

## 第5学年学級活動（2）学習指導案

日 時 令和7年10月3日（金）  
第5校時 13:25～14:10  
学校名 日野市立平山小学校  
対 象 5年3組 29名  
会 場 5年3組 教室  
授業者 T1 夏苺桃佳 （教諭）  
T2 田原なつみ（主任・養護教諭）

### 1 題材名 「自分の目を守るためにできることを考えよう」

学級活動（2）ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

### 2 題材のねらい

目の構造や働き、目の健康を守るための正しい生活習慣について理解し、それらをもとに目を大切に  
するための基本的な知識や技能を身に付け、日常生活の中ですすんで実践しようとすることができる  
ようにする。

### 3 題材について

#### （1）児童の実態

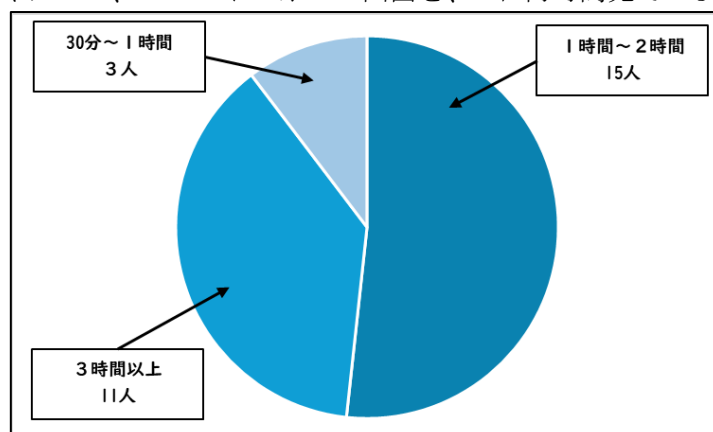
本学級は4月にクラス替えを行った学級である。（男子15名女子14名）。元気があり、活発な児童が多く、にぎやかな学級である。授業では、学習者用端末を用いて活動する時間が多く、児童も積極的に活用している。特に係活動や委員会活動などで使用している様子が見られる。児童が学習以外でも学習者用端末を使う場面は多くあるため、家庭だけでなく学校でも画面を見る時間は増えてきている。

#### 【目の健康に関するアンケート】

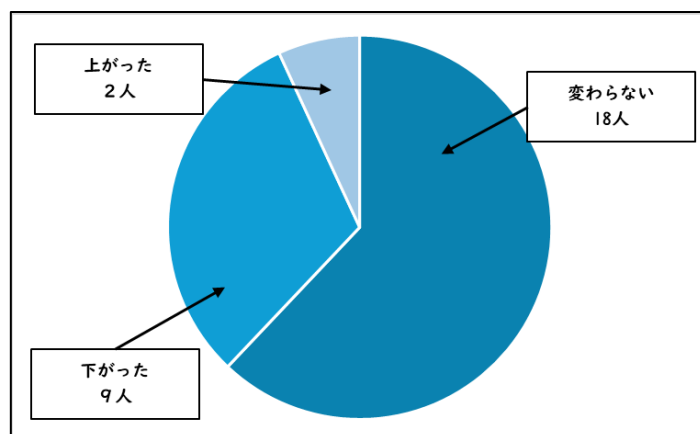
調査方法：選択式・記述式アンケート入力 調査時期：令和7年8月

調査対象：5年3組29名

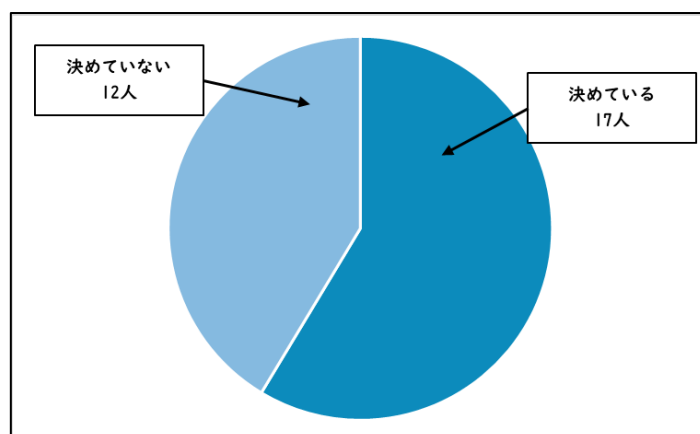
#### ① タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を、1日何時間見ていますか。



② 1年生のころに比べて視力はどう変化していますか。



③ タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を見るときのルールはお家で決めていますか。



#### 【分析・考察】

目の健康に関して、児童の状況を知るために、アンケート作成ツールを活用し、アンケートを行った。アンケートは、「①タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を、1日何時間見えていますか。」、「②1年生のころに比べて視力はどう変化していますか。」、「③タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を見るときのルールはお家で決めていますか。」、「④それはどんなルールですか。」（記述形式）の4項目である。

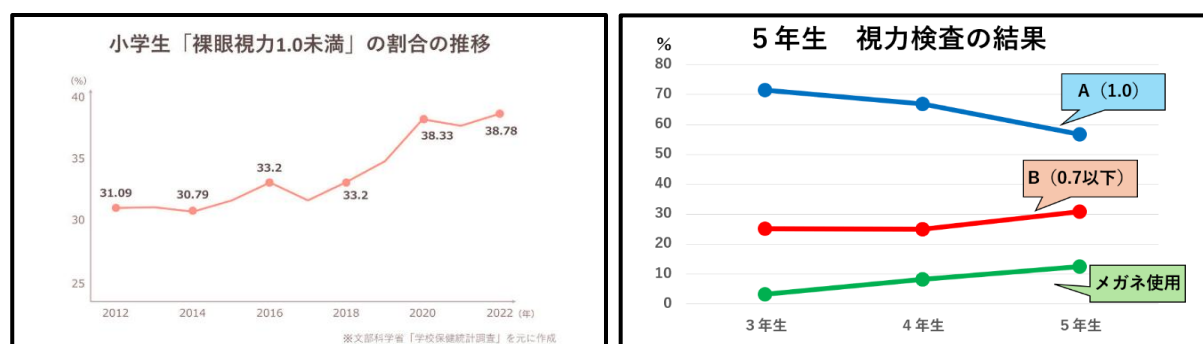
①の画面を見ている時間については、「全く見ていない」と回答した児童はいなかった。最も多かったのは「1時間～2時間」で、15人であった。②の視力の変化に関しては、「変わらない」と回答した児童が多く、現在、視力低下で困り感をもつ児童は少ないことが分かった。③の画面を見るときの家でのルールに関しては、「決めている」と回答した児童が半数以上おり、そのルールは、「ゲームは1日1時間以内」、「午後8時から使ってはいけない」など画面を見る時間にも関係するルールが多い印象にある。

## 【視力の実態】

2022年の学校保健統計調査のグラフを見ると、裸眼視力1.0未満の小学生の割合は年々増加傾向にあることから、子供の近視は低年齢化が進んでいると言える。

本学年児童の第3学年から第5学年までの視力の推移を見ると、視力1.0未満の者が第3学年で23%、第4学年で37%、第5学年で43%となっている。またメガネ使用者は、第3学年で3%、第4学年で8%、第5学年で12%となっている。

近年の近視の児童増加を鑑みると、今は視力がよい児童も、これからの生活の仕方によって視力が低下することも考えられる。本学級の児童が、自分の目の大切さに気付き、その健康を保つための生活の仕方について知ることが重要だと考える。



## (2) 題材設定の理由

現代の子供たちは、スマートフォンやゲーム、学習者用端末など電子機器に触れる機会が増え、目に負担がかかりやすい環境にある。目の疲れから来る近視（視力低下）の症状も小学生の段階から見られるようになってきている。

本単元では、目の構造や働き、目を守るための生活習慣について正しい知識を身に付け、自分自身の生活を見直す視点を育てていく。児童が自分の生活習慣と目の健康の関わりに気付き、将来にわたって自分の健康を守る意識をもつことをねらいとする。

さらに、友達と意見を交流しながら、自分に合った目の健康を守る工夫を考え、日常生活の中で実践しようとする力を育てていきたい。

## 4 第5学年及び第6学年の評価規準

よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
①日常生活への自己の適応に関する諸問題の改善に向けて取り組むことの意義を理解している。 ②健全な生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	①日常生活への自己の適応に関する諸問題を認識し、解決方法などについて話し合っている。 ②自分に合ったよりよい解決方法を意思決定して実践している。	①自己の生活をよりよくするために、見通しをもったり振り返ったりしている。 ②自主的に課題解決に取り組み、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。

## 5 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
アンケートに記入する。	タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を見ている時間について考えるように知らせる。	アンケートを記入し、これまでの自分の生活について振り返り、目の健康について課題意識をもつことができる。(思考・判断・表現) 【アンケート・発言】

## 6 研究主題に迫る手だて

### (1) 個別最適・課題解決

#### ① 児童の実態に合わせた授業にするための事前アンケート

タブレットやテレビ、スマートフォンの画面を見ている時間について、事前に学級でアンケートをとる。アンケート結果を見ながら養護教諭と対話をし、画面を見ている時間だけでなく、姿勢や画面との距離にも課題があることに着目させる。アンケート結果を通して、自分の生活を振り返り、自分自身の課題に合わせためあてを決め、目の健康に意識を向けながら生活していけるようにする。

### (2) 対話・協働

#### ① 考えためあてについてトリオでアドバイスし合う時間

まず授業における「つかむ」の段階で、養護教諭の話を聞いて視力低下の原因を押さえる。次に「見付ける」の段階で、養護教諭と対話をしながら視力低下の原因について考え、課題意識をもたせる。養護教諭との対話から、自己の目の健康を守るための様々な考え方に触れさせ、視野を広げさせる。また、児童から出た視力低下の原因については板書して残すことで、原因から自分の生活上の課題を見付けられるようにする。本時の「決める」の段階では、今後の自身の目の健康を守るための工夫について児童一人一人が考え、それぞれの具体的な実践目標をもち、実現を目指せるようにする。

## 7 本時

### (1) 本時の目標

目の健康を守るための工夫を知り、自分の生活を見直す。

### (2) 本時の展開

	学習内容・学習活動	○指導上の留意点や配慮事項		評価規準
		T 1 (学級担任)	T 2 (養護教諭)	
導入 つかむ 7分	<p>1 自分たちの第3学年から第5学年までの視力検査結果の推移のグラフと、小学生「裸眼視力1.0未満」の割合の推移のグラフを見て気付いたことを話し合う。</p> <p>T視力検査の結果を見て、気付いたことはありますか。</p> <p>C学年が上がるにつれて平均視力が下がっている。</p> <p>C〇年生から〇年生にかけて視力が大きく低下している。</p> <p>T自分の目はどうやって守っていけばいいのか、考えていきましょう。</p>	<p>○アンケート②の「視力の変化」についての結果を提示した後、自分たちの第3学年から第5学年までの視力検査結果の推移を見ることで、現在目の健康に困っていないと感じている児童も自分事として捉えることができるようにする。</p> <p>○裸眼視力1.0以下の児童が年々増加していることについてグラフを見せながら伝え、視力低下についての問題意識をもたせる。</p>		
	自分の目を守るためにできることを考えよう。			
展開 さぐ	<p>2 自分たちの生活を振り返り、視力低下の原因について考える。</p> <p>T視力が低下してしまうのはなぜでしょう。自分の生活を振り返って考えてみましょう。</p> <p>Cテレビを長時間見ている</p>	<p>○児童から出た視力低下の原因について板書して残すことで、原因から課題を見付けられるように促す。</p> <p>○アンケート③の「画面を見るときの家でのルール」についてのアン</p>		

見 付 け る  28 分	<p>から。 C画面を近くで見ているから。 C暗い所で画面をいじっているから。</p> <p>3 視力低下の原因について知る。（養護教諭より）</p> <p>4 自分の生活上の課題に対して、どのようなことを意識して目を守っていくとよいのか考える。</p> <p>T自分の課題は何かワークシートに書いてみましょう。 Cソファに寝そべってスマートフォンの画面を見ている。 Cゲームに集中すると瞬きを忘れて目が乾燥してしまう。 C夜遅くに暗い部屋で動画を見ている。</p>	<p>ケート結果と、アンケート①の「画面を見ている時間」についてのアンケート結果を提示し、画面を見ている時間が長い児童が多いことや家庭でルールを決めている児童が少ないことに触れ、養護教諭の話へ移る動機付けをする。</p>	<p>○養護教諭の話を聞きながら自分なりの課題やめあてが考えられるよう促す。</p> <p>○養護教諭と対話をしながら視力低下の原因について考え、課題意識をもたせる。</p> <p>○児童から出なかった目の健康を保持する方法については、資料を活用しながら話をすることで、児童の関心を引き出す。</p>	
---------------------------------	---	--	--	--

<p>T 自分の課題に合っためあてを考え、ワークシートに書いてみましょう。</p> <p>C スマートフォンやタブレットを見るときは必ず椅子に座って見るようにする。</p> <p>C ゲームを30分したら目を30秒瞑って、目の乾燥を防ぐ。</p> <p>C 夜にどうしても画面を見なくてはいけない時はデスクライトを必ずつける。</p> <p>5 友達のめあてが課題に合っているか、よりよいめあてになるように話し合う。</p> <p>T トリオになって、友達のめあてがよりよいめあてになるように、アドバイスをし合いましょう。</p> <p>C 「距離を離す」というめあては、具体的にどうしたら意識できるかな？</p> <p>C 何分間休憩をするのか具体的に書いた方がよいと思うよ。</p> <p>C この課題にはこのめあてがよいと思う。</p>	<p>○目の健康を保持する方法について知るだけでなく、自分の課題に合っためあてを立てる必要性をもてるよう促す。</p> <p>○めあてを決めるときには具体的な行動に結び付く言葉で意思決定できるようにする。</p> <p>○めあてを立てることが難しい児童には、個別に声をかける。</p> <p>○担任と養護教諭が話合いの手本を見せることで、より具体的なアドバイスを出し合えるよう補助する。</p>		
---	---	--	--

まとめ 決める 10分	<p>6 自分のめあてや実践方法を決める。</p> <p>T自分のめあてを達成できたか、これから1週間振り返って行くので、めあてを意識しながら生活していきましょう。</p>	<p>○友達からのアドバイスを参考にしながら、自分に合っためあてや実践方法を決めることができるようにする。</p> <p>○アドバイスをし合うことで、課題に合っためあてを立てられた児童を取り上げ、話し合うことの大切さを価値付ける。</p> <p>○記入しためあてを班で伝え合い、お互いに励まし合うようにして、今度の実践への意欲を高めるようにする。</p>	<p>○日本眼科医会から出ている「進む近視をなんとかしよう～3つの大作戦～」の児童用リーフレットと保護者用リーフレットを配布し、家庭でも目の健康を守る行動ができるよう呼びかける。</p>	<p>○自主的に課題解決に取り組む、他者と信頼し合ってよりよい人間関係を形成しようとしている。（態度）【ワークシート、観察】</p>
-------------------	--	---	---	--

### (3) 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	評価方法
自分が立てためあてや取組などについて振り返る。	家庭環境に配慮し、できた・できないではなく、意識できたかで価値付けるようにする。	自分の課題に合った具体的なめあてや実践方法に、進んで取り組んでいる。（思考・判断・表現） 【めあてカード・観察】

### (4) 授業観察の視点

- ・視力が低下した実感がある子もない子も、今後自分の視力を守るための対処法を課題と結び付けて考えることができていたか。（個別最適・課題解決①）
- ・トリオで話し合うことを通して、よりよい作戦になるようにアドバイスし合い、自分の課題に合った具体的な実践目標をもつことにつながったか。（対話・協働①）



## (5) 板書計画

### 自分の目を守るためにできることを考えよう。

自分たちの 3 年生から 5 年生  
の視力検査結果の推移のグラ  
フ

- ・学年が上がるにつれて視力  
が下がっている。
- ・〇年生から〇年生にかけて  
視力が大きく下がっている。

視力 1.0 未満の子供の割合

○視力低下の原因は？

- ・テレビを長時間見ているから。
- ・画面を近くで見ているから。
- ・暗い所でタブレットを  
いじっているから。

目の休憩  
(イラスト)

目の距離  
(イラスト)

目のストレッチ  
(イラスト)

部屋の明るさ  
(イラスト)

外遊び  
(イラスト)

・裸眼視力 1.0 以下の児童が年々増えている！

## 自分の目を守ろう！ めあてカード

名前（ ）

☆今日の学習を振り返りながら、自分のめあてを決めよう。

### 自分の課題

例) ソファーに寝そべっているから、スマートフォンやタブレットと目の距離が近い。

### 自分のめあて

例) リビングのいすに座って姿勢を正し、距離を取って見るようにする。

友達のアドバイスを受けて、こんなめあてを考えました！

☆1週間取り組もう！（振り返り…よくできた◎ できた○ できなかった△）

10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

### ☆めあての振り返り


### ★ご家庭から

--

### 保護者の皆様へ

今回、子供たちは自分の目の守り方を学習し、自分でめあてを立てて1週間取り組みました。お子様の振り返りを読んでいただき、励ましのコメントを記入していただくと幸いです。よろしくお願いいたします。