

令和6年度版

3・4年





3年

- ・きそく正しいリズムで生活しよう 1・2 …… 2
- ・つながるいのち …… 6
- ・みんななかよく …… 8
- ・自分の身みを守ろう …… 10

4年

- ・調べてびっくり 身長と体重へんかの変化 …… 12
- ・おとなに近づくわたしたち …… 14
- ・3つのパワーで すくすく育て! …… 16
- ・はばたこう! 未来みらいに向かって 1・2 …… 18
- ・みんな友達たち …… 22

♡ 「たけしくんの一日」を読もう。

1 たけしくんは、毎日ゲームばかりやっています。今夜もゲームにむ中です。
 「たけし、いつまでゲームをやってるの？早くおふろに入ってねなさい！」
 「今、いいところなのに！もうちょっと。」
 「たけし！いいかげんにしなさい。もう10時よ。」
 「もう、もっとやりたいのに！」



2 たけしくんは、しぶしぶゲームをおふろに入りました。
 「おやすみなさい…。」
 たけしくんが、ふとんに入ったのすぎていました。



♡ たけしくんの生活で気づいたことを
はっぴょう
 発表しよう。

♡ たけしくんがけんこうにすごせるように、
 アドバイスをしよう。

きそく正しい()
 が大切だね。



6 学校の帰り道、
 「たけしくん、帰ったらおにごっこ、友達にさそわれましたが、
だち
 「ぼくはゲームをやりたいからいいと言って、たけしくんは家の中でゲ



名前


かたづけて、
は、11時を



をしてあそぼうよ。」
よ。」
ームをしています。



3 「グーグー。」
「たけし、朝ですよ。早くおきないと学校
におくれるわよ。」
「あっ！いけない。」
もう7時20分です。家を出るまで、あと
10分しかありません。
「少しでも朝ごはんを食べて行きなさい。」
「食べてる時間がないよ！いらない！」
たけしくんは、大あわてで家をとび出し
ました。



4 たけしくんは朝からぼんやりして、じゅ
ぎょう しゅうちゅう
業に集中できません。
「ああ、ねむいなあ、おなかがすいたし、
やる気も出ないな。」

5 やっと給食きゅうしょくの時間になりました。
「やったあ、給食きゅうしょくだ！たくさん食べるぞ！」
しかし、好ききらいの多いたけしくんは
きらいなものをのこしました。



④ 「たけしくんとオンラインゲーム」のお話を読んでみよう。

なかよし5人グループの友達^{だち}と、毎日オンラインゲームを始めてから1か月。ぼくは、きのう、お母さんにすごくしかられた。やくそくの30分間を守っていない日が多くなってきたからだ。

さいしょのころは、「30分間」とみんなでルールをきめて楽しくやっていた。9時30分になれば、「じゃあ、また明日。」と、しぜんにかいさんになり、やりすぎることはなかった。お母さんにも、「9時30分までというルールをしっかり守れるのなら、みんなでなかよくやってもいいわよ。」

と言われていた。でも、1週間たつと、ぼくも、みんなも「もう少しだけ、もう少しだけ。」と言い始めるようになり、だんだんゲームの時間が長くなっていった。10時30分、もっとおそくまでやってしまう日がつづくようになってしまったのだ。



きのうは学校から帰ると、お母さんが「今日から、もうオンラインゲームをしてはだめよ。お友達^{だち}ともルールをたしかめないとね。」と言った。ぼくは、「今日もやくそくしたんだけど・・・。」と言いかけた。けれど、今日はさすがにできないなと思って、すぐにごはんとお風呂をすませた。そして、夜9時30分にはふとんに入った。

次の日、学校に行くと、ぼくは、すぐにまさるたちのところにかけてより

「おはよう、みんな。きのうは、ごめん。お母さんがさ・・・。」と言いかけた。でも、まさるたちは何も言わずに、自分の席へもどって行った。おこってるのかな・・・そうだ、今日のオンラインゲームのときに、もう1回きちんと、みんなにあやまってみよう。



夜9時。ぼくは、いつものようにオンラインゲームに入った。そこで、ぼくはしんじられない言葉を目にした。

「たけしとは、もういっしょにやりたくないな。」「ぼくたちとのいつものやくそくをやぶったから、もう友達^{だち}ではないよな。」「だまってやくそくをやぶるなんて、話もしたくないよ。」

ぼくは、「ごめんね、でも・・・。」と言いかけたけれど、そのままゲームを切った。

その夜、ぼくはずっとねむれなかった。ゲームのやりすぎはよくないことだって分かっているけれど・・・みんなだって30分間のルールをやぶっていたじゃないか・・・ どうしよう。ぼくは、これからどうすればいいんだろう・・・。ぼくは、ただ友達^{だち}とゲームを楽しくやりたかっただけなのに。



⑤ 「たけしくんとオンラインゲーム」のお話を読んで、気づいたことを発表しよう。



名前

⑥ 自分の生活のようすをふり返ろう。

ぼく・わたしの生活調べ～自分の生活を調べよう～

◎=毎日できている ○=ときどきできている △=あまりできていない ×=できていない

	◎ ○ △ ×
いつも同じ時ここにおきている (時 分)	
朝ごはんを食べている	
朝夜、 ^は 歯みがきをしている	
きゅう食をのこさず食べている	
^{うんどう} 運動や外あそびをしている	
いつも同じ時ここにねている (時 分)	
ゲームの時間を ^き 決めている (時間 分)	
^{だち} 友達となかよくできている	



けんこうには、^{うんどう}運動、^{しょくじ}食事、休よう・すいみんが大切です。きそく正しい生活リズムをつくり、毎日元気にすごしてくださいね。



けんこうなじょうたいは、体だけでなく、心のちょうしもよいじょうたいのことを言います。友達となかよくして、毎日楽しくすごしてくださいね。

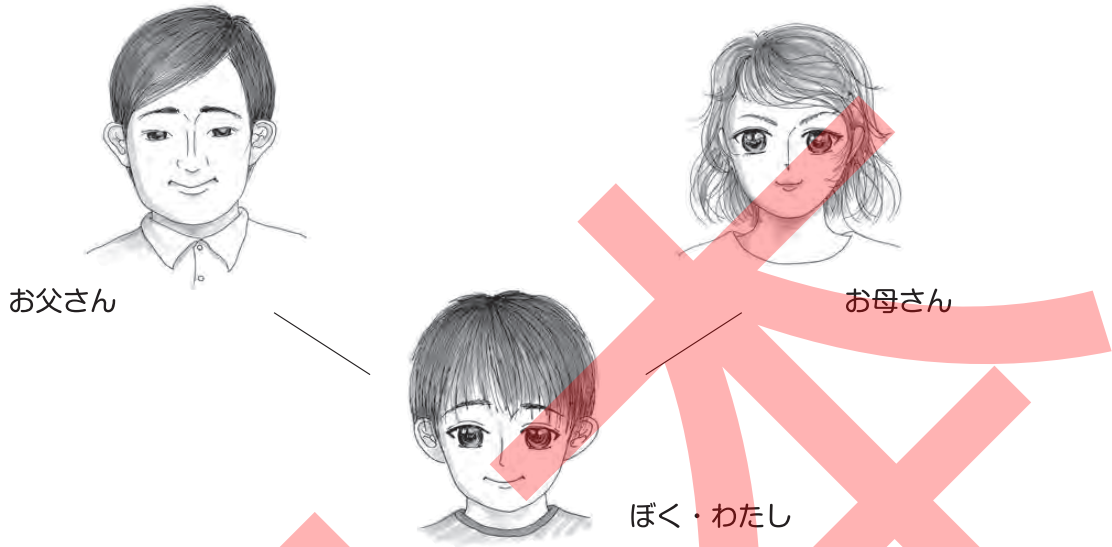
⑦ 自分をもっとけんこうになるために、がんばりたいことを書こう。



3年 つながるいのち

① 家族のだれか^{かぞく}とに^{はっぴょう}ているところを^{はっぴょう}発表しよう。

目、声、かみ、くせ……だれとどんなところがにているのかな？



② どうして家族は、にているのか考えて書こう。

Handwriting practice area with three horizontal dashed lines.

自分の番
にのちのパン

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では一……？
なんと百万人を越すんです

過去無量日
にのちのパンをきけるので
いまここに
自分の番を生まてくる
それが
あなたがにのちです
それがわたしの
にのちです
みっせ

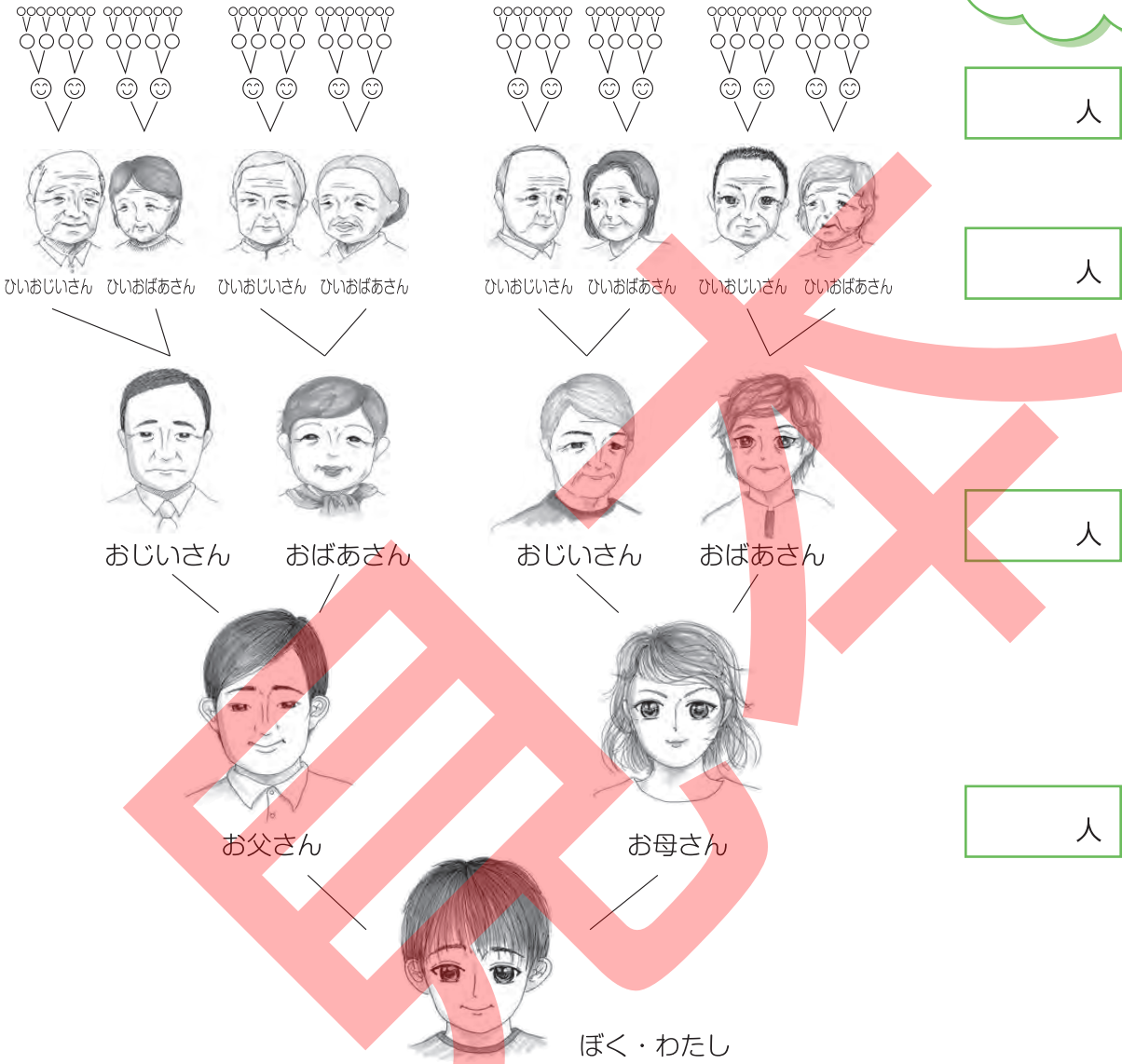
相田みつを著「本気」(文化出版局刊)より
© 相田みつを美術館



名前

③ 自分にいのちをくれた人は何人いるのか考えよう。

ひいおじいさん、
ひいおばあさんにも
お父さんとお母さん
がいたんだね。



④ ^{ぎょう}じゅ業^{かんそう}の感想を書こう。

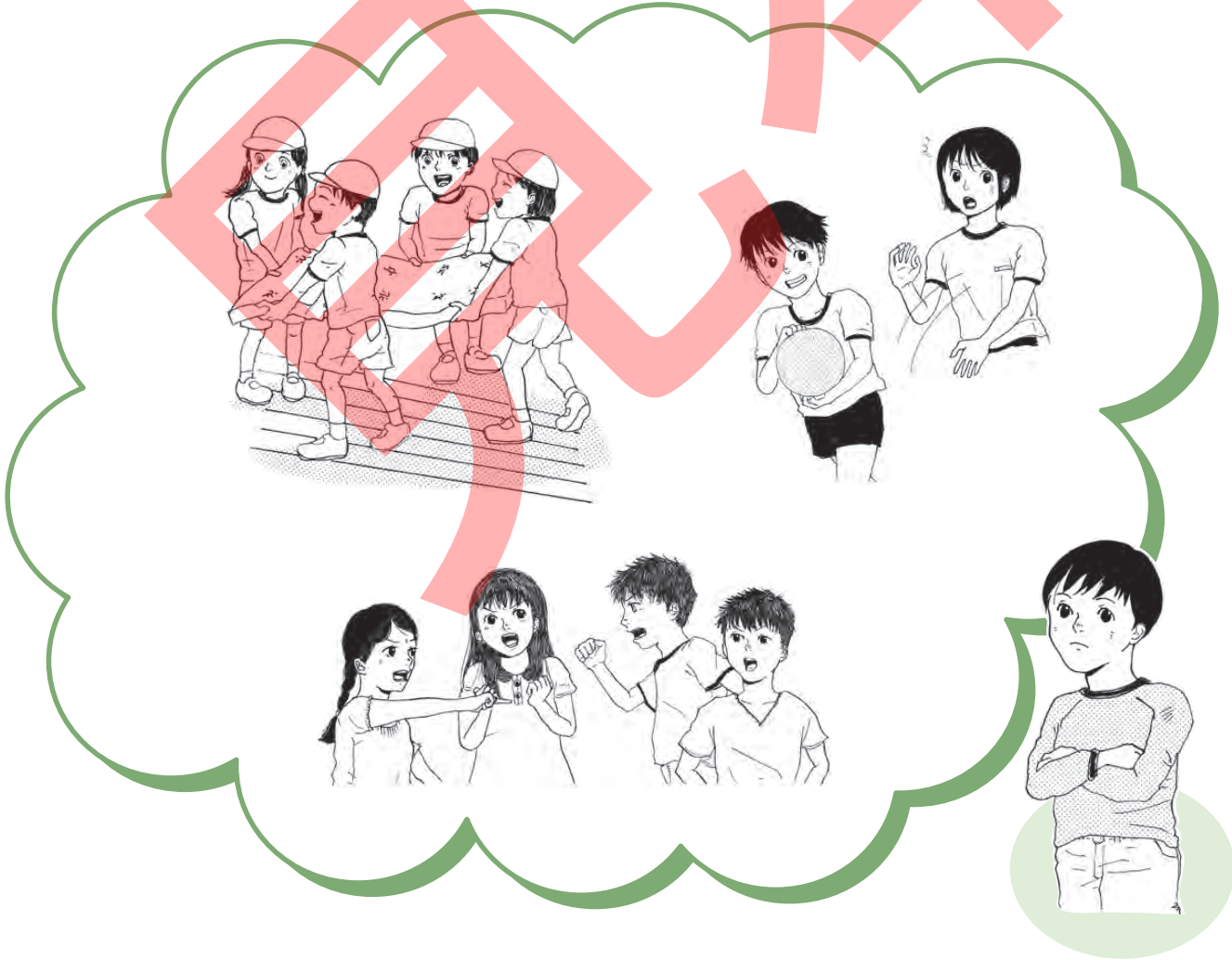
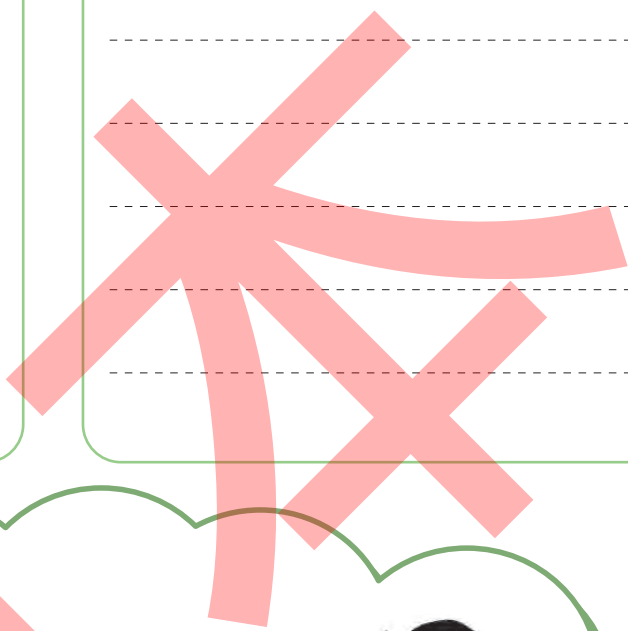


3年 みんななかよく

♡ クラスみんながなかよくできたとき、できなかったときは、
どんなときか考えよう。

☆なかよくできたとき

☆なかよくできなかったとき



名前

♡ そうじ道具の決め方で、意見が合わないようです。

① Dくんは何と言っているのか考えよう。

★そうじの時間になりました。

ぞうきん
やりたくないよ。
ぼくだって
ほうきやりたいよ。

Dくん

Cくん

Bさん

Aさん

あなたが
ぞうきんやってね。

わたし、
ほうきにする！

②上の場面をげきにして、やってみよう。

③気づいたことを発表しよう。

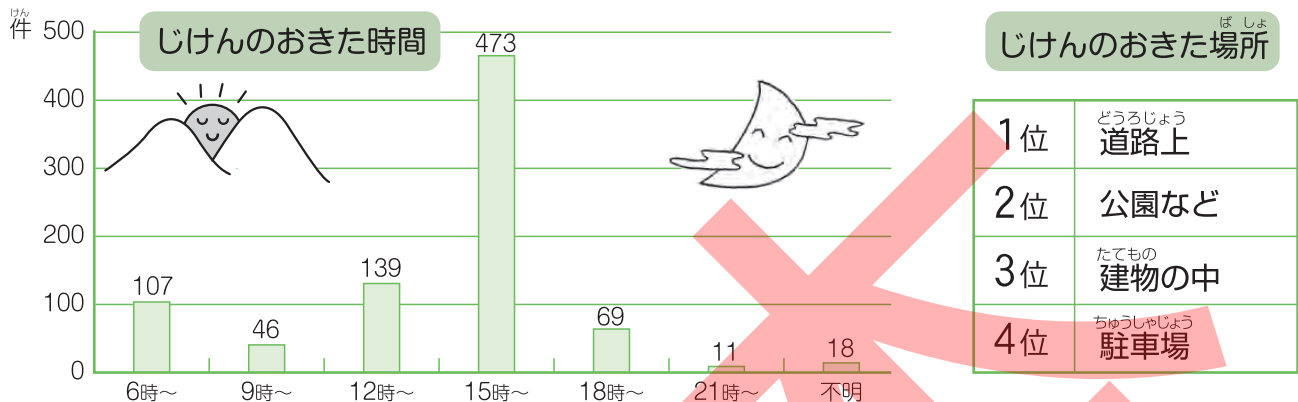
♡ これからの生活で、クラスのみんなが協力するためにできることを書こう。



3年 み自分の身を守ろう

① 知らない人に声をかけられたり、ついてこられたりするなど、こわい思いをしたことがあったかな。それはどんなことかな。

② 危険な時間帯や場所について考えよう。



【愛知県警察本部 子どもに対する声かけ・つきまとい等の情報件数 2017年(参考)】

気づいたこと

③ 「こんなとき」はどうする？よいと思うほうに○をつけよう。

Q1 知らない人に声をかけられたとき



① いっしょについて行く

② 知らない人にはついて行かない

Q2 車から知らない人がよんでいるとき



① 車の近くで話を聞く

② すぐに車からはなれる

Q3 友達のところにあそびに行くとき



① うちの人に言うてから出かける

② だまって出かける

Q4 あそんでいるとき
いっしょにあそんでいる友達が、「もうおそいから帰ろう。」と言ったら…



① もう少し一人であそぶ

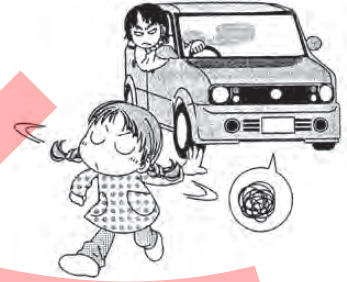
② みんなといっしょに帰る



名前

♡ 知らない人からさそわれたとき、どうすればよいのか考えよう。

① 知らない人から「お母さんがこうつうじこ交通事故でびょういん病院に入院したから、いっしょにじどうしゃ自動車でびょういん病院に行こう。」と言われたとき。



② 知らない人が、後ろからついてきたとき。



【出典 日本学校保健研修社“健”2006-4月号(参考)】

♡ ⑤ 自分の身を守るための合い言葉をおぼえよう。

つ

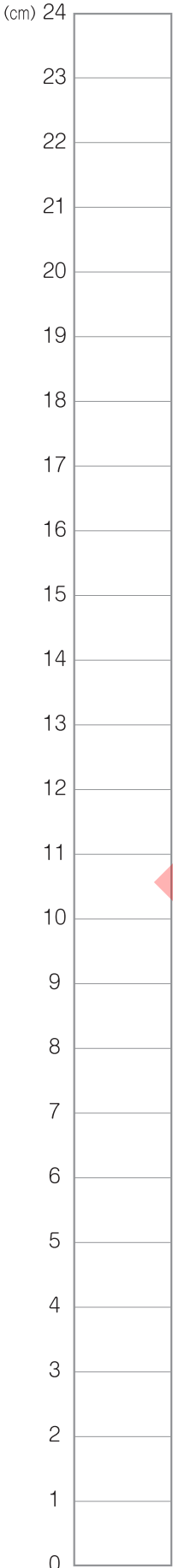
み

き

お

に





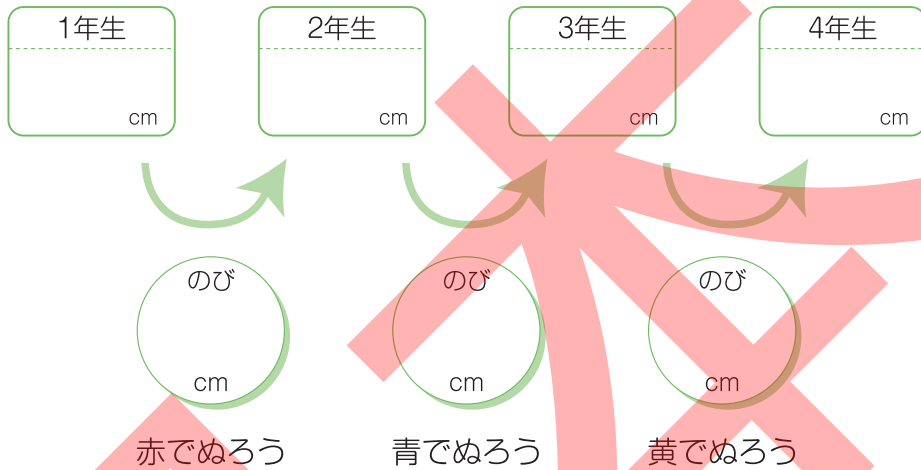
♡ 服を見くらべてみよう。

♡ 身長の1年間ののび方を調べよう。

① 1年生から4年生まで、1年間に身長がどれだけのびたか計算しよう。

(★ 126.3cm→126cmにして計算する)

② 1年間にのびた長さを、グラフに色をぬろう。



♡ ③ 自分のグラフを見て気づいたことを書こう。

Blank writing area with a dashed line for the first line.

♡ ④ みんなの身長や体重は、どう変わっていくのかな。

次のページの絵やグラフを見て気づいたことを書こう。

Blank writing area with three dashed lines.



名前

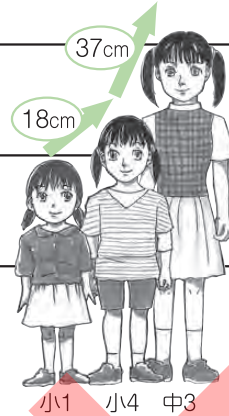
たかしさん



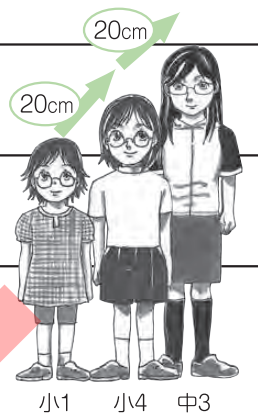
まさおさん



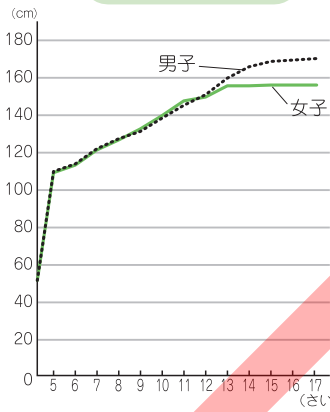
かおりさん



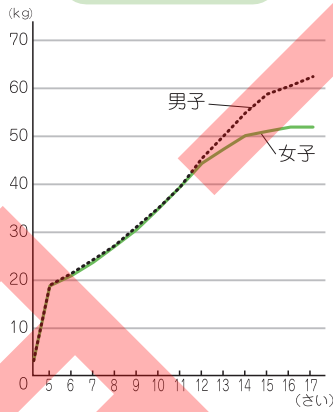
みささん



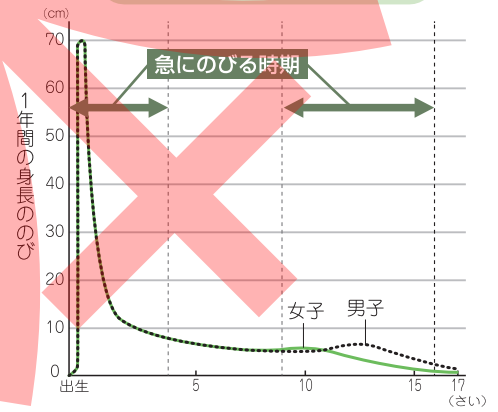
身長の変化



体重の変化



身長の変化のようす



【文部科学省「学校保健統計調査」2021年ほか】

【厚生労働省「乳幼児身長発育調査」, 文部科学省「学校保健統計調査」より作成】

⑤ 成長のしかたについて、わかったことを書こう。

Handwriting practice area with four sets of dashed lines for writing.

これからどんどん大きくなるよ。楽しみだね。



4年 おとなに近づくわたしたち

① おとなに近づくと、体つきにどんな変化が起こるのか考えよう。

まん中の絵の①～⑧の に の中からことばを選んで書こう。

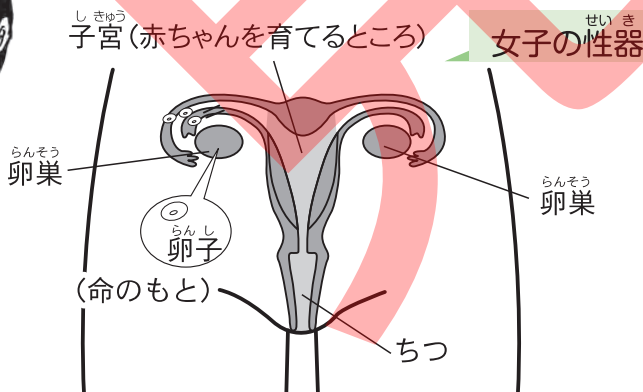
② 体の中の変化を知ろう。(女子)

下の の中からことばを選んで、() に書こう。

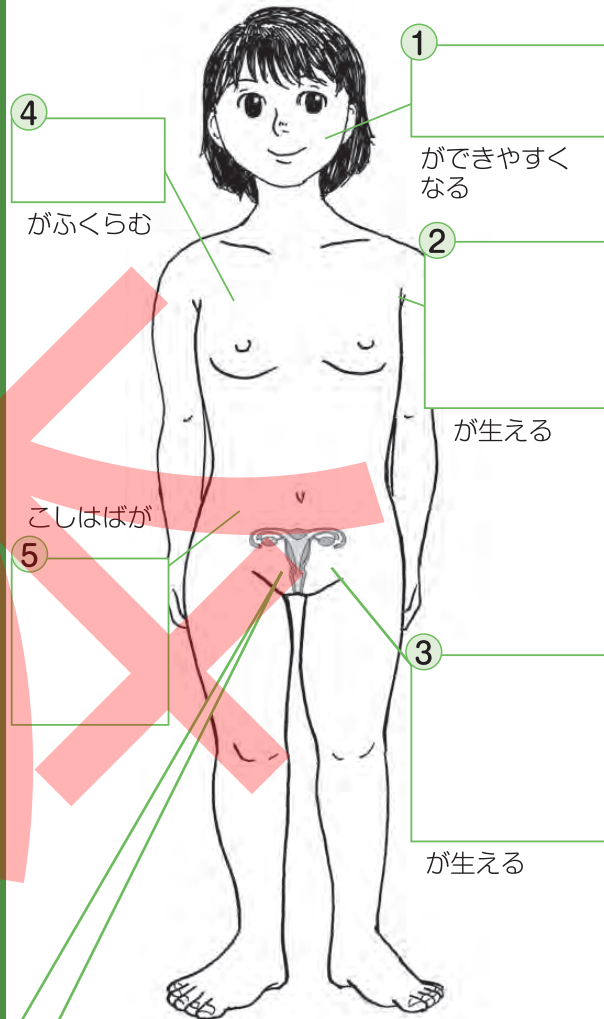
げっけい
月経の起こるしくみ

- ① () が発育して、^{らんそう}卵巣から出される。
- ② 子宮の内がわのまくがあつくなる。
- ③ ^{らんそう}卵巣からとび出した^{らんし}卵子は、^{らんし}通り道を通して () にたどり着く。
- ④ ^{しきゅう}子宮の内がわのまくがさらにあつくなり、くずれ、ちつから体の外に出される。
- ⑤ はじめての^{げっけい}月経を () という。

^{しきゅう}子宮 ^{しよけい}初経 ^{らんし}卵子



女子



体に丸みが出て、ふっくらしてくる。

むね 広くなる ひげ
せいきのまわりに毛

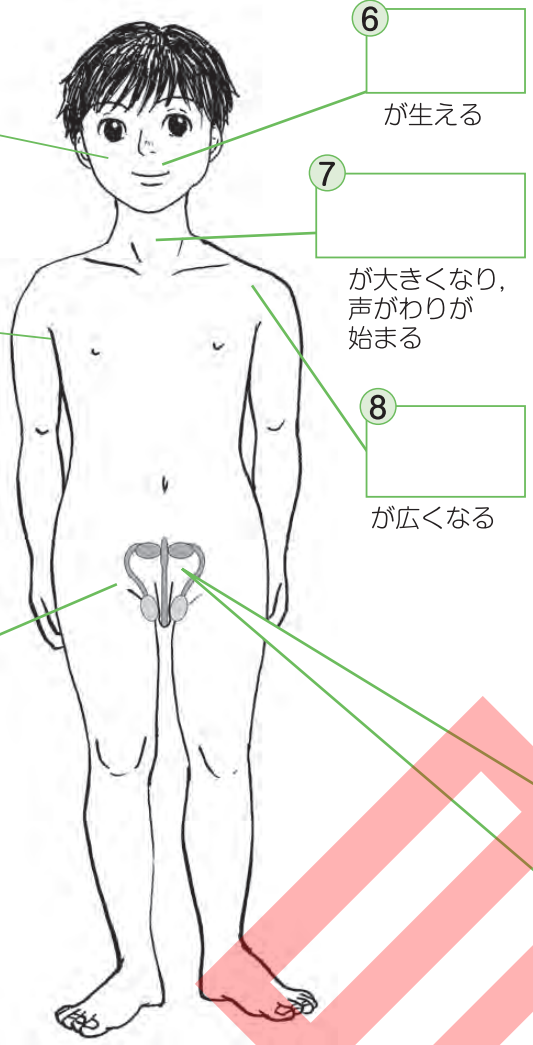
③ 体の変化の個人差について知ろう。

体の変化が起こる時期(思春期)は、人によってちがいますが、だれにでも起こります。早いから、おそいからといって、心配することはありません。



へんか の変化

男子



6
が生える

7
が大きくなり、
声がわりが
始まる

8
が広くなる

ほねやきん肉が発達して、
がっしりしてくる。

かたはば のどぼとけ
にきび わきの下に毛

名前

♡ 体の中の変化を知ろう。(男子)

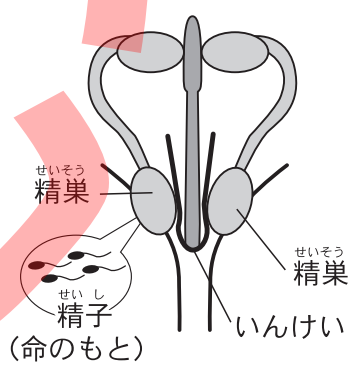
下の の中からことばを選んで、
() に書こう。

しゃせい 射精の起こるしくみ

- ① 精巣で、() がつくられるようになる。
- ② 精子が、いろいろな液とまじり、精液となり、
いんけいから体の外に出される。
- ③ はじめての射精を () という。

せいじゆう 精通 せいし 精子

男子の性器



♡ じゅ業の感想を書こう。



4年 3つのパワーで すくすく育て!



① 体が成長するためには、どんなことが大切なのかな。

② 自分の生活をチェックして、レーダーチャートを作ろう。

パワー1

食事チェック

あてはまるところに○をつけよう。

朝・昼・夕3度の食事をする

好ききらいせず何でも食べる

おやつは時間を決めて食べる



○の数



体の成長のためには、
バランスよくいろいろな
食品をとることが大切だよ。

たんぱくしつ

体をつくる
もとになる



炭水化物

体のエネルギーの
もとになる



カルシウム

ほねや歯をつくる
もとになる



ビタミン

体の調子を整える
もとになる



パワー2

運動チェック

あてはまるところに○をつけよう。

ほうかは、外でよく遊ぶ

家では、外で遊ぶことが多い

毎日、運動をしている

○の数



・運動をすると、ほねや
きん肉が強くなるよ。

・運動をすると、おなかがすいて食
よくが出るし、夜もぐっすりねむ
れるよ。



名前

パワ-3

すいみんチェック

あてはまるところに○をつけよう。

決まった時こくにねる	
夜はぐっすりねむれる	
決まった時こくにおきる	

4年生は、おそくとも10時までには、ねるようにしよう。

○の数

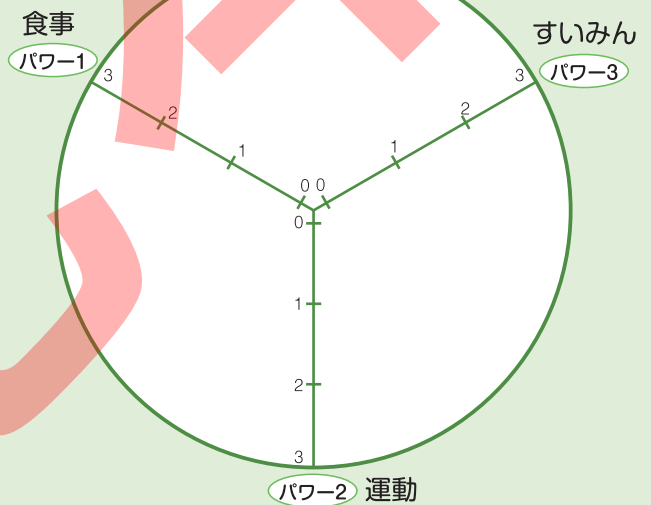


- ・夜ぐっすりねむることは、体だけでなく、のうも休ませるよ。
- ・夜ねむっている間に、^{せいちょう}成長ホルモンが出るんだよ。



レーダーチャートを作ろう

- ①食事・運動・すいみんのチェックで、つけた○の数のところに点をつけよう。
- ②つけた3つの点を線でむすんでみよう。
- ③大きな三角形ができたなら、3つのパワーがいっぱいだよ。できた三角形で、自分の生活に足りないところがわかるよ。



③ ^{せいちょう}すくすく成長するためには、これから何をしたらよいか書こう。



4年 はばたこう！^{みらい}未来に向かって 1

① みんなは今、「いのちのテープ」のどのあたりにいるのか考えよう。

② 10才までの自分を^{かえ}ふり返ろう。

楽しいこと・きょうみのあること

がんばっていること

人に感しゃされたこと

ほめられたこと

^{とくい}
得意なこと



70才

60才



いのちのテープ

名前



20才

生まれたときの身長 cm
体重 g

10才のときの身長 cm
体重 kg

③ まわりの人に聞いてみよう。

ぼく・わたしのよいところ

ぼく・わたしのよいところ



より

より

ぼく・わたしのよいところ

ぼく・わたしのよいところ

30才

より

より

④ じゅ業の感想を書こう。

40才

50才



4年 ^{みらい} はばたこう！未来に向かって 2

① 生まれてから今日までの10年間に、家族やまわりの人にしてもらったことや、お世話になったことを、思い出してみよう。

だれに：

だれに：

② ^{しょうらい} 将来なりたいものや、やってみたいことを考えよう。

自分がやってみたいこと

みんなのために、したいこと

こんな人になりたい

こんな世の中にしたい

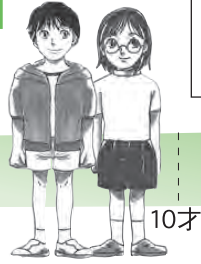
70才

60才



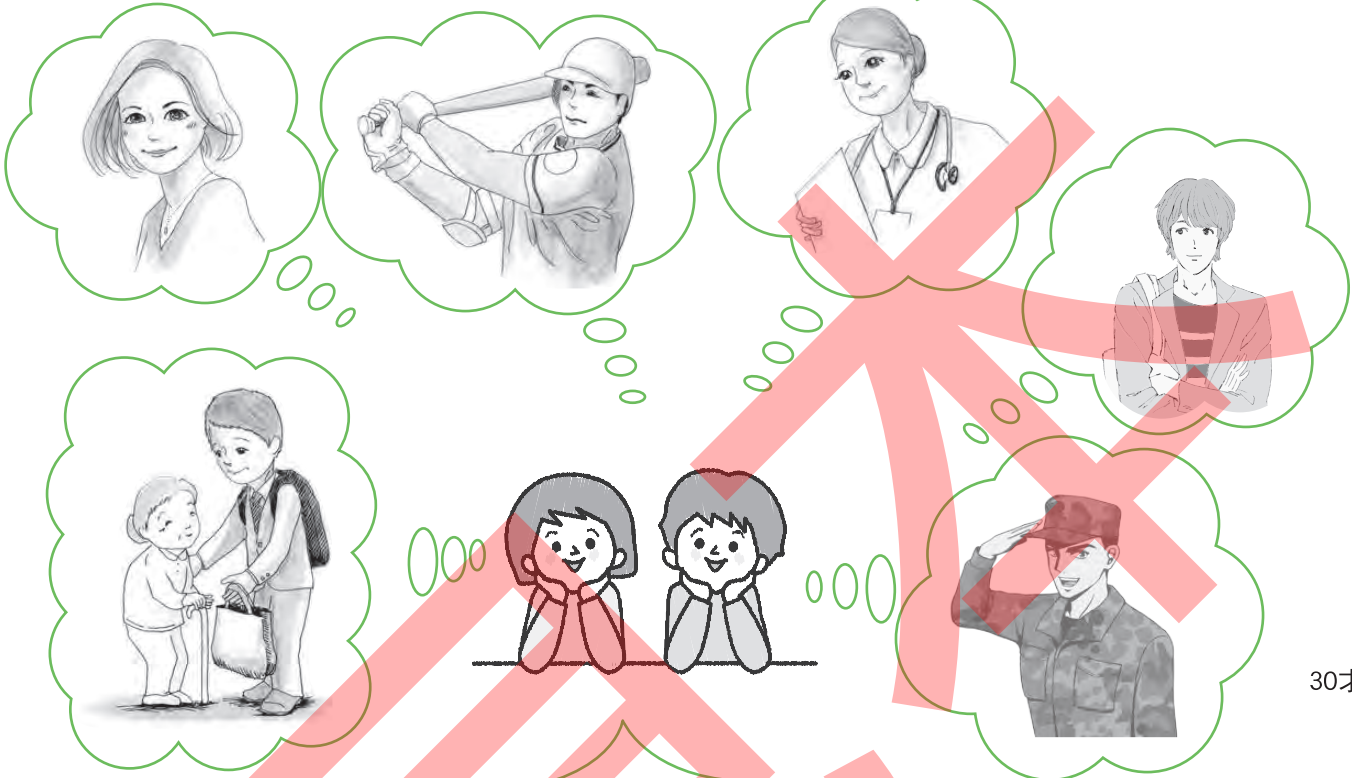
いのちのテープ

名前



20才

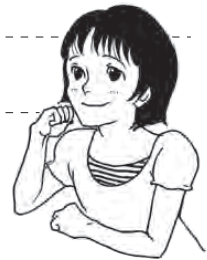
③ どんな大人になりたいか考えよう。



30才

④ なりたい大人になるために、今の自分にできることを考えよう。

Four horizontal dashed lines for writing.



40才

50才



4年 みんな友達

① 友達に言われると、いやな気持ちになったり、悲しくなったりする言葉は何かな。



② S子さんの作文を読んで、感じたことを発表しよう。

わたしは、みんなより体が大きかったので、「ジャイアン」と言われて、からかわれることがよくありました。いつも、いやだなと思いつつも、お母さんに、

「あなたが気にしないで相手にしなければ、そのうち、友達も言わなくなるわよ。」

と言われて、そうしていこうと思いました。言うほうが悪いんだ、言われたほうが気にしなければ友達と仲よくやっていけるんだと思っていました。

ところが最近、クラスのA子さんが、友達とやっている交かん日記に、

「S子って、男子に変なこと言われてもにこにこしてて、ちょっとおかしいんじゃない。うざいよ。」

って書いたことを知りました。仲のよかった友達も、A子さんがこわくて何も言ってくれませんでした。

そのうち、こっちを見てのひそひそ話や仲間はずれなどが始まりました。わたしは、一人ぼっちになってしまったようで、とてもさみしかったです。だんだん学校に行くのも、こわいようなつらい気持ちになりました。

朝、家を出るところになると、頭がいたくなったり、おなかがいたくなったりすることが続くようになり、とうとう学校を休んでしまいました。そして、ずるずると三日続けて休んでしまいました。

明日こそは学校に行かなくちゃと考えていた夕方、仲よし三人組の友達がたずねてきてくれました。

「S子ちゃん、ごめんね。学校ではいつも三人いっしょにしようね。」

「知らん顔しないで助けてあげるから、学校へおいでよ。」

と言ってくれました。とってもうれしかったです。

その夜、お母さんと話しました。わたしが、

「明日は学校に行くからね。」

といったら、お母さんはわたしの手をとって、うれしそうに笑っていました。

《S子の作文》

どんなことを感じた？

にたようなけいけんがあるかな？

仲間はずれや無しをされたときの気持ちは？



名前

③ 友達^{たち}にかけてもらってうれしかった言葉や、してもらってうれしかったことは何か。

④ なやんでいるA君やB子さんに、何と言ってあげるかな。
自分の言葉で書いてみよう。

《A君のなやみ》

ぼくは、「チビチビ」と、よく言われます。
身体測定^{しんたいそくてい}のとき、高学年になったら、急に身長がのびると聞きました。
同じくらいの身長だったB君は、いつのまにかぼくより、ずっと大きくなっています。
ぼくは、大きくなれないのかなあと、心配になっています。

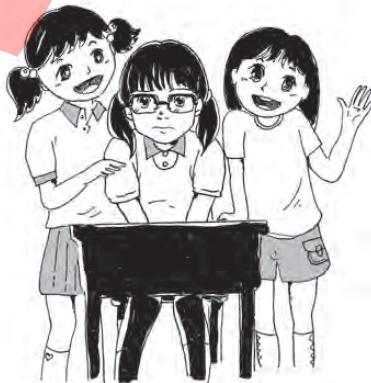
これから大きくなるさ!



《B子さんのなやみ》

わたしがメガネをかけていると、男の子たちに、「メガネザル」と言われたり、「おい、メガネ。」と呼ばれたりして、とてもいやです。
でも、メガネをはずしているとき、黒板もよく見えないし、頭もいたくなってきました。
どうしたらいいのでしょうか。

気にしないでいいよ





令和6年度版 「いのち」 3・4年

編集 「いのち」編集委員会
三河教育研究会

刊行 公益財団法人愛知教育文化振興会
〒444-0868 岡崎市明大寺町字馬場東170番地1
電話〔0564〕51-4819

印刷 株式会社 岡田印刷

表紙・裏表紙 豊田 神戸 勝一先生

イラスト みよし 吉田 祐示^{ゆうじ}先生 豊田 川崎 真帆先生
豊田 谷中あき子先生

イラスト協力 西村 易余^{やすよ}・杉浦 満喜子

※無断で複写・複製することを禁じます。



愛知教育文化振興会
三河教育研究会

3年組番	名前
4年組番	