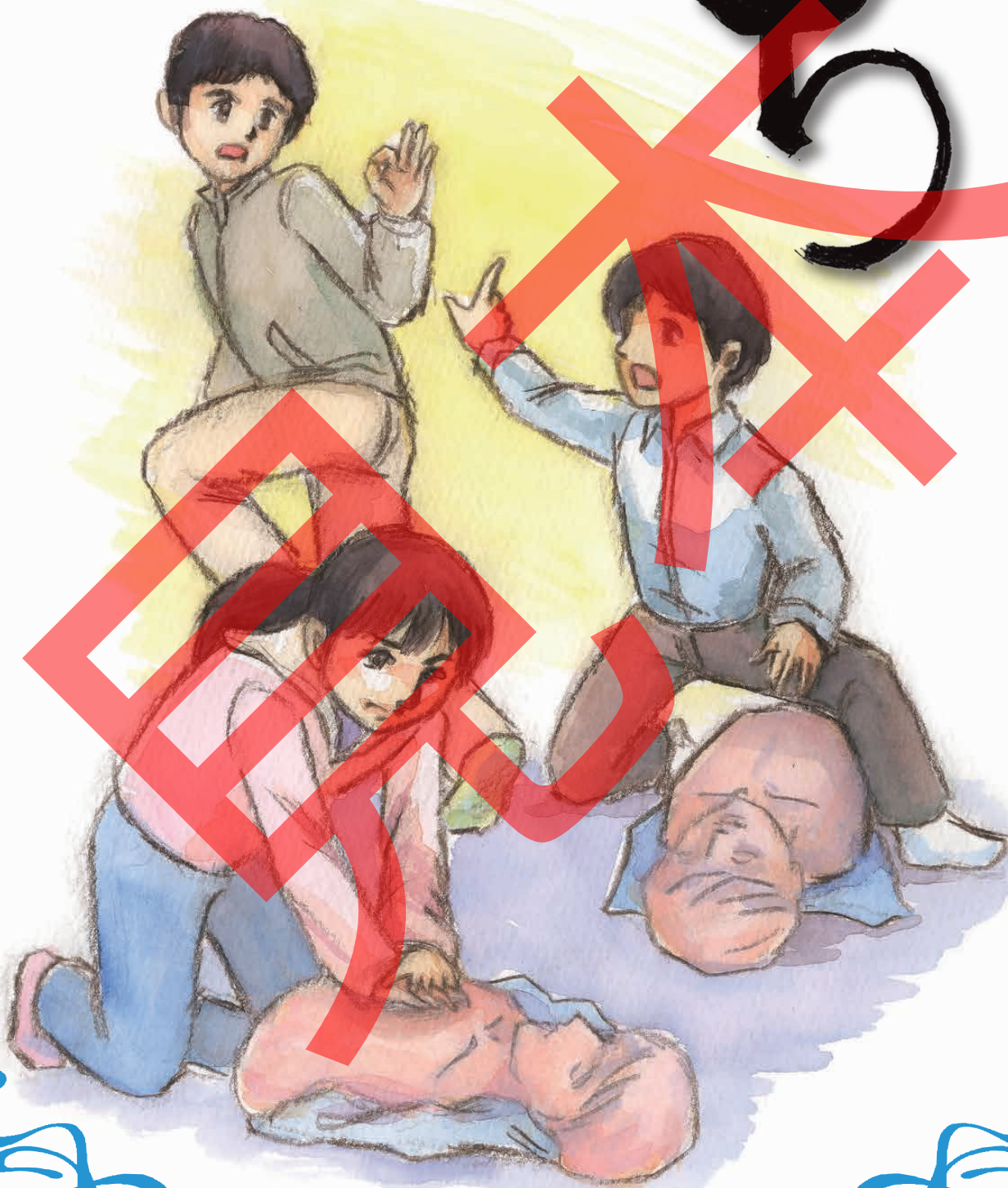


令和8年度版

5・6年





5年

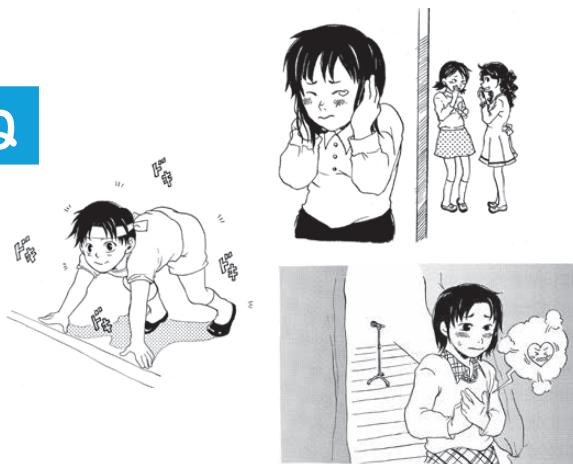
- ・心と体はつながっているね 2
- ・こんなときどうする 4
- ・めざせ！ミニ救急隊^{きゅうきゅうたい} 6
- ・人のたんじょう 8
- ・電子メディアとの正しい付き合い方 10

6年

- ・病原体がもとになって起こる病気 12
- ・体のていこう力 14
- ・生活習慣病予防 ～食生活を見直そう～ 16
- ・「がん」って何だろう 18
- ・心のSOSの出し方・受け止め方 20
- ・「らしさ」って何だろう 22

5年 心と体はつながっているね

わたしたちの心と体は、どのように
つながっているのかな。



① うれしいときや悲しいときなどに、体はどうなっ^たか思い出して
みよう。心の状態と体の変化を線でつないでみよう。

〈心の状態〉 じょうたい

はら
腹がたったとき

こわいとき

はずかしいとき

うれしいとき

心配なとき

悲しいとき

おどろいたとき

は
張りきっているとき

きんちょう
緊張しているとき

〈体の変化〉

- なみだが出る。
- むねがドキドキする。
- 口の中がかわく。
- しょくよく食欲がなくなる。
- おなかがいたくなる。
- あせをかく。
- ひざががくがくする。
- 顔が赤くなる。
- 体を動かしたくなる。
- 力がわき上がってくる。
- 笑顔になる。



名前

♡ 「音楽会の出来事」を読んで、心と体のつながりを考えてみよう。

音楽会の出来事

Aさんは、音楽があまり得意ではありません。しかし、音楽会では、リコーダーをふくことになりました。Aさんは、毎日一生けんめいに練習しましたが、みんなと合わせてふくことがなかなかできませんでした。音楽会が近づいてくると、Aさんはだんだんと元気がなくなり、おなかがいたくなったりすることが多くなりました。そして、音楽会のリハーサルの日、Aさんは、胸がドキドキして苦しくなり、気持ちも悪くなったので、保健室で休むことになりました。

「Aさんは、リコーダーが上手にできるか心配でドキドキしているのね。病気じゃないからだいじょうぶ。緊張したり不安になったりしたときは、みんなそうよ。」

「そうか……。胸が苦しくなったから、なにか悪い病気かと思っちゃった。ぼく、失敗しそうで心配だったんだ。」

「だいじょうぶ。ずっと練習してきたんだから、きつとうまくできるわ。」

そこへ、友達のBさんが心配して様子を見にきてくれました。

「Aさん、だいじょうぶ？」

「うん、ぼくりコーダーがうまくふけるか心配で……。」

「そうか、でも、だいじょうぶだよ。Aさん、練習のとき、すごく上手にできてたよ。それに、みんなでやるんだから、もし、少しくらい間違えてもわからないさ。」

保健室の先生やBさんと話していると、Aさんの心は少し落ち着いてきて、ドキドキも苦しさもなくなっていました。

「リハーサルに行こうかな。」

少し落ち着いてきたAさんは、リハーサルに出ることができました。

音楽会の日、大きな失敗もなくリコーダーをふくことができました。ふき終わると、ホッとして、体がとても軽くなった感じがしました。



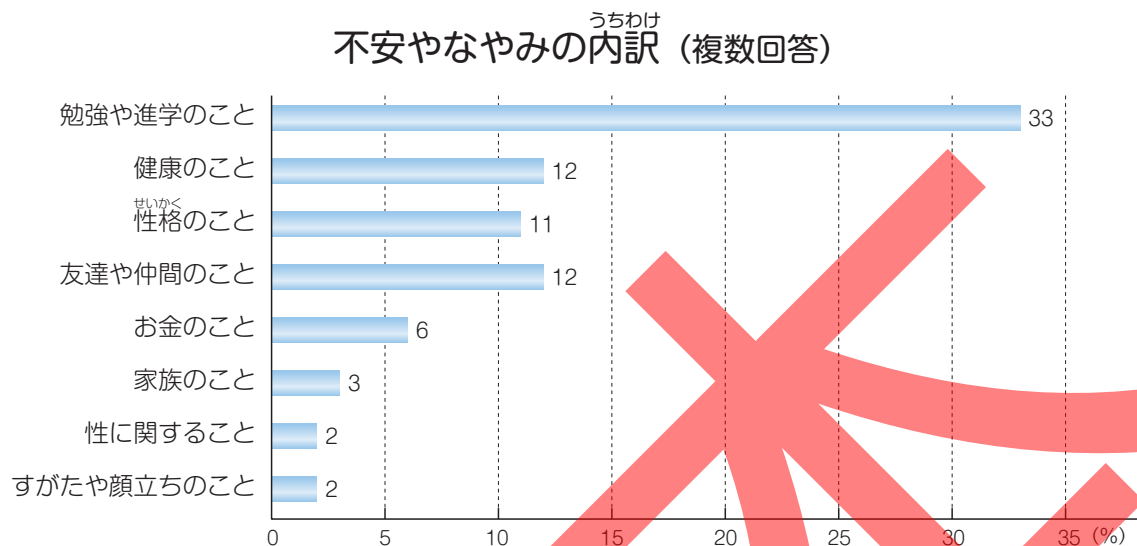
♡ 心の状態が体に影響したり、体の状態が心に影響したりすることがあるのは、どうしてなのか考えてみよう。

♡ 今日の授業で思ったことを書こう。



5年 こんなときどうする

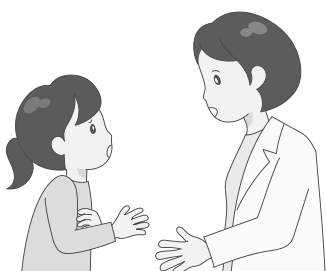
① 不安やなやみには、どんなものがあるのかな。



一内閣府「平成25年度 小学生・中学生の意識に関する調査」2014年より作成

② 不安やなやみの対処方法には、どんなものがあるかな。

A large cloud-shaped area with horizontal dashed lines for writing answers. A large red 'X' is drawn over the entire section.



名前

♡ ③ こんなとき、自分だったらどんな^{たいしょ}対処方法を選ぶかな。

仲良しの友達とけんかをしてしまった。
明日から、うまくやっていけるか
とても不安なの。



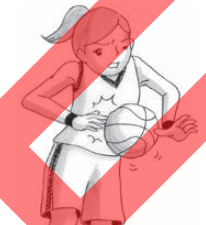
♡ ④ 今日の授業で^{じゅぎょう}思ったことを書こう。





① けがをしたときに、どのように行動したかな。

② おうきゅう 応急手当のクイズに挑戦しよう。 ちようせん

1 いたい！転んだ (すりきず) 	正しい手当に ○ をつけよう ① () きず口につばをつける。 ② () きず口を水できれいにあらう。 ③ () きず口をあらわずにガーゼを当てる。
2 いたい！切れた (切りきず) 	() の中に言葉を入れよう きず口がよごれていたら () であらう。 血が出ていたら、() できず口をおさえ、血を止める。深い切りきずは、病院でみてもらう。
3 しまった！つき指だ 	正しい手当に ○ をつけよう ① () 指をひっぱる→氷などで冷やす ② () 指をもむ→氷などで冷やす ③ () 動かさない→氷などで冷やす
4 あれ！鼻血だ 	正しい手当に ○ をつけよう ① () 鼻をつまんで上を向く。 ② () 鼻をつまんで下を向く。 ③ () 鼻にティッシュをつめる。 ④ () 頭のうしろをたたく。
5 熱い！やけどした 	正しい手当を線で結ぼう 赤くなったら ・ ・服を着たまま冷やす 水ぶくれができたら ・ ・すぐに冷やす(20分以上) 服がはりついたら ・ ・つぶさない



名前

- 6 むし暑い日に運動を
していて、気分が悪
くなった
ねっちゅうしょう
(熱中症)



() の中の正しい言葉を選んでみよう

風通しのよい (暑い ・ すずしい) 場所
で体を (冷やし ・ 温め) て
水分をとって休む。

- 3 自分のけがの手当のしかたを実習しよう。

キャンプ場で、夕食のカレー作りをしているときに、包丁で指を深く切っ
てしまいました。指からたくさん血が出ています。先生が来るまでの間に自分
でできる手当はどんなことでしょうか。

- 1 手当のしかたを書いてみよう。

Handwriting practice area with dashed lines for writing the first aid steps.

- 2 やってみよう。正しくできたら、○をつけよう。

- ・ きず口をあらう ()
- ・ きず口を強くおさえる ()
- ・ きず口を心臓より高くする ()



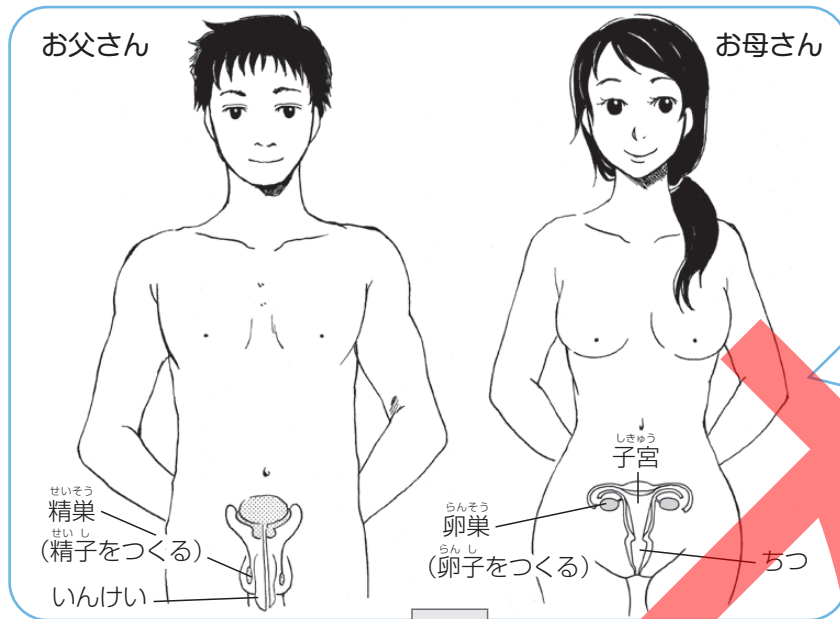
- 4 大けがをした人を見つけた場合、あなたができることを書こう。

Handwriting practice area with dashed lines for writing the response to the fourth question.

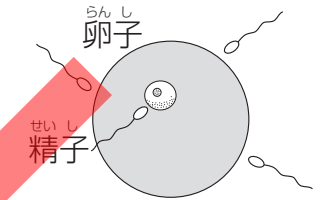


5年 人のたんじょう

① 「いのちのもと」は何かな。



受精卵... 一つの精子が卵子と結びついた卵



あなたが生まれる確率

1

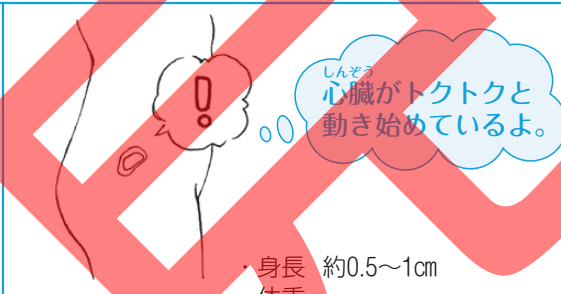
()

② 受精卵はどうやって育っていくのかな。

クイズに挑戦 答えは①～③から選ぼう。

Q1 赤ちゃんは、えんぴつのしんの先ぐらいの大きさ。何か動きはじめたよ。何かな。

0～3週 (一か月)

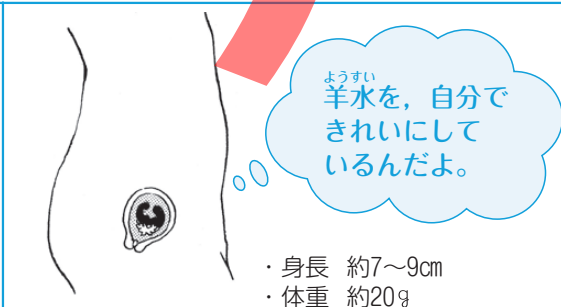


- ① 手
- ② 心臓
- ③ 口

答

Q2 赤ちゃんが羊水の中では何かな。

8～11週 (三か月)



- ① 羊水の中でおしっこをする
- ② 羊水をのむ
- ③ 羊水の中で息をする

答



名前

四
か
月

五
か
月

六
か
月

七
か
月

八
か
月

九
か
月

十
か
月

Q3 このころ、赤ちゃんにできるようになることがあるよ。何かな。

20
〜
23
週
(六
か
月)



体が活発に動く
ようになるよ。

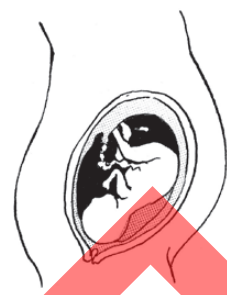
・身長 約30cm
・体重 約600〜700g

- ① 目が見える
- ② 話ができる
- ③ 音が聞こえる

答

Q4 「へそのお」の役目は何だろう。

28
〜
31
週
(八
か
月)



頭を下に
するんだよ。

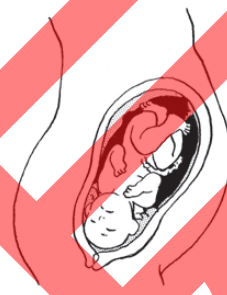
・身長 約40cm
・体重 約1,500〜1,700g

- ① 赤ちゃんが遊ぶため
- ② 栄養や酸素を運ぶ
- ③ お母さんに合図を
する

答

Q5 さあ、いよいよ赤ちゃんが生まれるよ。正しいのはどれかな。

36
〜
39
週
(十
か
月)



いつ生まれても
だいじょうぶだよ。

・身長 約50cm
・体重 約3,000g

- ① へそのおは、自然に切れる
- ② うぶ声は最初の呼吸
- ③ 生まれる合図は赤ちゃんが
出してくる

答

③ 今日の授業の感想を書こう。

赤ちゃんが
生まれたよ！



5年 電子メディアとの正しい付き合い方

① スマートフォン・タブレットの便利なところはどこかな。



② こんなとき、どう思うかな。

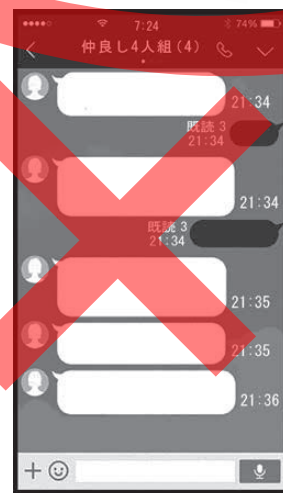
事例1

SNSを使って友達からの送信がありました。すぐに返さないといけない内容ではないと思ったため、返信しませんでした。次の日、「既読マークがついていたのに返信がない。無視した。」と言われました。

あなただったら、どう思いますか。

〈既読マーク〉

相手がメッセージを読んだ
ことを確認する機能



グループSNSの画面

事例2

友達と一緒に撮った写真を友達が勝手にSNSにのせました。

あなたは、どう思いますか。

※電子メディア：テレビ・ゲーム・スマートフォン・携帯電話・パソコン・タブレットなど



名前

③ 電子メディアの危険なところについて考えよう。

自分の動画を動画共有サイトに
投稿しているみたいだけど、
大丈夫かな。

〇〇さん家は、ゲーム内の課金で
10万円の請求が来たみたい。
うちは大丈夫かしら。

朝、なかなか起きてこない
けど、夜中に何をやって
いるか心配だな。



ネットで知り合った人とよく
連絡を取り合っているみたい。
顔も知らない人だけど、実際に
会うことになるかも。心配だ。

〈電子メディアには、どんな危険があるかな。〉

〈ゲーム障害とは〉

「ゲームをしたい欲求を抑えられない」「ゲームをすることを他の日常生活の活動よりも優先してしまう」「家族関係、仕事、学習などに重大な問題が生じていてもゲームをやめることができない」といった症状が12か月以上続いた場合、ゲーム障害と診断される。

世界保健機関（WHO）

④ 電子メディアとこれからうまくつき合っていくためには、
どのようなことに気をつけたらよいだろうか。



6年 病原体がもとになって起こる病気

① 病原体とは何だろう。

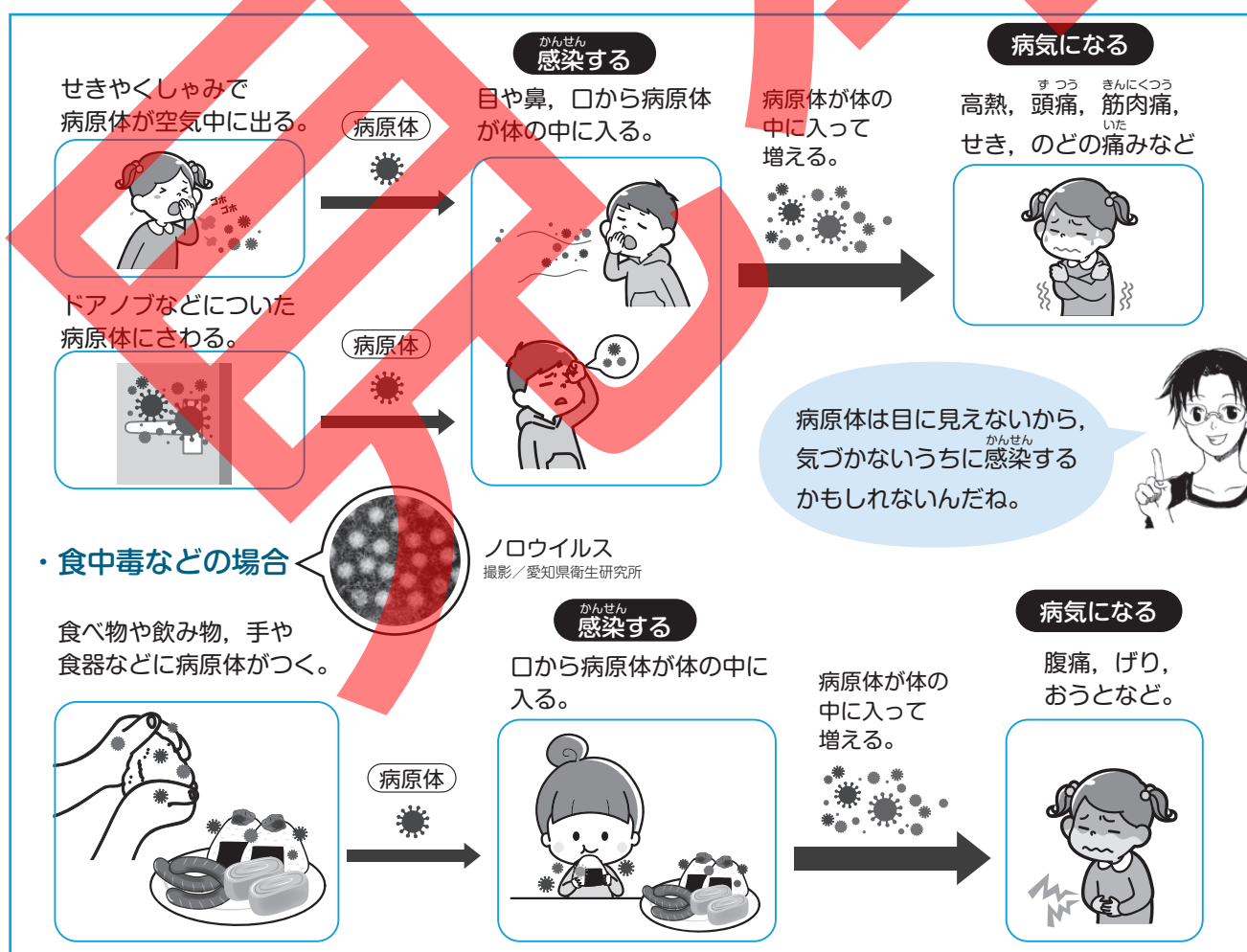


病原体とは、人間に病気を引き起こす細菌やウイルスのことです。病原体が体に入り増えることで、起こる病気を『かんせんしょう感染症』といいます。

次の病気の中から、病原体がもとになって起こる病気に○をつけよう。

新型コロナウイルス感染症 熱中症 花粉症 インフルエンザ 風しん
 ましん（はしか） 食物アレルギー おたふくかぜ 水ぼうそう
 ノロウイルス感染症 エイズ 心臓病 結かく 食中毒

② 病原体はどのように体の中に入るのだろう。



名前

③ 感染症を予防するには、どうすればいいかな。

病原体の

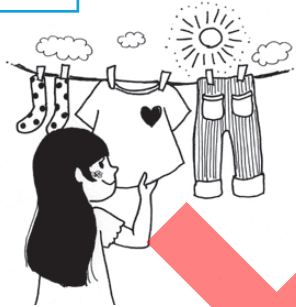
をなくす



(

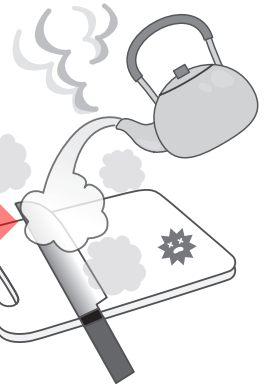
)

(



)

(



)

病原体の

を断ち切る



(

)

(



)

(



)

④ エイズ (AIDS) という病気を知っているかな。

エイチアイファイ

HIVというウイルスが、血液などを通して体の中に入ることを「HIV感染」と言います。HIVが体の中に入って、体のていこう力を低下させ、いろいろな病気を引き起こしている状態が「エイズ (AIDS)」です。人の血液を素手で触れないようにしましょう。



⑤ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しているというニュースを聞いたとき、自分なら予防のためにどんなことができるか考えよう。

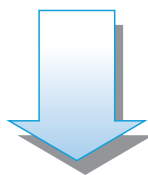


6年 体のていこう力

① 病気にかからない生活について考えてみよう。

	かぜや インフルエンザに かかりやすいAさん 	いつも元気なBさん 
運動		・よくする。 ・体をこまめに動かしている。
食事	・好ききらいが多い。 ・食事をとらないことがある。	
睡眠 すいみん		・早ね，早起きをしている。
その他	・てあら手洗い，うがいうがいをしていない。	・よほうせっしゅ予防接種を受けている。

Bさんはどうしてかぜやインフルエンザにかからなかったのかな。



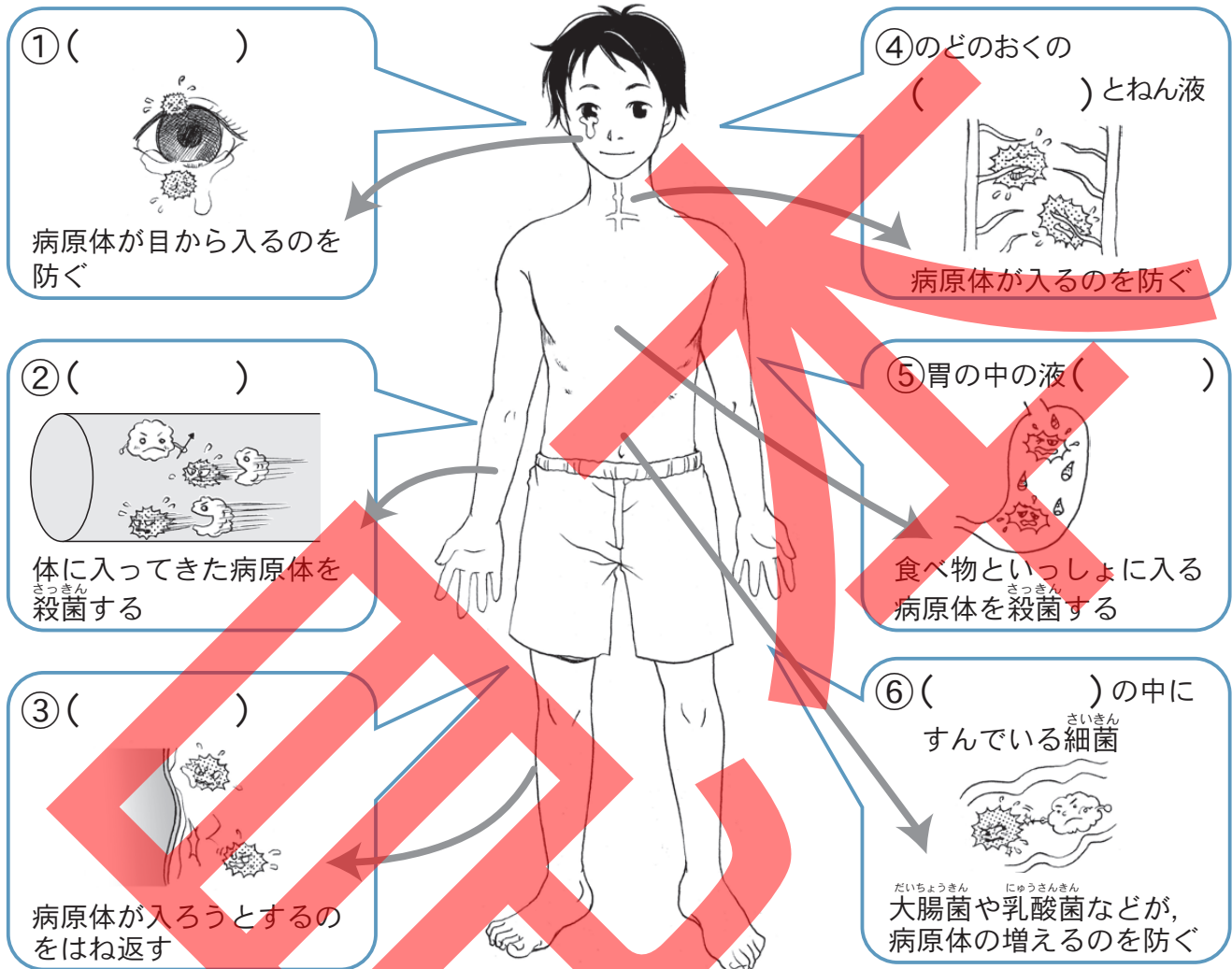
体の（ ）を高める生活をしていたから。



名前

♡ 「病原体から体を守るしくみ」を知ろう。

() の中に当てはまる言葉を入れてみよう。



♡ 体のていこう力を高めるためにはどうしたらよいか、
自分の生活をふり返って考えよう。

よ ぼうせつしゅ
〈予防接種〉

よ ぼうせつしゅ
予防接種は、病原体を加工
するなどしてつくった「ワク
チン」を体の中に入れ、病原
体に対する体のていこう力を
高めるためにを行います。

ワクチンは病原体とよく似
ていますが、病気を起こすこ
とはありません。



6年 生活習慣病予防 ～食生活を見直そう～



① 毎日の生活をふり返ってみよう。
自分が行っているものに○をつけよう。



☐ すいみん
睡眠をじゅうぶん
とっている。
(8時間以上)



☐ 朝ごはんを
毎日食べている。



☐ おやつは、時間と量を
決めて食べている。



☐ 好ききらいせずに、
食事をしている。



☐ とうぶん
糖分、しぼう分、塩分
をとり過ぎないように
している。

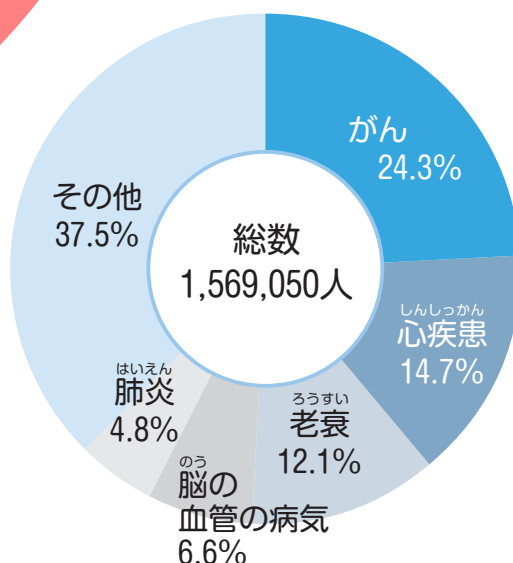


☐ 外で遊んだり
運動したりしている。

② 日本人の「し ぼうげんいん死亡原因」の主なものは何だろう。

日本人の「し ぼうげんいん病気」による死亡原因のほとんどをしめている「がん」「しんぞうびょう心臓病」「のう脳の血管の病気」は、「生活習慣病」といい、食事、運動、休養・すいみん睡眠など、主に生活行動が関係して起こる病気です。

生活習慣病は、大人に多い病気ですが、最近では、生活習慣病にかかる子どもも増えています。



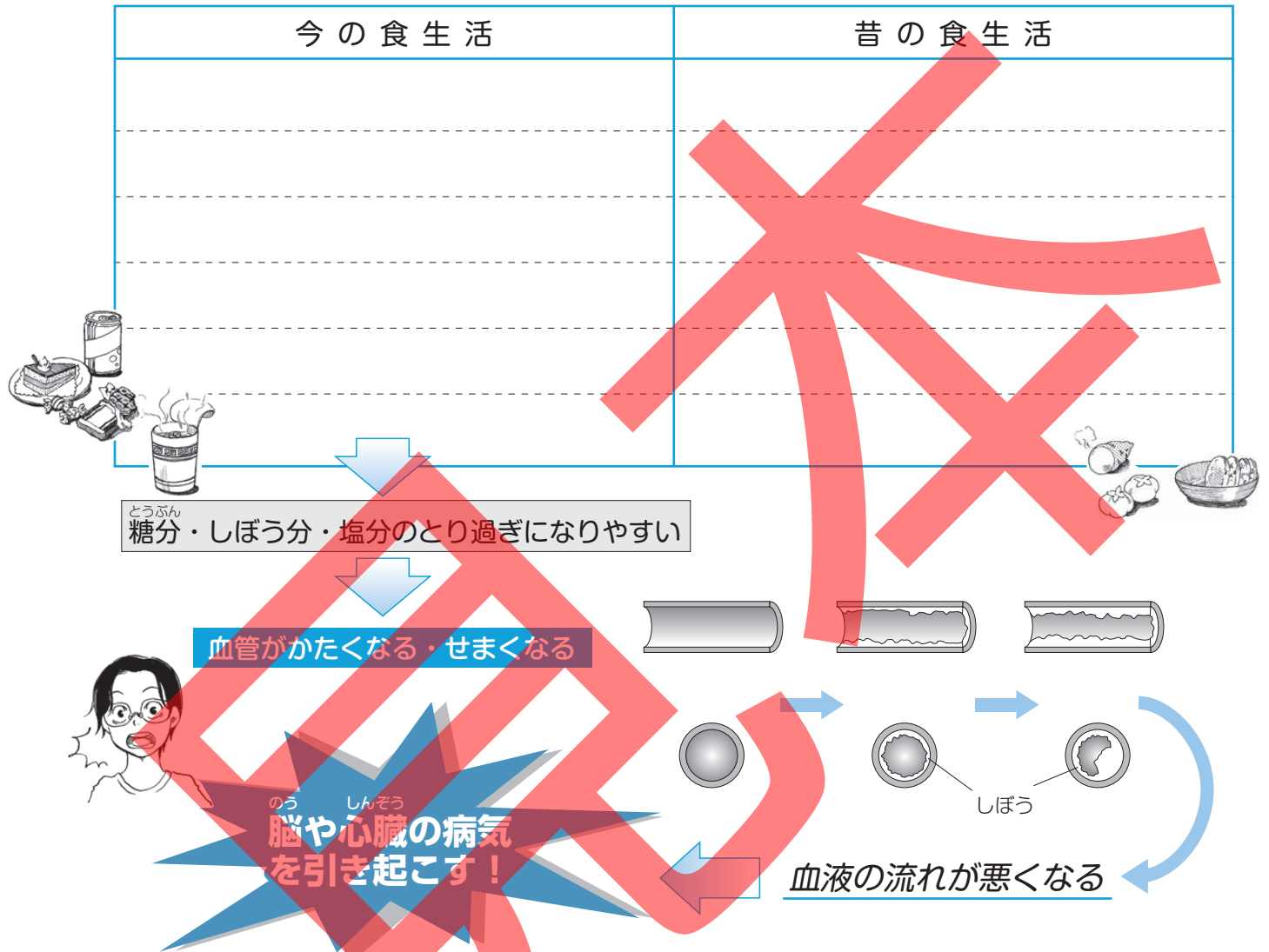
－2023年 厚生労働省「人口動態統計」より－



名前

♡ なぜ、生活習慣病にかかる人が増えたのかな。

食生活のちがいを考えてみよう！



♡ 生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいか、自分の食生活をふり返って書こう。

生活習慣病を予防するには、食生活だけでなく、運動や睡眠も大切です。

食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活を続けるように心がけるとよいですね。



6年 「がん」って何だろう

① 「がん」とは、どのような病気だろう。

② 「がん」について知ろう。(○×クイズ)

① 「がん」は、せきやくしゃみで人から人へ^{かんせん}感染する病気である。

☐

② 年れいが上がるほど、「がん」になりやすくなる。

☐

③ 日本人の死亡原因の第1位は「がん」である。

☐

④ 「がん」になったら、学校や仕事に通うことができなくなる。

☐

⑤ 「がん」は、^{いへん あらわ}体に異変が現れる前に、発見することができる。

☐

現在、日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかの「がん」になると言われています。「がん」は、だれもがかかる可能性のある、とても身近な病気なのです。

生涯で「がん」になる確率

男性	65.5%
女性	51.2%

ー2019年「国立がん研究センター
がん対策情報センター」資料よりー

「がん」は、いのちにかかわる病気です。しかし、現在では、早期に発見し、適切に^{ちりょう}治療をすれば、治らない病気ではなくなっています。

～「がん検診」で早期発見～

「がん」は進行すればするほど治りにくくなる病気ですが、多くの「がん」は早いうちに発見して治療すれば健康な生活にもどれます。しかし、早い段階の「がん」は、熱や痛みなどの自覚症状が少なく、「がん」だと気づかない場合も多くあります。

「がん」を早く見つけて早く治すために、身体に症状が出る前に「がん」を見つける方法が「がん検診」です。大人になったら、定期的に「がん検診」を受けましょう。



集団検診用の乳がん検診車
(写真提供：一般財団法人愛知健康増進財団)



名前

③ 「がん」を防ぐ方法を学ぼう。

「がん」の原因は、わたしたちの生活習慣と大きなかかわりがあります。次のようなことに気をつけて生活すると、「がん」になる危険性が低くなると言われています。



① () を
すわない



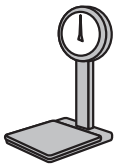
② () を
飲みすぎない



③ () を
する



④ () を
とりすぎない



⑤ 太りすぎない
やせすぎない



⑥ 野菜や果物を
とる

「がん」になった人みんなが、生活習慣が悪かったわけではないんだよ。
それから、子どもがかかる小児がんは生活習慣やたばこは無関係なんだよ。



④ 「がんを経験した人の話」を読もう。

わたしは64才のときに、「悪性リンパ腫」という、がんの一種であることがわかりました。はじめはどうしてよいかわかりませんでしたが、「きちんと治療をすればきっとよくなる」というお医者さんの言葉を信じて、病院で治療を受けることにしました。

がんだとわかって落ち込んでいたわたしに、成人した娘は「だれでもなるふつうの病気だから、気にすることないよ」と言ってくれました。がんは特別な病気で、たたかって治すものだ、と思っていたわたしは、この言葉で、ふっと肩の荷がおりた気がしました。(略)
治療中は、薬の副作用で髪がぬけました。かつらをつけるのをはずかしがっていると、娘が「かつらをいろいろかえて、ファッションとして楽しんだらいいじゃない?」と言ってくれました。がんになっても、家族がふだんどおり明るく接してくれたので、心が温かくなりました。(略)

いまでは、月に1回病院に通うだけで、ふつうの人と変わらない生活を送っています。がんになってから、まわりのいろいろな人に支えられて、1日1日がとても大事なものになりました。あたりまえだと思っていた「生きていること」の大切さを、改めて感じています。

(国立がんセンター発行「がんのことをもっと知ろう」より)

⑤ 今日の授業の感想を書こう。



6年 心のSOSの出し方・受け止め方

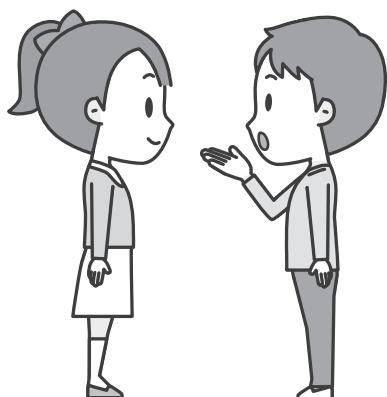
- ① 今まで、つらかったり、落ち込んだり、悩^{なや}んだりして、心が苦しいとき、どのようなことをして気持ちを切りかえてきたのかな。



- ② 心が苦しいとき、自分なら、相談したいのはだれだろう。
また、その人に相談するとき、どのように話しかけるのかな。

相談したい人	話しかける言葉
①	
②	
③	

- ③ ペアになって、相手を②のうちの一人だと思って、話しかける練習をしてみよう。



自分：「(②の話しかける言葉)」

相手：「いいよ。」

(だいじょうぶだよ・何でも聞くよ など
セリフを付け加えてもいいよ)

自分：「ありがとう。(実は…)」



名前

- ④ 自分が友達から相談を受けたとき、どのように話せばいいのかな。
次の場面について、ペアでロールプレイングをしてみよう。

ロールプレイング①

A：勉強も運動もうまくいかないことばかりだ。
B：そんなこと、言っちゃだめだよ。前向きに頑張らなくちゃ。
A：もう、何もかも嫌。逃げ出したい。
B：そんなのは間違ってるよ。もっと自分を大事にしなくちゃ。



ロールプレイング②

A：勉強も運動もうまくいかないことばかりだ。
B：うん。うん。そうだったんだ。
A：もう、何もかも嫌。逃げ出したい。
B：そんなにつらかったんだね。どうしたらいいか、いっしょに考えよう。

- ⑤ ロールプレイングをして、感じたことを書こう。

- ⑥ 今日の授業で、思ったことや感じたことを書こう。

心のSOSを受け止めるときの

合い言葉は「きょうしつ」

- き きづいて
- よ よりそって
- う うけとめて
- し 信頼できる大人に
- つ つなげよう

ひとりで悩まないで…

相談先の紹介

- ・子どもSOSほっとライン24【愛知県】
☎0120-0-78310
- ・チャイルドライン【特定非営利活動法人】
☎0120-99-7777
- ・SNS まもろうよこころ

けんさく
検索

【厚生労働省】



6年 「らしさ」って何だろう

♡ A君がクラスで発表した自己紹介を読もう。

1. 学校が休みの日にはおかし作りをしています。クッキーを作るのが得意です。
2. 運動は苦手ですが、音楽が好きです。小さいころからピアノを習っています。
3. 好きな色はピンク色です。
4. ロボットなどのカッコいいものより、ぬいぐるみのようなかわいいものが好きです。

○ A君の自己紹介を読んで、思ったことを書こう。

♡ 「どうして男なのに保健室の先生なの」を読もう。

「どうして男なのに保健室の先生なの」

このような質問をよく受けます。「保健室の先生は女性の仕事」と考える人がたくさんいますが、なぜそう思うのでしょうか。かつては、保健室の先生が「学校看護婦」と呼ばれ、女性しかいなかった時期もありましたが、平成30年度現在、約4万人中男性は78人います。

私は、もう10年間保健室の先生をしています、低学年の子どもほど、「男の保健室の先生って珍しいんだよ。」と話すと「え？なんで？」と言います。女の子の腰のけがを診る時に、女性の先生に協力を求めると「なんで保健室の先生なのに診ないの？」と子どもに指摘されたこともあります。つまり、私のことを男女関係なく「保健室の先生」として見ているのです。そんな子どもたちによく将来の夢を聞きます。そして、必ず伝えていることがあります。「数が少ないからという理由だけで、夢をあきらめないでほしい。」私はかつて、多くの人に「男の保健室の先生なんて聞いたことないからやめた方がいい。」と言われました。それでも、「あなたがやらなきゃだれがやるんだ。」と応援してくれた人のおかげで今があります。子どもたちと過ごしながら、保健室の先生になりたいという夢をあきらめなくて本当によかったと感じる毎日です。

(令和元年度インタビュー)



名前

③ 自分らしさを見つめてみよう。

好きなこと

苦手なこと

落ち着く場所

大切にしているもの

将来の夢

～セクシュアリティ（性のあり方）とは～

性別は男性、女性の2つだけで区別されるものでなく、4つの要素で考えることができます。

こころの性

自分の性を
どう思うか

からだの性

体の持ちようなどに
よって判断される性

好きになる性

どんな性の人を
好きになるか

表現する性

服装、言葉づかいなどで
自分をどのように
表現するか

性のあり方は一人一人ちがいます。ふつうや当たり前を押しつけるのではなく、
おたがいのちがいを認めあうことが大切です。



④ 今日の学習で考えたことを書こう。



令和8年度版 「いのち」 5・6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

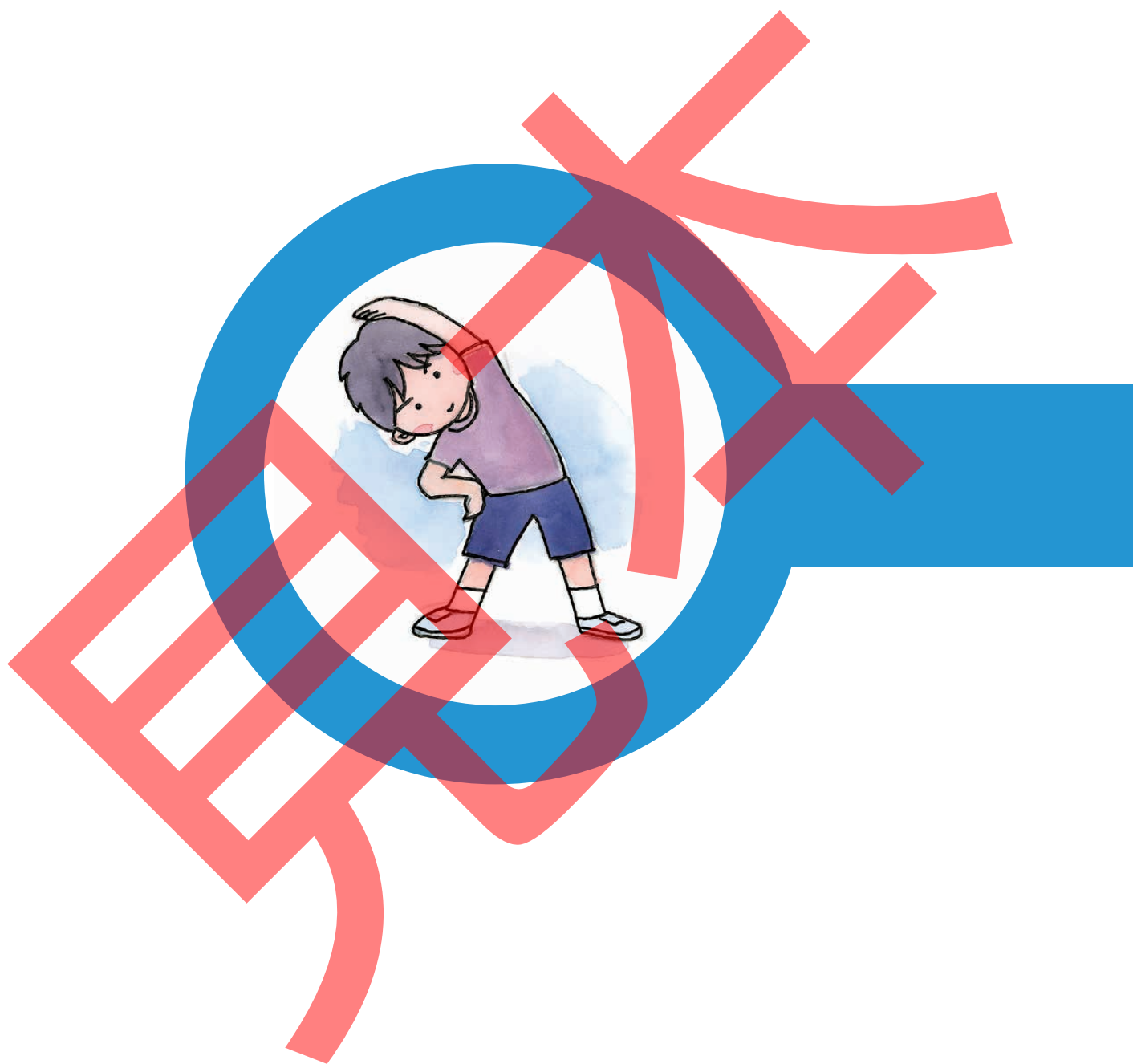
印 刷 株式会社 岡田印刷

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 安永 綾音・三矢 かな江
沖田 奈々・大本 満子

※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

5 年 組 番	名前
6 年 組 番	