

大修館書店

新 小学校 保健

6 年度
小学校
内容解説資料



ここに注目

\\ ウェブクイズで学習をもっと楽しく! //



ほけんクイズに
トライ!



✓ 学びを広げ、深める
充実の資料

全51点

✓ 理解が進む
デジタルコンテンツ

全62点

特設サイトでもご紹介しています。
https://www.taishukan.co.jp/hoken/kyokasho_R6/



この資料は、教科書協会の「教科書発行者行動規範」に則り、配布が認められているものです。



新時代の 保健の教科書が できました。



主体的・対話的で深い学びを実現する教科書

特色 1

- 1 学びやすく、教えやすい**3ステップ**の学習の流れ 4
- 2 生活に生かす「学習をふり返ってみよう」 9
- 3 保健の学習への興味・関心を高める巻頭イラスト・写真 10
- 4 **主体的な学び**をスタートさせる各章のとびら 12
- 5 **学びを広げる・深める**資料の充実 14

すべての児童の学びをサポートする教科書

特色 2

- 1 全62点の充実した**デジタルコンテンツ**が学びをサポート 16
- 2 配当時間と構成の工夫 20
- 3 すべての児童の学習を保障するために 22

大修館書店の保健体育・検定教科書

小 学 校

New!



令和6年度



令和6年度

中 学 校



令和3年度

高 等 学 校



令和4年度



令和4年度

著 者 代 表 メ ッ セ ー ジ

東海大学教授（元文部科学省教科調査官） 森 良一

子どもたちが豊かな人生を送り、よりよい社会づくりに主体的に参加していくための土台となるのが健康です。私たちは、健康の大切さについて、新型コロナウイルス感染症のパンデミックに直面することによって、より一層強く意識するよう

になりました。

私たちのかけがえのない健康について、初めて学ぶ場になるのが小学校の保健です。『新 小学校保健』は、子どもたちの心身の健康を実現することができる、新時代の保健の教科書です。



さまざまな教育課題にしっかり対応した教科書

特色
3

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1 「保健」と「体育」を関連させたコラム「 体育の窓 」 | 24 |
| 2 「 共生社会の実現 」に向けた保健の学習 | 26 |
| 3 児童の健康・安全をめぐる 今日的課題 への対応 | 28 |

- | | |
|----------------|----|
| ●教師用指導書のラインナップ | 30 |
| ●著作関係者、表紙紹介 | 32 |

たいしゅうかんしよてん

大修館書店ってどんな会社？

新しい教科書を
動画で紹介します。
こちらからどうぞ

特色1



特色2



特色3



学びやすく、教えやすい 3ステップの学習の流れ



- 身近な生活の中から課題を発見し、学習の見通しをもつ **ステップ1**，学習の課題を解決するための活動 **ステップ2**，学習をまとめる **ステップ3** のシンプルな3ステップで構成しています。学習の流れがわかりやすく、主体的・対話的で深い学びを実現します。

ステップ1

導入

これから学ぶことへの興味や関心を高め、学習の見通しをもちます。

主体的

ステップ2

課題解決活動

課題を解決するためのさまざまな活動に取り組みます。

対話的

③ 病気の予防

4

生活習慣病の予防②

むし歯や歯周病のほかに、どんな生活習慣病があるかな。

どんな生活習慣が関係しているのかな。



課題をつかもう

あなたの生活習慣をふり返り、毎日行っていることに○をつけよう。

☐ 外遊びや運動をしている。



☐ 朝食は欠かさず食べている。



☐ 早ね早起きをしている。



☐ おやつを食べるときは、時間や量を決めている。



きょうの課題

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



調べよう

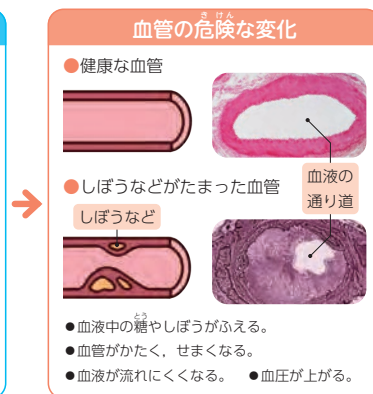
生活習慣病にはどのようなものがあり、それらはどのようにして起こるのでしょうか。

生活習慣と関係なく起こるがん、心臓病や糖尿病もあります。



| | |
|----------------|--------------------------------|
| がん | がん細胞が増えたり広がったりして、体の器官の働きが悪くなる。 |
| 心臓病 (心筋こうそくなど) | 心臓の血管がつまったり、せまくなったりする。 |
| 脳卒中 (脳出血など) | 脳の血管がつまったり、破れたりする。 |
| 高血圧症 | 血圧が高くなり、心臓病や脳卒中を引き起こすことになる。 |
| 糖尿病 | 血液中の糖の量が多くなる。さまざまな病気の原因にもなる。 |
| むし歯と歯周病 | 歯がとける。歯ぐきがはれたり、出血したりする。 |

●心臓病や脳卒中の起こり方



著者メッセージ

ステップ①→②→③の構成にすることで、**学習の流れがわかりやすくなる**ように配慮しました。また、3ステップのシンプルな学習過程にしているので、児童が**しっかり学習に取り組む時間が保証**され、ゆと

茨城大学教授 上地勝

りをもって**主体的な学習**が進められます。ゆとりをもった指導ができるので、「**保健の授業はちょっと苦手**」「**教材研究の時間が足りない**」という先生でも、安心して指導することができます。



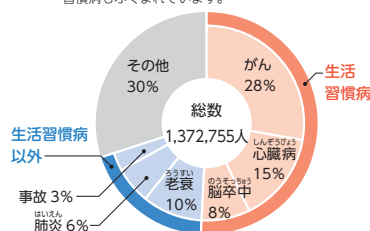
心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、運動不足や糖分、しぼう分、塩分のとりすぎなどの生活の仕方が関わって起こります。がんの多くも、生活習慣と深く関わっています。こうした生活習慣病は、日本人の死亡原因の上位をしめています。

資料 「塩分のとりすぎは、なぜよくない？」
「がんはどんな病気？」61ページ

理科 「人の体のつくりと働き」6年

●日本人の死亡原因の内訳

※「その他」には、がん、心臓病、脳卒中以外の生活習慣病もふくまれています。



(厚生労働省「人口動態統計」による、2020年調査)

予防の方法



どうすれば生活習慣病を予防できるのでしょうか。



全身を使った運動



バランスのよい食事



十分な休養・すいみん

生活習慣病の予防には、日ごろから全身を使った運動をすることが効果的です。また、栄養のバランスのよい食事、十分な休養・すいみんなどの習慣も、生活習慣病の予防の基本です。子どものころに身につけた生活習慣は、大人になつて変えることが難しいので、小学生の今から健康的な生活習慣を続ける必要があります。

体育の窓

全身を使った運動

全身を使った運動とは、ジョギングやなわとび、水泳などの運動です。日ごろから、こうした運動を軽く息がはずむ程度に行うことが、生活習慣病の予防につながります。楽しく続けて取り組める運動をみつけましょう。



生かそう
伝えよう

みさきさんが下の絵の生活を続けています。生活習慣病にならないために、改善できるところはどこでしょうか。



夕ご飯はいらな
いよ。おかしを
食べすぎてお腹
いっぱいにな
っちゃった。
おかしをがまん
して、ストレスを
ためるのも
よくないよね。

改善できるところ

ほかの人の意見を聞いて、新たに気づいたこと



Web スマート・ライフ・プロジェクト (厚生労働省)
生活習慣病について、くわしく調べることができます。



ほけんきずな
トライ！

ステップ2

課題解決活動

ステップ3

まとめ

この時間に学習したことを生かして考えたり、友達の考えと比較したりして、学習をまとめます。

深い
学び

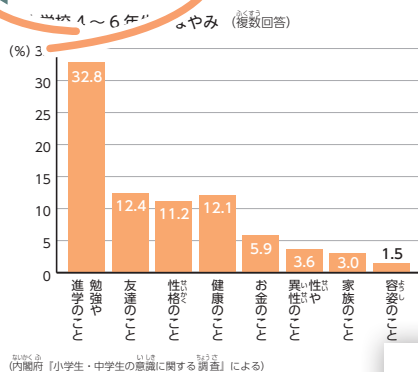
の特色

ステップ2 課題を解決するための4つの活動

● **ステップ2** では **ステップ1** での「きょうの課題」を解決するための、さまざまな活動を用意しています。

考えよう

「なやみやみ」には、どのようなものがあるでしょうか。
資料をみて、気づいたことを書きましょう。



「なやみやみ」があるのは、
わたしだけじゃ
ないんだ！

気づいたこと

資料を見て、考えた
ことを記入する活動。
書き込みながら、**児童
一人ひとりの教科書**を
完成させます。

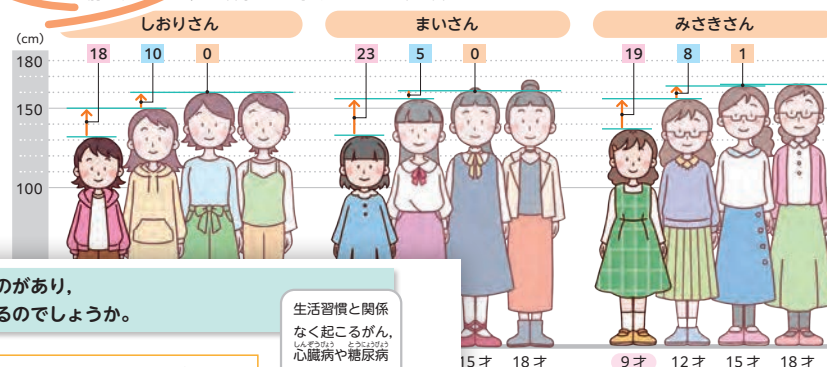
▲5・6年p.18

イラストやグラフをもと
に話し合う、**対話的な
活動**。思考力・判断力・
表現力を育成します。

話し合おう

「6人の身長」のび方には、どんなちがいがあるでしょうか。

※名前下の数字は、3年間ごとの身長（cm）のびの合計。単位はcm。

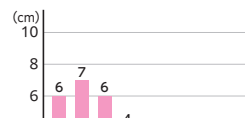


調べよう

生活習慣病にはどのようなものがあり、
私たちはどのようにして起こるのでしょうか。

| |
|--------------------------------|
| がん細胞が増えたり広がったりして、体の器官の働きが悪くなる。 |
| 心臓病（心筋こうそくなど） |
| 心臓の血管がつまったり、せまくなったりする。 |
| 脳卒中（脳出血など） |
| 脳の血管がつまったり、破れたりする。 |
| 高血圧症 |
| 血圧が高くなり、心臓病や脳卒中を引き起こすことになる。 |
| 糖尿病 |
| 血液中の糖の量が多くなる。さまざまな病気の原因にもなる。 |
| むし歯と歯周病 |
| 歯がとける。歯ぐきがはれたり、出血したりする。 |

生活習慣と関係
なく起こるがん、
心臓病や糖尿病
もあります。



▲3・4年p.28

心臓病や脳卒中の起こり方



資料をもとに調べたり、
実際に体を動かして**技
能を身につける活動**。

やってみよう

腹式呼吸（腹式呼吸）
息を吸うときに、おなかを膨らませ、息を吐くときに、おなかをへこませる呼吸の仕方です。腹式呼吸で呼吸を整えることには、きん張した心と体を落ち着かせる効果があります。

- 1 すわって背もたれに寄りかかる。
- 2 ふだんの呼吸で息をすって、おなかに手を当てて5秒間息を止める。
- 3 ゆっくりと息をはきながら、「リラックス（リラックス*）」と唱える。
*リラックスとは、きん張をほぐして、くつろぐという意味です。



▲5・6年p.58

5・6年p.16▶

ステップ3



まとめ 生かそう
伝えよう

の特色

- **ステップ3** では学習したことを生かして考えたり、他の人の考えと比較したりして、学習をまとめる活動を設定しています。



教科書の用紙は、えんぴつで書き込みがしやすいものを採用しました。

実際の書き込み

✎ かいぜん 改善できるところ

おかしを食べすぎないようにして、夕食をきちんと食べる。

✎ ほかの人の意見を聞いて、新たに気づいたこと

おかしをがまんすることが健康によくないと
思っているところ。



まとめ 生かそう
伝えよう

みさきさんが下の絵の生活を続けています。生活習慣病にならないために、改善できるところはどこでしょうか。



みさきさん
夕ご飯はいらないよ。おかしを
食べすぎてお腹
いっぱいにな
っちゃった。
おかしをがまん
して、ストレスを
ためるのも
よくないよね。

✎ かいぜん 改善できるところ

✎ ほかの人の意見を聞いて、新たに気づいたこと

自分が考えたことと、他の人の
考えを比べて思考を広げる
対話的な学びを実現します。

▲5・6年p.59



まとめ 生かそう
伝えよう

学習したことをもとに、たばこを吸える年れいになっても
たばこを吸わないほうがよい理由を2つ書きましょう。



学習したことを自
分の生活と関連付
けたり、将来の生
活に生かしたりす
ることができます。

▲5・6年p.63



まとめ 生かそう
伝えよう

インターネットを使って、あなたの地域の広報紙を探し、
家族の健康に役立つ情報をみつけましょう。



ちいさな地域の広報紙 (東京都江戸川区)

✎ あなたの家族の健康に役立つ情報

家族の () に

情報を収集し、分類・
比較することで、知
識と知識をつなげる
ことができます。

▲5・6年p.71

2

生活に生かす 「学習をふり返ってみよう」

- 各章の最後に設定した「学習をふり返ってみよう」では、知識の定着を図りつつ、学習したことを現在や将来の生活に生かすことができるように工夫しています。

学習をふり返ってみよう

1 「心の健康」の学習に、進んで取り組むことができたか、□に○をつけましょう。

☐ 十分できた。✨ ☐ だいたいできた。✨ ☐ もう少しだった。✨

2 「心の健康」で学習したことを確認します。
()に入る言葉を下の□から選んで、記号を書きましょう。

① 心の発達

心は、()の広がり、さまざまな経験や()の積み重ねを通して発達します。



② 心と体の関わり

不安があると食欲がなくなる、適度に体を動かさずやる気が出るというように、()はたがいに深くえいきょうし合っています。



③ 不安やなやみへの対処①

不安やなやみがあるときは、()で呼吸を整えたり、()で筋肉をほぐしたり体の力をぬいたりすると、気分が楽になることがあります。



④ 不安やなやみへの対処②

不安やなやみがあるときは、信頼できる人に()したり、気分を変えたりするなど、自分に合った適切な方法で対処することができます。



①心と体 ②呼吸法 ③人との関わり ④相談 ⑤体ほぐしの運動 ⑥学習

3 「心の健康」の学習で、これからの自分の生活で特に生かしたいと思ったものに○をつけて (いくつ選んでもよい)、選んだ理由も書きましょう。

☐ 1 心の発達 ☐ 2 心と体の関わり
☐ 3 不安やなやみへの対処① ☐ 4 不安やなやみへの対処②

✎ 選んだ理由

.....

.....

.....

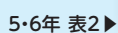
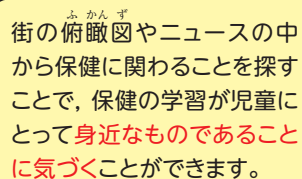
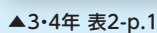
学習内容を自分の生活で活用していく、自己調整の観点からふり返ります。

今度の発
きん張したとき、
呼吸法を試して
みようかな。



保健の学習への興味・関心を 高める巻頭イラスト・写真

- ## 1 保健の学習と身近な生活との関連に気づくことができます



2 保健を学ぶ意義をマンガで理解することができます

なぜほけんを学ぶのかな？



▲3・4年p.2

3 保健の学び方を丁寧に説明しています

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られるようにしています。



3・4年 p.6▶

何のために保健を学ぶのかを親しみやすいマンガ形式で表現しています。



ほけんの学び方

この教科書は、①→②→③のステップで学習を進めていきます。



ステップ 1 身近な生活の中から課題をつかみ、学習の見通しをもちましょう。

- 課題をつかもう あなたの身の回りや、これまでのけいけんを思い出しながら、課題をつかみましょう。
- きょうの課題 これから何を学ぶのか、学習の課題をめいかにしましょう。

ステップ 2 学習の課題を解決するための活動に取り組みましょう。この教科書には3つの活動があります。

- 話し合おう 自分の考えを説明したり、友達の意見を聞いたりしましょう。
- 考えよう 自分の考えを書き出したり、整理したりしましょう。
- 調べよう 写真や絵の資料から、大切なことを読み取しましょう。
- 楽しく学ぶための工夫
 - 考えた理由も説明する。
 - 自分の考えをおしつけない。
 - 友達の意見はさいごまで聞く。
 - わからないことはしつもんする。

ステップ 3 この時間に学習したことを生かして考えたり、友達の考えとくらべたりして、学習をまとめます。

- まとめ 生かそう 学習したことをもとに考えを伝えたり、これからの生活に生かせるようにして、まとめましょう。
- ほけんクイズにトライ！ 楽しいクイズで、この時間に学習したことをたしかめてみましょう。



4

主体的な学びをスタートさせる 各章のとびら

- 各章の導入となるとびらのページでは、健康や安全について、著名人とキャラクターとの対話形式で取り上げています。学習内容に興味・関心をもって主体的な学びをスタートさせることができます！

1 けんこうな生活

- 大切なけんこう
- 1日の生活の仕方とけんこう
- 体のせいけつとけんこう
- 身の回りのかんぎょうとけんこう

小学生のころはどんな子どもでしたか？

あまり目立たない、ごく普通の子でしたよ。実は走るのも苦手だったんです。

走るのが苦手な子が今では世界記録保持者です。速く走るひけつはありますか？

まずはしっかりとトレーニング（運動）することですね。それに、ごはんを食べることも大切です。わたしは料理を作るのも大好きなんです。あとは、すいみんもしっかりとトレーニングのつれをとるようになっています。

また、ちやうどいやうい



▲3・4年p.9

1 心の健康

- 心の発達
- 心と体の関わり
- 実習Ⅶ 不安やなやみへの対処① 呼吸法・体ほぐしの運動
- 不安やなやみへの対処② さまざまな対処の方法

小学生のころはどんな子どもでしたか？

将棋が大好きで、負けずらいな子どもでした。負けたのがくよくよくして将棋盤をかかえて大泣きしたこともあります。

いつも落ちているイメージがあるので意外な感じがしますね。

小さいころは、負けたとき泣くこともありましたが、くやしい気持ちを我慢するようになりました。でも、その後、少しずつ気持ちをコントロールできるようになりました。

将棋を続けることで、くやしい気持ちを次の対局へのモチベーションに切りかえていくことの大切さを知りました。

将棋のいろいろな経験が藤井さんを成長させているのですね！

藤井 聡太（ふじい そうた）
愛知県豊田市出身、史上最年少の14歳2か月でプロ棋士となる。その後も多くの国際大会で優勝を収めている。



▲5・6年p.7

3 病気の予防

- 病気の起こり方
- 感染症の予防
- 生活習慣病の予防①
- 生活習慣病の予防②
- 喫煙の害
- 飲酒の害
- 薬物乱用の害
- 地域の保健活動の取り組み

国境なき医師団はどのような活動をしている団体ですか？

戦争や自然災害の被害者、貧しくて保健医療を受けられない人々に医療を提供する活動を行っています。

平井さんはどこで、どんな活動をしているのですか？

バブアニューギニアやライクなど6つの国で、結核対策や難民支援などの活動をしました。



▲5・6年p.45

各章のとびらに登場する方々

- 3年 けんこうな生活…道下美里さん（パラアスリート）
- 4年 体の成長…高木美帆さん（スピードスケーター）
- 5年 心の健康…藤井聡太さん（棋士）
- けがの防止…羽生結弦さん（プロスケーター）
- 6年 病気の予防…平井亜由子さん（医師）

2 けがの防止

- 事故やけがの起こり方
- 交通事故の防止
- 学校や地域でのけがの防止
- けがの手当 はってん 自然災害から身を守る

羽生選手はスケートでけがをしたことはありますか？

これまでにいろいろけがを経験しましたが、とてもつらい経験でした。けがをしないように予防したり、けがをしたときはきちんと手当をすることが大切です。

東日本大震災が起こったとき、被害にあったそうですか？

はい、練習中に地震が起こりました。練習していたスケートリンクは使えなくなり、自宅もこわれてしまったので避難所生活を送ることになりました。

自然災害をなくすることはできませんが、被害を少なくすることは可能だと思います。もし災害が起こったらどうすればよいかわかておくことがとても大切です。

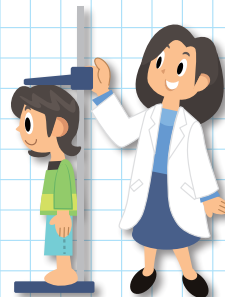
がんばろう 絆



▲5・6年p.23

2

体の成長



- ① 育ちゆく体の変化
- ② 思春期の体の変化① 体にあらわれるいろいろな変化
- ③ 思春期の体の変化② 体の働きの変化
- ④ よりよい成長のために

高木選手は小さいころから
いろいろなスポーツを経験
していたそうですね。



幼稚園のころからスケートと
水泳を始めて、小学校からは
ダンス、サッカー、陸上競技
などもやっていました。



いろいろなスポーツの経験が
スケートに生かされているの
でしょうか？



純粋にやりたいからやっていた
だけなのですが、結果的に
うまくスケートに生かすことが
できているのかもしれません。



スポーツ以外で大切なことは
ありますか？



やはり食事と休養・すいみんが
とても大切だと思います。
わたしは本を読むのが好き
なので、休みのときは、
読書をして気分転換しています。



高木 美帆 (たかぎ みほ)

北海道幕別町出身。2022年のオリンピック北京大会で4つのメダルを
獲得。日本スピードスケートのエースとして活躍している。



3・4年p.25

原寸大

5

学びを広げる・深める資料の充実

- 学習をさらに広げ、深めたいときに活用できる資料を豊富に用意しました。資料は、各時間の学習項目では扱わなかった「発展的な学習内容」も含め、3・4年で20点、5・6年で31点掲載しています。

※発展的な学習内容は、資料ページにまとめて掲載しています。各学習時間内には、発展的な学習内容は基本的に設けていません。

3・4年

合計51点!

スマートフォン・タブレットと目のけんこう

はってん
20ページ

スマートフォンやタブレットを長い時間使っていると、目がつかれます。目がつかれると、体の調子が悪くなったり視力が低下したりすることがあるので、使い方に注意しましょう。

目のけんこうを守る使い方



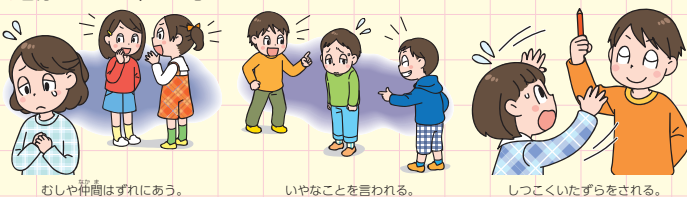
▲3・4年p.22

仲間とのよりよい関係づくりのために

はってん
34ページ

人の行動や考え方、感じ方はそれぞれちがいます。その中で、仲間と気持ちよく学校生活を過ごすには、どうすればよいでしょうか。

●自分がされたら、どう思う？



▲3・4年p.47

よりくらしやすい社会を目指して

共に助け合って生きよう

はってん

けがや病気、しょうがいがあったり、年を取ったりすると、生活の中で不便だと感じることも多くなります。だれもが不自由なく共に生きることのできる社会をつくるには、どうすればよいでしょうか。

●不便をなくそう けがや病気、しょうがい、年れいなどによって感じる不便をなくするため、さまざまな工夫や取り組みが行われています。



▲3・4年p.48

資料タイトル

頁

| | |
|----------------------------------|----|
| ●早ね早起き朝ごはん① 朝ごはんを食べよう | 16 |
| ●早ね早起き朝ごはん② 生活のリズムをチェック | 16 |
| ●体を動かすチャンスはいっぱい | 17 |
| ●はってん スマートフォン・タブレットと生活のリズム | 17 |
| ●手のあらい方 | 22 |
| ●はってん スマートフォン・タブレットと目のけんこう | 22 |
| ●はってん 空気の入れかえの仕方 | 23 |
| ●学校でのみんなのけんこうを守る活動 | 23 |
| ●はってん 骨の成長 | 35 |
| ●はってん 歯の成長 | 35 |
| ●月経の仕組み | 36 |
| ●はってん 新しい命のたんじょう | 36 |
| ●みんなちがって、みんないい | 37 |
| ●こんな動きや運動にチャレンジしよう | 42 |
| ●はってん 運動のしすぎに気をつけよう | 43 |
| ●はってん 体の成長を助ける成長ホルモン | 43 |
| ●はってん 安全に外遊びをするために | 45 |
| ●はってん 地震から身を守ろう | 46 |
| ●はってん 仲間とのよりよい関係づくりのために | 47 |
| ●はってん よりくらしやすい社会を目指して共に助け合って生きよう | 48 |

| 資料タイトル | 頁 |
|--------------------------------------|----|
| ●思春期の心の変化は成長の証 | 14 |
| ●「体育の窓」 スポーツが教えてくれたもの | 14 |
| ●よりよい関係を築く言葉 | 15 |
| ●はってん 相談名人になろう! | 20 |
| ●はってん ストレスって何だろう? | 21 |
| ●小学生の学校生活でのけが | 30 |
| ●子どもの交通事故の原因と水の事故 | 30 |
| ●はってん 安全な自転車の乗り方 | 31 |
| ●知っておこう! 車の特徴 | 31 |
| ●はってん 危険な「ながらスマホ」 | 36 |
| ●小学生が犯罪被害にあった場所と時間帯 | 36 |
| ●はってん インターネットによる犯罪被害を防ぐ | 37 |
| ●はってん 熱中症の予防と手当 | 40 |
| ●はってん 命を救うAED | 40 |
| ●はってん たおれた人に出会ったときの 応急手当 | 41 |
| ●はってん ウイルスの大きさ比べ | 51 |
| ●はってん せきやくしゃみのしぶきはどこまで飛ぶの? | 51 |
| ●病原体の感染を防ぐ体の仕組み | 52 |
| ●はってん 笑うと体のていこう力が高まる? | 53 |
| ●はってん 予防接種とは? | 53 |
| ●はってん 新型コロナウイルス感染症の 経験から学ぶ | 54 |
| ●エイズ | 55 |
| ●はってん むし歯になりやすいおやつ | 60 |
| ●はってん 上手な歯みがきのポイント | 60 |
| ●はってん 塩分のとりすぎは、なぜよくない? | 61 |
| ●はってん がんはどんな病気? | 61 |
| ●はってん 「体育の窓」 がんを経験したサッカー選手 | 61 |
| ●はってん 喫煙とインフルエンザ・がん | 68 |
| ●喫煙や飲酒をさそわれたときの断り方 | 68 |
| ●はってん 知っている? スマホ・ゲーム依存 | 69 |
| ●はってん より暮らしやすい社会を目指して 自然環境を大切にしよう | 73 |

5・6年

よりよい関係を築く言葉

相手とよりよい関係を築くために、自分の気持ちを上手に言葉にしたり、相手のことを大切にしたりする言葉を使っていきましょう。

●気持ちを表すいろいろな言葉

「好き」のなかま

「うれしい」のなかま

「かなしい」のなかま

心が発達すると、感情も複雑になります。そのときの気持ちを言葉にして伝えることができれば、多くの人とよりよい関係を築くことができます。

●相手を大切にできる言葉、きずつける言葉

「ありがとう」といった感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、反対に悪口を言われてきずいたりするように、言葉には大きな力があります。

相手を大切にできる言葉

相手をきずつける言葉

▲5・6年p.15

新型コロナウイルス感染症の経験から学ぶ

新しい感染症の登場

感染症には、インフルエンザのように昔から知られている病気だけでなく、近年になって初めてみつかれるものもあります。その代表的なものが、新型コロナウイルス感染症です。

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国で初めて発生が確認された後、国境をこえて「あっ」という間に各地に広がり、世界中で大流行しました。

新型コロナウイルスは、せきやくしゃみの飛まつなどを通して広がります。ワクチンや治療薬がない中でこの感染症が流行したときは、学校が休校になったり、周りの人とのきよりをとったり、マスクをつけたりするなどの対策がとられました。

正しい情報を得る

新しい感染症が現れると、不安をおおるデマやうわさがインターネットに流れることがあります。不確かな情報によって不安が広まると、差別やいじめが起きる場合があるので、正しい情報かどうかを判断することが必要です。

不確かな情報にまどわされると…

正しい情報かどうかを判断するポイントは3つ! 迷ったら「信頼できる大人に聞く」ことが大切です。

不安をおおる表現や

▲5・6年p.54

がんはどんな病気?

がんは身近な病気

がんは、日本人の二人に一人がかかるといわれる身近な病気です。人間の体は、多くの細胞が集まってできていますが、正常な細胞が異常な細胞に変わってしまうことがあります。がんは、この異常な細胞が増えてしまう病気です。

健康な生活習慣で予防する

がんの多くは、生活の仕方と深い関わりがあります。このようながんは、たばこを吸わない、お酒を飲みすぎない、バランスのよい食事をする、日ごろから全身を使った運動を行う、といった健康的な生活習慣を続けることで、ある程度防ぐことができます。

がんの起こり方

生活習慣などが原因で、異常な細胞ができる。

異常な細胞が勝手に増えていく。

異常な細胞がさらに増えて、体の働きを悪くする。

▲5・6年p.61

全62点*の充実したデジタルコンテンツが学びをサポート

*動画、シミュレーションなどのコンテンツとウェブクイズの合計点数です。

- 動画やシミュレーションなど、いろいろなコンテンツが児童の理解を深めます。ぜひ実際にお試しくささい!!

3・4年

合計14点!

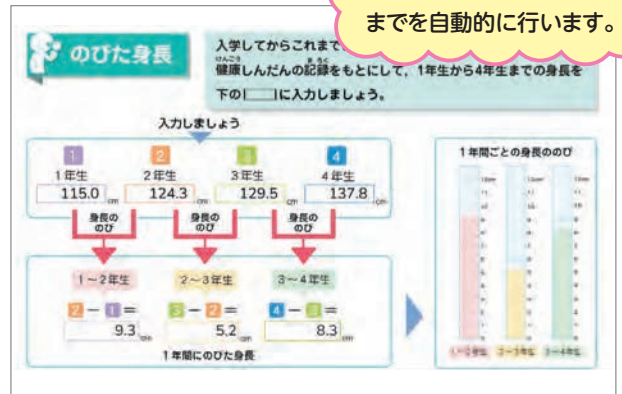
| コンテンツのタイトル | | 頁 |
|------------------|---------------|----|
| 1 けんこうな生活 | | |
| 動画 | けんこうなじょうたい | 10 |
| 動画 | 1日の生活のリズム | 15 |
| 実験 | 手についた細菌 | 18 |
| 実験 | 下着のよごれ | 19 |
| 実験 | 空気の流れ | 21 |
| ウェブサイト | 正しい手洗い方法 | 22 |
| 2 体の成長 | | |
| シミュレーション | のびた身長 | 27 |
| 動画 | 体の発育の仕方 | 29 |
| 動画 | 思春期にあらわれる体の変化 | 31 |
| 動画 | 変化の起こる仕組み | 32 |
| 動画 | 骨の成長の仕方 | 35 |
| 動画 | 月経の仕組み | 36 |
| ウェブサイト | 子供の体力向上 | 39 |
| ウェブサイト | 「いかのおすし」で毎日安全 | 45 |

実験 空気の流れ



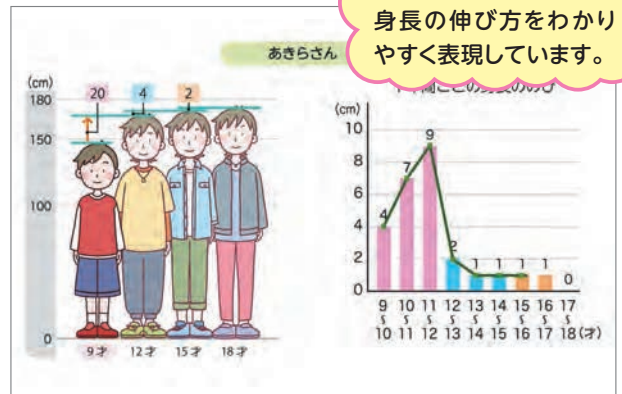
教科書に掲載されている実験の写真を映像化! 空気の流れが確認できます。

シミュレーション のびた身長

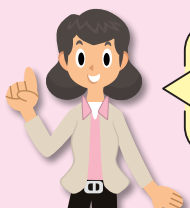


1~4年生の身長を入力するだけで、棒グラフの作成までを自動的に行います。

動画 体の発育の仕方



教科書のイラストとグラフを関連付けて、動画で身長の伸び方をわかりやすく表現しています。



教科書の冒頭で、タブレットを使った学習方法を丁寧に解説しています!

3・4年のコンテンツはこちらからアクセス



5・6年

合計23点!

コンテンツのタイトル

頁

1 心の健康

| | | |
|--------|------------|----|
| 動画 | 心の発達の仕方 | 9 |
| 動画 | 人との関わりの広がり | 10 |
| 動画 | 心と体の関わり | 13 |
| 動画 | 呼吸法 | 16 |
| 動画 | 筋肉をほぐす運動 | 17 |
| 動画 | 体の力をぬく運動 | 17 |
| ウェブサイト | こころもメンテしよう | 18 |

2 けがの防止

| | | |
|----------|---------------|----|
| シミュレーション | 危険の予測 (学校・地域) | 24 |
| ウェブサイト | 危険予測トレーニング | 29 |
| 動画 | 内輪差 | 31 |
| ウェブサイト | こどもぼうさいランド | 43 |

3 病気の予防

| | | |
|--------|------------------|----|
| 動画 | 感染の仕方 | 48 |
| 動画 | 予防接種とは? | 53 |
| 動画 | むし歯と歯周病 | 56 |
| ウェブサイト | テーマパーク8020 | 57 |
| 動画 | 心臓病や脳卒中の起こり方 | 58 |
| ウェブサイト | スマート・ライフ・プロジェクト | 59 |
| 動画 | 血流量の変化 | 62 |
| ウェブサイト | 最新たばこ情報 | 62 |
| 動画 | たばこのけむりの有害物質 | 63 |
| 動画 | すぐに現れる飲酒の害 | 64 |
| 動画 | 一度乱用するとやめられない! | 67 |
| ウェブサイト | 薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」 | 67 |

動画 呼吸法

呼吸法をアニメーションで確認し、技能の確実な習得を図ります。

ふだんの呼吸で息をすって、
おなかに手を当てて
5秒間息を止める。



シミュレーション 危険の予測 (学校・地域)

画面上で危険探しを行います。探した数は右上のバーで確認できます。



動画 たばこのけむりの有害物質

たばこの煙の害が実感できる映像です。



動画で見ると、よくわかるね!



5・6年のコンテンツは
こちらからアクセス



- 教科書紙面のQRコードから各コンテンツにアクセスすることができます。
操作が簡単なので、すぐに視聴できます。ぜひご覧ください！

▼5・6年p.58-59

③ 病気の予防

4

生活習慣病の予防②

むし歯や歯周病のほかに、どんな生活習慣があるかな。

どんな生活習慣が関係しているのかな。

課題をつかもう

あなたの生活習慣をふり返り、毎日行っていることに○をつけよう。

☐ 外遊びや運動をしている。

☐ 朝食は欠かすず食べている。

☐ 早ね早起きをしている。

☐ おやつを食べるときは、時間や量を決めている。

きょうの課題

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

調べよう

生活習慣病にはどのようなものがあり、それらはどのようにして起こるのでしょうか。

生活習慣と関係なく起こるがん、心臓病や糖尿病もあります。

主な生活習慣病

| | |
|---------------|--------------------------------|
| がん | がん細胞が増えたり広がったりして、体の器官の働きが悪くなる。 |
| 心臓病（心筋こうそくなど） | 心臓の血管が詰まったり、せまくなったりする。 |
| 脳卒中（脳出血など） | 脳の血管が詰まったり、破れたりする。 |
| 高血圧症 | 血圧が高くなり、心臓病や脳卒中を引き起こすものになる。 |
| 糖尿病 | 血液中の糖の量が多くなる。さまざまな病気の原因にもなる。 |
| むし歯と歯周病 | 歯がとける。歯ぐきがはれたり、出血したりする。 |

心臓病や脳卒中の起こり方

健康によくない生活

運動不足

夜ふかし

栄養のかたまり

喫煙・飲酒

血管の危険な変化

生活習慣病

心臓病

糖尿病

58

1

生活習慣病の
起こり方

●日本人の死亡原因の内訳

※「その他」には、がん、心臓病、脳卒中以外の生活習慣病もよく含まれています。

| 死亡原因 | 割合 |
|------|-----|
| がん | 30% |
| 心臓病 | 15% |
| 脳卒中 | 10% |
| 糖尿病 | 6% |
| その他 | 3% |

（厚生労働省「人口動態統計」による、2020年調査）

予防の方法

話し合おう

どうすれば生活習慣病を予防できるのでしょうか。



全身を使った運動



バランスのよい食事



十分な休息・すいみん

生活習慣病の予防には、日ごろから全身を使った運動をすることが効果的です。また、栄養のバランスのよい食事、十分な休息・すいみんなどの習慣も、生活習慣病の予防の基本です。子どものころに身につけた生活習慣は、大人になっても変えることが難しいので、小学生の今から健康的な生活習慣を続ける必要があります。

まとめ

生かそう
伝えよう

みさきさんが下の絵の生活を続けています。生活習慣病にならないために、改善できるところはどこでしょうか。

ふか

みさきさん

おかし
改善できるところ

ほかの人の意見を聞いて、きづいたこと

2

©Web スマート・ライフ・プロジェクト (厚生労働省)

生活習慣病について、くしくく調べることができます。

ほけんクイズ！
トライ！

1 教科書の資料を動画で説明



心臓病や脳卒中
の起こり方

教科書と同じイラストを使った動画で、心臓病と脳卒中の起こり方を段階的に解説していきます。



2 各学習時間の最後に楽しいウェブクイズを用意



ほけんクイズに
トライ！

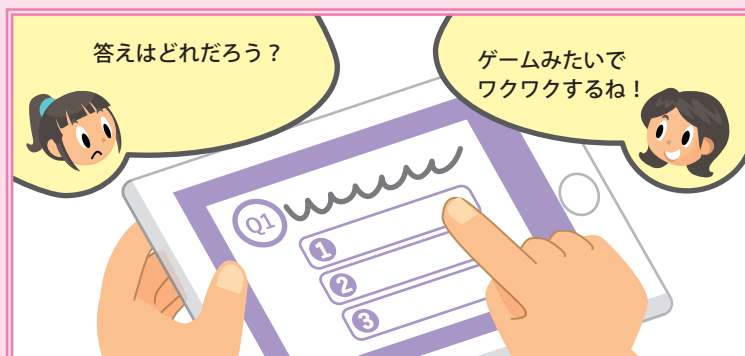
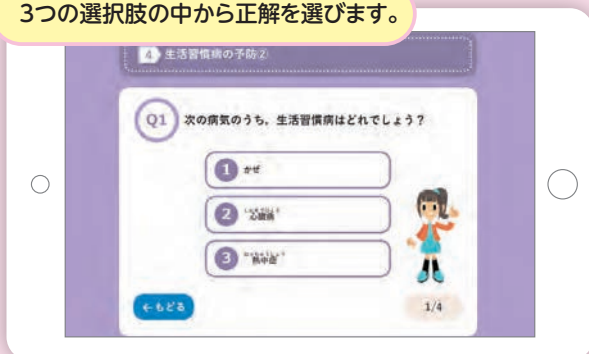
学習したあとにクイズで学習した内容をふり
返し、確認することができます。

合計 **25点!**

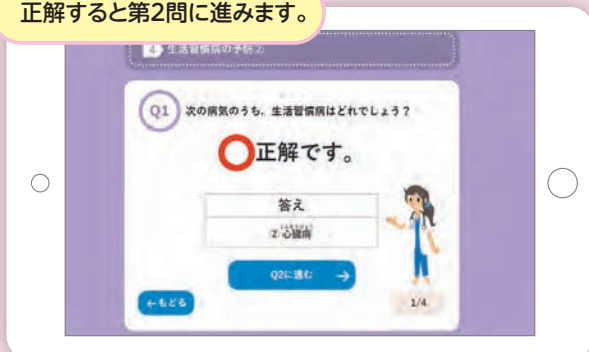
スタートボタンをタップ



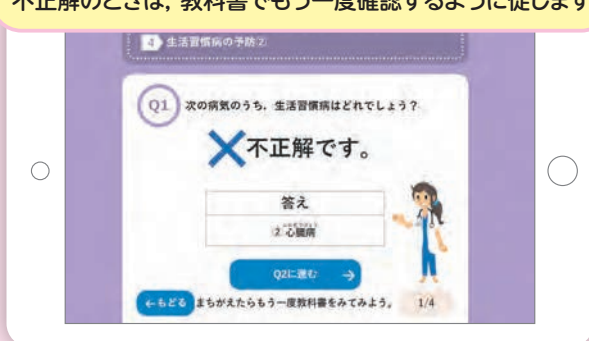
3つの選択肢の中から正解を選びます。



正解すると第2問に進みます。



不正解のときは、教科書でもう一度確認するように促します。



3・4年のコンテンツは
こちらからアクセス



5・6年のコンテンツは
こちらからアクセス



- クイズは1時間につき4問
- 3つの中から答えを選ぶ選択式
- 家庭での学習にも役立つ

2

配当時間と構成の工夫



1 年間配当時間数の最適化

3・4年生で8時間、5・6年生で16時間を配当しました。
学習指導要領が想定する標準的な配当時間です。

3年 1 けんこうな生活

- | | |
|-------------------|---|
| 1 大切なけんこう | 1 |
| 2 1日の生活の仕方とけんこう | 1 |
| 3 体のせいけつとけんこう | 1 |
| 4 身の回りのかんきょうとけんこう | 1 |

配当
時間

4年 2 体の成長

- | | |
|---------------|---|
| 1 育ちゆく体の変化 | 1 |
| 2 思春期の体の変化① | |
| 体にあられるいろいろな変化 | 1 |
| 3 思春期の体の変化② | |
| 体の働きの変化 | 1 |
| 4 よりよい成長のために | 1 |

配当
時間

5年 1 心の健康

- | | |
|------------------|---|
| 1 心の発達 | 1 |
| 2 心と体の関わり | 1 |
| 3 実習 不安やなやみへの対処① | |
| 呼吸法・体ほぐしの運動 | 1 |
| 4 不安やなやみへの対処② | |
| さまざまな対処の方法 | 1 |

配当
時間

5年 2 けがの防止

- | | |
|-----------------|---|
| 1 事故やけがの起こり方 | 1 |
| 2 交通事故の防止 | 1 |
| 3 学校や地域でのけがの防止 | 1 |
| 4 けがの手当 | 1 |
| はってん 自然災害から身を守る | — |

配当
時間

6年 3 病気の予防

- | | |
|----------------|---|
| 1 病気の起こり方 | 1 |
| 2 感染症の予防 | 1 |
| 3 生活習慣病の予防① | 1 |
| 4 生活習慣病の予防② | 1 |
| 5 喫煙の害 | 1 |
| 6 飲酒の害 | 1 |
| 7 薬物乱用の害 | 1 |
| 8 地域の保健活動の取り組み | 1 |

配当
時間

2 児童が理解しやすい生活習慣病の構成

生活習慣病の学習では、児童に身近なむし歯などの病気を学習したあとに心臓病や脳卒中を学ぶ、という順序にしています。学びやすく、教えやすい構成にしました。

5・6年p.56

3 生活習慣病の予防①

③ 病気の予防

どんな病気を生活習慣病と関係があるかな？

身近な病気です。考えてみましょう。

課題をつかもう 次の病気の中で、生活習慣病だと思うものに○をつけよう。

インフルエンザ 熱中症 風邪 歯のむし歯

解説 生活習慣病 生活の仕方（生活習慣）と関係が深い病気。歯のむし歯や歯周病は、生活習慣病に分類されます。運動、食事、休養、睡眠、歯みがき、喫煙、飲酒などがあります。

きょうの課題 歯の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。

むし歯や歯周病の起こり方

調べよう 歯のむし歯や歯周病は、どのようにして起こるのでしょうか。

●むし歯の起こり方

1 ミュータンス菌

2 ミュータンス菌が歯の表面に定着し、酸を産生して歯を溶かす。

3 歯の表面が溶けて、むし歯になる。

●歯周病の起こり方

1 歯と歯ぐきの間に食べかすや汚れがたまり、歯垢（プラーク）がたまる。

2 歯垢がたまり、歯垢の中の細菌が増え、歯ぐきを腫らす。

3 歯ぐきが腫れ、歯ぐきから出血したり、歯がぐらぐらしたりする。

むし歯は、歯の中の細菌が、糖分を酸に変えて歯を溶かすことで起こります。食事中や食後は酸が強くなるため、食後や歯磨きの前に歯をみがくことが、むし歯を予防する有効な方法です。歯周病は、歯垢の中の細菌によって起こり、痛みがなくても進行します。そのため、歯周病は、痛みが出るむし歯と比べて、自分では気づきにくい病気です。

56

5・6年p.58

4 生活習慣病の予防②

③ 病気の予防

むし歯や歯周病のほかに、どんな生活習慣病があるかな？

どんな生活習慣病があるかな？

課題をつかもう あなたの生活習慣をふり返り、毎日行っていることに○をつけよう。

外遊びや運動を欠かさない。 朝食を欠かさない。 早く寝る。 おやつを食べるときは、時間を決めて食べる。

きょうの課題 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

調べよう 生活習慣病にはどのようなものがあり、それらはどのようにして起こるのでしょうか。

がん がん細胞が増えたり広がったりして、体の器官の働きが悪くなる。

心臓病（心臓こうそく性など） 心臓の血管が詰まったり、破れたりする。

脳卒中（脳出血など） 脳の血管が詰まったり、破れたりする。

糖尿病 血糖が高くなり、心臓病や脳卒中を引き起こすことになる。

高血圧 血中の塩分の量が多くなる。さまざまな病気の原因にもなる。

むし歯や歯周病 歯がとける。歯ぐきが腫れたり、出血したりする。

●心臓病や脳卒中の起こり方

健康によくない生活 運動不足 夜ふかし 喫煙 飲酒

血管の危険な変化 脂質がたまり、血管が狭くなる。 血糖が高くなり、血管が硬くなる。 血圧が高くなる。

生活習慣病 生活習慣病は、心臓病や脳卒中の原因になります。

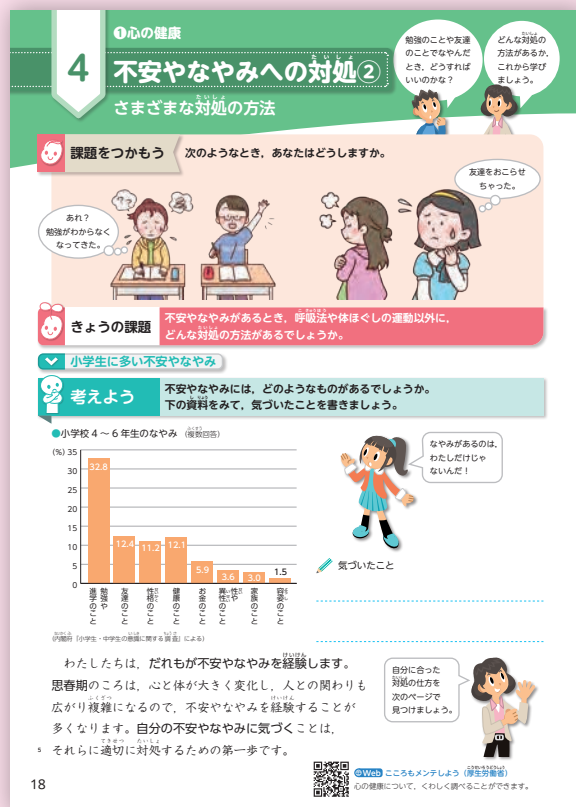
58

3 技能の実習を重視した構成

「心の健康」の3時間目は、「呼吸法」と「体ほぐしの運動」の実習を中心に構成しました。その他のさまざまな対処の仕方の学習は4時間目に位置づけることで、より実習を重視した構成にしています。



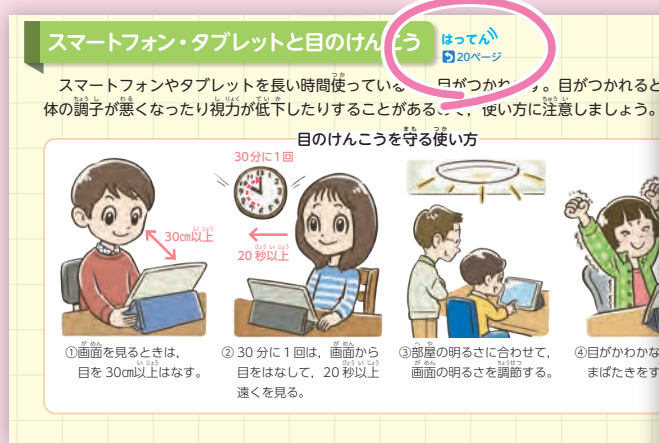
5・6年p.16



5・6年p.18▶

4 「発展的な学習内容」は資料ページに集約

資料ページに「発展的な学習内容」を掲載しています。児童の学習状況に応じてご活用ください。



3・4年p.22



学習指導要領に示された内容は、各時間のページ内で学習します。学習指導要領の内容を超えて、全員が学習しなくてもよい「発展的な学習内容」は、資料ページに集約しました。



5・6年p.69

3

すべての児童の学習を保障するために



1 読みやすさの工夫 (文節改行の導入)

単語や文節が行をまたいで分かれないように改行しています (文節改行)。文章内容を理解する前段階での不要なつまづきを防ぎます。

文節改行なし

けんこうは、1日の生活の仕方と身の回りのかんきょうが関係しています。
毎日をけんこうにすごすためには、1日の生活の仕方に気をつけ、身の回りのかんきょうを整えておくことが大切です。

文節改行あり

けんこうは、1日の生活の仕方と身の回りのかんきょうが関係しています。
毎日をけんこうにすごすためには、1日の生活の仕方に気をつけ、身の回りのかんきょうを整えておくことが大切です。

▲3・4年p.13

2 UDフォントの採用

文字のフォントは、UDフォントを採用し、視認性と可読性を高めています。

UD FONT

障害者差別解消法

2016年に施行された障害者差別解消法は、社会生活を営む中で何かしらの不便を感じた障害者がそれに対する対応を必要としていると意思表示をしたとき、正当な理由なく差別することを禁止し、その社会的なバリアを取り除くために合理的配慮を図ることを求めています。UDフォントの採用は、この配慮の一つです。

3 カラーユニバーサルデザイン

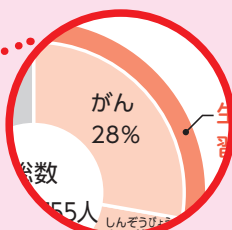
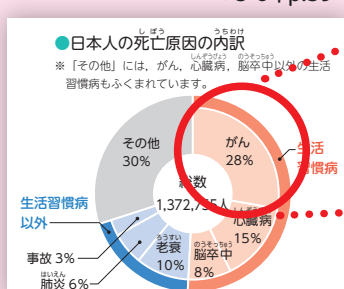
カラーユニバーサルデザインの専門家が全ページの紙面を検証しています。さまざまな色覚の特性に対応することで、すべての児童にとって見やすく、わかりやすい紙面になっています。

●生活の仕方と口の中の酸の強さ

◀5・6年p.57



▼5・6年p.59



下は、酸が強く、むし歯になりやすい。

*野線が重なるところは、色と色の境が区別できるように、白抜きの境界線を入れています。

4 国籍や性別への配慮

児童のイラストでは、国籍の多様性を意識しました。
また、男女の役割を固定しないように配慮しています。



▲3・4年p.11



▲3・4年p.11



▲3・4年p.42



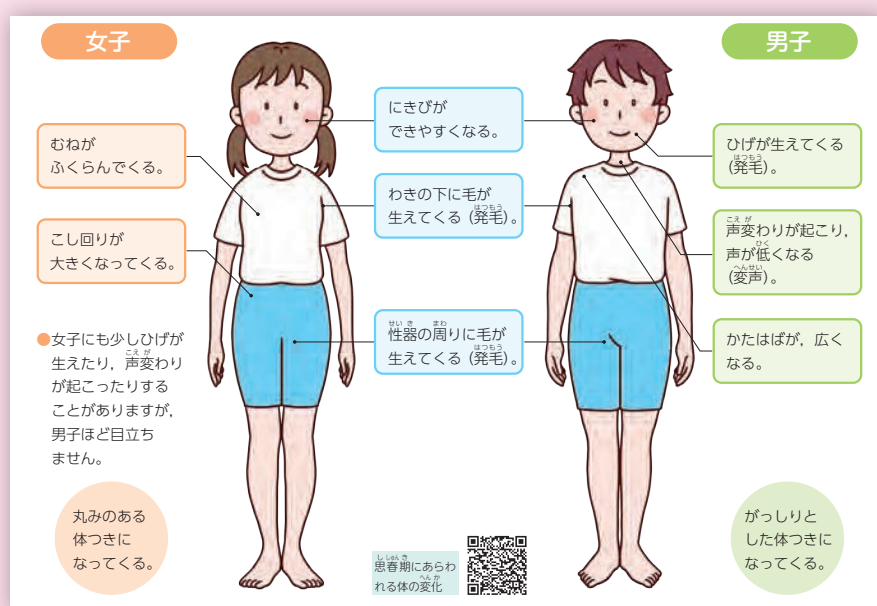
▲5・6年p.10



▲5・6年p.67

5 思春期の児童への配慮

思春期特有の性に対する強い羞恥心や抵抗感といった、児童のデリケートな感情を和らげ、学習しやすい環境をつくるために、p.31「体にあらわれる変化」では着衣のイラストを採用しました。p.30「男女の体つきのちがい」でも同様に、着衣の写真を使用しています。



監修者メッセージ

すべての児童のために

文字やイラストなどの情報の受け止め方には、個人差があります。特に、支援を要する児童の中には、文字が歪んで見えてしまう子があります。また、余分な刺激に振り回されて、重要な部分に注意を向けることができない児童も少なくありません。教科書の知識を学び取る前段階で、つまづいてしまっているのです。

大修館書店『新 小学校保健』では、UDフォントを採用し、イラスト・写真の配置や色づかい、マークや囲みのデザイン、文節での改行などに留意することで、学習上

特別支援教育に関する監修 国土館大学講師 本間貴子

のつまづきを防ぐように配慮しています。こうした工夫は支援を要する児童だけでなく、すべての児童のためになります。

これはSDGsの目標「質の高い教育をみんなに」の理念とも合致しています。教科書の裏表紙にSDGsのアイコンが掲載されている理由は、ここにあります。



<教科書裏表紙に掲載>
*国連に申請し、掲載許可を得ました。

「保健」と「体育」を関連させたコラム

体育の窓



- 「体育の窓」を中心に、運動領域の学習内容を積極的に取り上げ、運動と健康との関連について具体的な考えがもてるようにしています。

運動と健康は密接に関係しているんだね!

「体育の窓」一覧

| 3・4年のタイトル | 頁 |
|-------------------------|----|
| ●運動と生活のリズム | 15 |
| ●とんだり、はねたりする運動や遊びを楽しもう! | 39 |

| 5・6年のタイトル | 頁 |
|-----------------------|----|
| ●運動やスポーツの経験と心の発達 | 11 |
| ●インタビュー スポーツが教えてくれたもの | 14 |
| ●全身を使った運動 | 59 |
| ●インタビュー がんを経験したサッカー選手 | 61 |



1 体の成長との関連

体育の授業で学習した「体づくり運動」などの運動が、体をよりよく成長させるうえで大切であることを、保健の授業においても学習できるようにしました。

体育の窓 とんだり、はねたりする運動や遊びを楽しもう!

体育の時間に学習した「とんだり、はねたりする」運動や遊びをすることによって、骨や筋肉が太くなって、じょうぶになります。ここにあげた例は、一人や二人などの少人数でもできるので、楽しめるようにいろいろ工夫して、毎日ちょうせんしてみよう。



●ケンケンおにごっこ (円の中で)



じゃんけん、ぽん

●手足を大きく使って「全身じゃんけん」



●両足で大きくとぶ。



グー

チョキ

パー



●速さやリズムを変えたり、音楽に合わせて「スキップ」や「ギャロップ」



●ケンパーとび

2 心の発達との関連

運動やスポーツには、感情や社会性、思考力などを働かせる場面がたくさんあり、このような経験が心の発達に役立つことを説明しています。

体育の窓 運動やスポーツの経験と心の発達

運動やスポーツには、感情や社会性、思考力などを働かせる場面がたくさんあります。サッカーの試合や体育の授業の例でみてみましょう。

●サッカーの試合の例



試合で負けてくやしい（感情）。 → 仲間と協力して（社会性）、勝てない原因をさぐる（思考力）。 → その結果、試合に勝てうれしい（感情）。

●体育の授業の例



ルールやマナーを守る（社会性）。
自分の役割を果たす（社会性）。
どうすれば、できるようになるか考える（思考力）。
作戦を考える（思考力）。
悲しむ（感情）。いたわる（社会性）。

（東京都世田谷区）

▲5・6年p.11

3 スポーツ選手と心身の健康

スポーツ選手が自身の経験を交えながら、心身の健康の重要性について語っています。第一線で活躍するスポーツ選手の言葉には、学ぶべきものが多くあります。



◀5・6年p.14
本橋菜子さん
（バスケットボール選手）
「スポーツが教えてくれたもの」



5・6年p.61▶
早川史哉さん（サッカー選手）
「がんを経験したサッカー選手」

著者メッセージ

「保健」と「体育」の関連を図る

「体育」は身体活動を伴う学習が中心で、「保健」は身体活動を伴わない学習が中心です。体育と保健にはこのような違いがありますが、しかし学習の目標や内容が全く異なっているわけではありません。

それは、学習指導要領体育科（保健）の教科の目標に、「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」という

文言が示されていることから明らかです。また、保健領域においても、運動と関連する内容が示されており、体育と保健の一層の関連を図ることが目指されています。

このような学習指導要領の方針を受けて、この教科書の「体育の窓」では、保健と体育を関連付けることで学びが深まる学習内容を取り上げています。



国土舘大学教授
細越淳二

2

「共生社会の実現」に向けた保健の学習



- 未来社会の創り手である児童が、保健の学習を通して、共生社会についての理解を深められるようにしました。

1 「みんなちがって、みんないい」～多様性の尊重～

保健では、体の成長や思春期の心の変化、性についての感じ方には、個人差があることを学びます。その個人差について、「みんなちがって、みんないい」という積極的なメッセージを、金子みすゞさんの詩に託しました。個人差を理解し、多様性を認め合えるよう、児童の人権意識を高めます。

悩みを抱えている児童に向けて、名前を言わずに電話で相談できる窓口を紹介しています。



3・4年p.37▶

みんなちがって、みんないい

34ページ

この詩は、金子みすゞさんが書いた『私と小鳥と鈴と』という作品です。



『私と小鳥と鈴と』

私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面を速くは走れない。
私がからだをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように、
たくさんな唄は知らないよ。
鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

(金子みすゞ選集「うた」より) (小学館出版)

この詩には、それぞれちがったところもあるけれど、「みんなちがって、みんないい」と書かれています。これまでの学習で、体の成長、思春期の心の変化、性についての感じ方には個人差があることを学びました。その個人差は自分らしさ。あなたと周りの人たちのさまざまなちがいを認め合い、思いやりをもって接していきたいです。



思春期に起こる、体や心の変化がまだなかったり、みんなと考え方がちがったりすると、不安になる人がいるかもしれません。しかし、一人ひとりちがいがいることは、自然なことなのです。

2 個人差への配慮

思春期の体や心の変化には個人差があることが理解できるように、繰り返し説明しています。

身長は、毎年同じようにのびていくわけではありません。どれぐらいのびるか、いつ急にのびるかなどは人によってちがいがあります。

- 身長がのびる時期は骨や筋肉なども発育するので、
体重もふえます。発育の仕方には個人差があり、人によってちがうのは自然なことなのです。

解説 個人差

体の発育の仕方は、一人ひとりちがいます。このちがいを個人差といいます。

資料 「骨の成長」「歯の成長」35ページ

算数 「ぼうグラフ」3年

▲3・4年p.28

思春期には、体つきに変化がみられるほかに、発毛や変声などの変化があらわれ始めます。これらの体の変化のあらわれ方や変化が始まる時期には個人差があります。

▲3・4年p.31

思春期には、異性のことが気になったり、なかよくしたいという気持ちが高まったりしますが、反発し合うこともあります。このような心の変化は自然なことですが、あらわれる時期や変化の仕方は人によってちがいが、個人差があります。

資料 「みんなちがって、みんないい」37ページ
「仲間とのよりよい関係づくりのために」47ページ

▲3・4年p.34

3 仲間とのよりよい関係を築き、いじめをなくす

児童の社会性や規範意識が低下している状況をふまえて、仲間とのよりよい関係を築くためのコミュニケーションスキルやいじめに対する対応の仕方を紹介しています。

よりよい関係を築く言葉 相手とよりよい関係を築くために、自分の気持ちを上手に言葉にしたり、相手のことを大切にしたりする言葉を使ってみましょう。

●気持ちを表すいろいろな言葉

「好き」のなかま 「うれしい」のなかま 「かなしい」のなかま

いとしい こいしい 心地よい ほこらしい つらい せつない

心が発達すると、感情も複雑になります。そのときの気持ちを言葉にして伝えることができれば、多くの人とよりよい関係を築くことができます。

●相手を大切にできる言葉、きずつける言葉
「ありがとう」といった感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、反対に悪口を言われてきずついたりするように、言葉には大きな力があります。

相手を大切にできる言葉
感謝したり、ほめたり、思いやりたりする言葉

相手をきずつける言葉
文句を言ったり、いじったりする言葉

●相手を大切にできる言葉を集めよう

ありがとう がんばったね 無理しないでいいよ
信じているよ 楽しみなね ごめんね
気をつけて うれしかったよ それいいね！

あなたは、ほかにどんな言葉を知っているかな？

相手を大切にできる言葉をたくさん書こう！

▲5・6年p.15

仲間とのよりよい関係づくりのために はってん 34ページ

人の行動や考え方、感じ方はそれぞれがいます。その中で、仲間と気持ちよく学校生活を過ごすには、どうすればよいでしょうか。

●自分がされたら、どう思う？

もしや仲間はずれに。 いやなことを言われる。 しつこくいたづらをされる。

こんなことをされたら「いやだな」「こわいな」と感じるでしょう。自分はふざけているつもりでも、相手はいやだと感じる場合もあります。相手の気持ちを考えるようにしましょう。

たたかれたり、おされたりする。 ネット上で悪口などを書かれる。

●「これっていじめ？」と感じたら

自分が「いじめられているかも」と感じたり、いじめられている人を見たりしたら、一人ではなやまずに、まずは家の人や学校の先生などの身近な大人に話してみましょう。

ちがいをみとめあう

たがいのちがいをみとめ合い、気持ちよく学校生活をすごしましょう。

先生やスクールカウンセラーに相談する。

家の人に話す。

▲3・4年p.47

4 心のバリアフリー

高齢者や障害者が日常生活を安心して送れるようにするために、社会にはどのような工夫があるのか、保健の視点で構成しました。電車や駅、建物などのハード面を工夫することに加えて、多様な人の気持ちに寄り添ってサポートする「心のバリアフリー」が重要であることを示しています。

3・4年p.48▶

よりくらしやすい社会を目指して 共に助け合って生きよう はってん

けがや病気、しょうがいがあったり、年を取ったりすると、生活の中で不便だと感じる事が多くあります。だれもが不自由なく共に生きることのできる社会をつくるには、どうすればよいでしょうか。

- 不便をなくそう けがや病気、しょうがい、年れいなどによって感じる不便をなくすため、さまざまな工夫や取り組みが行われています。



電車やバスの優先席



耳の不自由な人を補助する耳マーク



目の不自由な人を助ける盲導犬

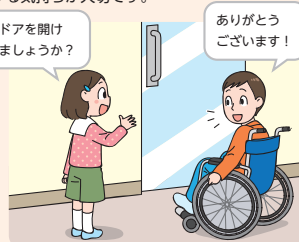
- 「心のかべ」をなくそう だれもがくらしやすい社会をつくるには、相手に無関心でいるのではなく、相手の立場に立って理解しようとする気持ちが大切です。



相手の立場に立って考える。



こまっている人に声をかける。



3

児童の健康・安全をめぐる 今日的課題への対応



1 スマホ・ゲーム依存

スマートフォンやタブレットの急速な普及に伴い、インターネットやゲームにのめり込み、日常生活に著しい悪影響を及ぼす「スマホ・ゲーム依存」が問題になっています。スマホ・ゲーム依存を予防するための知識と対策を示しています。

スマホ・ゲーム依存になる過程をマンガで説明していて、児童の理解が進みます！



5・6p.69▶

知っている？ スマホ・ゲーム依存

はってん 67ページ 追録 「節度、節制」「規則の尊重」

●依存とは
依存とは、特定の何かにのめり込んで、やめたくてもやめられなくなる状態です。依存する対象はさまざまですが、主なものに、アルコールやたばこ、薬物、スマートフォン（スマホ）やゲームなどがあります。

●こうしてスマホ・ゲーム依存になる



2 新型コロナウイルス感染症

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触れています。

正しい情報かどうかを判断するポイントや、新しい感染症の問題点をわかりやすく整理しています。



感染症（新型コロナウイルス感染症を含む）に関する監修

川崎市健康安全研究所所長 岡部信彦

5・6p.54▶

資料 もっと学びを広げよう！ 深めよう！

新型コロナウイルス感染症の経験から学ぶ

はってん 50ページ

新しい感染症の登場

感染症には、インフルエンザのように昔から知られている病気だけでなく、近年になって初めてみつかれるものもあります。その代表的なものが、新型コロナウイルス感染症です。

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国で初めて発生が確認された後、国境をこえて「あっ」という間に各地に広がり、世界中で大流行しました。

新型コロナウイルスは、せきやくしゃみの飛まつなどを通して広がります。ワクチンや治療薬がない中でこの感染症が流行したときは、学校が休校になったり、周りの人とのきよりをとったり、マスクをつけたりするなどの対策がとられました。

正しい情報を得る

新しい感染症が現れると、不安をあおるデマやうわさがインターネットに流れることがあります。不確かな情報によって不安が広まると、差別やいじめが起きる場合があるので、正しい情報かどうかを判断することが必要です。



読売新聞 2021年 4月16日朝刊

読売新聞 2022年1月21日朝刊

不確かな情報にまどわされると…



正しい情報かどうかを判断するポイントは3つ！
迷ったら「信頼できる大人に聞く」ことが大切です。

3 ICTと健康

タブレットなどのICTの普及に伴って
 危惧される健康課題を取り上げ、ICT
 の適切な活用に向けた内容を適所に
 配置しました。情報リテラシーの育
 成に資するように工夫しています。

3・4年p.22▶

スマートフォン・タブレットと目のけんこう

はってん
20ページ

スマートフォンやタブレットを長い時間使っていると、目がつかれます。目がつかれると、
 体の調子が悪くなったり視力が低下したりすることがあるので、使い方に注意しましょう。

目のけんこうを守る使い方



4 防災教育

1時間の学習として扱えるように構成
 し、発展的な学習内容として取り上げ
 ました。地震、大雨、雷など、地域に
 よって注意すべき自然災害は異なりま
 す。児童が住む地域に合わせて、さ
 まざまな自然災害から身を守る行動の仕
 方を学びます。

5・6年p.42▶

②けがの防止

はってん

自然災害から身を守る

どんな自然
災害が起って
いるのかな？

ふだん、どんなこと
に気をつけていれ
ばよいのかな？



課題をつかもう

自然災害には、どのようなものがあるでしょうか。



地震による津波
(宮城県名取市)



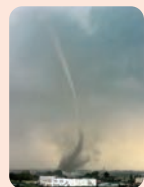
集中豪雨による山
くずれ (広島県広島市)



集中豪雨による河川
の氾濫 (熊本県人吉市)



大雪 (山形県花沢市)



電害 (埼玉県越谷市)

5 がん教育

がんの起こり方から予防の方法まで、
 がんについての基本的な知識をわか
 りやすく解説しています。

5・6年p.61▶

がんはどんな病気？

はってん
59ページ

●がんは身近な病気

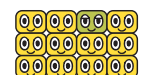
がんは、日本人の二人に一人がかかるといわれる身近な病気です。
 人間の体は、多くの細胞が集まってできていますが、正常な細胞が
 異常な細胞に変わってしまうことがあります。がんは、この異常な
 細胞が増えてしまう病気です。

●健康的な生活習慣で予防する

がんの多くは、生活の仕方と深い関わりがあります。このような
 がんは、たばこを吸わない、お酒を飲みすぎない、バランスのよい
 食事をする、日ごろから全身を使った運動を行う、といった健康的な
 生活習慣を続けることで、ある程度防ぐことができます。

がんの起こり方

生活習慣などが原因
で、異常な細胞が
できる。



異常な細胞が勝手に
増えていく。



異常な細胞がさらに
増えて、体の働きを
悪くする。



6 SDGsと保健

SDGsの達成に向けて、健康・安全、
 自然環境に関わる目標と保健との関
 係について取り上げ、解説していま
 す。また、誰もが公平に、質の高い保
 健教育を受けられるように、裏表紙に
 はSDGsの目標4のアイコンを掲載し
 ています。

▲5・6年p.73

豊かで幸せな暮らしを 未来につなげよう

豊かで幸せな暮らしを未来につなげ、発展
 させていくために、2030年の達成を目指す
 17の目標「SDGs」が設定されました。
 その中には、自然環境や健康・安全に関わる
 目標が多くふくまれています。自然環境を
 保ち、一人ひとりが健康・安全でいること
 によって、豊かで幸せな暮らしを送ることが
 できるのです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



朱書編……………1冊
解説編……………1冊
指導者用デジタル教科書…DVD1枚
指導資料データ集…………DVD1枚

3 指導者用デジタル教科書

◆DVD-ROM

教師用指導書に、指導者用デジタル教科書を収録しています。電子黒板での教科書紙面の拡大表示や動画の視聴、書き込みなどの多様な機能が、アクティブラーニングをサポートします。

●特別支援機能

- ・文字サイズ・行間・書体の変更
- ・文字色・背景色の変更
- ・音声の読み上げ
- ・総ルビ表示 など。



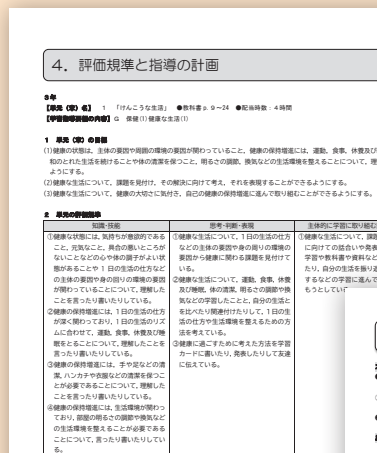
●デジタルのワークシートの追加

指導者用デジタル教科書には、新たにワークシートを加えています。書き込み機能を使って、デジタルのワークシートに記入すれば、効率よく集約や管理ができます。

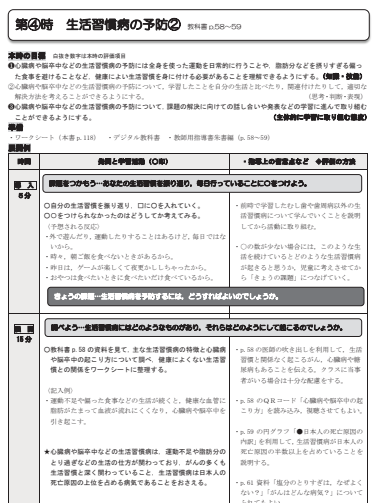
文字色・背景色の変更:白黒反転

4 指導資料データ集

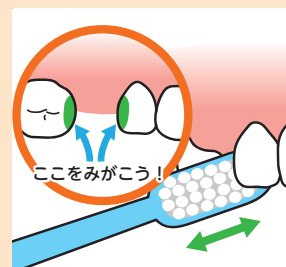
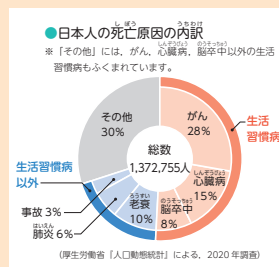
◆評価規準例 (PDF／Word)



◆展開例 (PDF／Word)



◆図版・イラスト集 (JPEG)



教科書に掲載しているグラフやイラスト、写真を自由にお使いいただけます。授業研究やワークシートなどの作成にお役立てください。

※ 教師用指導書の構成と内容は、予告なく変更される場合があります。

著作関係者



著作者代表

森 良一 東海大学教授

石井 美乃 神奈川県横須賀市立諏訪小学校総括教諭

石川 泰成 埼玉大学教授

上地 勝 茨城大学教授

近藤 智靖 日本体育大学教授

鈴木 聡 東京学芸大学副学長

鈴木 美江 埼玉県春日部市立上沖小学校校長

関 克則 元埼玉県蕨市立南小学校校長

高瀬 淳也 北海道教育大学准教授

長岡 佳孝 元山形県山形市立第十小学校校長

細越 淳二 国土館大学教授

増嶋 広曜 東京都台東区立谷中小小学校校長

感染症（新型コロナウイルス感染症を含む）に関する監修

岡部 信彦 川崎市健康安全研究所所長

特別支援教育に関する監修

本間 貴子 国土館大学講師

カラーユニバーサルデザインに関する編集協力

色覚問題研究グループぱすてる

株式会社 大修館書店



表紙紹介



教科書に登場する4人のキャラクターを躍動感たっぷりに描きました。この教科書で学ぶ児童が、日常生活を明るく元気に過ごしてほしい、との願いを込めています。

裏表紙にもご注目ください！ SDGs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、このアイコンの掲載許可を得ました。

最新情報はこちら！

「新 小学校保健」の特色は、大修館書店のホームページ内の特設サイトでも紹介しています。このパンフレットに加えて、「編集趣意書」「検討の観点と内容の特色」「教科書の構成と内容」などのさまざまな資料がダウンロードできます。

