

第4学年学級活動（2）学習指導案

日 時 令和8年2月6日（金）
第5校時13:30～14:15
学校名 日野市立平山小学校
対 象 4年4組28名
会 場 4年4組教室
授業者 T1 小林ゆうか（教諭）
T2 青木美香（栄養士）

1 題材名 「水分のとり方を考えよう」

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

飲み物に含まれる糖分の量や健康に与える影響などを理解し、健康な体を保つための水分のとり方について話し合い、自分のめあてをもって実践しようとする。

3 題材について

（1）児童の実態

4年4組の児童は、外で遊ぶのを好む児童が多く、学習中は友達との意見交換も進んで行うことができ、活発な様子が見られる。また、学級全体で給食を毎日楽しみにしていて、おかわりに並ぶ人数も多く、全体的によく食べる印象にある。

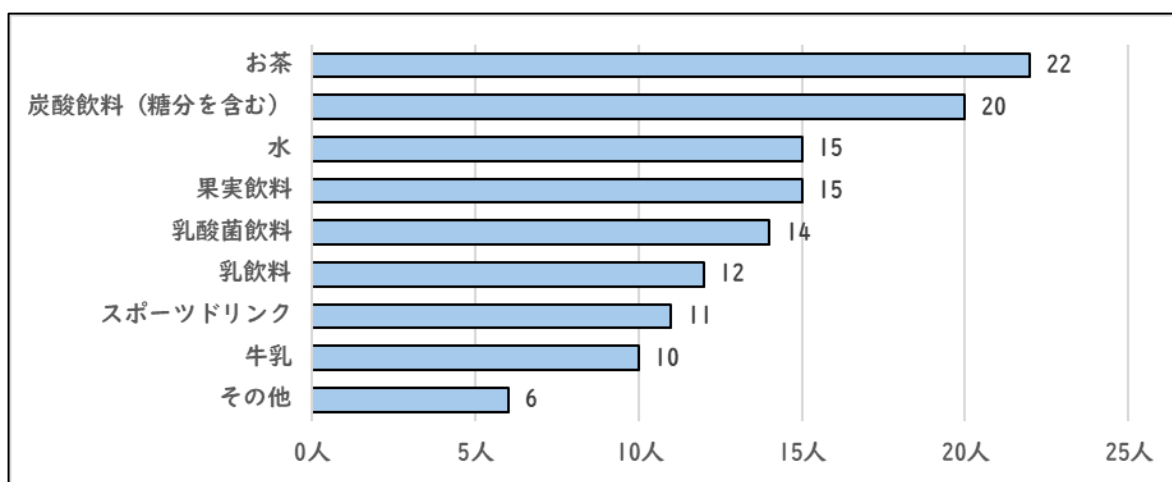
成長期の児童は、丈夫な体を形成するために、栄養バランスのとれた食事をとることが必要であるが、体への水分補給として、1日に1.5Lほど摂取する必要がある飲料についても、何を飲むかが大切である。

【飲み物に関するアンケート】

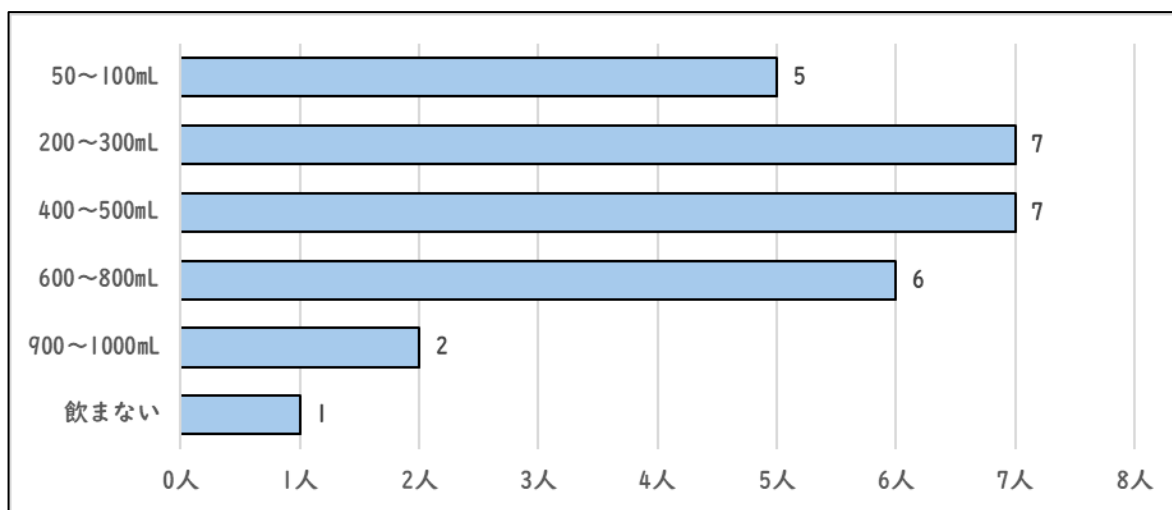
調査方法：選択式・記述式アンケート 調査時期：令和7年10月

調査対象：4年4組28名

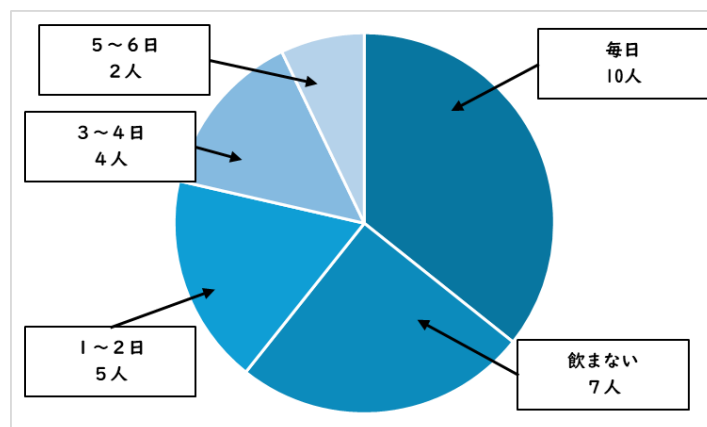
① 好きな飲み物は何ですか。（複数回答可）



② 学校では水やお茶をどれだけ飲みますか。



③ 1週間でどのくらい炭酸飲料・スポーツドリンク・ジュース・乳飲料・乳酸菌飲料を飲んでいますか。



【分析・考察】

①に関しては、複数回答のため、学級の半数以上が好きな飲料は、「お茶」（22人）、「炭酸飲料（糖分を含む）」（20人）、「水」（15人）、「果実飲料」（15人）、「乳酸菌飲料」（14人）であった。お茶や水だけでなく、糖分の多い炭酸飲料を好む児童が多いことが分かった。また、③に関しては、「毎日」と回答した児童が一番多く、10名だった。①、③から、自宅でも水分を摂取しているが、糖分の多い飲料を好んで摂取する児童が多い様子が伺える。

②に関しては、「200～300mL」、「400～500mL」と回答した児童が一番多く、それぞれ7名だった。また、5名が「50～100mL」、1名が「飲まない」と回答している。アンケート実施日の10月の時点で、学校での水分補給の量が500mL以下の児童が20名おり、授業実施日の2月では、寒さも増していることが予想されるため、1日の水分補給の量は、必要な量に達していない児童がより多くなっているのではないかと考えられる。

以上のアンケート結果より、本学級の児童は、お茶や水だけでなく、糖分を多く含んでいる飲料を好んで摂取していること、1日の水分補給の量は必要な量に達していないことなど、体の健康を考えた水分のとり方には課題があると考えられる。

(2) 題材設定の理由

学校では、お茶や水、給食中の牛乳などで水分をとっているが、家庭では炭酸飲料や果実飲料など、糖分が多く含まれると思われるものを好んで飲んでいる児童もいる。糖分のとりすぎは、虫歯や肥満の原因となったり、イライラしたりすることにもつながる。成長期の児童は、心身のよりよい発育・発達のために、1日3回の栄養バランスのとれた食事をとることが大切であるが、それと同時に体への水分補給として何を摂取するかもとても重要である。そこで、1日に必要な水分量を確認するとともに、普段自分たちが飲んでいる飲み物にどれくらい糖分が入っているかを知り、1日に必要とされている糖分の量と比較をしたり、糖分をとりすぎるとどうなるか理解したりする活動を行う。そして、自分が普段飲んでいる飲み物を振り返り、毎日の水分補給として望ましい飲み物の種類や飲む量、タイミングなど、自分に合っためあてを決定し、実践していく。さらに、その実践を学校で振り返り、ワークシートを保護者にも確認してもらうことで、家庭でも意識して継続的に取り組めるようにする。本授業と事後の指導を通して、健康な水分補給の仕方を理解し、習慣化して欲しいと考えて本題材を設定した。

4 第3学年及び4学年の評価基準

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 よりよくしていこうとする態度
日常の生活や自己の成長及び健康安全といった、生活上の諸課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、よりよい生活を送るための知識や行動の仕方を身に付けている。	日常生活に関する諸課題に気付き、解決方法などについて話し合い、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。	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ながら、意欲的に課題解決に取り組もうとしている。

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。	飲料について、どのような飲み物をどれくらい摂取しているか振り返る。	アンケートを記入し、これまでの飲料のとり方について考えることができる。(思考・判断・表現) 【アンケート】
アンケート結果を表にまとめる。	アンケートを分かりやすくまとめ、学級としての実態をつかむようにする。	

6 研究主題に迫る手だて

(1) 個別最適・課題解決

① ワークシート

授業の「つかむ」段階で、飲み物について普段の摂取量と種類を色分けしてワークシートに塗る。この活動で児童一人一人が自分自身の「水分のとり方」について一目で振り返り、自分の課題に気付けるように工夫する。

② 学校栄養士（T2）による講話

飲み物に含まれている糖分の量を理解したり、糖分をとりすぎるとどうなるかを栄養士に話してもらったりすることで、普段自分がとっている糖分の量を振り返り自分の実態に合った課題解決の方法を考えられるようにする。

③ 1日に必要な水分量を把握するためのスライド（ICT）

1日に必要な水分量の計算式や、水分補給のための大切なキーワードを、児童が理解しやすいように、スライドで表示する。

(2) 対話・協働

① 班活動での課題解決

アンケート結果で見付けた課題解決を目的とし、それぞれのワークシートを見ながら話し合い活動を行う。目的を明確にしてから話し合い活動を行うことで、今後の自身の「水分のとり方」について児童が考え、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

飲み物に含まれる糖分の量や健康に与える影響などを理解し、健康な体を保つための水分のとり方について話し合い、自分のめあてをもって実践しようとする。

(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 (栄養士)	
導入 10分 つ か む	1 アンケート結果を見て 気付いたことを話し合 う。 ・好きな飲み物は何か。 ・学校では、水やお茶をど のくらい飲んでいるのか (量)。 ・1週間でどのくらい炭酸 飲料・スポーツドリン ク・ジュース・乳飲料・ 乳酸菌飲料を飲んでいる か(日数)。	○プライバシーに関わる ので、個人が分からな いよう配慮する。 ○データをグラフで表示 することで視覚的に分 かりやすくする。		
	2 1日の水分の摂取量を 振り返り、ワークシー トに記入する。	○飲料を色分けして塗ら せ、短時間で記入でき るようにする。		
	3 1日に必要な水分量を 知り課題を話し合う。	○1日に必要な水分量を キーワードやスライ ド、実物を使って示 す。 ○1日に必要な水分量に 達しているかや、好き な飲み物を同量飲んで もよいか等の視点か ら、自分の課題を考え られるようにする。		○水分のとり 方を振り返 り、生活を よりよくす るための問 題を話し合 うことがで きる。(態 度) 【発言、観察】
	体によい水分は給の仕方を話し合い、自分のめあてを決めよう。			

<p>展開 2 5 分</p>	<p>4 飲み物の中に糖分がどのくらい入っているのかを知る。</p>	<p>○飲み物の中には、糖分がたくさん入っているものがあるということをより実感できるように、実物の砂糖を用意する。</p>		
<p>さ ぐ る 見 付 け る</p>	<p>5 糖分をとり過ぎると体にどのような影響があるのか、理解する。</p>	<p>○糖分の量で良い飲み物、悪い飲み物と分けるのではないことに留意させる。</p>	<p>○1日に必要な糖分の量や、体にどのような影響があるか、分かるように資料を掲示する。 ○一方でとり過ぎるとどのような影響があるのか資料を掲示しながら話し、給食で気を付けていることなどを伝える。</p>	
	<p>6 健康な体を保つために、どのように水分補給をすればよいのかを話し合う。</p>	<p>○栄養士の話とワークシートを基に、健康な体を保つためには、どのように水分補給をしたらよいかグループでアドバイスをし合わせる。 ○考えた内容をいくつかのグループに発表させる。</p>		<p>○糖分が多く含まれている飲み物があることや1日の必要な水分量を理解している。(知識・技能) 【発言、観察】</p>

ま と め 1 0 分 決 め る	7 自分のめあてや実践方法を定める。	○自分自身でできる無理のない範囲でのめあてを決めさせる。 ○決めたことを発表させ、実践への意欲を高めさせる。	○良い飲み物、悪い飲み物と分けるのではなく、どのように飲めばよいのか考えることが大事であると伝える。	○健康な体を保つことを意識して、めあてを考えている。 (思考・判断・表現) 【学習カード、観察、発言】
---	--------------------	---	--	---

(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。 朝の会や帰りの会などを利用して水分のよいとり方を意識できるように言葉掛けをする。	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

- ・「つかむ」段階で活動することによって、児童一人一人が自分自身の「水分のとり方」について一目で振り返り、自分の課題に気付けるように工夫した。(個別最適・課題解決)
- ・ペアとの活動を通して、3つのパワーの大切さを知り、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)


(5) 板書計画


好きな飲み物

学校では水やお茶を
どれだけ飲むか（量）

1週間の炭酸飲料・ス
ポーツドリンク・果実
飲料・乳飲料・乳酸菌
飲料の摂取量（日数）

体によい水分は給のしかたを話し合い、自分のめあてを決めよう。


≪色分けしよう≫



≪1日に必要な水分量≫



体重×0.6L

≪キーワード≫
こまめに！

必要量 1.98L

≪飲み物に入っている糖分の量≫


≪糖分をとると≫


≪とりすぎると…≫


- ・ 1日に必要な水分量は思ったより多い。
- ・ 4組は水やお茶も好きだけど、炭酸飲料も人気。
- ・ ジュースを毎日飲むのは体によくなさそう。

≪健康な体を保つために≫

- ・ 飲み物をこまめに飲むようにする。
- ・ 水やお茶をもっと飲むようにする。
- ・ 糖分の多い飲み物を飲む時は量に気を付ける。
- ・ 今日聞いてどのように考えたか

8

水分のとり方を考えよう

組 番 ()

☆一日に飲んでいる水分はどのくらいだろう

色分け：水→青 お茶→緑 牛乳→黄

ジュース（炭酸飲料、スポーツドリンク、果実飲料、乳飲料、乳酸菌飲料も含む）→赤

学校に行く前	学校	学校から帰った後
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

コップ1杯…200mL









☆課題、気がついたこと

☆自分のめあてを決めよう

--

☆振り返り

よくできた…☆を2つともぬる できた…☆を1つぬる もう少し…ぬらない

2月9日（月）	2月10日（火）	2月12日（木）	2月13日（金）
 	 	 	 

☆感想

