

第 2 学 年 学 級 活 動 案

公開

学 級 第 2 学年 2 2 名 (男子 1 2 名 女子 1 0 名)

授業者 T1

T2

1 題材名 バナナうんちですっきり

2 指導の立場

(1) 題材について

本題材については、学習指導要領の共通事項(2)において次の 2 点が示されている。

力 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

2 年生のこの時期においては、毎日の生活において排便習慣が整っておらず、生活を乱している児童がいる。児童の排便習慣の乱れには、肉などの動物性食品の摂り過ぎや、野菜や海草などの食物繊維を多く含む食品の摂取不足といった食事内容の偏り、朝食の欠食、運動不足、生活リズムの乱れが関係しているといわれている。早くて簡単で美味しい食品が求められる時代となり、スーパーやコンビニにある調理された惣菜やレトルト食品が食卓に並べられている。そのため、食事を準備する大人でさえ健康について考えた食生活への意識がもちにくくなっている。

また、児童の生活は外で遊ぶよりも室内でゲームすることが多くなっている。そのため、体を動かすことなく、遅くまでゲームをしていて、早起きができず朝ごはんをゆっくり食べる時間がなくなっている。そうした悪循環により、朝の排便習慣が身に付かなかったり、排便トラブルを抱えたりする児童も少なくない。

そこで、健康のバロメーターでもある「便」について学習することを通して、自分の体調に関心をもち、食事の摂り方や生活習慣に目を向けるきっかけとしたい。さらに、朝の排便の大切さや、生活習慣と排便とのかかわりについて学習することで、「早ね・早起き・朝ごはん」を整え、適度な運動をすることが望ましい排便リズムにつながることを理解し、家庭での望ましい生活の実践につないでいきたいと考える。

(2) 児童の実態について

男子 1 2 人、女子 1 0 人、計 2 2 人の学級である。どんなことにも素直に取り組み、やさしい児童が多い明るい学級である。夏には畑で 9 種類の夏野菜を育て、野菜に関心をもって生長を見守ることができた。また、1 学期に実施した「やさいのひみつ」の学級活動や、「夏野菜パーティー」等の活動を通して、苦手な野菜も食べてみようという意欲が見られるようになり、「なすが嫌いだったけれど食べられるようになったよ。」という声も聞かれた。

生活リズムの中の運動面に関しては、学校の休み時間に全員が外に出て、元気よく遊ぶ姿がある。しかし、健康貯金（生活習慣チェック表、年間 6 回）の取組から生活リズムを見ると、夜寝るのが遅いため、朝の排便の時間にゆとりがなく、排便をせずに登校するなど、排便リズムが整っていない児童がやや多い。以下が排便についてのアンケート結果である。

排便リズム・・・毎日（11）人 2、3 日に 1 回（9）人 1 週間に 1 回（2）人

便の種類・・・バナナ（15）人 カチカチ（5）人 どろどろ（1）人 ヒョロヒョロ（1）人

いつ便が出るか・・・いつも・たいてい朝（9）人、いつも・たいてい昼（学校で）（5）人

いつも・たいてい夜（8）人

排便トラブル（保護者アンケートより）

- ・おなかをくだすことが多く、トイレで長時間座っていることがある。
- ・便秘がひどく、浣腸をしたことがある。

実際に、学校でも腹痛を訴える児童や便秘のため体調を崩す児童の姿が見受けられ、気になる面がある。

排便は生きていく上で欠かせないものであり、便の具合から自分の体調を知ることができる。児童には、排便リズムを整えるために食物繊維を多く含む野菜や海藻類を多く食べるとよいことや、早寝・早起きをして朝ごはんを食べ、朝の排便タイムを確保するという、規則正しい生活を送る必要があること、さらに体を動かすことの重要性を理解させたい。そして学校で学んだことを家庭での生活に活かし、食べるものを意識しながら運動にも心がけ、健康な生活を送ることができるよう実践する児童を育てたい。

3 研究主題に関わって

食の楽しさや大切さに気付き，よりよい食生活を生み出す子の育成

～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習の時間など全教育活動で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活をめざして実践に移すことができるであろう。

《学級活動》研究の視点2 生活実践力につなげるための学習過程の工夫

(1) 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくりの工夫

児童の排便に関するアンケートを行い、自分の排便リズムに関心がもてるようにする。また、アンケート結果とこれまでの経験から、うんちの種類と健康との関係を考えることで、健康なバナナうんちをだすためにどのような生活をしていくとよいかという必然性のある課題づくりができるようにする。

(2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

地域講師、養護教諭等の活用の工夫

排便を促すためには、食物繊維を摂る必要があることや、規則正しい生活と排便リズムとの関係や、適度な運動をすることで便を出しやすくすることを専門的な知識をもった養護教諭が分かりやすく説明することで、排便の大切さを理解し、望ましい生活習慣や食生活、適度な運動をすることをめざすことができるようにする。

意欲的な追究や生活実践につなげるための学習活動の工夫

腸を掃除してくれるゴボウやさつまいも、きのこなどの食物繊維のパワーを知り、実際に排便を促す食品をよく噛むことで食物繊維を体感できるようにする。また、野菜の他にも食物繊維を多く含む食品であるバナナ、こんにゃく、寒天など身近な食品にも便の通じをよくするパワーがあることを話し、実践への意欲をもたせたい。

(3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

学習したことをもとにワークシートに頑張ることを書く活動を位置付け、実践への意欲化を促していきたい。さらに、実践カードを家庭に持ち帰って取り組むことにより、保護者が児童の排便リズムを見直す機会とし、学校と家庭が連携した望ましい排便リズムの習慣化につなげていきたい。

4 題材の目標と評価の観点

(1) 題材目標

排便の大切さや健康生活との関わりを考え、自分の排便リズムを振り返る活動を通して、規則正しい生活に心がけたり、排便を促す食品を進んで食べようとしたりする意欲をもつことができる。

(2) 評価の観点

- ・自分の健康のために、規則正しい生活を心がけたり、排便を促す食品を進んで食べようとしたりしている。 (関心・意欲・態度)
- ・自分の排便リズムを振り返り、健康生活について考え、健康のために何でも食べることができる。 (思考・判断・実践)
- ・自分の健康のために、排便リズムを整えることの大切さを理解している。 (知識・理解)

(3) 食に関する指導目標

栄養バランスの取れた食事の大切さを知り、意識して食事することができる。

- ・自分の体(排便リズム)のために好き嫌いなく何でも食べようと努力することができる。 (食の重要性)
- ・自分の体(排便リズム)に合った食べ方を考えることができる。 (食品を選択する能力)

【 教 科 】

【 学級活動 】

【 他の領域・家庭生活等 】

生活科

- 「やさい大好き」
- ・一人一人が植木鉢でミニトマトを育てる。
 - ・学級園で育てたい野菜について話し合い、一人一人が育てる野菜を決める。
 - ・畑の準備をし、野菜の苗を植える。
 - ・野菜の世話や観察をする。

国語科

- 「かんさつ名人になろう」
- ・育てている野菜を観察して見たことを友だちに分かりやすく書く。
 - ・知らせたいことを決め、細かく観察して必要な事柄を集めて書く。
 - ・収穫に向けた野菜の世話や、細かい観察をする。

生活科

- 「夏やさいパーティーをしよう」
- ・野菜を収穫して家に持ち帰り家庭で調理して食べる。
 - ・学校で「やさいパーティー」を開き、育てた野菜のおいしさやパワーを感じる。

生活科

- 「やさい大好き」
- ・学級園で育てたい冬野菜を聞いたり調べたりする。
 - ・畑の準備をし、自分が育てたい野菜の種をまく。
 - ・野菜の世話をしたり、観察をしたりする。

生活科

- 「冬やさいパーティーをしよう」
- ・野菜を収穫して家に持ち帰り家庭で調理して食べる。
 - ・収穫した野菜を使っておうちの方も一緒にみんなで調理し、体を温める冬野菜を味わう。

生活科

- 「春やさいを育てよう」
- ・春（3年生）に向けて、キャベツの種をまいたり、世話をしたりする。

「牛乳について知ろう」

- ・牛乳が私たちの元に届くまでの過程を知る。
- ・生き物や生産者の思いを知り、感謝の気持ちをもって牛乳を残さず飲もうとする。

「やさいのひみつ」
好き嫌いなく何でも食べよう

- ・食生活を振り返り、野菜嫌いが多いことに気付く。
- ・「やさいのひみつ」の話を聞き、野菜の働きや大切さを知る。
- ・苦手な野菜でも、進んで食べようとする意欲をもって、取り組む。

「バナナうんちですっきり」

- ・便と体調についてや、食物、生活リズム、運動と排便の関係を知る。
- ・バナナうんちにするために食物繊維の多い野菜を食べたり、規則正しい生活を心がけたり、適度な運動をしたりする意欲をもつ。

給食指導

- ・給食時間の過ごし方

食べ物の赤黄緑の分類について

- ・食べ物の旬

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」

- ・「健康貯金通帳」の取組を通して、健康生活を振り返って自己のめあてを決め、朝食バランスや排便等の改善を行う。（5 / 12 ~ 16）

- ・事後の個別指導
- ・食事のマナー

食生活についてのアンケート（実態調査）

- ・大事な朝ごはん

頑張りカード（事後の実践）

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」
（7 / 7 ~ 11）

- ・夏の飲み物
- ・運動と朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」
（9 / 8 ~ 12）

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」
（10 / 6 ~ 10）

- ・事後の個別指導
- ・食べ物の働き
- ・バランスよく食べよう
- ・食べ物と健康

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」
（12 / 8 ~ 12）

- ・感謝の気持ちで食べよう

「早寝早起き朝ごはん排便リズム」
（1 / 14 ~ 20）

- ・事後の個別指導
- ・1年間の給食を振り返ろう

6 本時の目標

排便と健康との関係を知ることを通して、健康な生活を送るためには、「食物繊維を摂る」「規則正しい生活をする」「運動をする」ことの大切さに気付き、自己の食生活や生活習慣を見直して改善しようとする意欲をもつことができる。

	ねらい	学習活動	指導援助および【評価規準】 人権教育の観点	
つかむ	現在の排便トラブルから課題に気が付くことができる。	1 アンケートの結果から排便との健康の関係に興味をもつ。 ・毎日うんちが出ていない子もいる。 ・私はかちかちうんちが出ることが多いな。 ・バナナうんちが一番いいうんちだと思う。 ・うんちがなかなかでないとお腹が痛くなる。 ・うんちと健康には関係がありそう。	《T1》 ・アンケートの結果を発表し、排便トラブルをかかえている児童がいることに気付かせる。 ・バナナうんちが一番健康なうんちだということに気付かせる。 ・うんちが出ないとどうなるかと問いかけることによって課題へつなげる。	《T2》 ・児童の意見を板書し、説明の時に関連付け、児童が自分の実態と合わせながら話が聞けるようにする。 ・なぜバナナうんちをしないといけないのか、根拠を説明する。
考える		どうしたらバナナうんちができるか考えよう。 2 どうしたらバナナうんちを出すことができるか考える。 ・野菜を食べる。 ・おなかいっぱい朝ご飯を食べる。 ・運動をする。	・時間を確保し、自己の経験等からうんちを出すための方法を考えられるようにする。	
深める	自己の経験から、バナナうんちを出すために方法を考えることができる。 排便を促すためには「食物繊維を摂る」「規則正しい生活をする」「運動をする」ことが大切であることを理解する。	3 バナナうんちを出すための「3つの術」を知る。 バナナうんち「3つの術」 「せんいちゃんの術」 ごぼう・れんこん・さつまいも等の野菜や海藻・こんにゃく・バナナなど食物繊維を含む食品を食べる。 →食物繊維を多く含む野菜の試食 ・口の中にもさもさしたものが残った。 「早寝・早起き・朝ごはんの術」 規則正しい生活をして、朝のうんちタイムをつくる。 「運動の術」 外でたくさん遊び、体を動かす。  毎朝すっきりバナナうんち	・どのような食品を食べたら排便を促すことができるか考えさせる。 ・食物繊維を多く含むごぼうを実際によく噛んで食べてみることで繊維が実感できるようにする。 ・養護教諭の話が理解できるよう話を板書にまとめていく。	・食物繊維の食品を多く摂り、規則正しい生活を送ったり運動をしたりすることで排便を促すことが理解できるよう、説明する。
活かす	食物繊維を摂り、規則正しい生活、適度な運動を実践して、健康になるようとする意欲をもつことができる。	4 今日分かった「3つの術」をまとめ、これからがんばっていききたいことを書く。 ・朝起きるのが遅くて、朝うんちをする時間がないので、「早寝・早起き・朝ごはんの術」を使って朝うんちを心がけたい。 ・バナナうんちを出すために、「せんいちゃんの術」を使って好き嫌いの少ない、せんいちゃんが多く入った食品を食べたい。 ・外で元気よく遊んでいたことがバナナうんちを出すために大切なことがわかったので、これからも「運動の術」を続けてすっきりうんちを出したい。 5 がんばりカードで1週間がんばりましょう。	評価基準 排便と健康との関係が分かり、食物繊維を含む食品の摂取や規則正しい生活、適度な運動を心がけようとしている。 [関・意・態]	・健康のために野菜を摂ることや規則正しい生活について書いてある児童を紹介し価値付ける。
			自分の生活を見つめて、改善しようとすることができる。 (自己啓発力)	
			・1週間の実践により継続化を図る。 ・実践に前向きな考えを示す児童を紹介する。	