

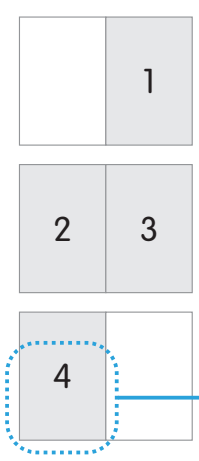
特色 3

もっと知ろう
「心」と「体」

子どもの今と未来に欠かせない 「資料」と「スキル」

命や健康を守る大切なスキルを掲載しています。

「資料」は、
各項目に
掲載しているよ。



スキル
スキル
マーク

**「スキル」を
新設!**

命や健康をどのように守るかを考える保健学習では、関連して子どもたちに身につけてほしい「スキル」が多くあります。命や健康を守るために必要な「スキル」を扱っている資料には、スキルマークを付けました。

資料一覧

◆…「スキル」を扱っている資料

3・4年

資料タイトル	教科書ページ
心が元気になること◆	12
生活リズムをチェックしよう	16
手のあらい方◆	20
コンピュータの使用とけんこう◆	24
けんこうを守る活動（学校）	25
骨や歯の発育	32
新しい命	38
性と自分らしさ	38
すいみんと発育◆	42
運動を楽しく続けよう	43
スポーツ選手と食事	44
外で遊ぶときに注意すること◆	45

資料タイトル	教科書ページ
自転車安全利用五則◆	30
自動車の特性	30
インターネットによる犯罪被害◆	34
安全マップを作ろう	35
さまざまな自然災害◆	38
熱中症の予防と手当◆	42
歯のけが◆	42
胸骨圧迫とAED◆	43
体のていこう力	48
マスクのつけ方◆	52
予防接種	53
インフルエンザ	53
新型コロナウイルス感染症	53
結核	54
エイズ	54
がんについて知ろう	60
たばこの主な有害物質	64
さまざまな依存症	64
喫煙や飲酒をさそわれたら◆	68
医薬品の使い方	72
地域の健康や安全を守る活動に取り組む人々	76
だれもが安心して生活できる社会	77

5・6年

資料タイトル	教科書ページ
人との関わり	8
きん張をコントロールする方法◆	12
自分の気持ちや考えを上手に伝えよう◆	17
不安やなやみがあるときの相談窓口	18
なやんでいるあなたへ	18
ユニバーサルデザインをさがそう	26

スキルの資料より

▼3・4年p.24

資料 コンピュータの使用とけんこう

コンピュータを長い時間使っていると、目づかれたり体がだるくなったりします。けんこうのために、次のことに気をつけましょう。

- 正しいせいで使う。
 - 目は画面から30cm以上はなす。
 - 視線と直角に近いくらいがよい。
 - せなかをのぼす。
 - ※部屋や画面の明るさも調節する。
- 30分に1回は、画面から目をはなし、20秒以上遠くを見る。
- 1時間前からは、コンピュータを使わない。

資料 すいみんと発育 → 42ページ

コンピュータを使う時間は、学校や家のルールを守りましょう。

24

デジタル端末を日常的に利用する子どものために、健康を保つために留意してほしいポイントを具体的に示しています。

▼5・6年p.34

資料 インターネットによる犯罪被害

インターネットは、さまざまなことを調べたり、はなれた場所にいるさまざまな人と交流できたりして、たいへん便利ですが、思わぬ犯罪被害にまきこまれることがあります。

コミュニティ*での危険な出会い

※1 会ったことのない多数の人とインターネット上で交流できるウェブサイトやコミュニティサイトといえます。

解説 インターネットで知り合った人は、本当はどのような人かは分かりません。直接会わないようにするか、会うときは、家の人といっしょに会いましょう。

個人情報*の流出

※2 自分の名前、住所、学校などの情報や写真などを個人情報といえます。

解説 個人情報、見知らぬ人に知られると、それをもとに犯罪被害にまきこまれてしまう危険があります。個人情報は、むやみに公開しないようにしましょう。

こまったことが起きたら、すぐに家の人や先生に相談しましょう。

34

SNSを通じた犯罪被害の事例から小学生にも起こり得る具体例を示し、注意を喚起しています。

猛暑日や熱中症による救急搬送人数が増えている近年の状況に配慮し、小学生でも自ら行動できるよう、予防や手当の方法を示しています。

▼5・6年p.42

資料 熱中症の予防と手当

暑い季節になると、熱中症が起こりやすくなります。熱中症になると、「頭がいたい」「体が熱い」「気持ちが悪い」「体全体がだるい」「手や足がつる」などの症状が現れます。ひどいときには意識がなくなったり、死亡したりしてしまうこともあります。

熱中症は、気温だけでなく、湿度や体調、運動の仕方などが関わり合って起こります。

予防

- うす着にし、日に当たる場合は、ぼうしをかぶる。
- こまめに適度な水分や塩分を補給する。
- 運動をする場合
 - 暑い季節には、ずいじ時間帯に運動する。
 - 運動前に体調をチェックし、体調が悪い場合は運動しない。
 - こまめに休めいする。

手当

友達や熱中症のような症状になったら

- すぐに大人に知らせる。
- ずいじい場所に移動する。
- 衣服をゆるめて、わける。
- 体を冷やす。
- 水分や塩分を補給する。

体を冷やす方法

- 全身を水水につける。
- ホースで水をかける。
- ぬれタオルを体に当てて、せん風で冷やす。

資料 すいみんと発育 → 42ページ

「JRC蘇生ガイドライン2020」に沿った手順に改訂しています。小学生でも「できることをする」大切さを強調しています。

資料 胸骨圧迫とAED

たおれた人の反応がない場合、心臓が止まっている可能性があります。そのようなときは、命を救うための手当を少しでも早く開始することが重要です。

ASUKA モデル

2011年、小学校6年生の稲田明白さんが、歌伝の課外練習中にたおれ、死亡する事故が起きました。その後、このような事故が再び起きないように、事故対応のテキスト「ASUKAモデル」が作られました。このテキストでは、目の前でたおれた人がいたとき、「ふだんどりのこきゅうをしない場合や、判断に迷う場合は、胸骨圧迫とAEDの使用に進む」ことが強調されています。

目の前でたおれた人は、だれかにとって「かけがえのない大切な人」です。その命を救えるのは、その場にいたあなたの勇気と行動なのです。

明白さんのお母さん 稲田寿子さん

1 安全を確認する。

- 周りの安全を確認してから、たおれている人に近づく。

2 反応を確認する。

- かたを軽くたたいて、よびかける。
- 反応がない場合や判断に迷う場合は、③に進む。

3 応えんをよぶ。

- 119番に通報する。
- AEDを持ってくる。

応えんが来たら、協力して

応えんをよぶことなら、自分にもできそうだよ。

勇気を出して、自分のできることをやろう。

4 ふだんどりのこきゅうはあるか確認する。

- たおれている人の胸や腹の動きを見る。
- ふだんどりのこきゅうをしない場合や、判断に迷う場合は、⑤に進む。

こきゅうの確には10秒以上かけず、よく分らない場合は、すぐに胸骨圧迫を開始しましょう。

5 胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。

- 強く 胸の約5cm*しずむまで、しっかりと体重をかけておす。
- 速く 1分間に100-120回のテンポでおす。
- 休まずに できるだけ中断をせずに、救急車が来るまで続ける。

※子どもの場合は、胸の厚さの約1/3。

6 AEDを使用する。

- AEDの音声や表示にしたがい、操作する。
- 電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫を始める。

学校

駅

5・6年2章の学習をふり返ろう

▲5・6年p.43

感染症に関する資料より

感染症についての正しい知識や
予防の「スキル」を豊富に掲載
しています。



▼ 3・4年 p.20

手のあらい方 ◆ スキル

- 流水で手をぬらす。
- せっけんをあわ立てる。
- 手のひらをあらう。
- 手のこをあらう。
- 指の間をあらう。
- 親指のつけ根をあらう。
- 指先、つめをあらう。
- 手首をあらう。
- 流水で、よくすすぐ。
- せいけつなハンカチなどで、手をふく。

●あらいのこが多处

日本スポーツ振興センター「感染症予防には手洗いが効果あり! / さあ! やってみよう!」より

▼ 5・6年 p.52

マスクのつけ方 ◆ スキル

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが周囲に飛び散るのを防ぐので、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染拡大を予防する効果があります。

つけ方

- 手を洗う。
- 鼻の位置に合わせて、ゴムを耳にかける。(ワイヤーが入っている物は、鼻の形に合わせる。)
- あごの下までおさげ、すき間ができないようにする。

注意すること

- マスクをつけた後は、マスクにさわらない。
- 口や鼻を出さない。
- マスクの有無にかかわらず、洗っていない手で口、鼻、目にさわらない。

外し方

- マスクにはさわらず、ひも部分を保持して外す。
- 手を洗う。

マスクがないとき

人から1~2m はなれる。
口をハンカチやそででおさえる。

運動をするときや、気温、湿度が高いときは、呼吸が苦しくなったり、熱中症になったりする危険があるので、マスクを外しましょう。また、病気がいなどの理由で、マスクをつけられない人がいることを知っておきましょう。

▼ 5・6年 p.53

予防接種

予防接種は、予防したい感染症の病原体の毒性を弱めたり、感染力をなくしたりしてワクチンを作り、それを体に入れて、めんえきをつける方法です。

予防接種を行うと、本物の病原体が体に入っても、感染しにくくなったり、軽い症状で済んだりします。

感染症には、ワクチンが開発されているものといないものがあります。

新型コロナウイルス感染症の予防接種

インフルエンザ ◆ はってん

インフルエンザは、インフルエンザウイルスという病原体が空気や手を通して体内に入ることによって起こる感染症です。インフルエンザの発病は急で、高熱やのどの痛みなどのほか、全身のだるさ、頭痛、関節痛、筋肉痛、鼻水やせきなど、かぜに比べると重い症状が現れます。

毎年流行をくり返しているインフルエンザは、前に流行したことがあるインフルエンザのウイルスによるものなので、ワクチンや治療薬が開発されています。しかし、インフルエンザウイルスには少しずつ種類がたくさんあり、新しいものが現れることもあります。そうすると、今までのワクチンや治療薬が効かず、大流行を起こす危険性があります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19) ◆ はってん

新型コロナウイルス感染症は、新型コロナウイルスという病原体が空気や手を通して体内に入ることによって起こる感染症です。発熱、せき、肺炎、味覚・きゅう覚障がいなど、さまざまな症状が報告されています。

新型コロナウイルス感染症は、2019年の終わりに発生し、あっという間に世界中に広まりました。日本でも全国に感染が広まり、緊急事態宣言が出され、学校が休校になったり、人が集まる施設が休業になったり、人々の移動が制限されたりしました。

新型コロナウイルス感染症は、それまでいちども流行したことがなかったため、人はそのウイルスに対する免疫力が弱く、大流行してしまったのです。

感染が広がる中、新型コロナウイルスに効果のあるワクチンが開発され、予防接種が進められました。

新型コロナウイルス (約36,000倍)

※病原体は分りやすくするために着色してあります。

緊急事態 13都府県に拡大

読売新聞 2021年8月20日

臨時休園のお知らせ
取り付ける動物園 (大阪府大阪市)

新型コロナウイルス感染症のように、新しいウイルスによる感染症の流行が、これからは起こるかもしれません。そのようなときには、この単元で学習したことに加え、その感染症について正しい情報入手し、考え、行動するようにしましょう。つわさやインターネットの情報の中には、正しくないものもあるので注意しましょう。

感染した人を責めるのではなく、その人の立場に立って考え、思いやりの気持ちを持つことが大切です。

—未来を生きる子どもたちに— 感染症について、正しい知識や 予防のスキルとともに伝えたいこと

- 今後も新しい感染症が発生する可能性があること。
- 保健で学習した「感染症の予防」は、未知の感染症への予防の基本となること。
- 正しい情報の入手と、よく考え行動することが必要であること。
- 差別をしてはいけないこと。



感染症に関するそのほかの資料

- 5・6年 p.48 体のていこう力
- 5・6年 p.54 結核
- 5・6年 p.54 エイズ

〈参考〉感染症に関するQRコンテンツ

- 5・6年 p.46 **思考ツール** かぜをひく要因
- 5・6年 p.50 **動画** ひまつの飛び方
- 5・6年 p.50 **動画** 手を通した感染
- 5・6年 p.50 **図鑑** 感染症の種類
- 5・6年 p.52 **動画** マスクのつけ方
- 3・4年 p.20 **動画** 手のあらい方
- 5・6年 p.52 **動画** 手の洗い方
- 5・6年 p.53 **動画** 新しい感染症
- 5・6年 p.54 **動画** エイズ