

3年学級活動 「自分で！よいうんちをつくり出そう」柱⑤⑥

みやま市立小学校の例

1 ねらい

- (1) 便を作る腸内環境と健康生活とのかかわりを考え、腸内環境を整える食品を進んで食べようとする意欲を持たせる。
- (2) 環境には病気を引き起こす菌と体を健康にする菌があり、食を通して体に良い菌を取り入れることが、健康につながることを理解できるようにする。

2 計画

人と菌とが共存できる環境をつくろう

【総合】4月～7月

「瀬高の味 高菜漬けづくりに挑戦」



高菜漬けの
「乳酸菌」について
調べ学習

【学級活動】7月

「自分で！よいうんちを
つくり出そう」



うんちを作る
「腸内細菌」に
ついて学習

【国語】11月

「すがたをかえる大豆」



大豆が菌により
様々な食品に変
わることを学習

3 指導の実際

つかむ

- 1 アンケートの結果から、排便と健康の関係についてのめあてをつかむ。

ぼくは、あまりうんちが出ないけれど、毎日、うんちが出る子は、けっこう多いんだ。



一日でうんちができるんだ。何日もうんちがお腹にたまったらまは、いやだな。



めあて： どうしたら バナナうんちが出るか 考えよう。

見通す

- 2 バナナうんちを出す方法についての見通しをもつ。



- ・野菜をいっぱい食べなくちゃ。
- ・好き嫌いしないでバランスよく食べるといいよ。

考える

- 3 腸内細菌とうんちの関係を知り、よいうんちを作り出す方法を考える。



- ・乳酸菌なら知ってる！高菜漬けで勉強したもん。
- ・善玉菌を増やすには、発酵食品を食べるといいんだ。
- ・発酵食品なら、高菜漬けを食べたらいいんじゃない？



腸の長さを伝える様子

深める

- 4 ロイロノートの思考ツールを用い、食物繊維が含まれる食品を分類する。【 ICT 活用 】



・しいたけにも食物繊維が含まれているんだ。

← 児童の Y チャート

5 食べた方がよい食品を整理し、それをもとに菌との共生について考える。

教師



悪玉菌が増えると病気になりやすくなるなら、腸の菌をすべて殺してしまうといいのではないのでしょうか。

・菌を殺してしまったら、善玉菌も死んでしまう。
・菌を殺したら、健康ではなくなる。



体に良い菌を食品から上手に取り入れることが健康につながる＝ワンヘルス

活
か
す

6 学習を振り返り、これからがんばっていきたいことを書く。

ぼくは、キムチが好きなので、これからはいっぱい食べたいと思います。

きょうからは、善玉菌をいっぱいふやして、悪玉菌をへらしていきたいと思います。

これまで(うんちが)するりと出なかったけど、これからは力をいれなくても出るように、食物せんいのある物をたくさん食べて、おなかの善玉菌を増やします。

4 本時の板書

めあて バナナうんちが出る方ほうを考えよう。

水分

食べものカス

・ちゃんさいきん

・古いちょうの表面

見とおし

・同じ量食べる。(バランス)

・野菜・くだもの

ワンヘルス

発酵食品

・くやうさんきん...つけもの、キムチ、ヨーグルト、チーズ

・こうじきん...みそ、しょうゆ

・なとうきん...なとう

食物せんい

・りんご、バナナ、だいず、こんにゃく、ごぼう

・いたす、わかめ、ちまき

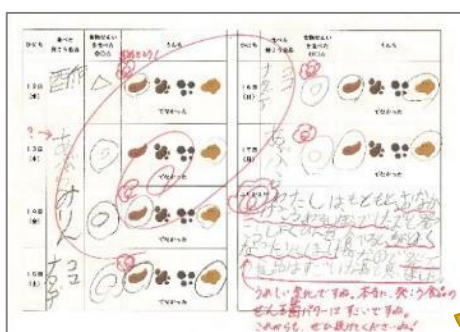
まとめ

① 腸の中に、善玉菌をふやす。

② 発酵食品も食べる。

③ 食物せんいがふくまれるものを食べる。

5 事後活動シート『うんち日記』より



私は、もともと、おなかがけっこうわるいほうでした。でも、発酵食品を食べると、ちょっとよくなったりもしました。なので、発酵食品はすごいなあと思いました。

6 指導を終えて

児童は、総合の学習において菌について学んでいたため、本時の学習にも、興味を持って積極的に参加してくれました。教科をつなぐカリキュラムマネジメントの大切さを実感しました。ワンヘルスの気付きを促す発問では、児童から「菌がいなくなるとダメ」などの声がたくさんあがりました。自分たちの健康が菌との共生の上に成り立っていることを感じてくれたのではないのでしょうか。

養護教諭