度の自己評価、身に付けた知識の確認、学習内容を自分の生活に適用する自己調整の3項目で構成し、継続的な学びができるようにしている。			

教科書の構成		ページ	配当 時数	学習指導 要領	学習内容 (きょうの課題)	教科書の工夫
章とびら		45	●「国境なき医師団」として働く平井亜由子さんの話をキャラクターとの対話形式で取り上げ、学習意欲が高まるように工夫している。			
1	病気の起こり方	46～47	1	(3) ア (7), イ	かぜなどの病気は、どのようにして起こるのでしょうか。	●かぜをひく要因について、身近な事例をもとに整理、分類する学習活動を設定している。 ●病気は、いくつかの要因が関わり合って病気になることを図解でわかりやすく示している。
2	感染症の予防	48～50	1	(3) ア (1), イ	いろいろな感染症を予防するには、どうすればよいのでしょうか。	●感染の仕方についてイラストと病原体の写真で構成し、児童が理解しやすいようにしている。 ●飛沫は数メートル先まで飛び散ることを説明し、「3つのせきエチケット」について取り上げている。 ●感染症の予防の仕方について予防の方法ごとに具体的なイラストで示し、わかりやすくまとめている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	51～55				●予防接種のしくみと目的について専門家のインタビュー動画を視聴することで、児童の理解が深まるものになっている。 ●新型コロナウイルス感染症を題材に、新しい感染症が現れると不安をあおるデマやうわさが広がることにふれ、正しい情報がどうかを判断する3つのポイントを示している。 ●新しい感染症の問題点をイラストで解説しつつ、予防の基本は病原体を体の中に入れないこと、体の抵抗力を高めることであることを強調している。 ●エイズについては日常生活では感染しないことを中心にイラストでわかりやすく説明している。
3	生活習慣病の予防①	56～57	1	(3) ア (7), イ	むし歯や歯周病を予防するには、どうすればよいのでしょうか。	●むし歯と歯周病の起こり方を段階ごとに詳細なイラストで示し、理解しやすい内容になっている。 ●2人の生活の仕方の比較からむし歯になりやすい生活習慣について学習できるようにしている。
4	生活習慣病の予防②	58～59	1	(3) ア (7), イ	生活習慣病を予防するには、どうすればよいのでしょうか。	●生活習慣病の起こり方を心臓病と脳卒中を例にあげ、図解資料でわかりやすく示している。 ●生活習慣病の予防には、全身を使った運動が効果的であることを強調している。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	60～61				●むし歯になりやすいおやつと上手な歯みがきのポイントをイラストで示し、むし歯を予防するための理解が深まる内容となっている。 ●がんの起こり方をイラストで示すとともに、がんは身近な病気ではあるが健康的な生活習慣である程度予防できることを理解できるようにしている。 ●がんを経験したサッカー選手のインタビュー記事では、患者への思いやりの気持ちが大切であることを理解できるようにしている。
5	喫煙の害	62～63	1	(3) ア (1), イ	たばこを吸うと、健康にどんな害があるのでしょうか。	●喫煙による血流量の変化についての動画により、喫煙の害について実感を伴って理解できるようにしている。 ●受動喫煙の害について、喫煙制限の場所が増えていることと関連付けて理解できるようにしている。
6	飲酒の害	64～65	1	(3) ア (1), イ	飲酒は、健康にどんな害があるのでしょうか。	●導入でアルコール検査を行う理由について考える活動を設定し、興味・関心をもって取り組めるようにしている。 ●脚注でアルコールが入っている飲み物の誤飲を防ぐ注意喚起をしている。
7	薬物乱用の害	66～67	1	(3) ア (1), イ	薬物を乱用すると、心身にどんな害があるのでしょうか。	●一度の乱用でも死に至ることがあることを本文と図解資料で強調し、薬物乱用の怖さについて理解できるようにしている。 ●薬物に関する誤った情報にだまされて薬物を使用することがないように、警察官のコメントで注意喚起をしている。
資料	もっと学びを 広げよう！ 深めよう！	68～69				●喫煙するとインフルエンザにかかりやすくなり、受動喫煙でもがんなどの病気になる可能性が高くなることを科学的なデータから理解できるようしている。 ●喫煙や飲酒を誘われたときの断り方については、学んだことをもとに断る理由を考えるという条件設定をし、学習内容を生かせるようにしている。 ●スマートフォンの普及により社会問題になっている「スマホ・ゲーム依存」を取り上げ、依存になる過程と危険性についてマンガでわかりやすく紹介している。
8	地域の保健活動の取り組み	70～71	1	(3) ア (8), イ	私たちの健康を守るために、地域ではどのような保健活動が行われているのでしょうか。	●人々の健康は、保健所や保健センターなどの活動によって支えられていることを、豊富な写真から理解できるようにしている。 ●新型コロナウイルス感染症が流行したときの保健所の活動を取り上げ、児童が保健所の活動について身近に考えられるようにしている。
学習をふり返ってみよう		72	●主体的に学習に取り組む態度の自己評価、身に付けた知識の確認、学習内容を自分の生活に適用する自己調整の3項目で構成し、継続的な学びができるようにしている。			

		教科書の工夫	
より暮らしやすい社会を目指して	73	●自然環境は人々の健康・安全と関わりがあることにふれながら、自分たちで自然環境を守る取り組みを考えさせる問いかけをしている。	



SDG sの17の目標のうち、目標4は「質の高い教育をみんなに」と設定されています。

大修館書店では、国連に申請して目標4のアイコンの掲載許可を得ました。教科書の裏表紙に掲載しています。