

題材 「健康なからだと食事について考えよう」

対象：中学校・高等学校

題材設定の背景と本時のねらい 現代社会では、肥満や「やせ」が増えている。(ここ 20 年ほどで、30 代男性の肥満は 2 倍、思春期女子のやせは 1.5 倍に増えている。また佐賀県では高校生の肥満が男女とも増加している。)特に、思春期のやせ願望の生徒は、やせている(または適正体重な)のに自分は太っていると思ったり、無理なダイエットをしたりする傾向がある。無理なダイエットは自分の体を壊すだけでなく、摂食障害を引き起こす危険もある。逆に必要以上に食べてしまうことから起こる肥満は、あらゆる生活習慣病の要因となっている。また、思春期に肥満だった場合は、大人になって極度のダイエットに陥る危険も考えられる。中学生は食事を自分で選択する機会も増えていくが、体の成長期から成熟期に入る時期であり、将来にわたり健康を維持するには食事の自己管理能力を身に付ける必要がある。 ねらい：ダイエットの危険や自分の適正体重について知り、自分の健康を考えた食べ方をしようとする態度を養う。		
事前	・同性や異性について「自分が仲良くしたい人・一緒に過ごしたい人」のイメージ調査をし、集計しておく。(*最も重視するイメージ 2 つ程をたくさんの中から選ばせても良い。)	
	活動の内容	主な指導と支援
活動の開始	自分の理想の体型について考える。 ○理想の身長・体重 ○理想体型を分類 ○理想とした理由 本時の活動のねらいを知る。 「自分の適正体重を知り、健康な食事について考える」	・「人体」の単純な形を点線で示しておき、自分の理想体型の身長、体重、特徴を記入し、そう思う理由を記述させる。 ・描いた理想体型を「やせ」「正常域」「肥満」で診断させる。(BMI を用いて判定) ・全体的に「やせ・やせすぎ」が「理想」となっていることをおさえる。 ・理想を実現しようとする大変危険な状態になっていくことを確認し、本時のねらいへとつなぐ。
活動の展開	ダイエットの危険について知る。 ・必要な栄養素の不足 ・鉄の不足による貧血 ・カルシウム不足 ・不安、イライラ ・基礎代謝の低下 ・体は肥満しやすくなる ・摂食中枢の異常 ダイエットをする人の気持ち、なぜやせたいのか考える。 周りの人は「どんな人に好意を抱くか」をアンケート結果から考える。 自分の健康状態・適性体重について確認する。	・「やせたい」と思って、どんなことを実行したことがあるか、体験を発表できる生徒に言ってもらう。 ・食事(ご飯)を食べないことによる影響を考えさせる。 ・体の異常については、資料や V T R を準備したり、養護教諭の協力を得たりする。 ・無理なダイエットが体だけでなく、心まで影響をうけるものであること、精神への影響が出たら、なかなか改善が難しいことを知らせる。 ・人はみな、自分のことを良く見せたい、周りから認められたいと思うことをおさえる。 ・人は外見より、その人の性格や態度によって好意をもつものであることに気付かせ、自分の言葉、振る舞いに気を付けることがよりよい人間関係をつくるものであることをおさえる。 ・健康をチェックするための 1 つの指標であり、幅があること、適正範囲から外れた場合は、原因を考えさせる。 ・指導は個別に、養護教諭の協力を得て実施する。
活動のまとめ	本時の学習で学んだことや生かしたいことを考える。 次時の活動を知る。	・自分の健康は、自分で食べることから始まること、健康な生活が楽しい学校生活や将来の夢実現への基礎(第一歩)であることを確認する。 ・適切な食事量(1 食)について提示する(家庭科と連携)
備考	・クラスの実態に合わせて指導する。ダイエットの弊害については資料などを活用。 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で求める。 正常域：18.5 以上、25 未満	

「好ましい人のイメージ」調査

()組()号 氏名()

自分が仲良くしたいと思う人や一緒にいたいと思う人について次の中から 5 つ
選んで番号に○を付けなさい。(同性でも異性でも構いません。)

成績がいい人

優しい人

友達が多い人

話をしやすい人

顔が美しい(カッコいい)人

背が高い人

背が低い人

太っている人

やせている人

いつも笑顔の人

何でもがんばる人

おもしろい人

仕事をきちんとする人

約束を守る人

だれとでも仲良くできる人

スポーツができる人

元気よくあいさつをする人