

小学校 健康教育 資料一覧

p 1~ 2 … 弘前大学教育学部附属小学校健康教育全体計画

p 3~12 … 5年3組健康教育学習指導案

p13~16 … OPP シート(児童 A 表・裏, 児童 B 表・裏)

p17 … 「家庭での食事調べ(3・4次)」(児童 C)

p18~19 … 家庭科ワークシート「食生活を見直そう(3・4次)」(児童 D, E)

p20~21 … 体育科ワークシート

「運動習慣を身につけるためには?(5次)」(児童 F)

「運動習慣を身につけるためには? こんな運動できるかも(6次)」(児童 F)

p22~23 … 保護者アンケート(2名分)

健康教育の全体計画

日本国憲法 教育基本法 学習指導要領 四校園の方針	学校教育目標 「強く 明るく 豊かに」		児童の実態
	○目指す子ども像 ・いきいきと学び続ける子 ・相手を敬い 思いやりをもって行動する子 ・心も体もたくましく活力のある子		
	健康教育の目標 健康に関する正しい知識を身に付け、基本的な生活習慣を確立しながら心身の保持増進を目指し、進んで健康的な生活を送ろうとする子供を育てる。		
教職員の願い 家庭の願い 地域の願い 現代社会の要請	身に付けさせたい資質・能力 ①自分の心と体の健康に関する正しい知識 ②自分の健康の問題点や課題に気づき、進んで良い方法を考え実践していく力 ③自他の命を大切に思い、健康的な生活を目指す意欲		生活習慣アンケートから ・習い事等で帰宅時間が遅く、睡眠不足の児童が多い ・送り迎え、バス利用のため歩く機会が少ない ・外遊びの時間が少なく、日常における運動量が少ない ・メディアの使用時間等の約束を決めたり守ったりすること ・一週間で排便回数が少ない（便秘傾向の児童がいる） ・体力テストの結果が、全国平均と比べて低い（走力、投力、持久力） ・体力や運動量の差が大きい ・食べ物の好き嫌いがあり、栄養があると分かっても食べようとしない ・食事のマナーや後片付けの仕方が十分身に付いていない ・けがや体調不良による保健室利用が多い ・椅子に座る姿勢がよくない ・目標に向かって諦めずに努力する態度が不十分
	生活科、総合的な学習の時間での実践を通して		
	生活	○身近な社会や自然とのかかわりが分かり、それらに親しむ中で、安全で適切な行動ができる力を育てる。	
総合的な学習の時間	○自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育てる。 ○学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする。		

健康教育単元（主に扱うテーマ）					
1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
○正しい手洗いの仕方 ○食事のマナー ○運動遊びを通して味わう楽しさや心地よさ	○睡眠の大切さ ○運動遊びによる体や心の変化	○排便から考える健康な生活 ○生活習慣の振り返り	○おやつとり方 ○食生活、食習慣の振り返り	○野菜摂取量から見つめる自分や家族の健康 ○自分や家族の健康課題	○喫煙防止から考える地域の受動喫煙問題 ○自分や家族の将来の健康 ○地域社会とのつながり

主に関連する教育活動と目標	
特別活動	○自分の身の回りの諸事象の中から問題に気づき、他と協力してよりよい健康生活へ改善を図ろうとする実践的態度を育てる。
体育	○心と体を一体として捉え、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を図り、健康を保持増進する実践的態度を育てる。
家庭科	○衣食住や家族の生活などに関する日常生活に必要な知識・技能を、健康な生活づくりに活かそうとする実践的態度を育てる。
生活	○身近な社会や自然とのかかわりが分かり、それらに親しむ中で、安全で適切な行動ができる力を育てる。
総合的な学習の時間	○自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育てる。 ○学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする。
その他の教育活動	○児童が健康で安全な生活をおくれるよう、連携をとりながら進める。 ○児童が進んで運動、遊びに親しみ、体力を高められるようにする。

○家庭との連携	○大学との連携(教育学部, 医学部社会医学研究科)	○中南地区連携推進協議会との連携	○地域社会との連携(各種行事)
---------	---------------------------	------------------	-----------------

保健・安全・食・運動に関する教育活動との関連図

	総合・生活	体育・保健	家庭科	特別活動			その他の教育活動
				学級活動	児童会	学校行事	
保 健	②ひろがれわたし	③毎日の生活と健康 ③健康な生活と排便 ④育ちゆく体 ⑤けがの予防 ⑤心の健康 ⑥病気の予防		①プライベートゾーン ①手洗いの仕方 ②おへそのひみつ ③虫歯のない健康な生活 ④初経指導 ○歯磨き指導 ○手洗い指導	○感染症予防の啓蒙（保健） ○手洗い活動の促進（保健）	○発育測定 ○健康診断 ○歯科検診 ○宿泊活動 ○修学旅行	○朝の健康観察 ○歯磨き指導（保健安全部）
安 全		③毎日の生活と健康 ⑤けがの予防 ○スキー学習 ○スキー教室（3～6年） ○水泳教室	⑤暖かく快適に過ごす着方・住まい方 ⑤ソーイングはじめの一步 ⑤ミシンでソーイング ⑥すずしく快適に過ごす着方と手入れ・住まい方	○身支度の整え方（1，2年） ○熱中症予防	○廊下歩行・あいさつ運動（生活）	○下校指導 ○交通安全教室 ○避難訓練・防犯訓練 ○引き渡し訓練 ○ミニ運動会	○グラウンド石拾い ○清掃活動 ○安全点検 ○保健安全に関する掲示 ○スポ少の指導（生徒指導部）
食	○豆まき（1，2年） ③りんご栽培 ④郷土料理 郷土のおやつ ⑤稲作体験	③毎日の生活と健康 ⑥病気の予防	⑤クッキングはじめの一步 ⑤食べて元気に ⑥できることを増やしてクッキング ⑥こんだてを工夫して	○給食をおいしく食べよう ④おやつ選び方，取り方	○昼の放送での献立紹介，栄養についての説明（給食） ○テレビ給食指導		
運 動	①幼稚園との交流	○体育科の指導（特に陸上，運動，走の運動，走の運動遊び，体づくり運動，体力を高める運動） ③毎日の生活と健康			○遊びのルール話し合い（代表委） ○縦割り班集会	○ミニ運動会 ○縄跳び記録会	○体力づくり ○体力向上改善プログラムの実施

※○内の数字は対象学年

本校の健康教育目標

健康に関する正しい知識を身に付け、基本的な生活習慣を確立しながら心身の保持増進を目指し、進んで健康的な生活を送ろうとする子供を育てる。

1 単元名 題材「自分と家族の健康 ～夢をかなえる大きな一歩～」

単元提案

○健康教育単元における教科横断的単元設定(学級活動、家庭科、体育科)

学級活動で発見した自分や家族の健康課題を解決するための方法の一例として、家庭科と体育科で食生活と運動習慣の大切さについて学ぶ。家庭科と体育科それぞれで得た知識や経験を生かしながら単元のまとめとして、健康課題解決に向けた方法を考える。そして、一人ひとりの健康課題は異なることや解決に向けた方法は様々であることを理解し、健康的自立に向かおうとする意欲を高めることをねらいとする。

○調べ学習から始まる単元設定

単元の初めに青森県が短命県である要因を児童自らの力で調べ、まとめる活動を行うことを、探求的な視点で健康課題を見つめるきっかけとする。このことで、自分や家族の生活をよりよくするための取組を考えて実行したり、改善したりしていこうとする意欲を高めることをねらいとする。

家庭や学校生活において
進んで健康的自立を目指す子供

【学級活動⑦】(本時)

健康課題の解決方法も人それぞれ異なり、正解は一つではない(多様性に対する見方・考え方)
→自分から進んで生活をよりよくしようと取組を続けていくことが大切

「学んだことをもとに生活をよりよくするには、どんな取組をするとよいだろう？」

【家庭科③④】

バランスよく食べることの大切さ

食生活や運動習慣
に関する知識・経験

【体育科⑤⑥】

自分に合った運動を続ける大切さ

「健康な生活を送るには具体的にどんなことが大切なのだろう？」

【学級活動②】

生活の振り返りやアンケートから自分や家族の健康課題を発見する

「青森県で暮らす自分や家族の生活は、健康な生活と言えるのだろうか？」

【学級活動①】

短命県の要因から健康に生きるために必要な生活習慣を捉える

2 目指す子供の姿に向けて

題材で目指す子供の姿

青森県の健康課題を「夢や目標をかなえる自分の事の食生活・運動習慣」に関する題材としてとらえ、実感を伴った知識を得る中で、自分や家族の生活を振り返り進んで実践につなげていこうとする



題材の手立て

- ・青森県の健康課題について理解を深めるため、個やグループで調べる時間を設ける
- ・健康に対する考え方の変化を自覚させるために、OPPシートを記述し活用する
- ・健康に関する正しい知識を習得・判断するために、養護教諭や栄養教諭を活用する

題材について

- ・青森県が短命県である理由から、児童にとって身近に感じやすい食生活と運動習慣を取り上げ、自分や家族の生活を振り返らせることができる
- ・自分の夢や目標をかなえるため、大切な家族が幸せに暮らすためという視点をもたせることで、自分事として健康課題を捉えることができる
- ・自分が考えた取組を振り返ることで、継続する意欲をもたせることができる
- ・健康課題を解決する取組を考えたり、取組を改善したりしながら継続して取り組むことで、探求的な視点を育てることができる

本題材で育みたい資質・能力

☆健康教育で身に付けさせたい資質・能力から

- ・健康に関する正しい知識をもとに、課題を解決していこうとする力 (学びに向かう力)
- ・自分や家族の健康の課題に気づき、自他を思いやりながら実行できる方法を考え出す力 (思考・判断する力)
- ・望ましい生活習慣を進んで身に付けようとし、「まずは、やってみよう」と考えて行動する (実践する力)

子供の実態

- ・健康に関する知識はあるが、実際の生活との結び付きがあまりできていない
- ・受け身の児童が多く、自分たちから生活をよりよく変えていこうとする意識が低い
- ・食事・・・苦手な食べ物は減らして盛り付けることを可としているが、その中でも食べきれずに残す児童がいる
- ・運動・・・休み時間では、校庭や体育館で遊ぶ児童と教室で過ごす児童とにはっきり分かれている

3 単元計画

関係教員		次	健康教育 単元	学習活動・内容
コーディネーター…阿保(学級担任)	阿保	課題発見	1 学級活動 調べ学習	学級活動(2) <u>青森県の健康課題への理解</u> ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 ○「短命県」とは何だろう なぜ、青森県は「短命県」なのだろう ・短命県に関連するキーワードを調べる ・キーワードを分類し、青森県が短命県である理由を考える
	高橋 阿保 (養護教諭)		2 学級活動	学級活動(2) <u>青森県の健康課題を自分の事として捉える</u> ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 ○自分や家族には、どんな健康課題があるのだろうか ・生活習慣病について知る ・健康はどうして大切なのか→夢や目標の実現 ・自分の生活を振り返り健康課題を考える(事前アンケート) ・家族の健康課題を考える
	菊地 佐藤 (家庭科)	実践	3・4 家庭科	家庭科 食生活(3)栄養を考えた食事 <u>食習慣の大切さ(バランスのよい食事)</u> ア(イ)食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせると必要なことを理解すること ○健康に生活するためには、どんな食事がよいのだろうか ・自分の食生活を見直そう(学校給食, 事前アンケート) ・家庭の食事の栄養を調べる ・塩分濃度を調べる ・給食づくりの工夫を知る(栄養教諭)
	阿保		5 体育	体育 A体づくり運動(2) <u>運動習慣の大切さ(自分に合う運動)</u> ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動について、自己の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶこと ○健康でいるための自分に合う運動とはどのような運動なのだろう ○運動強度を意識して運動する ○運動習慣を身に付けるために必要なこととは何だろう ・楽しさや心地よさの大切さを知る ・無理なく継続していく大切さを知る
	阿保		6	体育 A体づくり運動(2) <u>運動習慣の大切さ(自分に合う運動の継続)</u> ア 体ほぐしの運動や体の動きを高める運動について、自己の心と体の状態や体力に応じて運動の課題や行い方を選ぶこと ○自分に合う運動メニューをつくろう ・主観的運動強度を意識しながら運動を組み合わせ「運動メニュー」を作る ○自分にできる運動を考える
	高橋 阿保 菊地 佐藤	7 (本時) 考案	7 学級活動	学級活動(2) <u>学びの実生活への導入</u> ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 ○単元の学習内容を振り返る ○課題解決の方法について考える ・未来の自分がどんな生活をしているか想像し、未来の自分からのアドバイスを考える ・考えた取組を交流する

4 各時間の学習

1 次

生活習慣の重要性について知ろう 青森県の健康課題

日 時：9月28日(火) 3校時

授業者：阿保 秀歩(学級担任)

1 目標

青森県が短命県であることを知り、短命県と呼ばれている理由を調べ、まとめることができる。

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価
1 学習を見通す (1) OPP シートの書き方を知る (2) 青森県が短命県であることを知る ・「生命」や「平均寿命」,「短命県」という言葉が出てきたな ・青森県の人は早く亡くなってしまうのかな (3) 学習問題を把握する なぜ青森県は短命県とよばれているのだろう。 2 課題を探る (1) 予想する ・病気になりやすいのかもしれない ・塩分のとりすぎだと聞いたことがある (2) 短命県とは何か調べる (3) キーワードを分類する ・平均寿命, 死亡率 男性 78.67 歳, 女性 85.93 歳 【寿命】 ・ラーメン, 炭酸飲料, ジュース, 塩辛い食べ物 【食事】 ・体力, 運動習慣, 歩数 【運動】 ・喫煙率, 飲酒率 【喫煙, 飲酒】 ・がん, 糖尿病, 肥満 【病気】 3 振り返りをする 青森県は, 食事や運動などの生活習慣に課題があるため病気になりやすい。そのため, 平均寿命が短く「短命県」と呼ばれている。 ・短命県には生活習慣が関わっていることがわかった ・自分の食事の内容や運動習慣は大丈夫かな	・書き方を確認し, 学習前の問いを記入させる ○ OPP シート(表)に学習前の問いを記入させることで, 単元終了後の健康に対する考え方の変化を見取ることができるようにする。 ・タブレットで「青森県全国最下位」と検索させて, 出てきた言葉から青森県は短命県と呼ばれていることを確かめる ・短命県の意味を予想させる。 ○タブレットで調べたことをキーワードとして, OPP シート(裏)に記入させる ・短命県と関係がありそうな言葉を記入させる ・キーワードをもちより, 班ごとに分類させる ・調べた内容をもとに短命の要因や青森県の健康課題について班毎にまとめさせる ・グループ毎にまとめた分類を共有し, 生活習慣が原因となっていることを確かめる ◎青森県が短命県である理由を知り, OPP シート(裏)にまとめている (OPP シート) ・単元を通して振り返りは OPP シート(表)に記入させる

日 時：9月29日(水) 3校時

授業者：T1 阿保 秀歩(学級担任)

T2 高橋 千晶(養護教諭)

1 目標

アンケートをもとに食生活や運動習慣について振り返ることで、自分の健康に関する課題に気付くことができる。

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価
1 学習を見通す (1)前時の振り返りをする ・青森県は短命県と呼ばれている ・食事や運動などが原因になっている (2)健康は、どうして大切なのか考える ・病気だと、遊んだり運動したり、好きなことができない ・家族が悲しんでしまう (3)なりたい自分をイメージする ・世界で活躍するサッカー選手 ・元気でみんなのお手本になれる小児科医 (4)学習問題を把握する 自分や家族には、どんな健康課題があるのだろう。 2 課題を探る (1)自分の生活を振り返る ・部活がある日は運動するけれども、それ以外には運動をしていないな ・ぼくは、運動もしているしご飯も好き嫌いなく食べているぞ ・睡眠時間が短くて、眠くなることがあるな (2)青森県の平均寿命について詳しく知る ・青森県はお年寄りが男女とも2歳くらい早く亡くなっているのか ・お年寄りが早くなくなっているだけではなく、ぼくたちのお父さんやお母さんの年代から亡くなっている人がいるんだ (3)自分や家族の健康課題を考える ・お母さんは、栄養バランスに気を付けているのに、私は嫌いなものをいつも残していたな ・お父さんやお母さんにも健康でいて欲しいから、一緒に運動できないかな 3 振り返りをする 健康は自分の夢や目標をかなえるために大切。今の生活が将来の健康に影響する可能性がある。 ・家族は運動習慣に課題がありそうだな ・どうすれば運動習慣をつくれるのかな ・塩分摂取量を越えていそうだな。塩分を減らすにはどんな食事をするとういだろう	・青森県の健康課題について確認する ・短命(健康でいられる時間が短い)だとどんな良くないことがあるか考えさせる ・OPPシート(裏)に記入させる ・将来なりたい自分(職業や目標)を目指すために、自分の今の生活をよりよくしていこうという目的意識をもたせる ・OPPシート(裏)「わたしの生活 チェックシート」を書き、自分の生活について振り返る ○養護教諭による説明 ・「健康あおもり 21(第2次)改訂版-中間評価と今後の取組-」より、青森県の平均寿命を教えけるとともに、平均寿命は30代くらいからの死亡率も原因となっていることを確かめる ・癌などの重い病気にかかるまでには長い間の生活習慣が影響していることを確かめる ・生活アンケートをもとに自分の健康課題とその理由を考えて、OPPシート(裏)に記入させる ○保護者アンケートを見て、食事や運動に対する親の思いを知り、自分の健康課題を見付ける手がかりにさせる ◎自分や家族の健康課題を考えることができた (OPPシート) ・OPPシート(表)に記入させる

日 時：10月1日(金) 1・2校時

授業者：T1 佐藤 沙織(家庭科)

T2 菊地 純子(栄養教諭)

1 目標

家庭の献立や塩分濃度を調べたり，栄養教諭に質問したりすることで，バランスのよい食事の大切さを理解し，家族が健康な生活を送れるように食の視点から自分にできることを考えることができる

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価
1 学習を見通す (1)自分の食生活を見直す ・好き嫌が多い ・野菜が不足している (2)学習課題を把握する。 健康に生活するためには，どんな食事にしていけばよいか考えよう。	・家庭での食に関する調査を基に見直させる 資料：「家庭での食事調べ」 ・児童からバランスがよい食事という意見が出ることを予想されるが，バランスがよいとはどういうことか具体的に考えさせる ・青森県の食の傾向として野菜不足や塩分の摂りすぎが挙げられることが分かる資料を提示する ・事前に学習した五大栄養素とつなげて考えさせる
2 課題を探る (1)家庭の食事に使われている食品に主に含まれている栄養素を調べ，分類する。 ・給食の献立は五大栄養素がバランスよく入っている ・ぼくの家ではビタミンが少ない ・わたしの家は，栄養バランスはよいが，肉の日の多く，魚はほとんど食べていない ・ぼくは，みそ汁を食べない日がある (2)塩分濃度を調べる ・給食のみそ汁の塩分は低めだ ・カップめんは塩分が高い (3)自分の食生活の課題解決の方法を考える ・野菜不足なので野菜をたくさん入れたおかずにしたが，野菜が苦手→ゆでると食べやすくなり，量もたくさん食べられる ・肉中心の食生活で加工食品も多い→肉，魚，野菜など偏らないようにする。塩分を控えめにするためにはどうすればよいだろう (4)栄養教諭に質問し，給食のひみつや自分の食生活の課題解決の方法をさぐる ・給食の献立を考える際に気を付けていることは何ですか ・栄養バランスのよい食事するために工夫していることや苦労していることは何ですか ・ぼくの家ではビタミンが不足しているけれど，ビタミンをたくさん摂れるようにするためにできることはありますか ・塩分を控えめにするために工夫できることはありますか	・給食の献立を分類したものと比べることで自分の食生活の課題に気付かせる 資料：「食生活を見直そう」 ・事前に各家庭のみそ汁の塩分濃度を調べ，その結果を提示する ・給食のみそ汁，インスタントのみそ汁，カップめんの塩分濃度を児童に調べさせる ・加工食品は塩分が高いことを伝える ・塩分は摂りすぎても摂らなすぎても体によくないことに触れる ・献立や塩分濃度を調べた結果から見つけた課題について考えさせる ・グループでの話し合いを設定し，友達からもヒントを得られるようにする ・みんなが健康に過ごせるようにという願いをもって給食の献立を考えていることに気付かせる ・一食分に野菜を何g使っているのかについて説明する。その実際の量を見せる ・生よりもゆでることやみそ汁の実として野菜を入れることなど，野菜をたくさん食べられるように工夫していることに気付かせる ・野菜をたくさん食べることで塩分を排出できる効果があることを知らせる ○課題解決に向けた栄養教諭からのアドバイス

3 学習を振り返る。 ・健康に生活するために、栄養バランスがよい食事にすることが大切だ。不足しがちな野菜をたくさん入れたおかずを作れるようにしたい ・生よりもゆでた方が野菜をたくさん食べられることが分かった。ゆでる調理について勉強したので色々な野菜をゆでて献立に取り入れていきたい ・塩分の摂りすぎが心配なので、塩分控えめのみそ汁が作れるようになりたい ・毎日の食事にしっかりと野菜を取り入れているが、野菜をたくさん食べることの効果が分かったので、そのことを家族に伝え、みそ汁に野菜をたっぷり入れるなど工夫したい	・自分の食生活の課題解決が家族の健康にもつながることに気付かせ、家族の健康のために自分ができることを考えさせる ・家族に伝えたいこととしてワークシートに書かせ、家族を巻き込み、実践につながるようにする ◎自分と家族の健康な生活を意識し、課題解決のための方法を具体的に記述している (ワークシート) ○「食生活(家庭科授業)」が「健康」に関わっていることを理解させるため、OPP シート(表)に記述させる
--	--

5次 「適度な運動」とは

日 時：10月4日(月) 3校時

授業者：阿保 秀歩(学級担任)

1 目標

運動習慣を身に付けるためには自分に合う運動を無理なく続けることが必要であることを知るとともに、主観的運動強度を参考に、自分に合う運動がどの程度の運動であるのかを理解する。

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価																																
1 学習を見通す (1)健康でいるために必要な運動について考える ・毎日30分くらいかな ・あまりきつい運動だと続かなさそう ・楽しく運動できると良いな (2)学習問題を把握する 自分に合う運動とはどのような運動だろう。 2 課題を探る (1)主観的運動強度について知る ・きつい運動をするだけではよくないんだ ・楽に感じるくらいの運動なら続けられそう ・きつい運動ならゆっくり動くとよさそう ・楽しく続けられることが必要だね (2)主観的運動強度を測りながら運動する A. 早歩き B. 縄跳び(前跳び) C. ジョギング D. ドリブル(手) E. 上り下り運動 F. 歩行 G. サークルジャンプ 【流れ】 ①運動(1分) ②主観的運動強度記入(15秒) ③次へ移動(20秒) 以上を7回繰り返す 3 振り返りをする 運動習慣を身に付けるためには、自分に合う運動が必要。楽しさや心地よさを大切に、無理なく続けていく。 ・適度な運動が、どのくらいの運動をいうのかわかった ・自分に合った運動はどんなものがあるのか、いろいろな運動を試してみたい ・分けてもいいなら60分運動できそうだ	・厚生労働省「健康日本21(身体活動・運動)」成人に対する目標(例) 「週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動」 ・日本体育協会 「子どもの身体活動ガイドライン」 「毎日合計60分以上の運動」 <table border="1"> <caption>主観的運動強度(RPE)の目安</caption> <tr><th>標示</th><th>自覚度</th></tr> <tr><td>20</td><td>もうだめ</td></tr> <tr><td>19</td><td>非常にきつい</td></tr> <tr><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>かなりきつい</td></tr> <tr><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>きつい</td></tr> <tr><td>14</td><td></td></tr> <tr style="background-color: yellow;"><td>13</td><td>ややきつい</td></tr> <tr style="background-color: yellow;"><td>12</td><td></td></tr> <tr style="background-color: yellow;"><td>11</td><td>楽に感じる</td></tr> <tr><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>かなり楽に感じる</td></tr> <tr><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>非常に楽に感じる</td></tr> <tr><td>6</td><td>(安静)</td></tr> </table> ○指標を把握するために、表を提示する ・大人向けの指標であるため、目安として捉えさせる ・見通しの段階の発言を生かし、運動を続けるためには、「楽しさ」や「心地よさ」が必要なことを確かめる ・4人ずつの6グループで行う ・ワークシートに結果を記入していく ・主観的運動強度が11～13になるくらいの運動量を目指すよう声がけをする ・気軽にできそうだという意識をもたせるため、自宅のできるような運動も取り入れる 資料：「運動習慣を身につけるためには？」 ○「運動習慣(体育授業)」が「健康」に関わっていることを理解させるために、OPPシートに記入させる ・今回扱った運動以外に試してみたい運動があれば、自由記述欄に書かせる。その際、放課後帰ってからできるものという視点をもたせる ◎主観的運動強度について理解し、自分にとって適度な運動量を探しながら運動できた (ワークシート、観察)	標示	自覚度	20	もうだめ	19	非常にきつい	18		17	かなりきつい	16		15	きつい	14		13	ややきつい	12		11	楽に感じる	10		9	かなり楽に感じる	8		7	非常に楽に感じる	6	(安静)
標示	自覚度																																
20	もうだめ																																
19	非常にきつい																																
18																																	
17	かなりきつい																																
16																																	
15	きつい																																
14																																	
13	ややきつい																																
12																																	
11	楽に感じる																																
10																																	
9	かなり楽に感じる																																
8																																	
7	非常に楽に感じる																																
6	(安静)																																

日 時：10月5日(火) 5校時

授業者：阿保 秀歩(学級担任)

1 目標

様々な運動を組合せながら自分に合う運動メニューを作成し、試してみることを通して、運動への関心を高め自分ができる運動を考えることができる。

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価
1 学習を見通す (1)前時の復習をする ・無理なく続けられることが大切だ ・主観的運動強度について知った ・他にもできる運動がないか試してみたい (2)学習課題を把握する 自分にできる運動を考えよう。 2 課題を探る (1)運動メニューを作る A. 早歩き B. ジョギング C. 縄跳び D. ドリブル(足) E. 上り下り運動 F. 歩行 G. サークルジャンプ ・上り下り運動が大変だから後半にして、最後に歩行で息を整えよう ・きつい運動はゆっくり動いて丁度良くしよう (2)メニューに沿って運動する 運動メニューを試す(1回目) 【流れ】 ①運動(1分) ②主観的運動強度記入(15秒) ③次へ移動(20秒) 以上を6回繰り返す ・思ったよりも6分通すと大変だったから、次はもう少し運動のスピードを遅くしよう ・きつい運動は続けられないから、簡単なものを組み合わせよう 運動メニューを試す(2回目) ・1回目よりも運動強度は自分に合わせて作れたな (3)自分にできそうな運動を考える ・縄跳びなら庭でできそうだ ・階段を上り下りすることも運動になるな ・家にボールがあるから公園で遊ぼう 4 振り返りをする 日常生活の中に運動はたくさんかくれている。自分にできる運動を続けていくことが大切。 ・普段よくしている動きでも運動になるんだな ・短い時間でできるから、家でもやってみよう ・家族で楽しみながらできる運動をしたいな	・自分に合う運動の大切さや主観的運動強度の意味を確認する 資料：運動習慣を身につけるためには？ こんな運動できるかも ○作成しやすいように、メニューの書式を工夫する ・前時で取り上げた運動から6種類を選んでメニューを作成する ・6分間通しての運動強度を考慮して、メニューを作成させる ・児童がどの運動を選んでも実施できるように、用具や場を十分に確保しておく ・実施後、改善した2つめのメニューを考える ・脈拍と主観的運動強度を目安に考えるよう声がけをする ・主観的運動強度が11～13になるくらいの運動量を目指すよう声がけをする ・早歩きや上り下りなど、生活の中でよくする動きでも、行い方次第で充分運動になることに気付かせる ◎楽しんで運動に取り組み、自分にできる運動を考えることができた (ワークシート、観察) ・自分や家族の運動課題解決のため、家庭でもできるものを取り入れることを意識させる ○「運動習慣(体育授業)」が「健康」に関わっていることを理解させるために、OPPシートに記入させる

7次

自分のため 家族のためにできること（本時）

日 時：10月8日(金) 3校時

授業者：阿保 秀歩(学級担任) 佐藤 沙織(家庭科)
高橋 千品(養護教諭) 菊地 純子(栄養教諭)

1 目標

今の自分の生活から未来の姿を想像することで健康課題を自分の事として捉え、これまで学んだ知識を活用することで、自分や家族の健康課題解決に向けた取組を考えることができる。

2 展開

子供の学習活動	・留意 ○手立て ◎評価
1 学習を見通す (1) これまでの復習をする - 青森県は短命県と呼ばれている - 栄養バランスを考えた食事が大切 - 自分に合う楽しい運動を日常的に行うことが大切 (2) 学習課題を把握する 自分や家族の健康課題を解決する取り組みを考えよう。 2 課題を探る (1) 自分や家族の未来の姿を予想する - サッカー選手になって外国で活躍している。 →子供のときから好き嫌いせず食べて、健康な体をつくってね - 医師になって多くの人を助けている。家族の健康にも気を配っていて、みんな元気である →平日も、1日60分運動して体を丈夫にしてね。お母さんもさそって運動してみて (2) 健康課題に対する取組を考える - 土日は家族と一緒に晩ご飯を作ってみよう。普段あまり食べない野菜も食べてみたい - 平日に運動不足だから、運動メニューを試してみよう。弟も一緒にできるかな - 最近お父さんと一緒にあまり運動できていない。休日にサイクリングに誘ってみよう - 睡眠時間が短いことがぼくの課題だな。ぐっすり眠れるように、運動もして9時には布団に入ろう (3) 取組を交流する - Aさんはぼくと違って、好き嫌いに課題があるんだね - Bさんはわたしと同じ運動不足が課題だけど、お父さんとジョギングするんだ。家族と一緒にできる取組だね 3 振り返りをする 健康課題の解決方法に正解は無い。自分のできる取り組みを続けていくことが大切。 - さっそく週末から取り組んでみよう - 自分の夢のために続けていこう - ぼくは睡眠時間も課題だからどうすればいいか考えてみよう	- 本時までの資料や授業写真を使いながら、単元の学習を振り返らせる 2次に見付けた健康課題について振り返る - 考えた取組について継続的に振り返り、改善していくことを予告する 2次に書いた自分の夢や目標を参考に、将来なりたい自分の姿をイメージさせる - 自分の家族についてもイメージさせる - 未来の理想とする自分なら、今の自分にどんなアドバイスを送るか考えてOPPシート(裏)に記入させるに記入させる ○未来の自分からのアドバイスを考えることで、健康課題を自分の事として捉えさせる ○OPPシート(裏)に記入させる - 具体的な取組になるように、理由を付けさせる - まずは、食生活や運動習慣について考えさせる - 食生活や運動習慣以外の取組についても、児童の考えを認めていく - 健康な生活ができていていると感じている児童には、新たな取組を考えさせたり、より具体的な取組を考えたりさせる ○自分の課題に応じて、自由に教員に相談したり、アドバイスをもらったりできるようにする - 取組を紹介し合うことで、一人ひとりが異なる課題をもっていることや、自分や家族に合わせた様々な解決方法があることに気付かせる - 必要に応じて自分の取組を修正させる ◎自分や家族が無理なく続けられる具体的な取組を考えることができた（OPPシート、発表） ○健康に対する考え方の変化を自覚させるために、OPPシートを記述させ、活用する。 - 健康な生活を実現するための1歩を踏み出したこと、これから健康に過ごすための取組をしていくことが大切であることを確かめる

青森県は「短命県」

食塩摂取量

減塩効果

カブ類→62円

体格指数(BMI)



青森県は 塩分のとりすぎや

運動不足で病気になるやすく

なること

が原因で短命県とよばれている

「健康」は、なぜ大切なだろう？

・長生きできる。・つかい思いを減らしたい。
・いっしょになりやすい。・自由になれる。



・写真家になりたい。・フランスにいきたい。



わたしの生活 チェックシート		◎○△
①	平日の放課後 外で遊ぶか、運動をしている。	◎
②	休日 外で遊ぶか、運動をしている。	◎
③	三食(朝、昼、夕)をしっかり食べている。	◎
④	好き嫌いがなく、いろいろな種類の食べ物を食べている。	○
⑤	おやつをとりすぎていない。	○
⑥	すっきり排便ができる。	◎
⑦	すい眠時間は足りている。	○

【自分や家族の健康課題は何だろう？】

・はやくねる お父さんとお母さんタバコをやめる。

・自分以外の全員家族が運動不足

未来の自分・グリーンゲームのしぐさをしたい。

・写真家になって、いい家にすみたい。・家族に元気がほしい。
・世界にいて、友だちをつくりたい。・長生きを自分でしたい。
・友だちと、シェアハウスをしたい。・家族にも長生きしてほしい。

小学校5年生のわたしへ

5年生の自分が、い
なれるように、べんきょうしたり友だちについて
あんだりすれば、ゆめや目標をかなえ
られるかもしれない。



健康な生活に向けて大きな一歩を踏み出そう

【取り組み】

はやくねる 食の家族の
運動不足
理由(9時)
みんなはやくねないから、おじちゃんやお父さんかあまいうかな
と、はやくおさるから、いから歩くだけでいいから、うごいてほしい。
(おじちゃんを待たないでね)



取り組みの振り返り				
10/8 ~	10/14	~	~	~
はやくねる 運動不足 80点/100点 はやくねる 2、3日ぐらいい 1時~12時ぐら に寝ていたの たとしても1回に したい。 運動不足(6時) おじ、ちゃんか、お 仕事をしている から、おじ、ちゃん に、はやくねる。	点	点	点	点

~	~	~	~
点	点	点	点

自分と家族の健康

～ 夢をかなえる大きな一歩 ～

5年 3組

健康に生活するためにはどのようなことが大切なのでしょう。

栄養バランスをととのえる
女子きさらいをしない

健康に生活するためにはどのようなことが大切なのでしょう。

食事や運動、おみんなどの健康
課題を解決する。

【お家の人から】

私がわりとしょはいい味付けにしているという自覚がある。家族の為に気を付けなければと思います。塩は塩分50%カットのものを使っています。運動はインスリンのため家で筋トレをしたりしています。毎日できるようにすると、もっと良くなる。習慣化させて下さい。

1 生活習慣の重要性について知ろう

9月28日

勉強した中で一番大切だと思ったことを書きましょう。

大人になっても運動しないと病気になって早く亡くなってしまふと分かったから気をつけたいし、今でもちゃんと塩分とりすぎる事があるので今から直して長生きしようと思いました。今度は青森県の矢野所ではなく長所を見つけていきたいです。

2 自分や家族の健康課題

9月30日

勉強した中で一番大切だと思ったことを書きましょう。

自分の課題を直していかないと未来にしょうが出るという事が分かったし、家族の課題をいっしょに消さる様にわたしも手伝って健康でいてほしいと思いました。これから課題に向き合って病気にならない強い体になりたいです。

3・4 食生活を見直そう

10月1日

勉強した中で一番大切だと思ったことを書きましょう。

五大栄養素のバランスを考えて食事しないといけないし、作らないといけないと分かりました。女子きさらいも別の味付け野菜に変えれば食べられるのでやってみよう。塩分をとりすぎないようにだしに変えるとか酸味に変えるなどを母に伝えてためておきたいと思いました。それから栄養素的に所望のようないなとビタミンや脂質をとっていききたいです。

5 適度な運動とは

10月4日

勉強した中で一番大切だと思ったことを書きましょう。

適度な運動は入浴後ということから分かるけれど、数字で分けると6~20の内分は6~9あたりが良いのかと思ったら11~13の身やきついの数字がよいと分かってよかったです。

6 My 運動メニューを試そう

10月5日

勉強した中で一番大切だと思ったことを書きましょう。

学校の体育や休み時間だから運動するじゃなくて、家でもできることをやて運動習慣を身につけないといけないと分かりました。

～ 単元の学習を振り返って 将来の健康のために ～ 10月8日

しょうらいのゆめをかなえるためには、健康課題をクリアしていかなければならないし、運動習慣や生活習慣も大事にしていかないと病気になるリスクが高くなって長生きできないので気を付けたいです。

少し意識すること習慣化して、当たり前になるよいですね。

青森県は「短命県」

塩分とりすぎ → 長寿 79 老人ホ 74
 カップラーメン好き
 酒好き
 喫煙率
 67 85.97 2015年
 10年
 環境要因 → 20-30年変化(無)

青森県は 塩分の取りすぎや運動不足で病気になるやすくなること！

が原因で短命県とよばれている

「健康」は、なぜ大切なのだろう？

健康じゃないと長生きしたくても早く
 なくなる方が多いから 家全体に心配され
 体のため(健康・元気)ないとうに
 元気よく遊ぶことが
 ストレスをためない
 自分のやりがい



青森県でじゅう医さんになる
 こと。ペンを握る。



わたしの生活 チェックシート		◎○△
①	平日の放課後 外で遊ぶか、運動をしている。	◎
②	休日 外で遊ぶか、運動をしている。	◎
③	三食(朝、昼、夕)をしっかり食べている。	◎
④	好き嫌がなく、いろいろな種類の食べ物を食べている。	△
⑤	おやつをとりすぎしていない。	○
⑥	すっきり排便ができる。	◎
⑦	すい眠時間は足りている。	◎

【自分や家族の健康課題は何だろう？】

好き嫌いをしていないで食べる。
 おやつをとりすぎない。
 お酒のとりすぎ 運動不足

未来の自分

じゅう医になって(重たいものを目立たせたり、食の注
 を不安な気持ちから安心な気持ちにできる
 ような明るい大人になりたい。

小学校5年生のわたしへ

「青森県を出て、じゅう医になるための学費な
 にいかなないといけはいからまよってわよね
 けど、それこそじゅう医にならなくて、お金の
 重たいものがあんなにこうかいてるから自分
 ついてくる未来のために青森県を出てゆめを
 かなえておきな」



とにかく元気で
 健康な人でいて
 ほしい

健康な生活に向けて大きな一歩を踏み出そう

【取り組み】

栄養バランスを整えて、好き嫌いをしていない
 (朝にビタミンをとる、脂質をとる、夜にたんぱく質をとる)

○理由

バランスがバラバラだと、かぜのウイルスなどが
 ら体をすくねるから。



取り組みの振り返り			
10/8 ~ 10/14	~	~	~
90 点 運動や塩 分のとり過ぎ さには注意 をしていた けれど、まだ 好き嫌い をしていたの と、もうちょっと 直したいところ	点	点	点

~	~	~	~
点	点	点	点

5年

	朝ごはんメニュー	食品 (食べた食品には○をつける。)	夕ごはんメニュー	食品 (食べた食品には○をつける。)
9/1	ごはん	③	ごはん	③米
(例)	みそ汁	③みそ, ③とうふ, なめこ	みそ汁	③みそ, ③あけ, ③だいこん
	たまごやき	③たまご, ③ねぎ	ぶた肉のしょうが焼き	③ぶた肉, ③しょうが
	ウインナー	③ウインナー	ポテトサラダ	③じゃがいも, にんじん, ③きゅうり, ③たまねぎ, ③マヨネーズ
	サラダ	③トマト, ③レタス, ③ブロッコリー, ③和風ドレッシング		
9/16	そばうどん	③そば, ③うどん, ③鶏肉, ③ささみのり	ごはん	③米
	トマト	③トマト	天ぷら	③きすの天ぷら, ③ちくわ, ③あんこう, ③大葉, ③かぼちゃ
	ブロッコリー	③ブロッコリー, ③マヨネーズ	たまご焼き	③たまご
	みそ汁	③みそ, ③ねぎ, ③肉たまご, ③みそ	サラダ	③和風ドレッシング, ③ホーレン草
	ヨーグルト	③モモ (ヨーグルト)	みそ汁	③みそ, ③あけ, ③わかめ, ③とうふ
9/17	おにぎり	③おにぎり, ③のり	くずごはん	③くず
	身玉やき	③たまご, ③ベーコン	ごんま	③ごんま, ③しょうゆ, ③だしこんおろし
	みそ汁	③みそ, ③とうふ, ③あけ, ③ねぎ, ③わかめ	みそ汁	③さのこ, ③みそ
9/18	おにぎり	③おにぎり, ③のり	アヒージョ	③えび, ③ベーコン, ③マッシュルーム
	目玉焼き	③たまご, ③ベーコン	グラタン	③おろし, ③えび, ③たまねぎ, ③クリーム
	みそ汁	③みそ, ③さのこ	やきとり	③とりに
			ポテトサラダ	③ポテト

食事作りで気を付けていることを家族にインタビューしてみましょう。

苦手な野菜を形を変えて食べさせるようにしている。

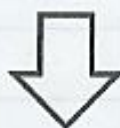
食生活を見直そう

5 年 3 組

健康に生活するために、どんな食事にしていけばよいか考えよう。

☆家庭の食生活の課題

- ①好ききらいをしないで食べる。
- ②食べる塩分の量をへらしたい。
- ③脂質が足りないからもう少し食べたい。



☆解決方法

- ①きらいな物をチャレンジして食べてみる。
- ②表示を見て、気をつけながら食べる。
- 苦手な物を少しずつ食べていく。
- 減塩のを選んで食べる。
- 味つけを変えて食べてみる。
- 塩のかわりにだしを食べる。
- 好きな物と一緒に食べる。
- しょっぱい物を少なめにして食べる。
- 別のレシピを考えて食べてみる。
- 同じ働きだったらちがうのに変えて食べてみる。
- 好きな物とまぜて食べてみる。

☆家族に伝えたいこと

- 。きらいな野菜と同じ働きをしている野菜にかえて食べてみたい。
- 。セリ方の工夫をしたり、味つけの工夫をしたりして食べる。



食生活を見直そう

5 年 } 組

健康に生活するためにどんな食事をしていけばよいか考えよう

☆家庭の食生活の課題

塩のバランス量、塩をとりすぎない



☆解決方法

塩の量を少なくする。バランスのいい食べ物、量にする

おこなぎさ → 別のレシピ
好きな物と混ぜる
味つけ

☆家族に伝えたいこと

塩の量 少くなくして代わりに別の調味料を使う
減塩 選ぶ
五大栄養素をこころがける



運動習慣を身につけるためには？

何が大切だろう？

・個人に合った、
(楽しい、やさしい)
運動でつづける
こと

A 早歩き



B 縄跳び



C ジョギング



D ドリブル



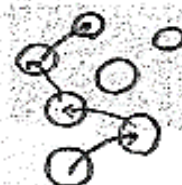
E 上り下り



F 歩行



G サークルジャンプ



名前()

主観的運動強度の目安

標示	自覚度
20	もうだめ
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽に感じる
10	
9	かなり楽に感じる
8	
7	非常に楽に感じる
6	(安静)

メニュー	強度
E	16

メニュー	強度
G	13

メニュー	強度
B	16

メニュー	強度
D	11

メニュー	強度
F	7

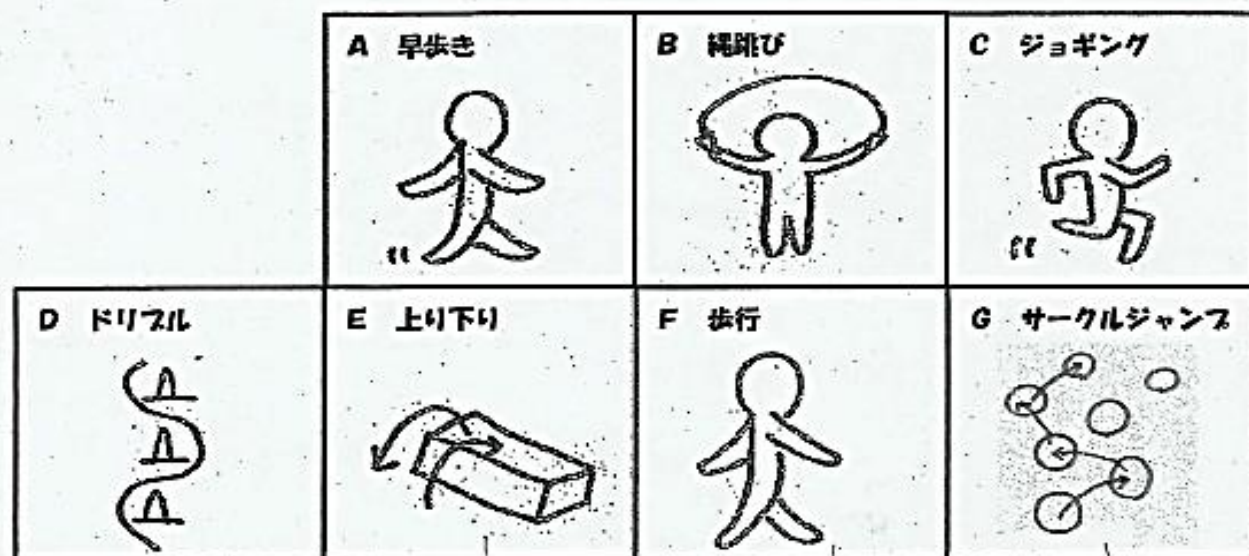
メニュー	強度
A	7

メニュー	強度
C	17

全体の強度
18

参考にしてみよう

運動習慣を身に付けるためには？ こんな運動できるかも



【自分にできそうな運動は？】

- 家族で
- ・バドミントン
- 家族で
- ・サッカー
- 家
- ・鬼ごっこ
- 家
- ・サークルジャンプ、スケート、サークルを作る
- 家
- ・縄跳び
- 家
- ・サイクリング

【1回目】

順番	メニュー
①	E
②	F
③	D
④	F
⑤	B
⑥	E

【2回目】

順番	メニュー
①	E
②	F
③	B
④	D
⑤	A
⑥	G

丁度いい
くらい

強度

14

強度

13

主観的運動強度 (RPE) の目安

標示	自覚度
20	もうだめ
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽に感じる
10	
9	かなり楽に感じる
8	
7	非常に楽に感じる
6	(安静)

運動メニューの感想

最後(1回目)に「E」はきつかったので、最後に「G」をもってきて楽になるようにしました。最初にとってもきつい「E」をして、次に楽な「F」というような工夫をしました。1分は少ないかなと思います。各きついでに時間を減らして楽なメニューには時間を多くしたいです。このメニューを家族にやってみてほしいです。

自分にぴたりな運動メニューをみつけました。

↑もう一度「E」がきつかった。

家庭での生活アンケート 児童氏名

いつもお世話になっております。先日、学級通信でお知らせ致しました家庭での生活習慣に関するアンケートとなります。健康教育の授業を通して、子どもたちが自分や家族の健康について考えるための助けとして活用します。お忙しい中申し訳ありませんが、ご回答いただけると助かります。よろしくお願いします。

本アンケート用紙は授業の中で使用させていただいた後、個人が特定されないように処分いたします。また、アンケート結果は個人が特定されない形で「5年3組全体で見られた回答」として授業の記録としてまとめさせていただきます。

お子さんの生活習慣に関して保護者の皆様が気を付けていることはありますか？

※該当する□に☑をしてください。(複数回答可)

選択肢以外に気を付けていることがあれば、その他にご記入ください。

【食事】

- ☐ 食べ過ぎにならない量にしている ☐ 塩分のとりすぎにならないようにしている
- ☒ 栄養のバランスに気を付けている ☒ 苦手な食べ物もメニューに加えている
- ☐ 間食(お菓子、ジュースなど朝・昼・夕以外の食事)の量や回数に気を付けている
- (その他: 家族みんなで楽しく食べる、食事中はスマホをなるべく見ない(子は苦手でない、親のことから))

【運動】

- ☐ 運動不足にならないように意識して、子どもに運動するよう声をかけている
- ☒ 家族で(父子、母子のように2人以上)一緒に運動する時間をつくるようにしている
- (その他: 子供は友達と運動しているが大人が運動不足なので行ける時は一緒に公園や散歩に行こうとしている)

【睡眠】

- ☒ 睡眠不足にならないように意識して子どもに声をかけている
- ☐ 寝る前のメディアの使用にルールを設けている
- (その他: 室温や暗さに気をつけて安眠できるようにしている)

※差し支えなければ、ご回答をお願いします。

特に、食生活や運動習慣に関してご家族の課題だと感じていることはありますか？

野菜不足

ご協力、ありがとうございました。

5年3組 担任:阿保 秀歩

9月21日(火)まで

家庭での生活アンケート

児童氏名

いつもお世話になっております。先日、学級通信でお知らせ致しました家庭での生活習慣に関するアンケートとなります。健康教育の授業を通して、子どもたちが自分や家族の健康について考えるための助けとして活用します。お忙しい中申し訳ありませんが、ご回答いただけると助かります。よろしくお願いします。

本アンケート用紙は授業の中で使用させていただいた後、個人が特定されないように処分いたします。また、アンケート結果は個人が特定されない形で(「5年3組全体で見られた回答」として)授業の記録としてまとめさせていただく予定です。

お子さんの生活習慣に関して保護者の皆様が気を付けていることはありますか？

※該当する□に☑をしてください。(複数回答可)

選択肢以外に気を付けていることがあれば、その他にご記入ください。

【食事】

- ☐ 食べ過ぎにならない量にしている ☐ 塩分のとりすぎにならないようにしている
- ☒ 栄養のバランスに気を付けている ☐ 苦手な食べ物もメニューに加えている
- ☐ 間食(お菓子、ジュースなど朝・昼・夕以外の食事)の量や回数に気を付けている
- (その他:)

【運動】

- ☒ 運動不足にならないように意識して、子どもに運動するよう声をかけている
- ☒ 家族で(父子、母子のように2人以上)一緒に運動する時間をつくるようにしている
- (その他:)

【睡眠】

- ☒ 睡眠不足にならないように意識して子どもに声をかけている
- ☒ 寝る前のメディアの使用にルールを設けている
- (その他:)

※差し支えなければ、ご回答をお願いします。

特に、食生活や運動習慣に関してご家族の課題だと感じていることはありますか？

3項目も、目指している目標はあるのですが、(食)バランス良く(運)毎日適度に(寝)20時
前に寝るなど) 気を抜くとついだらけた生活にな。ていくので
習慣化させることが課題です。

ご協力、ありがとうございました。

5年3組 担任:阿保 秀歩

9月21日(火)まで