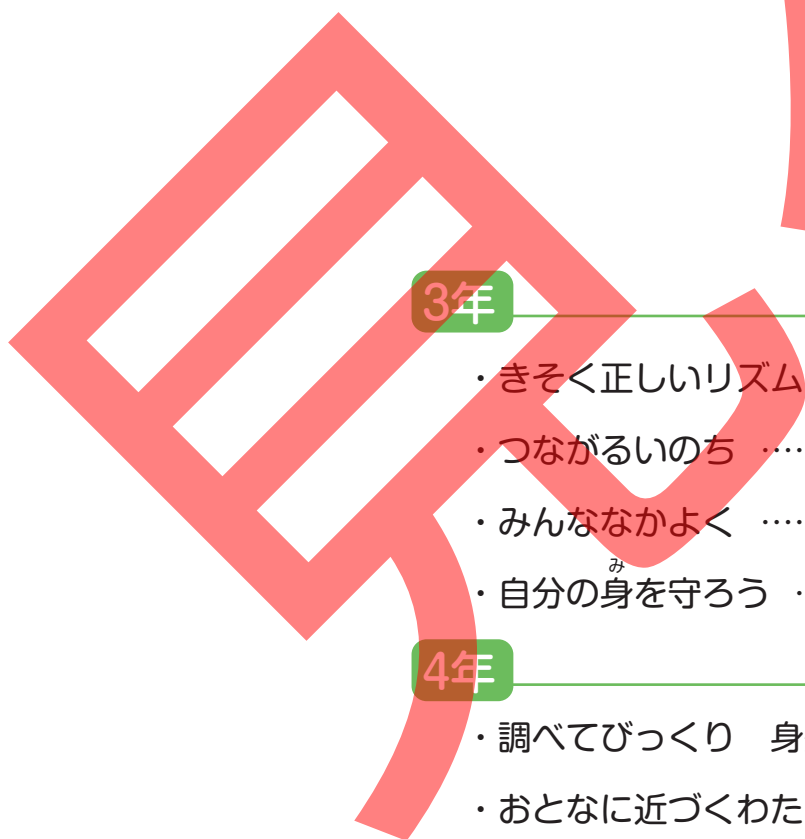


令和8年度版

3・4年





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
- ・自分の身を守ろう 10

4年

- ・調べてびっくり 身長と体重の^{へんか}変化 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^{たち}友達 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～

♡ 「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。今夜もゲームにむちゅうです。
「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
すぎっていました。



♡ たけしさんの生活で気づいたことを
はっぴょう
発表しよう。

♡ 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
と、友達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

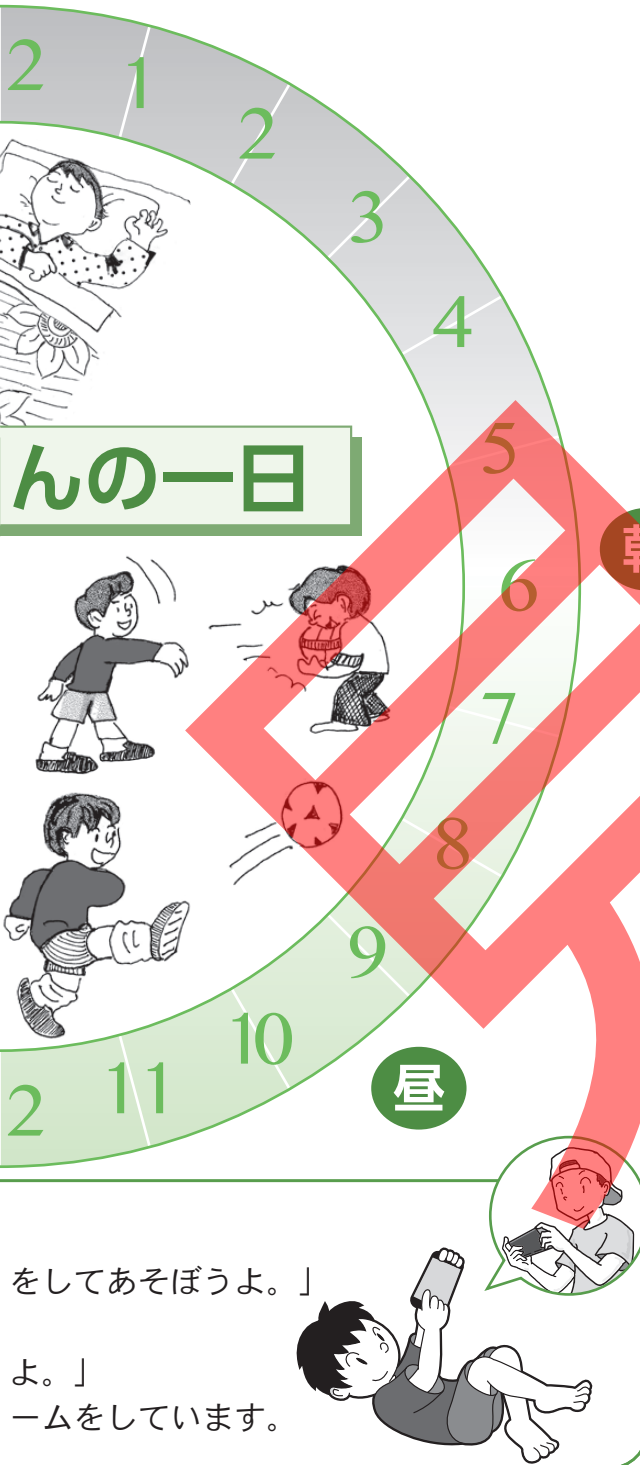


名前

かたづけて、
は、11時を

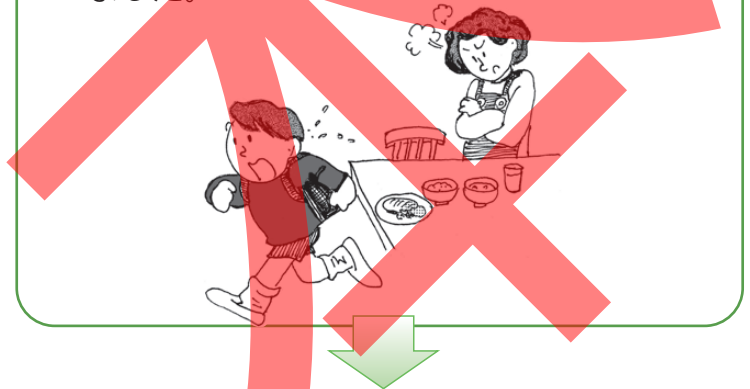


んの一曰



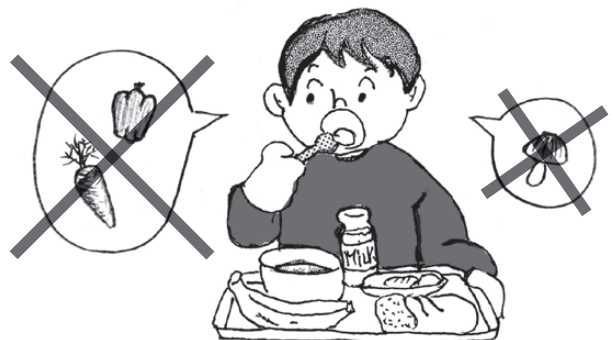
をしてあそぼうよ。」
よ。」
ームをしています。

- 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
ぎょう しゅうちゅう
業に集中できません。
「ああ、ねむいなあ、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。
きゅうしょく
「やったあ、給食だ！たくさん食べるぞ！」
きゅうしょく
しかし、好ききらいの多いたけしさんは
す
きらいなものをのこしました。



④ 「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。

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。夜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と守れるのなら、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、すぐにごはんとお風呂をすませた。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てより「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。

／おはよう…／



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。



名前

⑤ 自分の生活のようすをふり^{かえ}返ろう。

わたしの生活^{しら}調べ～自分の生活^{しら}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 ^じ こくにおきている (時 分)	
朝ごはんを食べている	
朝夜、 ^は 歯みがきをしている	
^{きゅうしょく} 給食をのこさず食べている	
^{うんどう} 運動や外あそびをしている	
いつも同じ時 ^じ こくにねている (時 分)	
ゲームの ^き 時間を決めている (時間 分)	
^{ともだち} 友達となかよくできている	



けんこうには、^{うんどう}運動、^{しょくじ}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^{じょうし}もよい^{じょうたい}の^{ともだち}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。

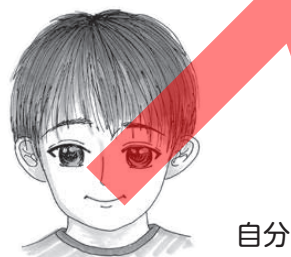
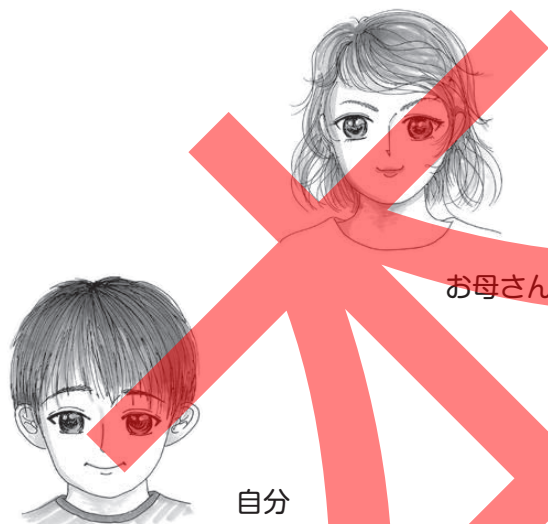
⑥ 自分がもっとけんこうになるために、がんばりたいことを書こう。



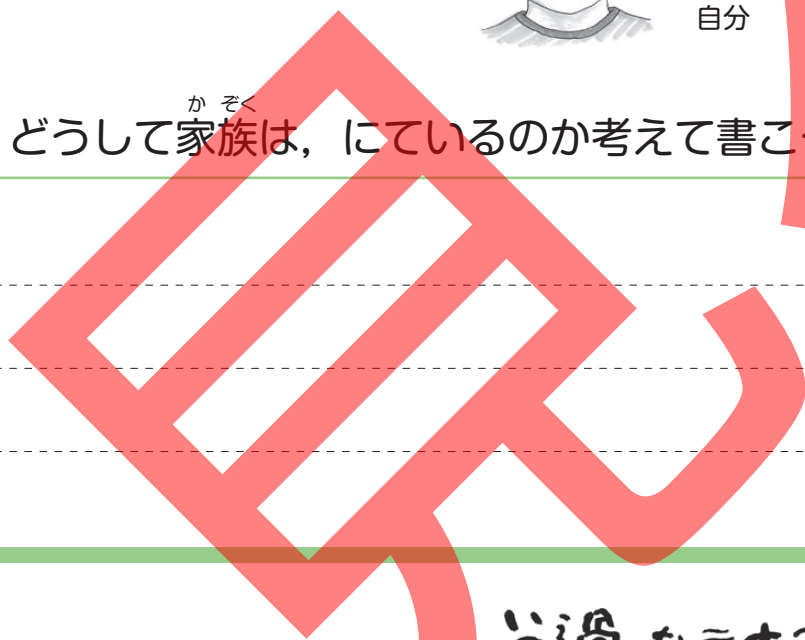
3年 つながるいのち

① ^{かぞく}家族のだれか^{はっぴょう}とにているところを発表しよう。

目、声、かみ、くせ、せいかく……だれとどんなところがにているのかな？



② ^{かぞく}家族は、にているのか考えて書こう。



自分の番
いのちのボタン

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では……？
なんと百万人を越すんです

過去無量の
いのちのボタンを受けついで
いまここに

自分の番を生きている
それが
あなたのいのちです
それがわたしの
いのちです

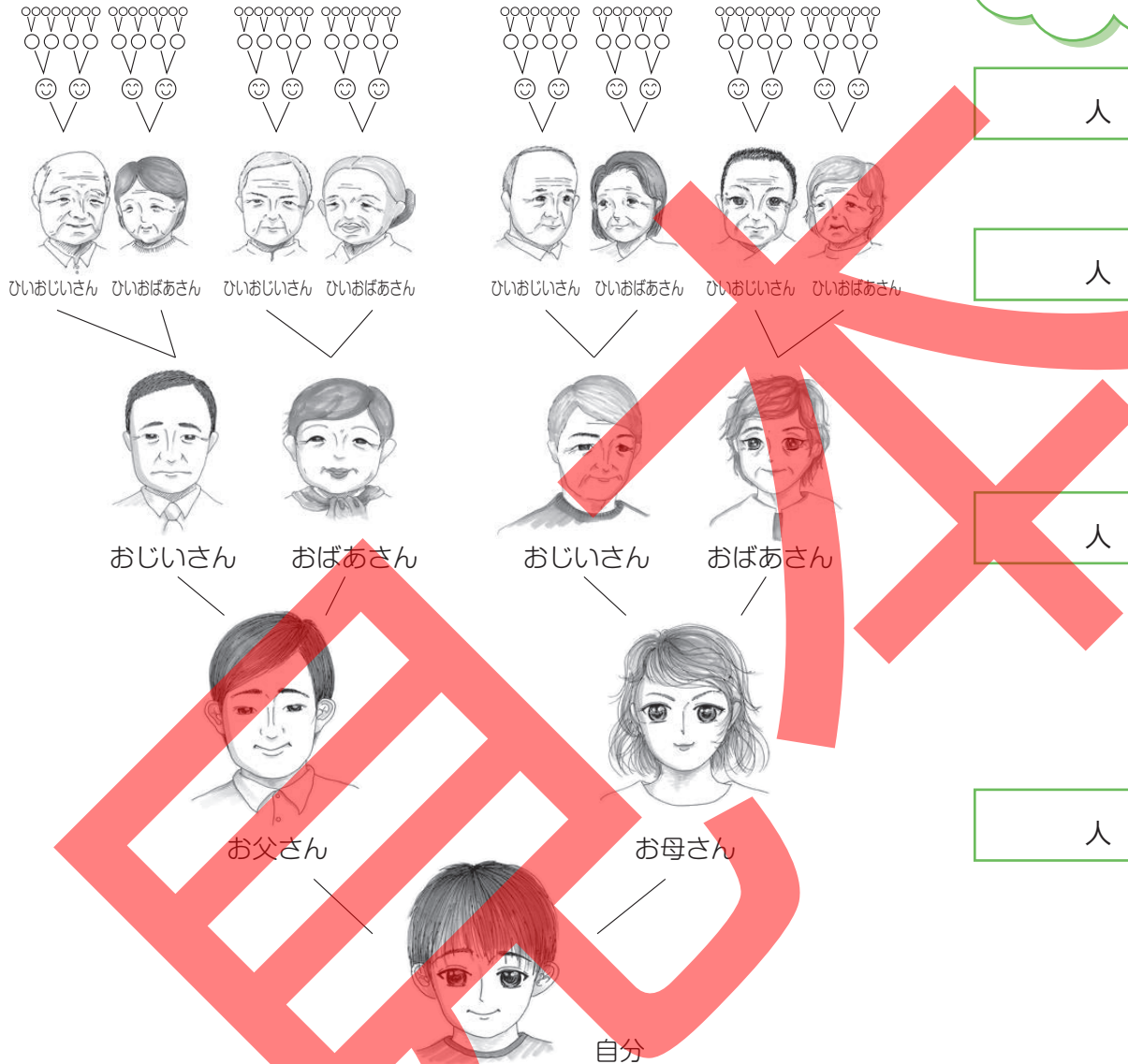
みつと



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。



④ じゅ業^{ぎょう}の感想^{かんそう}を書こう。

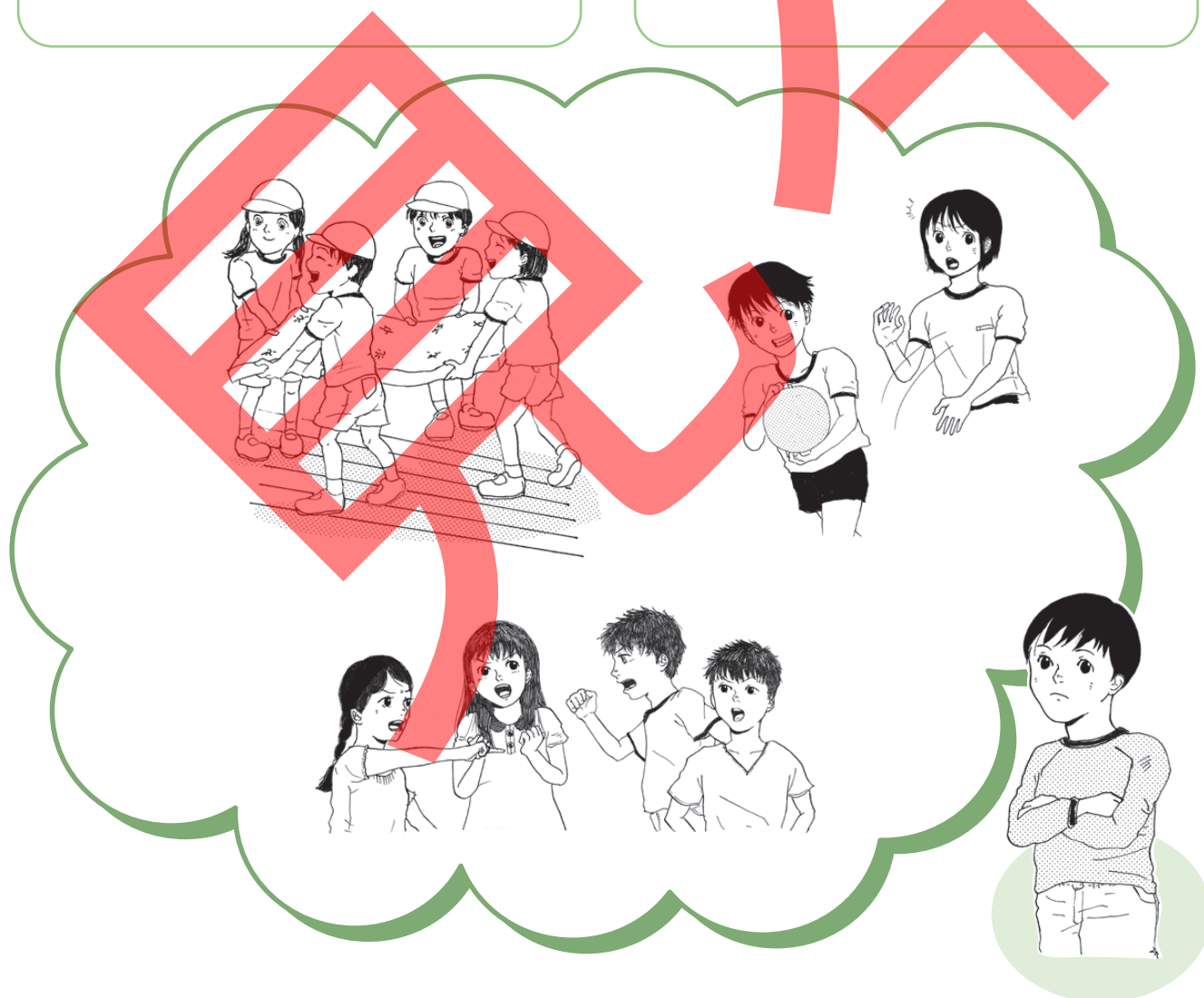


3年 みんななかよく

♡ クラスの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



名前

♡ ② そうじ道具の決め方で、意見が合わないようです。

① 3人のやりとりを見ていたDさんは、どんなことを言うか考えよう。

★そうじの時間になりました。

ぞうきん
やりたくないよ。
ぼくだって
ほうきやりたいよ。

Dさん

Cさん

あなたが
ぞうきんやってね。

Bさん

わたし、
ほうきにする！

Aさん

② 上の場面^{ばめん}をげきにして、やってみよう。

③ 気づいたことを発表^{はっぴょう}しよう。

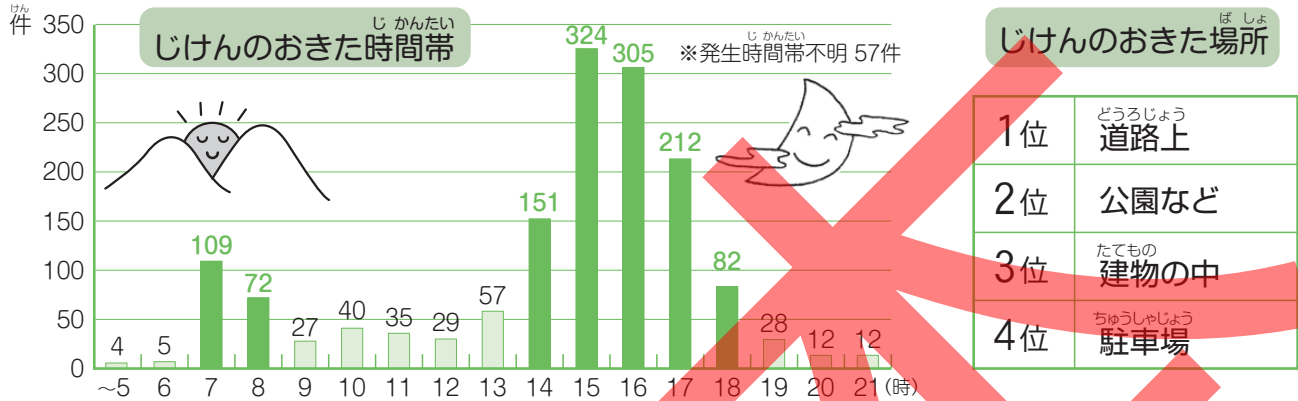
♡ ③ これからの生活で、クラスのみんなが協力^{きょうりよく}するためにできることを書こう。



3年 ^み自分の身を守ろう

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 ^{き けん} 危険な時間帯や場所について考えよう。



【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



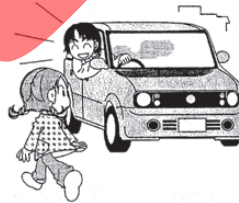
いっしょについて行く

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 ^{ともだち} 友達のとこにあそびに行くとき



①



うちの人に言うてから出かける

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



もう少しひとりであそぶ

②



みんなといっしょに帰る

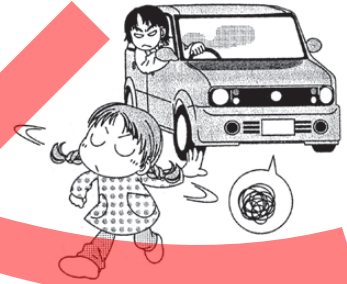


名前

♡ 知らない人から声をかけられたとき、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。

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



② 知らない人が、後ろからついてきたとき。

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



【出典 日本学校保健研修社“健”（参考）】

♡ 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



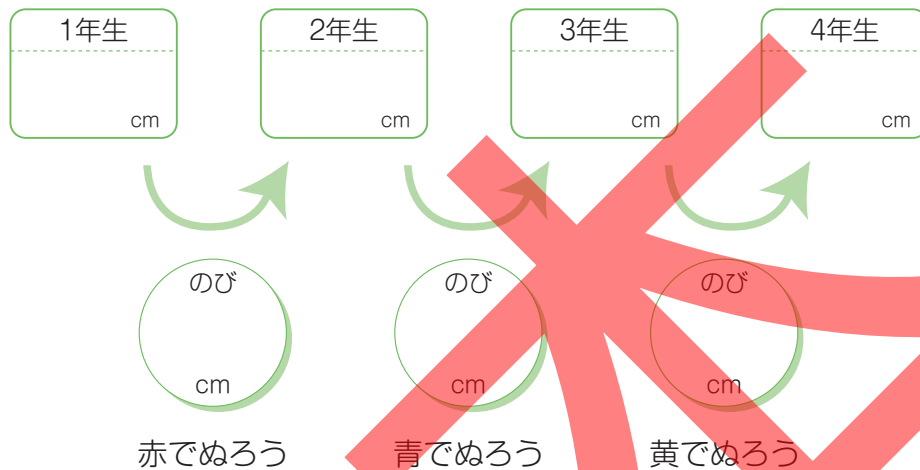


(cm)

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

♡ 身長の1年間ののび方を調べよう。

① 1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)



② 1年間ののびた長さを、左のグラフにぬろう。

♡ 自分のグラフを見て気づいたことを書こう。

♡ 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。

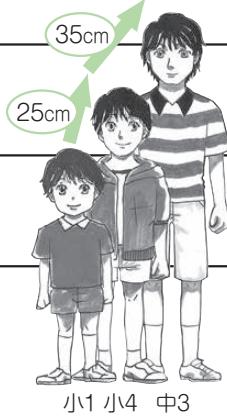


名前

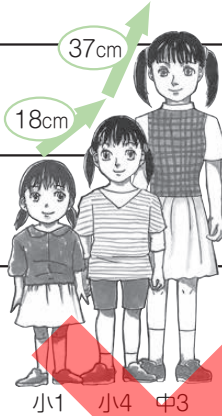
たかしさん



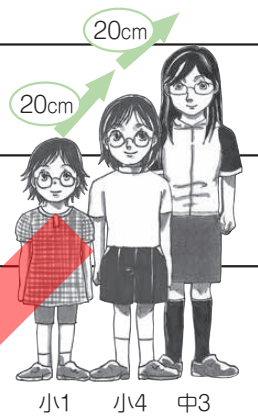
まさおさん



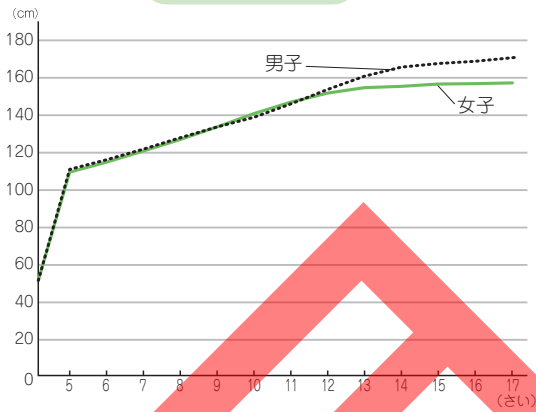
かおりさん



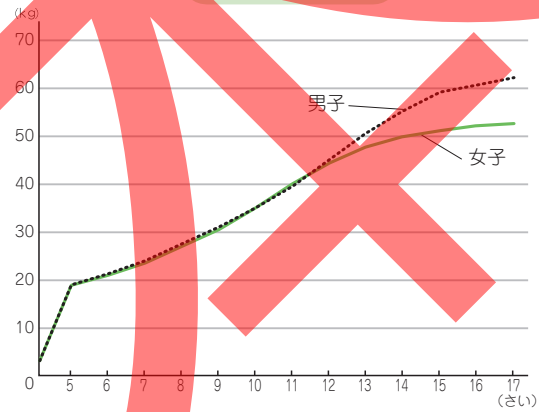
みささん



身長の変化



体重の変化



【文部科学省「学校保健統計調査」2024年】

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。



4年 おとなに近づくわたしたち

体つき

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、^{らんそう}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^{らんし}卵子は、^{らんそう}卵巣から、^{らんし}卵巣を通って () 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。

^{しきゅう}子宮

^{しよけい}初経

^{らんし}卵子

^{しきゅう}子宮 (赤ちゃんを育てるところ)

^{せいき}女子の性器

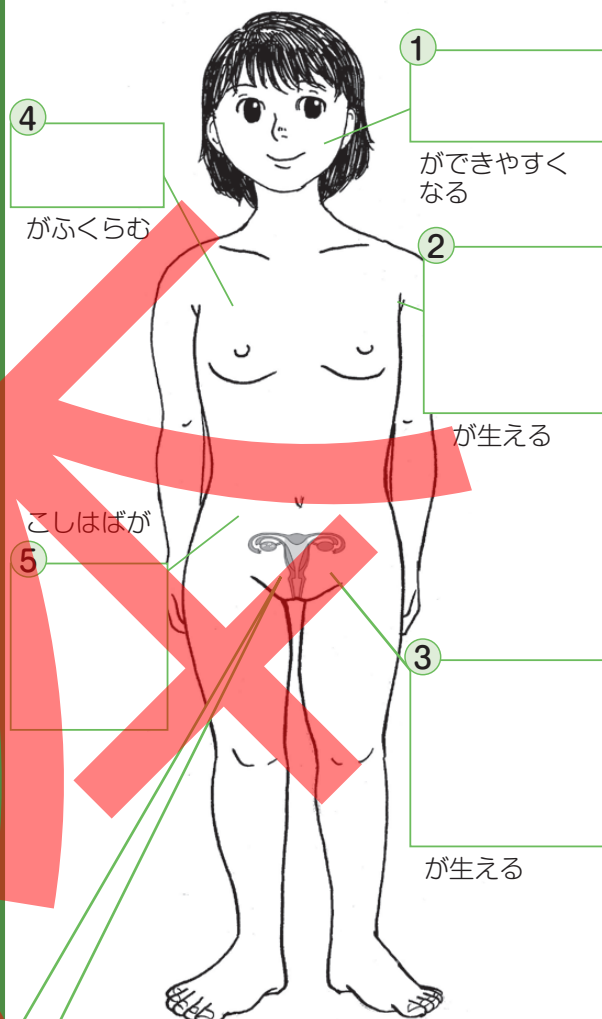
^{らんそう}卵巣

^{らんし}卵子
(命のもと)

^{らんそう}卵巣

ちつ

女子



がでやすくなる

が生える

が生える

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

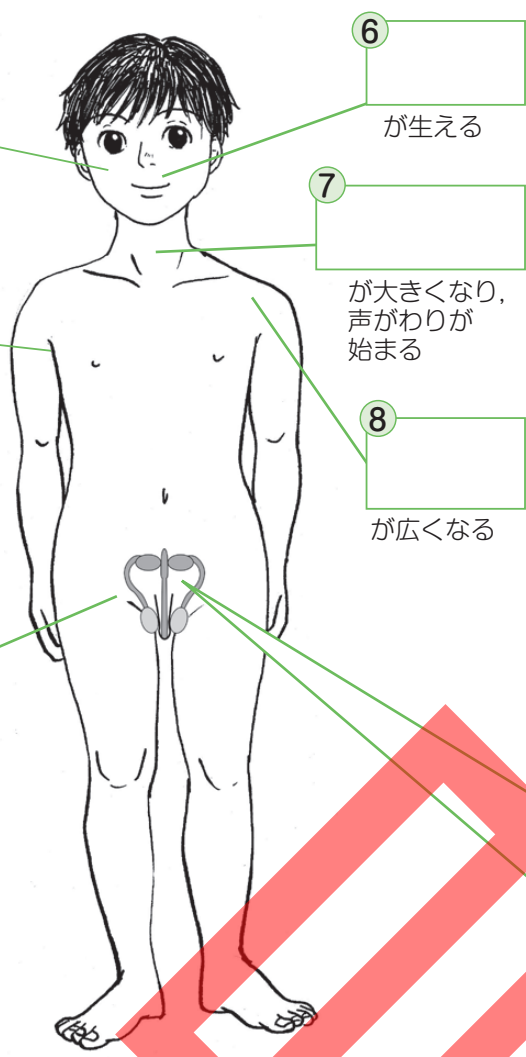
③ 体の変化の個人差について知ろう。

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。



へん かの 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

はねやきん肉は ^{はったつ} 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

♡ 体の中の変化を知ろう。(男子)

下の の中からことばを ^{えら} 選んで、
() に書こう。

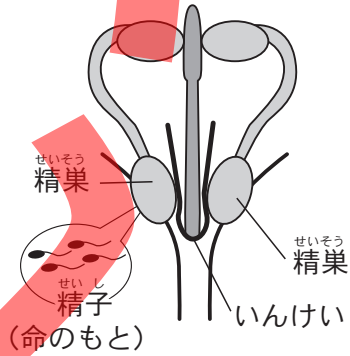
しゃせい 射精の起こるしくみ

- ① ^{せいそう} 精巣で、() がつくられるようになる。
- ② ^{せいし} 精子が、いろいろな ^{えき} 液とまじり、^{せいえき} 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 ^{しゃせい} 射精を () という。

^{せいつう} 精通

^{せいし} 精子

男子の ^{せい き} 性器



♡ 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度の食事をする

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。

休み時間は、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。



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

ねる前は部屋を暗くして、
ねるじゅんびをしましょう。

○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、^{せいちょう}成長ホルモンが出るんだよ。



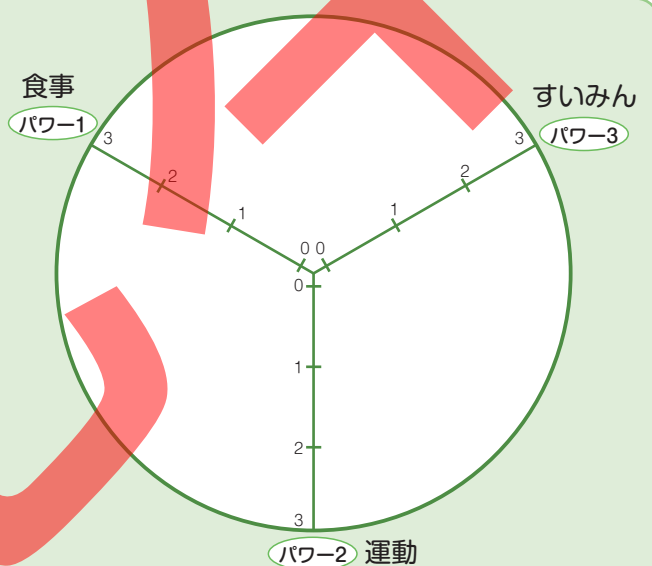
レーダーチャートを作ろう

- ①食事・運動・すいみんのチェックで、つけた○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。

食事
パワー1

すいみん
パワー3

パワー2 運動



♡ ^{せいちょう}すくすく成長するためには、これから何をしたらよいか書こう。



4年 はばたこう！^{みらい}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^{かえ}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

とくい
得意なこと



70才

60才



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

わたしのよいところ

より

より

わたしのよいところ

わたしのよいところ

より

より

30才

④ じゅ業の感想を書こう。

40才

50才



4年 はばたこう！^{みらい}未来に向かって 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 ^{しょうらい}将来なりたいものや、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

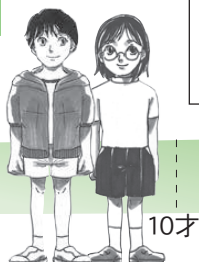


いのちのテープ

名前



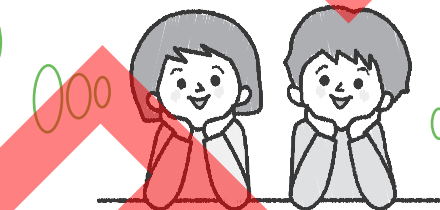
0才



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。

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines for writing.



40才

50才



① ^{ともだち}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、いやだなと思いつつも、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、^{ともだち}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^{ともだち}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^{さいきん}最近、^なクラスのA子さんが、^{ともだち}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。^{なか}仲のよかった^{ともだち}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^{なか}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、家を出るところになると、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^{つづ}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^{つづ}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、^{なか}仲よしの^{ともだち}友達がたずねてきてくれました。

「S子ちゃん、ごめんね。学校では三人でいっしょにしようね。」

「知らん顔しないで助けるから、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。」

と言ったら、お母さんはわたしの手をとって、うれしそうに^{わら}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？

^{なか}仲間はずれやむしをされたときの気持ちは？



名前

- ③ ^{ともだち}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。

身体測定しんたいそくていのとき、高学年になったら、急に身長しんちやう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。

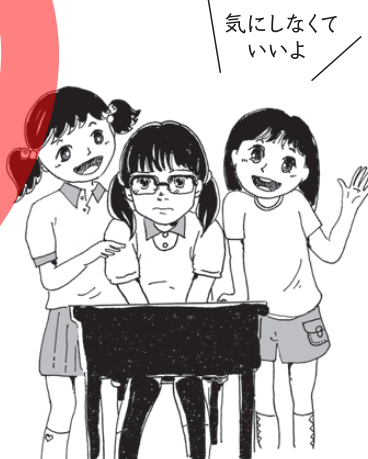


《B子さんのなやみ》

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した。

どうしたらいいのでしょうか。



令和8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

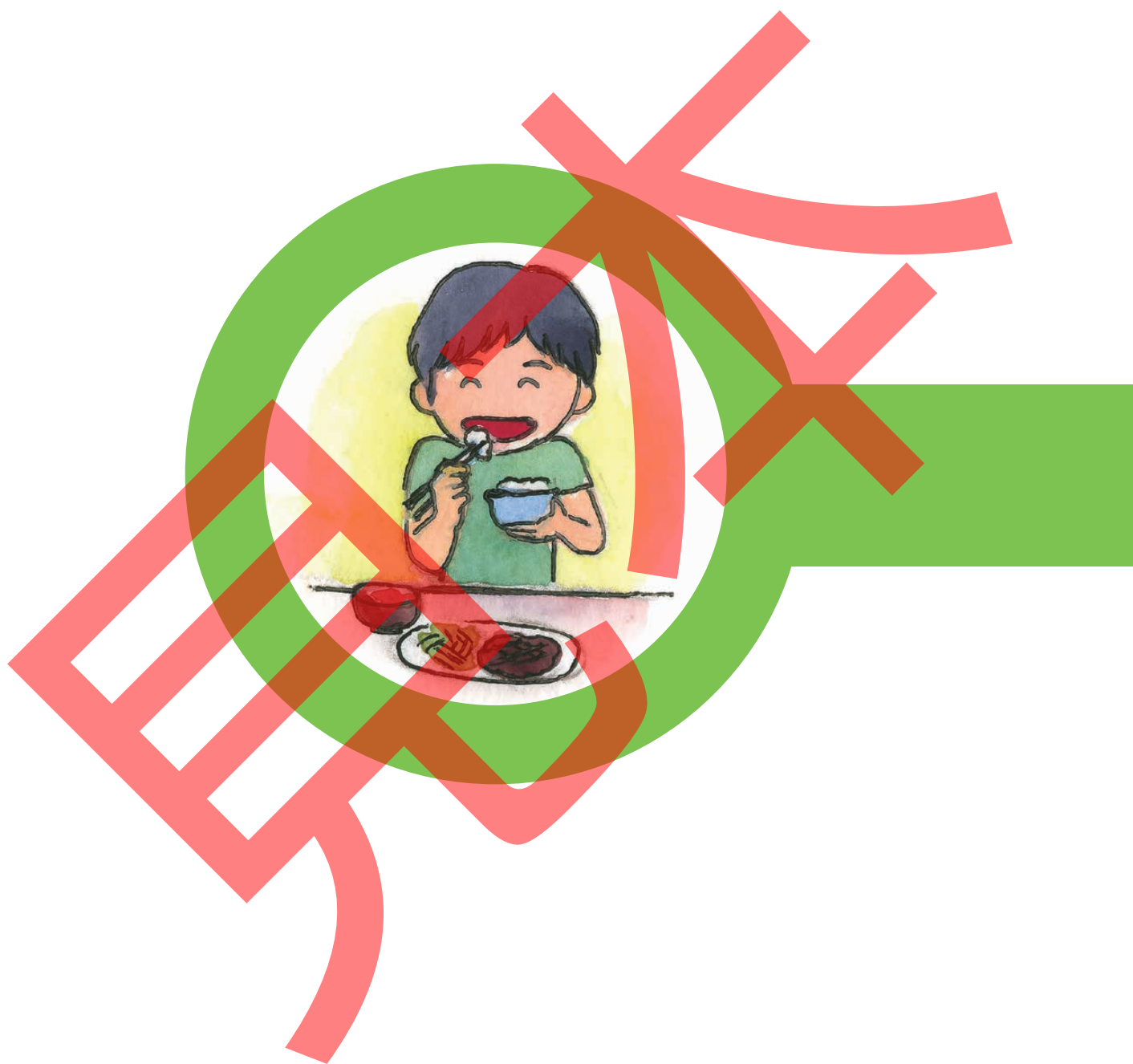
印 刷 株式会社 岡田印刷

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 川寄 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 満喜子

※無断で複写・複製することを禁じます。



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	