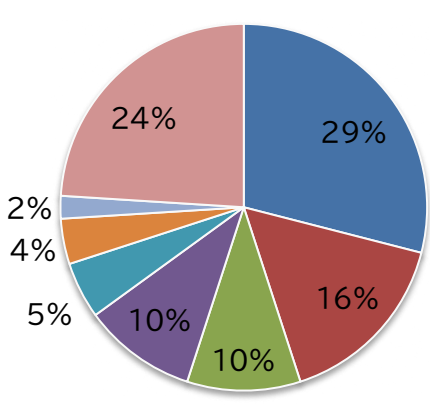


<課題シート>

対象学年	6年生	教科	保健	難易度	★☆☆☆																																							
単元	生活習慣病の予防①																																											
課題	今の自分の生活をふり返ってみよう																																											
課題の説明	<p><b>生活リズムチェック!!</b> ～学校に登校する日と休校で行けない日の生活リズムを比べてみよう～</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:15%;">学校 に 登校</td> <td style="width:12.5%;">6</td><td style="width:12.5%;">7</td><td style="width:12.5%;">8</td><td style="width:12.5%;">9</td><td style="width:12.5%;">10</td><td style="width:12.5%;">11</td><td style="width:12.5%;">12</td><td style="width:12.5%;">1</td><td style="width:12.5%;">2</td><td style="width:12.5%;">3</td><td style="width:12.5%;">4</td><td style="width:12.5%;">5</td><td style="width:12.5%;">6</td><td style="width:12.5%;">7</td><td style="width:12.5%;">8</td><td style="width:12.5%;">9</td><td style="width:12.5%;">10</td><td style="width:12.5%;">11</td> </tr> <tr> <td>休校 の日</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p style="text-align:center; font-size:small;">起きた時刻/朝ごはん/歯みがき/昼ごはん/夕ごはん/お風呂/ねた時刻 など1日の生活リズムを書いてみよう!</p>					学校 に 登校	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	休校 の日																			
	学校 に 登校	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																									
休校 の日																																												
<p>次の文を読んで、自分の生活をふり返ってみよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中や家の周りのできる運動を30分はしている。</p> <p><input type="checkbox"/> 学校がある時と同じ時刻に起きている。</p> <p><input type="checkbox"/> 学校がある時と同じ時刻に寝ている。</p> <p><input type="checkbox"/> 8時間以上のすいみんがとれている。</p> <p><input type="checkbox"/> おやつの食べすぎに気をつけている。</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日朝、昼、夕ご飯を食べている。</p> <p><input type="checkbox"/> 朝食昼食夕食では、いろいろな食品を食べている。</p> <p><input type="checkbox"/> 歯磨きを毎日している。</p> <p>※6年生の今、できていないことがあるなら、将来生活習慣病の危険があるかもしれない。</p>																																												
解決のヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の自分の生活と休校になる前の生活を比べてみよう。</li> <li>・気づきを大切に、自分でできることがあるならやってみよう。</li> </ul>																																											

対象学年	6年生	教科	保健	難易度	★★☆☆
単元	生活習慣病の予防①				
課題	日本人の死因の内訳から、生活習慣について考えてみよう。				
課題の説明	<p>日本人の死因の内訳です。右のグラフに入る名前を次の6つの中から選んで答えよう。</p> <p>「事故」「がん」「心臓病」「肺炎」「老衰」「脳卒中」</p> <p>① 29%… ( )</p> <p>② 16%… ( )</p> <p>③ 10%… ( ) ④ ( )</p> <p>⑤ 5%… ( )</p> <p>⑥ 4%… ( )</p> <p>⑦ 2%… ( 自殺 )</p> <p>24%… ( その他 )</p>				
	 <p style="text-align: right; font-size: small;">厚生労働省「人口動態統計 2013」より</p> <p>※ ①②③に入る死因はすべて、食事・運動・すいみんなどの生活行動が関係して起こる病気であり、生活習慣病と言います。生活習慣病は子どもでもかかる病気なのです。</p>				
解決のヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の知っている情報から選んで答えよう。</li> </ul>				

対象学年	6年生	教科	保健	難易度	★★★☆☆
単元	生活習慣病の予防①				
課題	生活習慣病を予防するためには、どうすればよいのでしょうか。				
課題の説明	<p>「糖分・しぼう分・塩分のとり過ぎ」と「運動不足」を防ぐために<u>自分でできることを</u>それぞれ1つずつ答えよう。</p> <p>(糖分) _____。</p> <p>(しぼう分) _____。</p> <p>(塩分) _____。</p> <p>(運動不足) _____。</p>				
解決のヒント	<p>「〇〇〇は甘い(糖分が多い)から、食べる量を少なくしよう。」「運動不足だから、〇〇〇を△△△しよう。」など、自分の生活をふり返って、気をつければいいなと思うことを考えてみよう。</p>				
参考資料	東京書籍 教科書36ページ～37ページ				

対象学年	6年生	教科	保健	難易度	★★★★
単元	生活習慣病の予防①				
課題	学校で広めよう！(生活習慣病の予防)				
課題の説明	<p>「イラスト」でも「ことば」でも「どちらも使って」など自分の得意な方法で、自分の学んだことを伝えよう。</p>				
解決のヒント	<p>教科書にある、「つなげよう」「広げよう」や「食事バランスガイド」、「生活習慣病を知ろう！」も活用して、『生活習慣病』についてまとめてみよう。</p> <p>アウトプットの方法は、ポスターにする、見て分かるイラストを描く、俳句や短い文章や言葉で書くなど、自分の得意なものを生かそう。</p>				
参考資料	東京書籍 教科書36ページ～37ページ				