

月	すこやかめあて	ねらい	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4	△ 「健康のめあて」 自分の体をよく しろ	健康診断を受ける心構えや、注意することを理解し、正しく検査を受けることで自分の健康に関心を持つ。	けんこうしんだんを正しく受けよう					
5	● 「規則正しい生活」 規則正しい生活をしよう	「早寝・早起き・朝ごはん・朝便」の生活習慣を身につける。	きそく正しい生活をしよう			生活リズム日記		
6	● 「歯や歯肉の健康」 歯・歯肉を大切にしよう	むし歯や歯肉炎などを予防するために、みがき残しのない歯みがきを習慣化できるようにする。	まもろう6さいき ゆうし	にゆうしからえい きゆうしへのバト ンタッチ	きらり☆前歯	どうしてむし歯に なるの	かむことでパワー アップ	歯周病をやっつけろ
7	● 「夏の健康」 夏を健康に過ごそう	夏を健康に過ごすために、身の回りの清潔の大切さがわかり、実行できる。夏休み中も規則正しい生活をこころがけよう	からだをせいけつ に (性教育)	おやつについて考 えよう (時間・りょう)	夏の健康	ジュースについて 考えよう	食中毒について考 えよう (栄養教諭と)	ストレスについて考 えよう
9	● 「けがの手当て」 けがの手当てをおぼえ よう	けがの手当てについて知り、自分でできる手当ては自分でするようにする。	すりきずのであて はなぢのであて	くすりの正しい つかい方	体のふしぎ	体を守るしくみ (免疫)	けがのであて (保健)	救急車の呼び方
10	● 「目と姿勢」 目を大切にしよう 姿勢を正しくしよう	目の病気や異常について知り、目を大切に作る習慣をつける。姿勢と健康について知り、正しい姿勢を心がけるようにする。	たいせつなめ	テレビの見方	せぼねのひみつ	育ちゆく体と私 (性教育)(保健)	姿勢を正しくしよ う	骨の成長
11	△		目を大切にしよう・姿勢を正しくしよう					
12	● 「健康なくらし」 けんこうな暮らしにつ いて考えよう	冬休みを健康に過ごすために、生活のリズムを整えることや、食生活について考えることができる。	はやねはやおきを しよう	うんこのひみつ	生活リズムを見直 そう (保健)	すいみんについて 考えよう	塩分のとりすぎチ ェック	生活習慣病について 考えよう (保健)
1	● 「かぜの予防」 かぜやインフルエンザ を予防しよう	かぜやインフルエンザについて知り積極的に予防に努めようとする	うがいをしよう	かぜにまけないか らだづくりをしよ う	インフルエンザっ てなあに	かぜを予防しよう	かぜに負けないか らだづくりをしよ う	換気をしよう
2	△		かぜを予防しよう					
3	● 「健康生活の反省」 健康生活を反省しよう	一年間の健康生活を反省しよう ・ 規則正しい生活ができたか。(早ね・早起き・朝ごはん・朝便) ・ テレビの見方やゲームの使用についてどうだったか。 ・ 食後の歯みがきができたか。	・ からだや身の回りの清潔にこころがけたか。 ・ 正しい姿勢にこころがけたか。 ・ 病気やけがをしなかったか。 ・ 心の健康はどうだったか。					

●の月は1単位の学級活動（発育測定含む） △の月は朝の会または帰りの会でのミニ指導とする。