

## 第6学年 病気の予防（保健）

<p><b>【3年生】</b></p> <p>健康によい生活の仕方を理解し、健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにしました。</p>	<p><b>【4年生】</b></p> <p>体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解し、体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにしました。</p>	<p><b>【6年生】</b></p> <p>病気の発生要因や予防の方法、喫煙、飲酒、薬物乱用や健康に与える影響などについて理解し、病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決を目指して知識を習得したり、解決に向けて思考し、判断するとともに、それらを表現したりできるようにします。</p>
---	--	--

### 1 単元構想

<b>単元の目標</b>	<p>(1) 病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組について理解することができるようにする。</p> <p>(2) 病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。</p> <p>(3) 病気の予防について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。</p>		
<b>単元の評価規準</b>	<b>知識</b>	<b>思考・判断・表現</b>	<b>主体的に学習に取り組む態度</b>
	<p>①病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくしたり、移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めておく必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたりすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、口腔の衛生を保ったりすることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑤喫煙は、呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れることや受動喫煙により周囲の人の健康にも影響を及ぼすこと、飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑥薬物乱用は、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けること止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑦人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣に関わる情報や予防接種などの活動が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①病気の予防について、病気の起こり方に関わる事象から課題を見付けている。</p> <p>②病原体が主な原因となって起こる病気の予防について、学習したことを活用して、予防の方法を考えたり、適切な方法を選んだりしている。</p> <p>③生活行動が主な原因となって起こる病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えたりしている。</p> <p>④喫煙・飲酒が健康を損なう原因となることについて、なぜ健康への影響があるか、考えたことを学習カードに書いたり、友達に説明したりしている。</p>	<p>①病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>
<b>単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</b>			
病気の予防についての知識を活用し、自らの生活に関連付けて解決方法を考えたり、選んだり、説明したりして、健康的な生活を送ろうとしている児童			
<b>単元を通した学習課題</b>	<b>本単元で働かせる見方・考え方</b>		
病気についての知識を身に付け、その予防の仕方や、健康的な生活を送る方法について考えよう。	病気の予防や、健康的な生活の仕方について自分の身近な生活と重ねて考え、病気にかかるリスクの軽減や、心身の健康の保持増進と関連付けること。		

## 2 単元の指導と評価計画

過程	時間	1	2	3	4
展開	0	1 単元の学習内容の確認	1 インフルエンザの予防法について考える。	1 自分の生活習慣をチェックする。	1 自分の口腔内の状況などを知る。
	5	2 本時のめあての確認 病気の起こり方について考えよう。	2 本時のめあての確認 病原体と病気について考えよう。	2 本時のめあての確認 生活のしかたと病気について考えよう。	2 本時のめあての確認 むし歯や歯周病と生活習慣について考えよう。
	10	3 知っている病名とその原因について考える。	3 インフルエンザの起こり方について知る。	3 生活習慣病について知る。	3 むし歯や歯周病の起こり方について知る。
	15	4 かぜを例に、病気の起こり方について考える。 ・一人 ・グループ（ペア） ・全体 ※タブレットに自分の考えを書いて共有したり、思考ツールを活用して分類整理したりすることで、視覚的に捉えやすくする。	4 病原体がもとになって起こる病気の予防方法について考える。 ・一人 ・グループ（ペア） ・全体 ※タブレットに自分の考えを書いて共有したり、思考ツールを活用して分類整理したりすることで、視覚的に捉えやすくする。	4 生活習慣病はどのようにして起こるのか、心臓病と脳卒中について調べる。 ・グループごとに、タブレットに調べたことをまとめ、全体で共有する。 運動領域との関連を図る。	4 2人の生活習慣を比較する。 おやつについては、食育との関連を図る。
	20				5 むし歯や歯周病の予防方法について考える。 自分の生活習慣帯グラフや歯科検診結果等を基に、改善方法を考え、学習シートにまとめる。 家庭科との関連を図る。
	25				
	30	5 学習したことを基に、かぜをひきやすい理由をまとめる。	5 学習したことを基に、予防方法をまとめる。	5 学習したことを基に、予防方法をまとめる。	
	35	6 学習したことを活用する。 ・病名を病気が起こる要因ごとに分類する。	学んだことを、日常生活の中で活用する力を育む。		
	40		6 自分の生活と関連付けて考え、伝え合う。 ・病原体がもとになって起こる病気を予防するために、自分の生活で気を付けたいことを考え、友達と伝え合う。	6 自分の生活と関連付けて、予防方法を考える。 ・自分の生活を見つめ直し、特に実行したい予防方法を、運動について1つ、運動以外で1つ考える。	6 まとめと目標を設定する。 ・学習したことを基にまとめる。 ・自分の生活習慣に応じた目標を立てる。 学活との関連を図る。
	45				
評価の重点	知	① (シート・発言)	② (シート・発言)	③ (シート・発言)	④ (シート・発言)
	思	① (シート・発言)	② (シート・発言)		③ (シート・発言)
	態				

単元構成の意図

全8時間の単元を4時間ずつに分けて計画した。他教科や「いい歯の日」、薬物乱用防止教室などとの関連、専門機関との連携・協働を図りながら実施することで、教科横断的な学習ができたり、学習したことを日常生活に活用する力が向上したりすることをねらいとする。

過程	時間	5	6	7	8
導入	0	1 「たばこ」について知っていることを出し合う。	1 飲酒が原因で起こる事故や事件について考える。	1 前時までの学習をふり返る。	1 本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">保健活動について考えよう。</div>
	5	2 本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">喫煙の害について考えよう。</div>	2 本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">飲酒の害について考えよう。</div>	2 本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">薬物乱用の害について考えよう。</div>	2 保健所や保健センターについて知っていることを出し合う。
	10	3 喫煙の心身への影響について考える。 ・班ごとにプレーストリーミングを通して様々な考えを出し合う。	3 飲酒による心身の影響について知る。 ・急性影響について知る。 ・多量の飲酒を長期間続けた場合について知る。	3 保健士さんの話を聞き、薬物乱用の心身に及ぼす害について知る。	3 地域の保健所や保健センターの活動について知る。 ・可能であればGTとして来てもらう。
	15	4 喫煙の心身への影響を調べる。 ・教科書やタブレットで調べ、多様な意見を共有する。	4 喫煙や飲酒のきっかけについて考える。 ・教科書やタブレットで調べ、多様な意見を共有する。	4 薬物の乱用をやめられない理由について考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;">喫煙や飲酒との関連を図る。</div>	4 私たちの健康を守るための活動について考える。 ・教科書やタブレットで調べさせ、多様な活動を挙げさせる。 ・学校内の活動にも着目させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;">委員会活動との関連を図る。</div>
	20	5 学習したことを基に、喫煙の害についてまとめる。	5 まとめる。 ・自分が飲酒をしない理由についてまとめる。	5 薬物乱用のきっかけについて知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;">学んだことを、日常生活の中で活用する力を育む。</div>	5 学習したことを基に、健康を守るための様々な活動についてまとめる。
展開	25	6 自分の生活と関連付けて考え、友達と伝え合う。 ・喫煙についての自分の考え、友達と伝え合う。	6 学習したことを基に、飲酒を勧められた時の断り方を考え、伝え合う。 ・ロールプレイ形式で練習し、感想を伝え合う。	6 学習したことを基に、誘われたときの断り方を考え、伝え合う。 ・誘われ方の事例を複数用意する。 ・ロールプレイ形式で断り方を練習し、感想を伝え合う。	6 単元の学習全体をふり返る。 ・今後の生活に生かしたいこと等について感想を書き、互いの感想を伝え合う。
	30				
	35				
終末	40				
	45				
評価の重点	知		⑤ (シート・発言)	⑥ (シート・発言)	⑦ (シート・発言)
	思	④ (シート・発言)			
	態				① (シート・発言)

### 3 1時間の展開例（本時4／8）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p><b>1 自分の口腔内の状況を知る。</b></p> <p>① 歯科検診の結果と染め出しシートを比較しながら、自分の口腔内の現状を確認する。 ◇ みがき残しが多いところが、むし歯になっているな。</p> <p>② 歯に関する事前アンケートの結果を見る。 ◇ 朝や夜に歯みがきをしていない人が多いな。</p> <p><b>2 本時のめあての確認</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【めあて】 むし歯や歯周病について知り、改善方法について考えよう。</b></p> </div> <p>◇むし歯や歯周病の原因は何だろう。</p>
展開	25分	<p><b>3 むし歯や歯周病の起こり方について知る。</b></p> <p>◇ むし歯や歯周病は、口の中の細菌が糖を酸に変えることで起こるんだ。 ◇ だらだら食べたり、歯みがきをしなかったりすると、むし歯や歯周病になりやすいんだね。</p> <p><b>4 2人の生活習慣を比較する。</b></p> <p>① Bさんが虫歯になりやすい理由と状況・心情などを考える。 ◇ Bさんは夜歯みがきをしていないな。遅くまで起きて何かを見ているんだろうな。 ◇ 甘いおやつや飲み物を長い時間だらだら食べているな。甘い物が好きなんだろうな。</p> <p>② Bさんの生活習慣を改善する方法を考える。 ◇ 夕食を食べたら歯みがきをすること、その後は食べない。もし食べたら必ず歯みがきをする。 ◇ 何かを見ながらおやつを食べるとだらだらなるから、見ることと食べることの時間を分けよう。</p> <p><b>5 むし歯や歯周病を予防する方法について考える。</b></p> <p>① 自分の生活習慣帯グラフや歯科検診結果等を基に、改善方法をシートにまとめる。 ◇ 朝、起きるのが遅くなって歯みがきをし忘れることが多いから、10分早く起きよう。 ◇ 甘い物が好きでやめられないから、1日1回に減らして必ず歯みがきをしよう。 ◇ 歯みがきは3回しているけど、奥歯や歯と歯の間にみがき残しが多いから意識してみがこう。</p> <p>② 改善方法を交流する。 ◇ 私も朝、歯みがきしないことがあるから、10分早く起きよう。 ◇ 口の中が酸性になる時間を短くするために、何かをしながら食べることはやめて、テレビを見る時間と食べる時間を分けよう。 ◇ 何も考えずに歯みがきしてもだめだから、みがき残しが多い部分を意識して丁寧にみがこう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【期待される学びの姿】</b> 学習した知識を活用し、多様な意見を参考にしながら、自分の課題に応じた改善方法を考えている。</p> </div>
終末	10分	<p><b>6 本時のまとめをする。</b></p> <p>① 今日の学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【まとめ】 むし歯や歯周病を予防するために、食後は必ず、みがき残しがないようにしていねいに歯みがきをするとうい。</b></p> </div> <p>② 1週間チャレンジ目標を立てる。 ◇ 目標を意識して、1週間がんばろう。 ◇ 1週間だけでなく、これからずっと続けていこう。</p>

## 指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 歯科検診結果や染め出しのシートをふり返らせることで、他人事ではなく自分事として考え主体的に学習できるようにする。
- 歯科検診結果の見方は事前に指導しておく。
- 事前に染め出しを行い、みがき残しが多い箇所をチェックシートに記入させておく。
- 事前アンケートの結果は、クラス全体の状況のみを取り上げる。
- 歯科検診結果や染め出し、アンケート結果に関しては、個人が特定されないように十分配慮する。
  
- めあてを提示する前に、むし歯や歯周病が写真を提示し、将来の自分の健康のために本時の学習が重要であることを意識させる。
  
- 可能であれば、養護教諭や学校歯科医・歯科衛生士など専門家から説明してもらう。
- 理科の「水溶液の性質」の学習と関連づける。
- 1人で考えることが難しい児童には、個別に支援したりペアで考えさせたりする。

### 【具体の評価規準】知識・技能

- むし歯や歯周病の起こり方について理解している。 (方法：学習シート・発言)
- むし歯になりやすい理由だけでなく、その時の状況や心情も想像させることで、多様な考えを引き出すと共に、自分の日常生活をふり返る時の視点としても活用する。
- 理由や状況・心情を考えさせる前に記入例を提示し、考える内容の見通しを持たせる。
- 少人数のグループで考えさせ、グループで出た意見を全体で共有する。
- 自分のことを考える前に、Bさんのことについて考え多様な考えを引き出すことで、自分の課題を解決するときの参考になるようにする。
- 家庭科の時間に作成した自分の生活習慣の帯グラフを活用することで、自分の生活習慣における課題を見つけやすくする。
- 自分の生活習慣や口腔内の状況等を総合的に考え、自分にできる改善方法を具体的な言葉で書けるように、記入例を提示する
- 他者との共有の時間を設けることで、深い学びにつながるようにする。

### 【具体の評価規準】思考・判断・表現

- 自分の生活をふり返り、生活習慣における課題について考え、適切な改善方法を書いている。 (方法：発表・学習シート)

### 【到達していない児童への手立て】

板書した意見やタブレットで、他の児童の考えを共有できるようにし、友達の考えを参考にしながら、教師と一緒に自分の課題に合った解決方法を考える。

- 教科書や学習シート、板書をもとにまとめを行う。
  - ・学習シートに記入する。
- 1週間チャレンジ目標を立てる。
  - ・学習シートに記入する。
  - ・記入が終わった児童から発表し、クラスで共有する。
  - ・友達のよい意見を認め合えるような言葉がけをする。

**【板書例】**

めあて むし歯や歯周病について知り、改善方法について考えよう。

<p>むし歯や歯周病の起こり方</p> <p><b>原因</b></p>  <p><b>改善方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきを朝1回ししかしていない。</li> <li>・夜食を食べた後に、歯みがきをしていない。</li> </ul> <p><b>おやつ・食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘い物やつやつや飲み物を2回食べている。</li> <li>・おやつを食べている時間が長い。</li> <li>・何時間も長ながら食べているのかも？</li> <li>・甘い物が好きで、がまんできない。</li> </ul> <p><b>歯性になる時間が長い</b></p>	<p><b>まとめ</b></p> <p>むし歯や歯周病を予防するためには、食後に必ず歯みがきをし、おやつや夜食の回数を抑えたり、半身を変えたりする。</p> <p>Bさんの改善方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜寝る前に、必ず歯みがきをする。</li> <li>・食べた後に必ず歯みがきをする。</li> <li>・甘い物やおやつを食べるのを1回にする。</li> <li>・そして、すぐに歯みがきをする。</li> <li>・甘い物を食べるとき、だらだら食べない。</li> <li>・ジュースを水割にする。</li> <li>・夜食を食べなくてもいいように、夕食を</li> </ul>
--	--

## 4 単元の指導のポイント

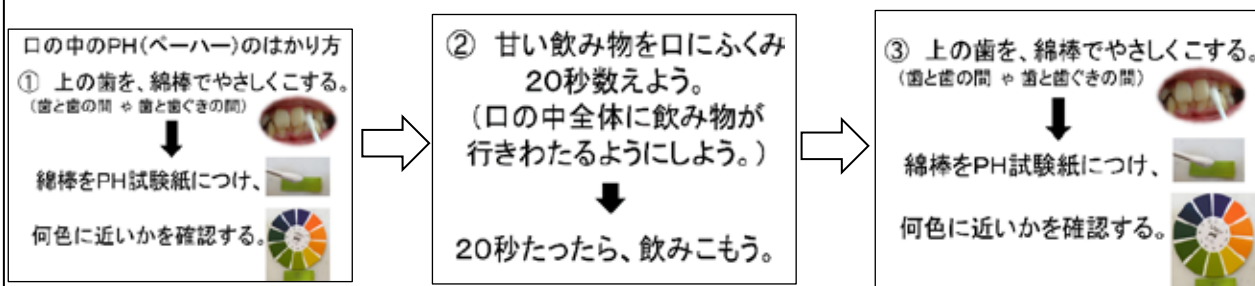
### (1) 他教科との関連

#### ① 理科との関連 「口腔内の pH (ペーハー) 測定」

むし歯や歯周病の発生要因について理解が深まるように、理科における「水溶液の性質」の単元で酸性・中性・アルカリ性の食べ物や飲み物について学習した上で、虫歯や歯周病に関する学習を設定します。

以下のように口腔内の pH を測定する学習を設けると、児童が口腔内の状況をより視覚的に捉えることができ、理解が深まります。測定の手順や結果は以下の通りです。

#### 【手順】



#### 【結果】



#### (注釈)

赤…酸性  
緑…中世  
青…アルカリ性

このように、スポーツドリンクを飲む前と飲んだ後で、測定した pH を比較することで、口腔内が酸性になることを理解することができます。

#### 【なぜ上の歯を測定するのか】

上の歯の pH を測定した理由は、予備実験で下の歯の pH を測定したとき、唾液の緩衝作用で酸性にならなかったからです。

#### 【上下の pH を測定するメリット】

上の歯を測定後に下の歯の測定を行い、なぜ下の歯が酸性ではなく中性に近いのかを考えさせると、唾液の緩衝作用の効果についての学習を深めることができます。

#### 【測定後の実験】

pH を測定した後に歯みがきやうがいをし、その後、再度 pH 測定すると中性になるので、歯みがきやうがいの効果をより実感することができます。

#### ② 学級活動や委員会活動との関連

##### 学級活動との関連

- ・6月「歯と口の健康週間」
- ・11月「いい歯の日」
- ★授業前後の染め出しで変容を見ると、継続する意欲の向上につながります。

##### 委員会活動との関連

- ・保健委員会の歯の健康に関する活動
- ・給食委員会の食育に関する活動
- ★委員会活動が多くの人々の健康を守っていることに気づき、健康の保持増進への意欲向上につながります。

### ③ 食育との関連 「かむこと」「飲み物や食べ物」

生活習慣病の予防として、「かむこと」や「飲み物や食べ物」など、食育との関連を図ることも重要です。

- 【咀嚼判定ガムの実践例】
- ①前歯で 10 回かんだ時
  - ②奥歯で 10 回かんだ時
  - ③奥歯で 30 回かんだ時



3分  
割で  
き、  
比  
較  
が  
可  
能



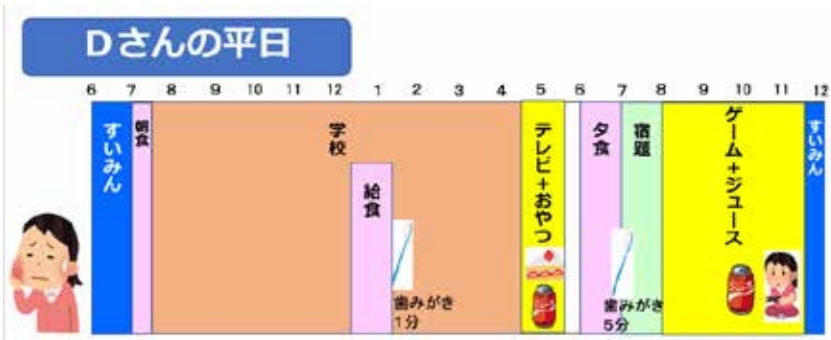
かむ箇所や回数を変えると、奥歯でたくさんかんだ方が唾液の分泌量が多くなることについての理解が深まります。

また、ジュースなどの飲み物や甘い食べ物に含まれている糖分量について、児童が調べたり、実際に見たり、糖分の少ない飲み物や食べ物と比較したりすることで、より自分事として考え、食べ物や飲み物を選ぶときに、砂糖の量を意識して選ぶ力を育むことにもつながります。ただし、スポーツ飲料に関しては、熱中症予防の観点から飲んだ方がよい場面があることを指導しておく必要があります。

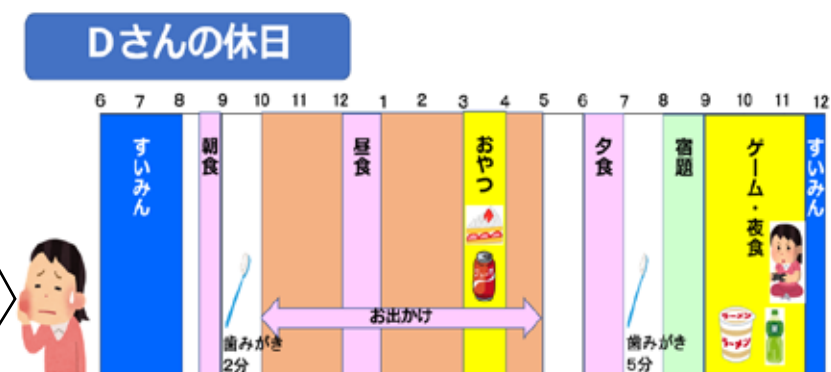
### ④ 家庭科との関連 「生活時間グラフの活用」

自分の生活習慣をふり返るときに、家庭科の「見つめてみよう生活時間」の単元で作成した生活時間の帯グラフを活用すると、自分の生活習慣を客観視できます。その際、帯グラフを書かせるとき、または第 4 時の授業前に、歯みがきの回数や時間、おやつ回数や内容などを記入させておくと、自分の課題が捉えやすくなります。また、学校へ来る平日と学校に来ない休日の生活リズムは異なります。平日と休日の2つの生活習慣をグラフに表し、それぞれの課題を捉えたり、改善方法を考えたりすることも重要です。食事、すいみん（休養）、運動の視点から自分の生活をふり返り、自己の課題を見つけ、その解決に向けて考えたり、友達と伝え合ったりします。

朝はぎりぎりまで寝ているから、**歯みがき**をしていないな。  
歯みがきをするために、**もっと早く寝て、あと 10 分早く起きよう。**

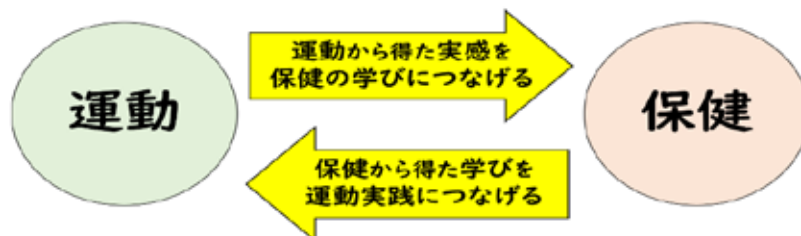


休日も寝るのが遅いな。10時までには眠れるように、**9時30分までに風呂**に入ろう。  
運動もしていないから、休みの日は**なわとびを 30 分以上**しよう。



## ⑤ 運動領域との関連 「双方向の実践」

生活習慣病を予防するためには、日ごろから全身を使った運動をすることが重要です。そこで、どのような運動が生活習慣病の予防につながるのかを子供たちが調べ、教室内でできる運動を実際に行ってみたり、体育の時間に取り入れたりすることで、実践力の向上につながります。



## ⑥ 日常指導との関連 「家庭との連携・協働」

病気の予防の学習と、生活習慣等の日常指導とは深く関連しています。学習したことを通信等で保護者へ知らせ、家庭とも連携・協働しながら、学習したことを日常生活の中で活用したり、継続して実践したりしていくことで、心身の健康の保持増進につながります。

### (2) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

#### ① ICT 機器の効果的な活用 「タブレットの有効活用」

教科書だけでなくタブレットを活用することで、主体的に学習に取り組んだり、思考ツールを活用して分類整理したり、互いの考えや調べたことなどを共有したりすることが容易になります。また、タブレットで写真をとり、正しい歯みがき方の仕方を学習する前と後を比較することで、実践力や意欲の向上にもつながります。



#### ② 実生活で活用する場面の設定 「言語化・動作化」

1 単位時間の終盤には、学習したことと、自分の生活を関連付け、実生活の中で習得した知識をどのように生かすかを考えて伝え合ったり、ロールプレイなどの動作化したりする活動を設定します。他人ごとではなく、自分ごととして考え、主体的・対話的で深い学びの実現につながります。



### (3) 専門機関との連携・協働

病気の予防の学習に関して、学校歯科医や保健所、学校薬剤師、学校内科医などの専門機関との連携・協働を図ることで、より学習を深めることができます。



むし歯や歯周病の予防に関しては、学校歯科医からむし歯や歯周病の起こり方について話してもらうだけでなく、正しい歯みがきの仕方についても話してもらうことで、児童のむし歯・歯周病予防に対する実践力を高めたり、早期の歯科受診の大切さを実感したりすることにもつながります。

薬物乱用防止教室の実施の有無に関わらず、喫煙・飲酒・薬物乱用の学習に関しては、学校薬剤師や保健所等との連携・協働を図ることで、より専門的な知識を習得することにつながります。

学校医に関しては、学校で行う健康診断と関連付けることで、定期的な健康診断の重要性を理解し、病気の早期発見・早期治療につながることも学ぶことができます。



## 5 学習シート

生活のしかたと病気③

6年 組 名前

(1) 本時のめあて

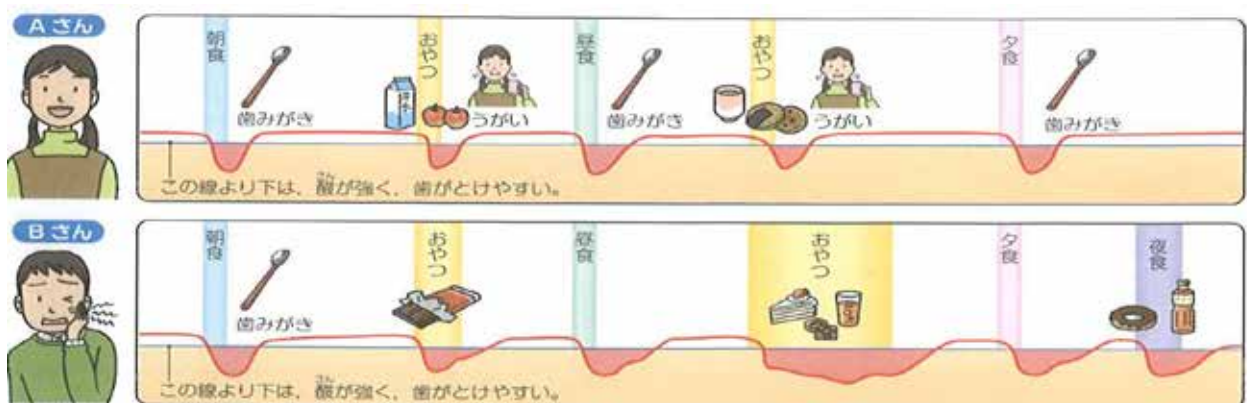
(2) おし歯や歯周病の起こり方について、( )にあてはまる言葉を下のから選んで書きましょう。

おし歯は、歯こうの中の(① )が砂糖を(② )に変え、その(② )が、歯をとかすことによって起こる。おやつを(③ )と食べたり、食べた後、口の中を(④ )にしないでいたりすると、口の中は(② )の強い状態が長く続くので、おし歯になりやすくなる。

歯こうは、歯ぐきがはれる、歯ぐきから(⑤ )する、歯がぐらつくといった(⑥ )の原因にもなる。

歯周病 ・ 清潔 ・ 酸 ・ だらだら ・ 細菌 ・ 出血

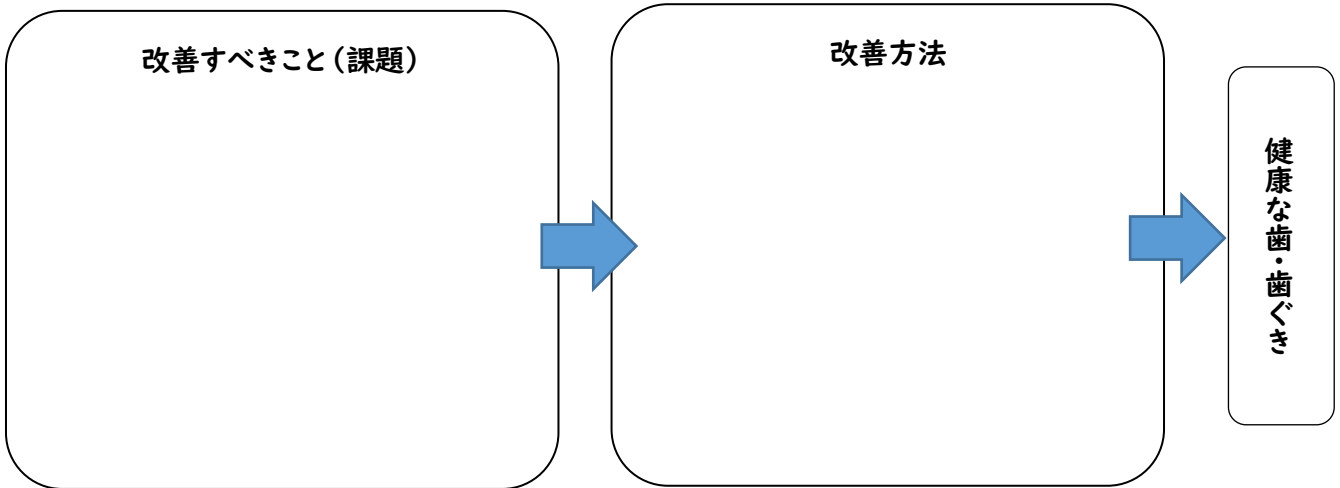
(3) AさんとBさんの生活のしかたを比べよう。



Bさんがおし歯や歯周病になりやすい理由は何だろう。Bさんの状況や思っていることなども想像しよう。

Bさんがむし歯や歯周病にならないようにするには、何を、どのように変えたらいいでしょうか。その理由も書きましょう。

(4) 自分の生活習慣をふり返ろう。



(5) まとめ

1週間チャレンジ目標

チャレンジ目標のチェック表(○・△・×)とふり返り

目付	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
チェック							

ふり返り