

〔問題 - 2〕

みなさんは、家の人から「好き嫌いをすると、大きくならないですよ」とか「病気になるですよ」といわれませんか。

でも、ライオンやトラは野菜や草を食べますか。  
けれども、ライオンやトラは栄養がたまって病気になるという話は聞いたことはありませんね。

では、ライオンやトラはなぜ肉だけを食べて生きていけるのでしょうか。

- ア 体の中に、肉だけでも栄養失調にならないしくみがある。
- イ 肉にはいろいろな栄養があるから、栄養失調にならない。
- ウ ライオンやトラは、草も食べている。

〔お話 - 2〕

答えは、ウです。ライオンはシマウマの内臓をひっぱり出してつみ上げていき、まっ先に緑色をした腸のドロドロしたおかゆのようなものをノドをならして食べ始めるそうです。ちゃんと草も食べているのです。

ライオンやトラは、草を食べても消化することができないのです。ですからシマウマなどが食べた草が消化しかけたものを食べることによって栄養をとっているのです。それで肉だけでなく、草も食べて栄養のバランスをとっているのです。

ライオンは空野菜を食べないのよ  
しかし、ちゅんと両野菜を食べている



〔問題 - 3〕

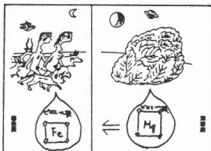
人間が、青野菜を食べると体の中にはいってどんなものになるでしょう。

- ア 筋肉
- イ 血
- ウ 骨

〔お話 - 3〕

答えは、イです。野菜の青い葉は葉緑素です。色からみると正反対のように見えますが、この葉緑素が体の中に入ると、マグネシウムというのが鉄と入れかわってまっかな血色素(けっしきそ)というものになるのです。ですから青野菜をたくさん食べると血色素がどんどんつくられサラサラした正常な血液になるのです。また、青野菜にはミネラル、ビタミン、そして繊維が含まれ体の中のいらなくなったものを外に出してくれます。

(ウンコが出やすくなるのです。)



肉も青野菜もバランスよくとることが大切だということとはわかりましたね。それでも青野菜が食べられないという人は、リンゴやミカンの汁などを加えてジュースにするとはいじょうぶそうですね。

〔問題 - 4〕

ジュースなどの飲物の中にはさとうが入っていることはわかりますね。では、ジュース1本の中にはどのくらいのさとうが入っていると思いますか。角ざとうで考えると何こ分になるでしょう。

- ア 3こぐらい
- イ 5こぐらい
- ウ 8こぐらい

〔お話 - 4〕

角ざとうを1こ6gとすると、5こぶんの30gふくまれていることになり

ます。  
(例)  
メロイエロー 5こ分 30g  
マウンテンデュー 6.5こ分 39g  
ペプシコーラ 5こ分 30g  
ヤクルト 2こ分 12g  
コーヒー牛乳 3こ分 18g  
さとうのとすりすぎは、ネズミを使った実験でも体に良くないことがわかっています。

人が1日にとるさとうの量は、20g~50gぐらいにすべきだといわれています。ジュースやお菓子だけでなくおかずの味つけや加工食品からも多くとっています。さとうのとすりすぎは、栄養失調になったり、肥満の原因にもなるので注意したいですね。

〔問題 - 5〕

ごはんからく1ばいで80キロカロリーあります。体重が45~60kgの人がこの80キロカロリーを消費するのにどのくらいの運動が必要だと思いますか。散歩することで考えてみましょう。

- ア 5~10分
- イ 20~30分
- ウ 50~60分
- エ 80~100分

〔お話 - 5〕

答えは、ウです。その他の運動は、図1のとおりです。



すべての動物は、生きていくために食物を食べています。体を動かすことによって消費され、それをおきかたのために食べるのです。この食事と運動のバランスがくずれると栄養失調になったり、肥満になったりするのです。小学生のうちから栄養のバランスを考え食べすぎに注意し、運動をよくやり、十分な睡眠をとることによって健康な体になるといえますね。

〔問題 - 6〕

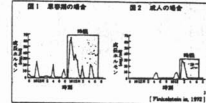
昔から寝る子は育つといいますが、本当だと思いますか。

- ア 本当だ
- イ 迷信だ
- ウ そだ
- エ どちらともいえない

〔お話 - 6〕

頭のおく深く、大脳の底、ちょうど上あごのおくの上あたり、1gもない豆つぶのようなものがたれ下がっています。これが、下垂体(かすいたい)とよばれるものです。この下垂体から骨や筋肉づくりを盛んにする成長ホルモンが分泌されているのです。

図1をみてください。ねむりにはいった最初の2~3時間の深いねむりの段階で、成長ホルモンが大量に出されています。このホルモンは、成長に役立つばかりでなく疲労回復にも役立っています。ですから、眠るということは成長ホルモンが出て骨格や筋肉づくりといったみなさんの体づくりには大切なことなのです。



5. おわりに

「授業書」づくりは、決して簡単なものではありませんが、教師の努力次第によっては子どもたちが食いついてくるようなものができると思います。「授業書」を用いた授業は、子どもたちに好評を得ます。なぜならば、「授業書」の条件は子どもたちが授業に参加することが楽しくなるようにしつらえるための条件でもあるからです。

さらに、保健学習を進めていく上で重要なことは、具体的でしかも直接的に子どもが観察できるような教材の開発、多様な教材・教具の工夫及び子どもが楽しんで授業に参加できる実習活動を取り入れることも必要であると思われます。

\*参考文献\*

小学校指導書：体育編 …………… 文部省  
 体育科教育 …………… 大修館  
 食べ物さんありがとう …………… 保健同人社  
 保健学習のとびら …………… 日本書籍  
 体育科の解説と実践 …………… 小学館  
 誰にでもできる保健の指導Ⅱ …… 日本体育社  
 「授業書」方式による保健の授業 … 大修館