令和7年度版

3・4年

見本

いのち

見本

3年

・きそく正しいリズムで生活しよう 1・2 …… 2
・つながるいのち …… 6
・みんななかよく …… 8
・自分の身(み)を守ろう …… 10

4年

・調べてびっくり　身長と体重の変化(へんか) …… 12
・おとなに近づくわたしたち …… 14
・３つのパワーで　すくすく育て！ …… 16
・はばたこう! 未来(みらい)に向かって 1・2 …… 18
・みんな友達(だち) …… 22

3年　きそく正しいリズムで生活しよう　1　～１日の生活のしかた～

① 「たけしさんの一日」を読もう。

1

　たけしさんは，毎日ゲームばかりやっています。今夜もゲームにむ中です。
「たけし，いつまでゲームをやってるの？　早くおふろに入ってねなさい！」
「今，いいところなのに！もうちょっと。」
「たけし！いいかげんにしなさい。もう10時よ。」
「もう，もっとやりたいのに！」

2

　たけしさんは，しぶしぶゲームをおふろに入りました。
「おやすみなさい…。」
　たけしさんが，ふとんに入ったのすぎていました。

たけしさ

② たけしさんの生活で気づいたことを発表(はっぴょう)しよう。

③ たけしさんがけんこうにすごせるように，アドバイスをしよう。

きそく正しい（　　）
が大切だね。

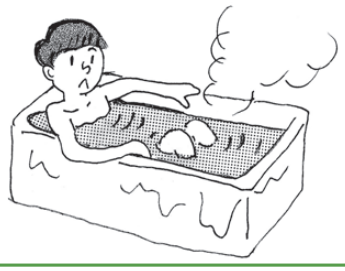
6

　学校の帰り道，
「たけしさん，帰ったらおにごっこと，友達(ともだち)にさそわれましたが，
「ぼくはゲームをやりたいからいいと言って，たけしさんは家の中でゲ

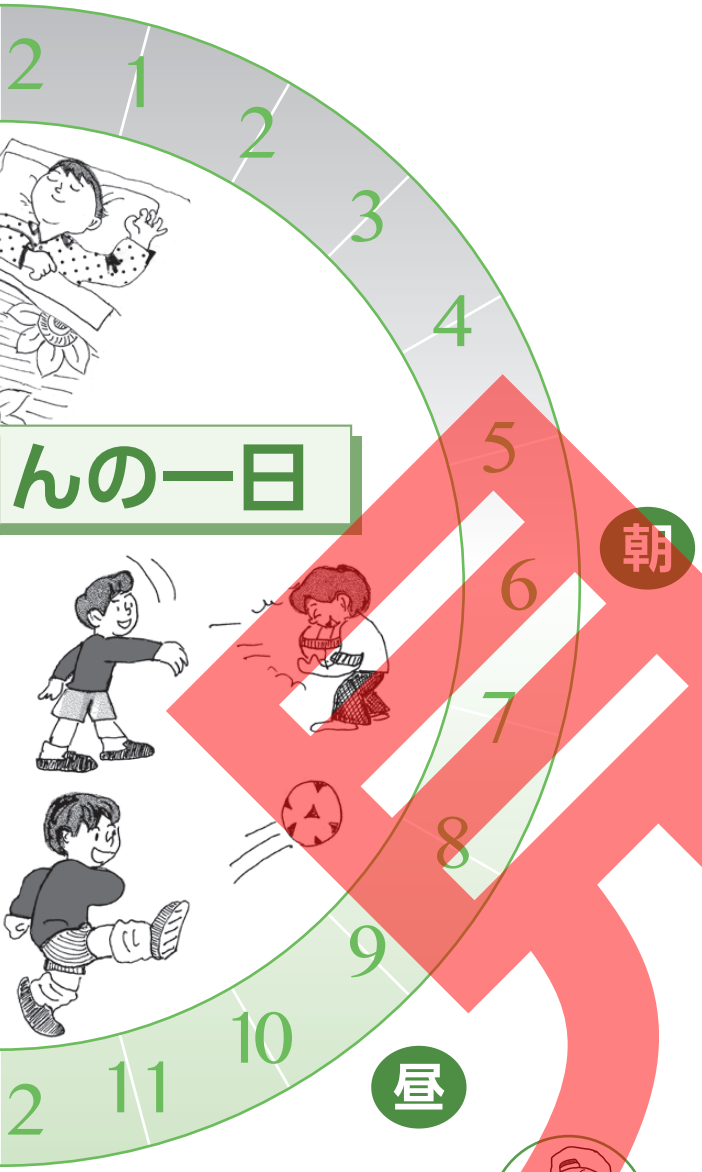
見本

名前

かたづけて，



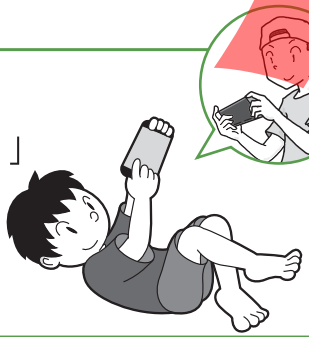
は，11時を



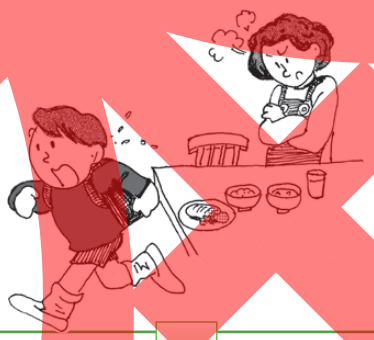
んの一日

をしてあそぼうよ。」

よ。」
ームをしています。

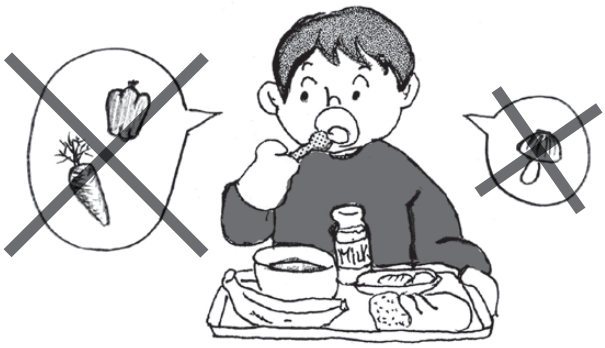


3 「グーグー。」
「たけし，朝ですよ。早くおきないと学校におくれるわよ。」
「あっ！いけない。」
もう７時20分です。家を出るまで，あと10分しかありません。
「少しでも朝ごはんを食べて行きなさい。」
「食べてる時間がないよ！いらない！」
たけしさんは，大あわてで家をとび出しました。



4 たけしさんは朝からぼんやりして，じゅ業に集中できません。
「あぁ，ねむいなぁ，おなかがすいたし，やる気も出ないな。」

5 やっと給食の時間になりました。
「やったぁ，給食だ！たくさん食べるぞ！」
しかし，好ききらいの多いたけしさんはきらいなものをのこしました。



3年　きそく正しいリズムで生活しよう　2　～ゲームとのつきあい方

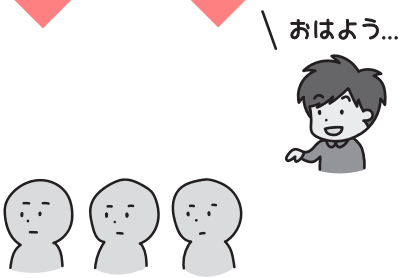
④「たけしさんとオンラインゲーム」のお話を読んでみよう。

なかよし５人グループの友達と，毎日オンラインゲームを始めてから１か月。ぼくは，きのう，お母さんにすごくしかられた。やくそくの30分間を守っていない日が多くなってきたからだ。

さいしょのころは，「30分間」とみんなでルールをきめて楽しくやっていた。９時30分になれば，「じゃあ，また明日。」と，しぜんにかいさんになり，やりすぎることはなかった。お母さんにも，「９時30分までというルールをしっかり守れるのなら，みんなでなかよくやってもいいわよ。」と言われていた。でも，１週間たつと，ぼくも，みんなも「もう少しだけ，もう少しだけ。」と言い始めるようになり，だんだんゲームの時間が長くなっていった。10時30分，もっとおそくまでやってしまう日がつづくようになってしまったのだ。

きのうは学校から帰ると，お母さんが「今日から，もうオンラインゲームをしてはだめよ。お友達ともルールをたしかめないとね。」と言った。ぼくは，「今日もやくそくしたんだけど･･･。」と言いかけた。けれど，今日はさすがにできないなと思って，すぐにごはんとおふろをすませた。そして，夜９時30分にはふとんに入った。

次の日，学校に行くと，ぼくは，すぐにまさるたちのところにかけより「おはよう，みんな。きのうは，ごめん。お母さんがさ･･･。」と言いかけた。でも，まさるたちは何も言わずに，自分の席へもどって行った。おこってるのかな･･･そうだ，今日のオンラインゲームのときに，もう１回きちんと，みんなにあやまってみよう。



夜９時。ぼくは，いつものようにオンラインゲームに入った。そこで，ぼくはしんじられない言葉を目にした。「たけしとは，もういっしょにやりたくないな。」「ぼくたちとのいつものやくそくをやぶったから，もう友達ではないよな。」「だまってやくそくをやぶるなんて，話もしたくないよ。」

ぼくは，「ごめんね，でも･･･。」と言いかけたけれど，そのままゲームを切った。

その夜，ぼくはずっとねむれなかった。ゲームのやりすぎはよくないことだって分かっているけれど･･･みんなだって30分間のルールをやぶっていたじゃないか･･･ どうしよう。ぼくは，これからどうすればいいんだろう･･･。ぼくは，ただ友達とゲームを楽しくやりたかっただけなのに。

⑤「たけしさんとオンラインゲーム」のお話を読んで，気づいたことを発表しよう。

見本

名前

⑥ 自分の生活のようすをふり返ろう。

わたしの生活調べ～自分の生活を調べよう～

◎＝毎日できている　○＝ときどきできている　△＝あまりできていない　×＝できていない

	◎ ○ △ ×
いつも同じ時こくにおきている （　　時　　分）	
朝ごはんを食べている	
朝夜、歯みがきをしている	
きゅう食をのこさず食べている	
運動や外あそびをしている	
いつも同じ時こくにねている （　　時　　分）	
ゲームの時間を決めている （　　時間　　分）	
友達となかよくできている	

けんこうには，運動，食事，休よう・すいみんが大切です。よりよいすいみんのために，なるべく早くゲームを終わらせましょう。きそく正しい生活リズムをつくり，毎日元気にすごしてくださいね。

けんこうなじょうたいは，体だけでなく，心のちょうしもよいじょうたいのことを言います。友達となかよくして，毎日楽しくすごしてくださいね。

⑦ 自分がもっとけんこうになるために，がんばりたいことを書こう。

見本

3年　つながるいのち

① 家族のだれかとにているところを発表しよう。

目，声，かみ，くせ・・・・だれとどんなところがにているのかな？

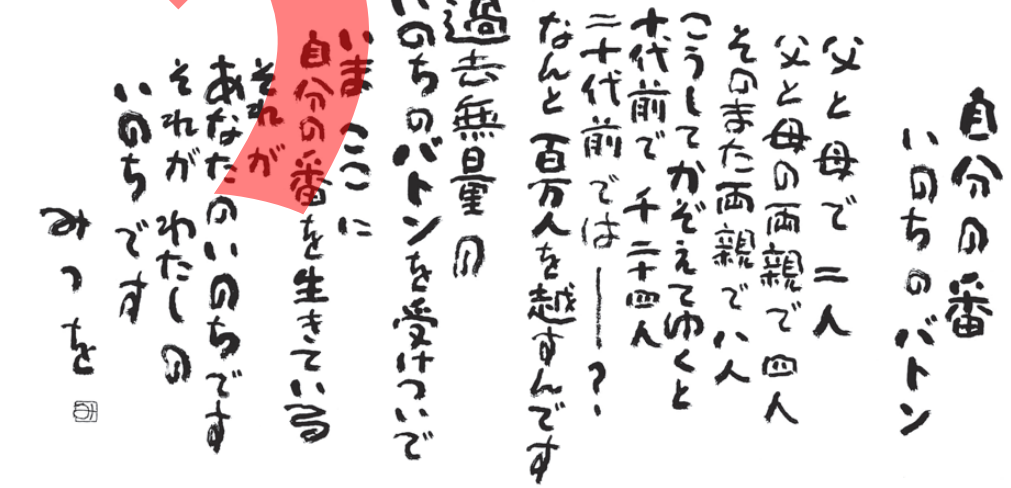
お父さん

お母さん

ぼく・わたし

② どうして家族は，にているのか考えて書こう。

見本



相田みつを著「本気」（文化出版局刊）より

© 相田みつを美術館

名前

③ 自分にいのちをくれた人は何人いるのか考えよう。

ひいおじいさん，
ひいおばあさんにも
お父さんとお母さん
がいたんだね。

人

人

人

人

④ じゅ業（ぎょう）の感想（かんそう）を書こう。

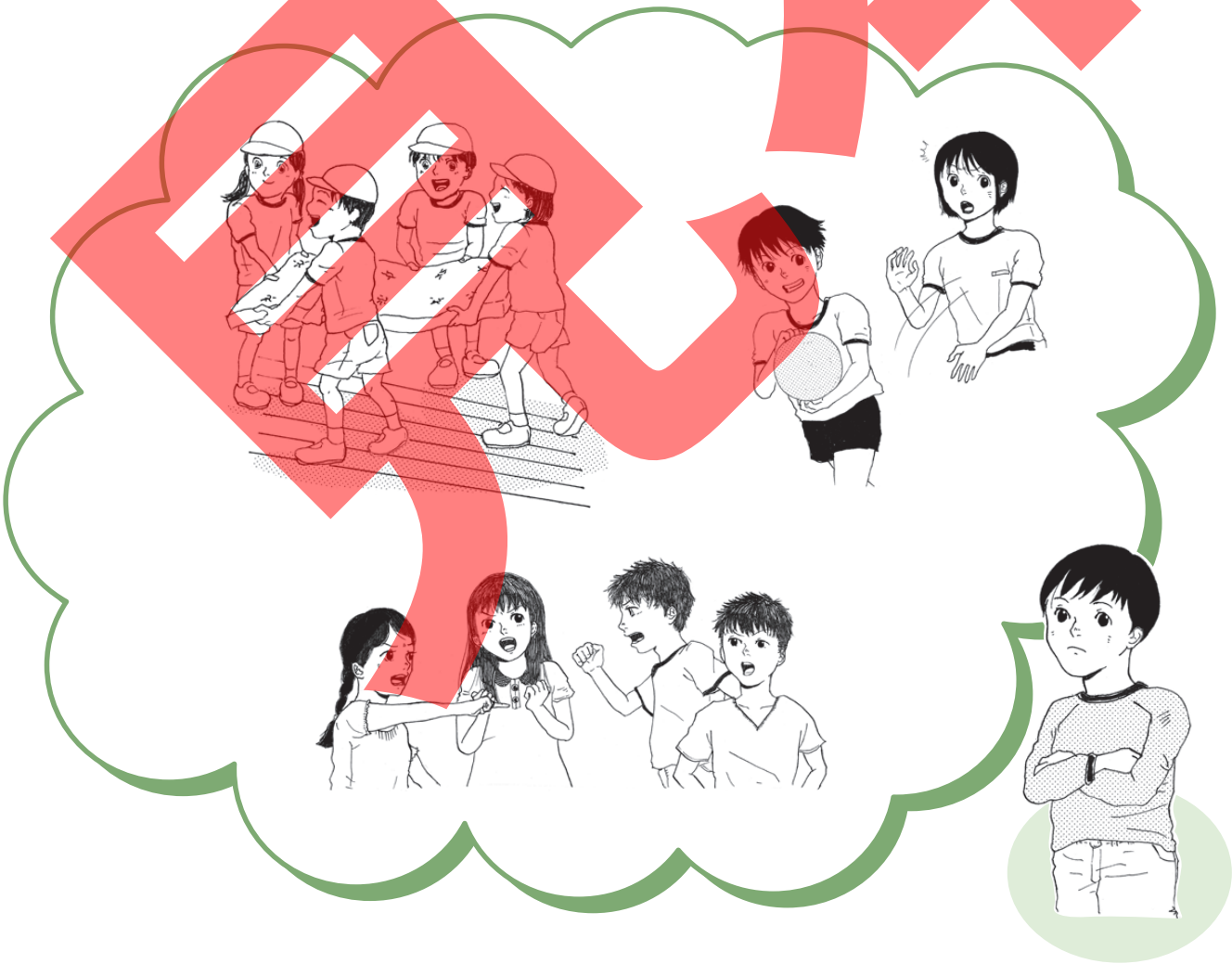
見本

3年　みんななかよく

① クラスみんながなかよくできたとき，できなかったときは，
どんなときか考えよう。

☆なかよくできたとき

☆なかよくできなかったとき



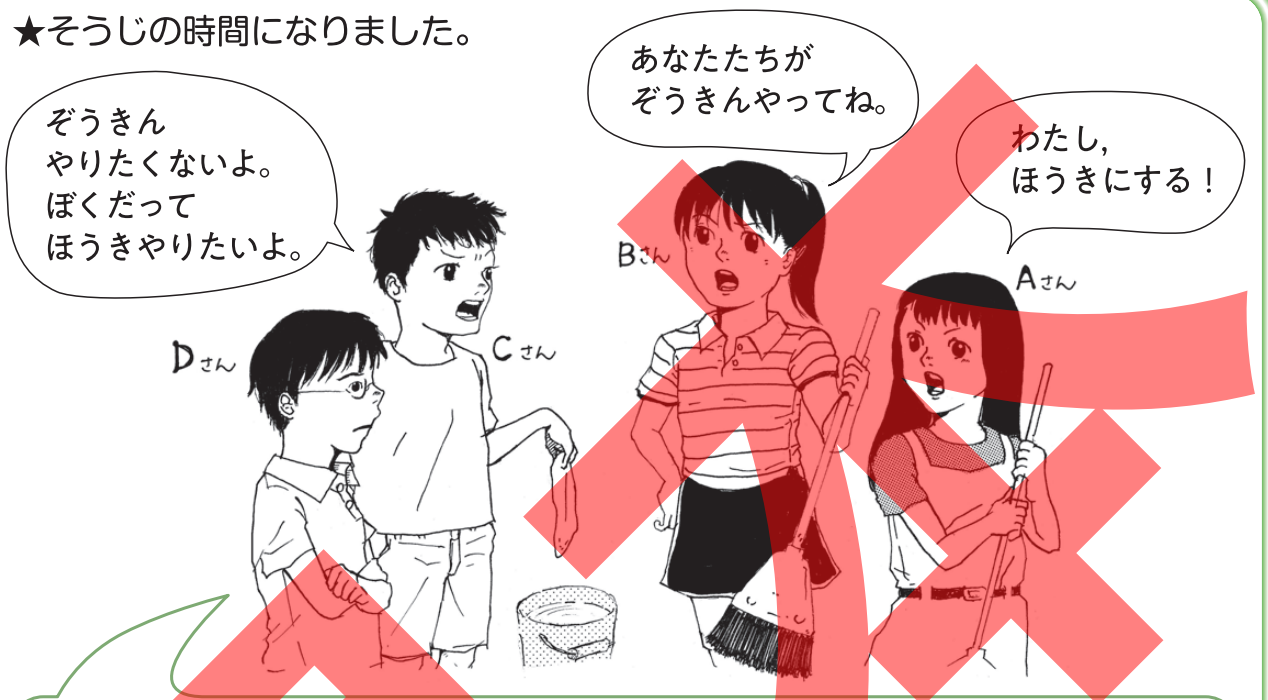
見本

名前

② そうじ道具の決め方で，意見が合わないようです。

①Dさんは何と言っているのか考えよう。

★そうじの時間になりました。



②上の場面をげきにして，やってみよう。

③気づいたことを発表しよう。

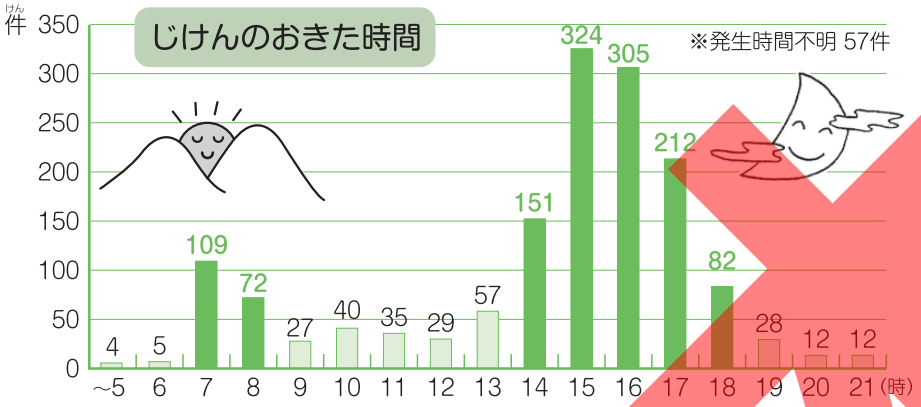
③ これからの生活で，クラスのみんなが協力するためにできることを書こう。

見本

3年 自分の身を守ろう

① 知らない人に声をかけられたり，ついてこられたりするなど，
こわい思いをしたことがあったかな。それはどんなことかな。

② 危険な時間帯や場所について考えよう。



じけんのおきた場所

1位	道路上
2位	公園など
3位	建物の中
4位	駐車場

【愛知県警察本部 子どもに対する声かけ・つきまとい等の情報件数 2023年(参考)】

気づいたこと

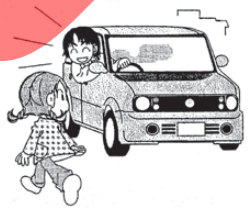
③ 「こんなとき」はどうする？よいと思うほうに○をつけよう。

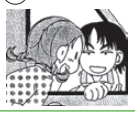
Q1 知らない人に声をかけられたとき

① いっしょについて行く

② 知らない人にはついて行かない

Q2 車から知らない人がよんでいるとき



①  車の近くで話を聞く

② すぐに車からはなれる

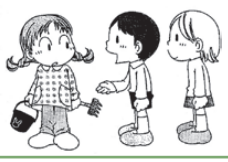
Q3 友達のところにあそびに行くとき

① うちの人に言ってから出かける

② だまって出かける

Q4 あそんでいるとき

いっしょにあそんでいる友達が，「もうおそいから帰ろう。」と言ったら…



① もう少し一人であそぶ

② みんないっしょに帰る

見本

名前

④ 知らない人からさそわれたとき，どうすればよいのか考えよう。

①知らない人から「お母さんが交通事故で病院に入院したから，いっしょに自動車で病院に行こう。」と言われたとき。

②知らない人が，後ろからついてきたとき。

【出典　日本学校保健研修社“健”2006−4月号（参考）】

⑤ 自分の身を守るための合い言葉をおぼえよう。

つ

み

き

お

に

見本

4年　調べてびっくり　身長と体重の変化（へんか）

(cm) 24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

① 身長の１年間ののび方を調べよう。

①１年生から４年生まで，１年間に身長がどれだけのびたか計算しよう。
（★126.3cm→126cmにして計算する）
②１年間にのびた長さを，グラフに色をぬろう。

1年生	2年生	3年生	4年生
cm	cm	cm	cm

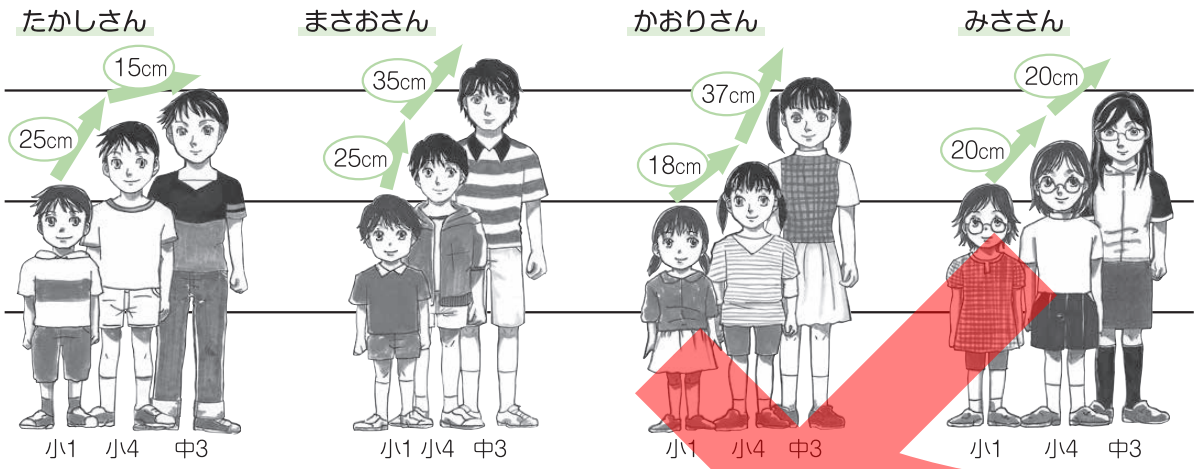
のび	のび	のび
cm	cm	cm
赤でぬろう	青でぬろう	黄でぬろう

② 自分のグラフを見て気づいたことを書こう。

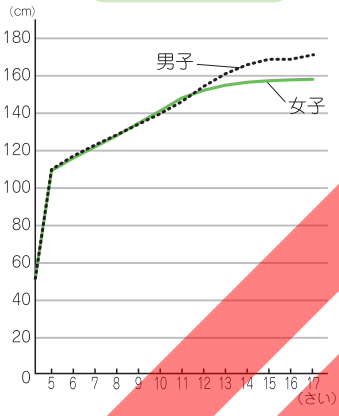
③ みんなの身長や体重は，どう変わっていくのかな。
次のページの絵やグラフを見て気づいたことを書こう。

見本

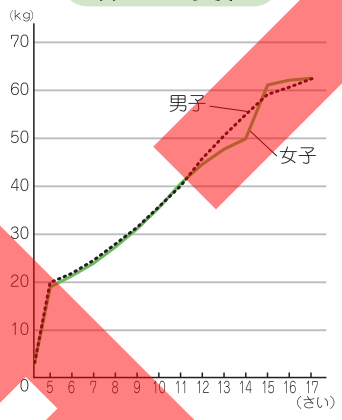
名前



身長の変化

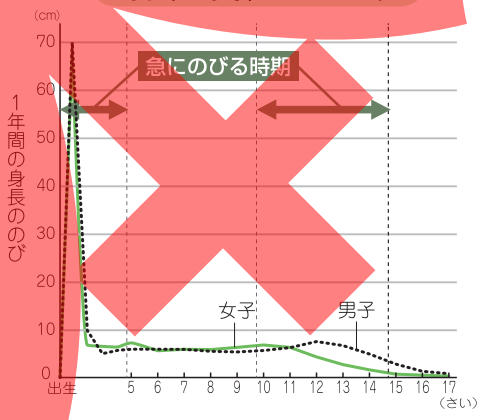


体重の変化



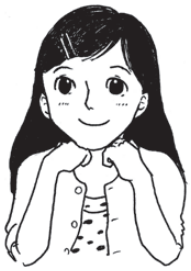
【文部科学省「学校保健統計調査」2022年ほか】

身長の変化のようす



【厚生労働省「乳幼児身体発育調査」,
文部科学省「学校保健統計調査」より作成】

④ 成長のしかたについて，わかったことを書こう。



これからどんどん大きくなるよ。楽しみだね。

印刷不可

4年 おとなに近づくわたしたち

① おとなに近づくと，体つきにどんな変化が起こるのか考えよう。

まん中の絵の①～⑧の［　　］に［　　］の中からことばを選んで書こう。

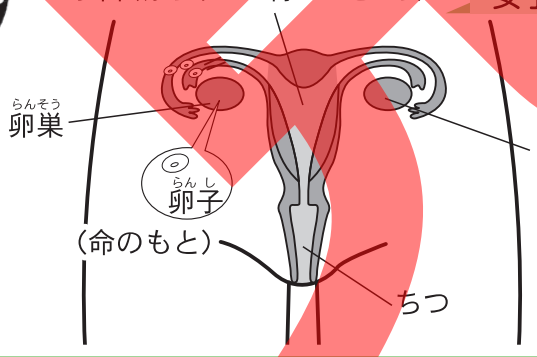
② 体の中の変化を知ろう。(女子)

下の［　　］の中からことばを選んで，（　　）に書こう。

月経の起こるしくみ

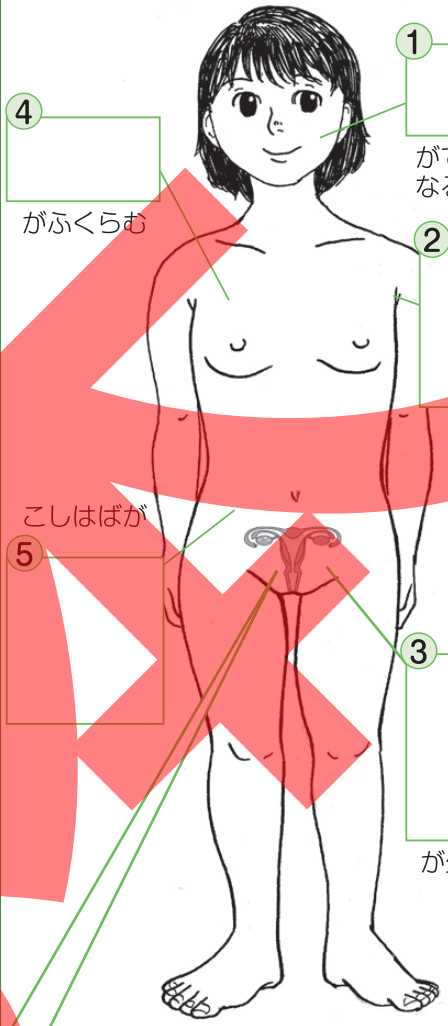
① （　　）が発育して，卵巣から出される。
② 子宮の内がわのまくがあつくなる。
③ 卵巣からとび出した卵子は，通り道を通って（　　）にたどり着く。
④ 子宮の内がわのまくがさらにあつくなり，くずれ，ちつから体の外に出される。
⑤ はじめての月経を（　　）という。

子宮　　初経　　卵子



体つき

女　子



体に丸みが出て，ふっくらしてくる。

むね　　広くなる　　ひげ
せいきのまわりに毛

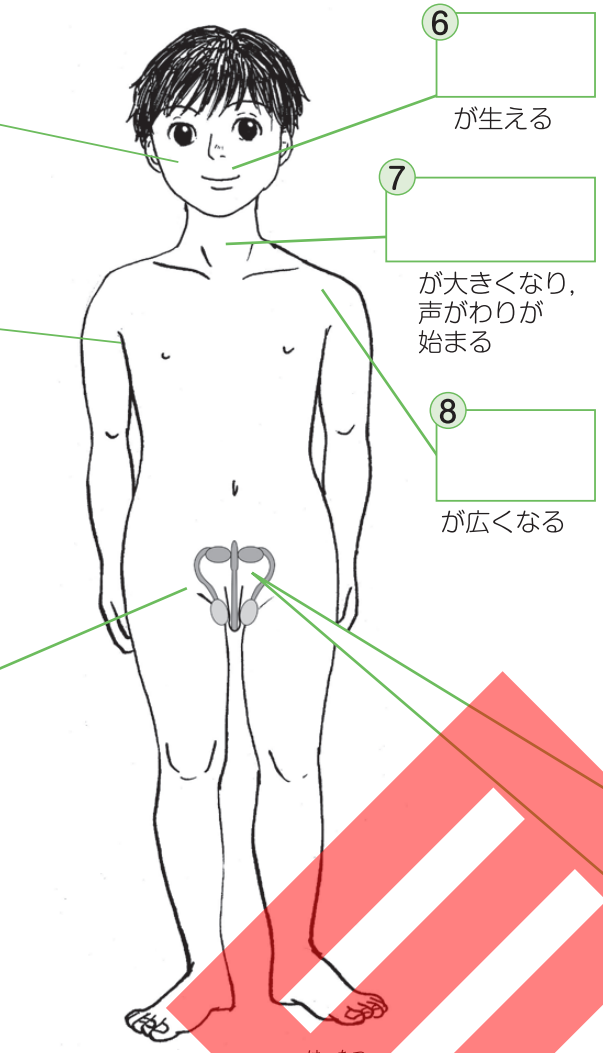
③ 体の変化の個人差について知ろう。

体の変化が起こる時期（思春期）は，人によってちがいますが，だれにでも起こります。早いから，おそいからといって，心配することはありません。

記入例

の変化

男　子



⑥ が生える

⑦ が大きくなり，声がわりが始まる

⑧ が広くなる

ほねやきん肉が発達して，がっしりしてくる。

かたはば　　のどぼとけ
にきび　　わきの下に毛

名前

② 体の中の変化を知ろう。(男子)

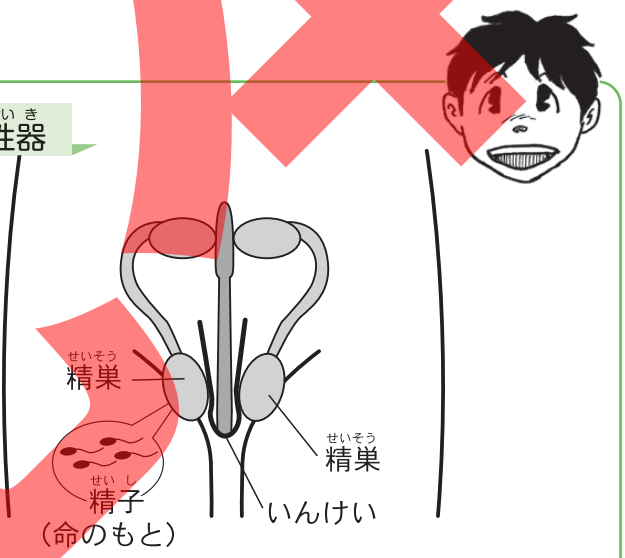
下の［　　］の中からことばを選んで，（　　）に書こう。

射精の起こるしくみ

① 精巣で，（　　）がつくられるようになる。
② 精子が，いろいろな液とまじり，精液となり，いんけいから体の外に出される。
③ はじめての射精を（　　）という。

［精通　　精子］

男子の性器



④ じゅ業の感想を書こう。

4年　3つのパワーで　すくすく育て！

① 体が成長するためには，どんなことが大切なのかな。

② 自分の生活をチェックして，レーダーチャートを作ろう。

パワー1

食事チェック

あてはまるところに○をつけよう。	
朝・昼・夕３度の食事をとる	
好ききらいせず何でも食べる	
おやつは時間を決めて食べる	

○の数

体の成長のためには，
バランスよくいろいろな
食品をとることが大切だよ。

たんぱくしつ
体をつくる
もとになる

炭水化物
体のエネルギーの
もとになる

カルシウム
ほねや歯をつくる
もとになる

ビタミン
体の調子を整える
もとになる

パワー2

運動チェック

あてはまるところに○をつけよう。	
ほうかは，外でよく遊ぶ	
家では，外で遊ぶことが多い	
毎日，運動をしている	

○の数

・運動をすると，ほねや
きん肉が強くなるよ。

・運動をすると，おなかがすいて食
よくが出るし，夜もぐっすりねむ
れるよ。

サンプル

名前

パワー3

すいみんチェック

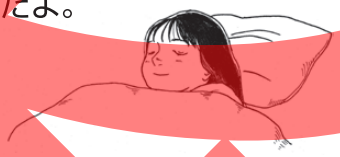
あてはまるところに○をつけよう。	
決まった時こくにねる	
夜はぐっすりねむれる	
決まった時こくにおきる	

4年生は，おそくとも10時までには，ねるようにしよう。

○の数

・夜ぐっすりねむることは，体だけでなく，のうも休ませるよ。

・夜ねむっている間に，成長(せいちょう)ホルモンが出るんだよ。

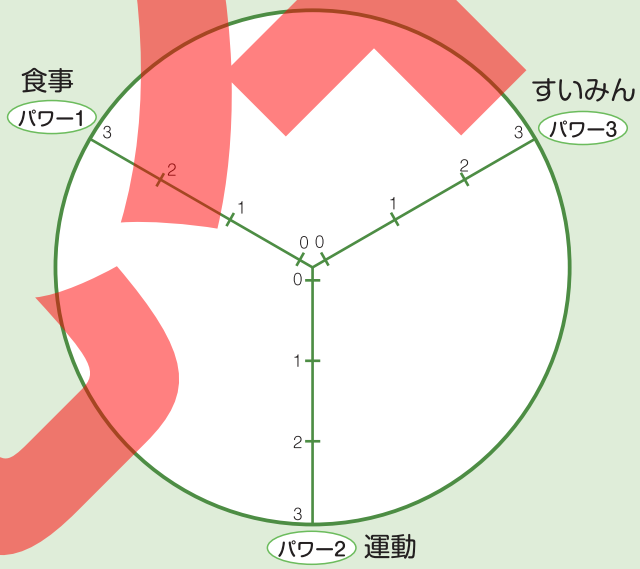


レーダーチャートを作ろう

①食事・運動・すいみんのチェックで，ついた○の数のところに点をつけよう。

②つけた3つの点を線でむすんでみよう。

③大きな三角形ができたら，3つのパワーがいっぱいだよ。できた三角形で，自分の生活に足りないところがわかるよ。



③ すくすく成長(せいちょう)するためには，これから何をしたらよいか書こう。

見本

4年 はばたこう！未来に向かって 1

① みんなは今，「いのちのテープ」のどのあたりにいるのか考えよう。

② 10才までの自分をふり返ろう。

楽しいこと・きょうみのあること

がんばっていること

人に感しゃされたこと

ほめられたこと

得意なこと

70才

60才

見本

いのちのテープ

名前

0才　10才　20才

生まれたときの身長	cm
体重	g

10才のときの身長	cm
体重	kg

③ まわりの人に聞いてみよう。

わたしのよいところ

より

わたしのよいところ

より

わたしのよいところ

より

わたしのよいところ

より

30才

④ じゅ業の感想を書こう。

40才

50才

見本

4年 はばたこう！未来（みらい）に向かって 2

① 生まれてから今日までの10年間に，家族やまわりの人にしてもらったことや，お世話になったことを，思い出してみよう。

だれに：

だれに：

② 将来（しょうらい）なりたいものや，やってみたいことを考えよう。

自分がやってみたいこと

みんなのために，したいこと

こんな人になりたい

こんな世の中にしたい

70才

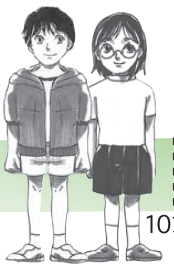
60才

見本

いのちのテープ

名前

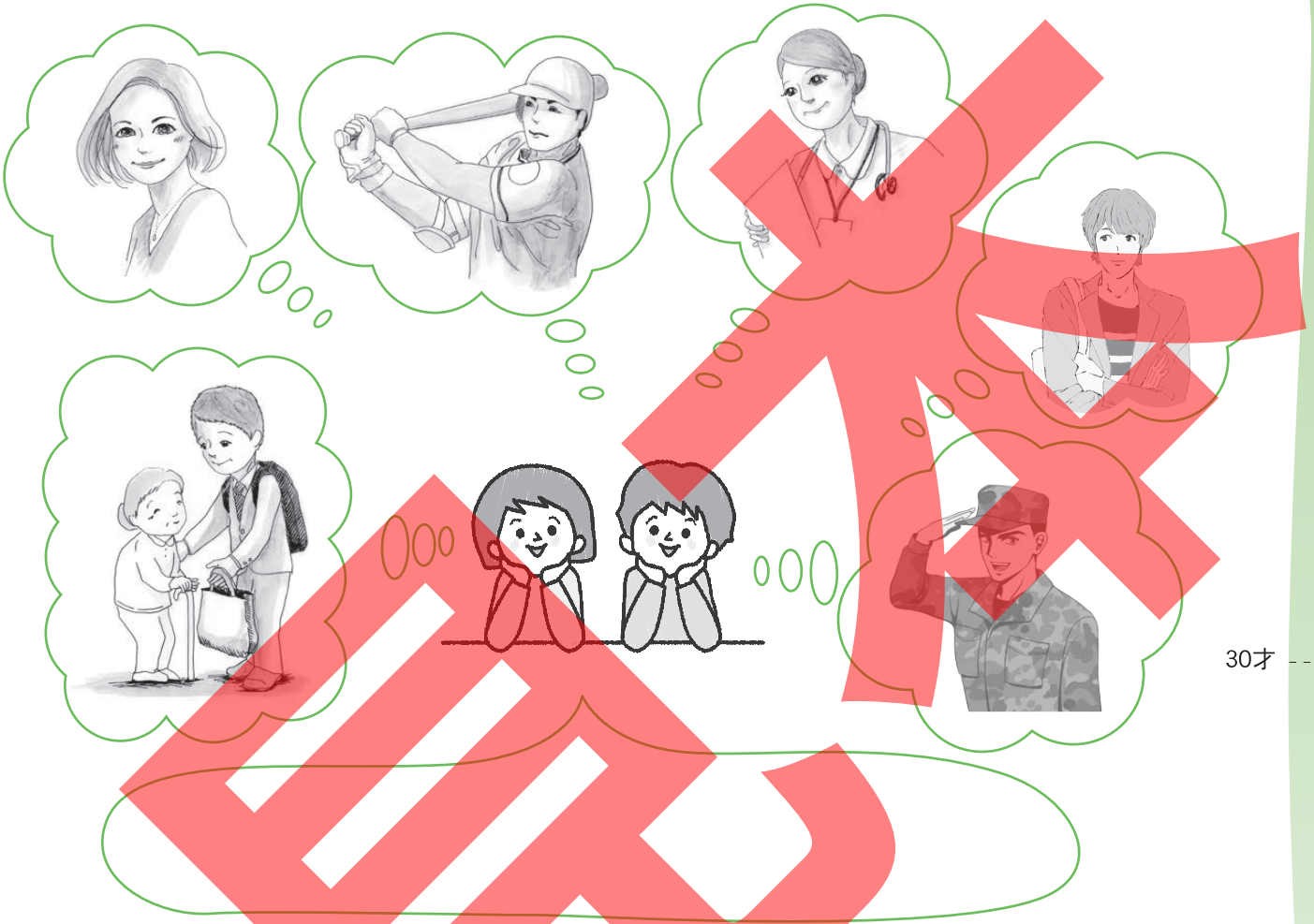
0才



10才

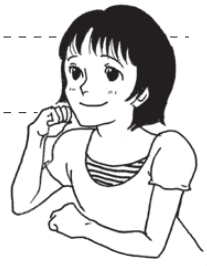
20才

③ どんな大人になりたいか考えよう。



30才

④ なりたい大人になるために，今の自分にできることを考えよう。



40才

50才

見本

4年 みんな友達

① 友達に言われると，いやな気持ちになったり，悲しくなったりする言葉は何かな。

② S子さんの作文を読んで，感じたことを発表しよう。

わたしは，みんなより体が大きかったので，「ジャイアン」と言われて，からかわれることがよくありました。いつも，いやだなと思いながらも，お母さんに，
「あなたが気にしないで相手にしなければ，そのうち，友達も言わなくなるわよ。」
と言われて，そうしていこうと思いました。言うほうが悪いんだ，言われたほうが気にしなければ友達と仲よくやっていけるんだと思っていました。
ところが最近，クラスのA子さんが，友達とやっている交かん日記に，
「S子って，男子に変なこと言われてもにこにこしてて，ちょっとおかしいんじゃない。うざいよ。」
って書いたことを知りました。仲のよかった友達も，A子さんがこわくて何も言ってくれませんでした。
そのうち，こっちを見てのひそひそ話や仲間はずれなどが始まりました。わたしは，一人ぼっちになってしまったようで，とてもさみしかったです。だんだん学校に行くのも，こわいようなつらい気持ちになりました。
朝，家を出るころになると，頭がいたくなったり，おなかがいたくなったりすることが続くようになり，とうとう学校を休んでしまいました。そして，ずるずると三日続けて休んでしまいました。
明日こそは学校に行かなくちゃと考えていた夕方，仲よし三人組の友達がたずねてきてくれました。
「S子ちゃん，ごめんね。学校ではいつも三人いっしょにいようね。」
「知らん顔しないで助けてあげるから，学校へおいでよ。」
と言ってくれました。とってもうれしかったです。
その夜，お母さんと話しました。わたしが，
「明日は学校に行くからね。」
といったら，お母さんはわたしの手をとって，うれしそうに笑っていました。

《S子の作文》

どんなことを感じた？

にたようなけいけんがあるかな？

仲間はずれや無しをされたときの気持ちは？

見本

名前

③ 友達に言われてうれしかった言葉や，してもらってうれしかったことはどんなことかな。

④ なやんでいるＡ君やＢ子さんに，どんな言葉をかけるとよいかな。

≪Ａ君のなやみ≫

ぼくは，「チビチビ」と，よく言われます。

身体測定のとき，高学年になったら，急に身長がのびると聞きました。

同じくらいの身長だったＢ君は，いつのまにかぼくより，ずっと大きくなっています。

ぼくは，大きくなれないのかなあと，心配になっています。

≪Ｂ子さんのなやみ≫

わたしがメガネをかけていると，男の子たちに，「メガネザル」と言われたり，「おい，メガネ。」と呼ばれたりして，とてもいやです。

でも，メガネをはずしていると，黒板もよく見えないし，頭もいたくなってきます。

どうしたらいいのでしょう。

見本

見本

令和７年度版　「いのち」　３・４年

編　集　「いのち」編集委員会
三河教育研究会

刊　行　公益財団法人愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東170番地1
電話〔0564〕51−4819

印　刷　株式会社　岡田印刷

表紙・裏表紙　豊田　神戸　勝一 先生
イラスト　みよし　吉田　祐示（ゆうじ） 先生　豊田　川嵜　真帆 先生
豊田　谷中あき子 先生
イラスト協力　西村　易余（やすよ） ・ 杉浦　滿喜子

※無断で複写・複製することを禁じます。

国語

愛知教育文化振興会
三河教育研究会

3年　組　番	名前
4年　組　番	