

チャレンジシート① 基本

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	9問
(中学校) 安全な住まい方について考えよう	氏名	

- ◆ 日常生活の中で、住まいのつくりや住まい方が原因で、事故がおこったり、けがをしたり、危険と感じたりしたことはなかったでしょうか。書き出してみましょう。

〈例〉・トイレの入口につまずき、壁で頭を打った。

- ◇ 安全で安心な住まいについて、() にあてはまる語句を入れましょう。
 住まいの中で起こる事故を(**家庭内**) 事故といいます。事故の原因はさまざまですが、住まい方の(**工夫**) で防止できることもあります。
 事故防止として、まず、住まいの中の整理・(**整頓**) をすることが大切です。床に不用意に置いたものなどは、つまずきや(**転倒**) の原因になります。
 段差をなくしたり、階段や廊下などに適切な手すりをつけたりすることで、安心して移動することができます。このような住まいの(**バリアフリー**) は、幼児や(**高齢者**) だけでなく、わたしたちの日常生活の(**安全**) にもつながります。

- ◆ 上記のまとめを参考に住まいの様子を観察し、問題点や工夫点を整理してみましょう。

場 所	問 題 点	工 夫 点
(例) 階 段	段差が急なので、転びそうになることが多い。	転倒しないように、滑り止めがついている。
①		
②		
③		

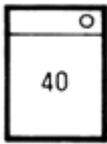
- ※ 問題点を解決するために、現在どのような工夫をしているか、また、今後どのような工夫ができそうかなどについて家族で話し合ってみましょう。

チャレンジシート① 基本

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	11問
(中学校) 衣服の取り扱い絵表示を調べよう	氏名	

① 衣服の取り扱い方が示されている絵表示を見て、洗濯のしかたやアイロンがけの方法を知り、正しく取りあつかいましょう。下の表示は何を表していますか。()の中にあてはまる言葉を入れましょう。

ア 	イ 	ウ 	エ 
電気(洗濯機)で、洗ってよい。 水温は、(40℃)以下でよい。	弱い(手洗い)をする。 (電気洗濯機)は使わない。 水温は、(30℃)以下でよい。	(日かげ)で、(つるして)干す。	アイロンは、(中くらい)の温度(140)℃から(160)℃で、かける。

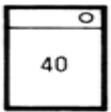
② 自分が持っている服の取り扱い表示を見て、書きましょう。

<取り扱い絵表示>

自分の服 <例>



→

 弱くしぼる。	 電気洗濯機で洗ってよい。
 低い温度で、アイロンをかける。	 つるして干す。

※ 取り扱い絵表示を見て手入れ(洗濯、アイロンがけなど)を試してみましょう。
どんな手入れをしましたか。

まとめ・感想

チャレンジシート② ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	4問
(中学校) 衣服の取り扱い絵表示を調べよう	氏名	

- ① 衣服の取り扱い方が示されている絵表示を見て、洗濯の仕方やアイロンがけの方法を知り、正しく取り扱しましょう。下の表示は何を示していますか。()の中に当てはまる言葉を入れましょう。

ア 	イ 	ウ 	エ 
(塩素系漂白剤)による漂白はできない。	(水洗い)はできない。	(平干し)がよい。	毛や、光りやすい素材には、直接アイロンが当たらないように(当て布)をする。

- ② あなたのお気に入りの服の取り扱い絵表示を見て、服の手入れをしてみましょう。(洗濯、アイロンがけ、手洗いなど)

どんな服ですか。 (繊維の種類も書きましょう。)	〈例〉セーター (アクリル50%、ウール50%)
どんな手入れをしましたか。	〈例〉手洗いの表示がついていたので、洗剤を入れて、手洗いを試みた。
気付いたことや感想	〈例〉表示を見なかったら、普段通り、洗濯機に入れていたかもしれない。きちんと表示を見てよかった。

題材名	年 組 番	7問
(中学校) 洗濯をしてみよう	氏名	

◆ 洗濯機による洗濯

1、準備をする

- (**ポケット**) の中身を出す。
- ほころびや傷んだ部分があれば、手入れ・補修しておく。
- 取り扱い絵表示を見る。
- (**繊維**) の種類、(**色落ち**) のしやすさ、汚れの程度によって分ける。
- 洗濯機の使い方を調べる。1回に洗える量を調べ、いっしょに洗えるものを、まとめる。
- (**洗剤**) や用具を準備する。
- 汚れのひどい箇所は (**部分**) 洗いしておく。

2、洗濯機で洗濯をする

- 洗濯物を洗濯機の中に入れて、電源を入れる。
 - 洗濯のコースを決める。(洗い・すすぎ・脱水の時間を確認する)
 - 洗剤の表示を確認し、洗剤を適量入れる。
- ※洗剤は、使用量の目安以上使っても、汚れ落ちが特によくならない。

◇洗剤を入れると汚れが落ちるのは、なぜですか。

洗剤には、水と油をなじませ、汚れを繊維からはなす働きのある界面活性剤が含まれているため

3、乾燥させる

- 脱水後、乾燥させる。日光に当てるか、風通しのよい日かげで干すか、平らにして干すか、吊り干しにするか、乾燥機が利用できるかなど、取り扱い絵表示を確認する。

4、収納する

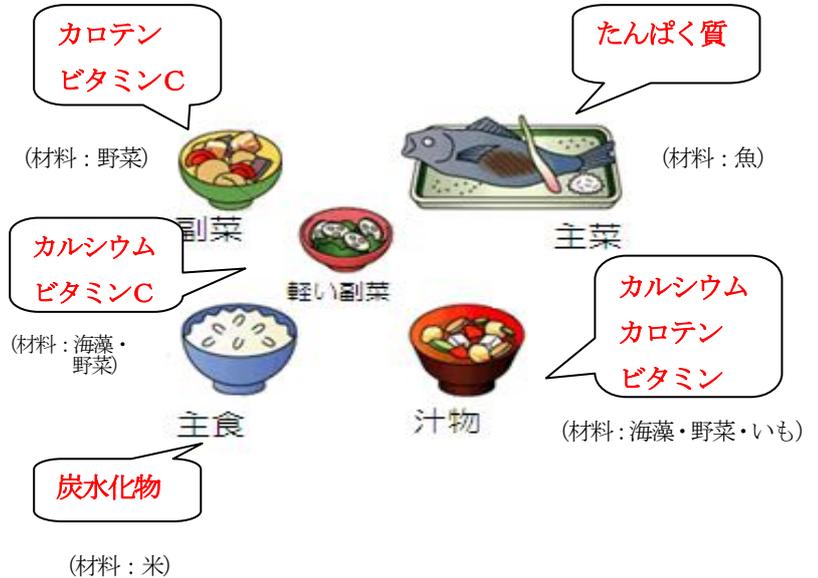
- 取り扱い絵表示に従い、(**アイロン**) をかける。
- 衣服の種類によって、たたむか、ハンガーに掛け収納する。

題材名	年 組 番	22問
(中学校) 和食を作ってみよう	氏名	

◆ の中に主に含まれる栄養素を記入しよう。

○ 伝統的な和食の形は、主食である米飯と汁物に、おかず（菜）を2、3種類組み合わせたもので、これを（ **一汁三菜** ）といいます。

和食には、（ **食物繊維** ）が多くとれるという特徴があります。それは、和食の材料である野菜やだいず、海そうなどに、（ **食物繊維** ）が多く含まれているからです。



◆ 野菜の調理方法についてまとめよう。

- やわらかく、（ **あく** ）の少ない野菜は生で食べることができます。また、根菜類などのかたい野菜は、一般的に（ **加熱** ）して食べます。生で食べられる野菜も、生のほうが（ **ビタミン** ）や無機質などは失われませんが、加熱するとやわらかくなり、かさが減るため（ **量** ）を多くとることができます。複数の種類の野菜を入れる料理では、それぞれの野菜の大きさや形をそろえ、火の通り（ **にくい** ）野菜から加熱します。
- 緑色の色素（クロロフィル）は（ **熱** ）に弱いので、色をきれいに仕上げるために、湯はたっぷり使い、（ **ふた** ）をせずに（ **短** ）時間でゆで、すばやく水にとって冷やすようにします。

◆ 魚の調理方法についてまとめよう。

- 魚に含まれるたんぱく質は加熱すると（ **かたまる** ）性質があります。焼き魚は、最初に（ **強** ）火で表面のたんぱく質をかため、うまみが外に出るのを防いでから、火を（ **弱め** ）て中まで火を通します。煮魚も同じ理由で、煮汁を（ **沸とう** ）させてから魚を入れます。
- 新鮮な魚は、刺身や塩焼きなどの（ **淡泊** ）な味付けの調理に用いることができます。また、くさみの強い魚は、煮魚や照り焼きなど（ **濃厚** ）な味付けの調理が適しています。

題材名	年 組 番	16問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 健康を支える3本の柱とは何だろう？ () にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 栄養的にバランスの良い (**食事**)。
 ② 適度な (**運動**)。
 ③ 十分な (**休養**)。

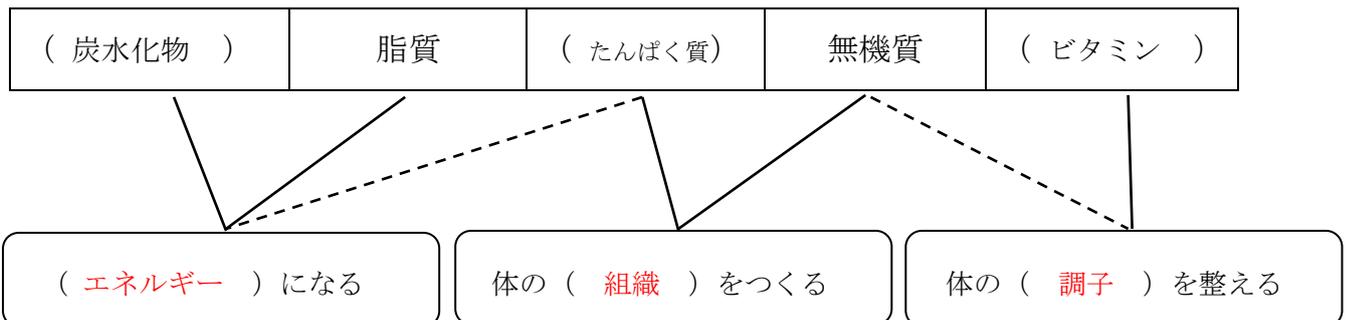


(2) 食事の役割について考え、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 生活の (**リズム**) をつくる。
 ② 楽しみである。
 ③ からだをつくり、活動の (**エネルギー**) になる。
 ④ (**ふれあい**) の場となる。
 ⑤ (**文化**) を伝える。

(3) 次の表は、食品に含まれている栄養素の種類と働きをまとめています。

() にあてはまる言葉を入れてみよう。



(4) 水は栄養素には含まれませんが、生命維持のために必要不可欠です。

水の働きについて、() にあてはまる言葉を入れてみよう。

- ① 消化吸収された (**栄養素**) の運搬。
 ② 体内でできた (**老廃物**) の運搬・排出。
 ③ (**体温**) の調節。

題材名	年 組 番	19問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

○ 次の表は、栄養素の種類と働きについてまとめたものです。() にあてはまる言葉や数字を入れてみよう。

主にエネルギーとなる。



主に体の組織をつくる。



主に体の調子を整える。



栄養素の名前		働 き
炭水化物		炭水化物には糖質と(③食物繊維)がある。糖質であるでんぷんや砂糖は、体内で分解されておもに(④ぶどう糖)になり、エネルギー源となる。 (③)は、エネルギー源にはならないが、(⑤腸)の調子を整え、便通をよくする。 1gあたり(⑥4) kcal
(①脂質)		食品中の(①)のほとんどは脂肪である。脂肪は、体内で(⑦脂肪酸)とグリセリンに分解されて、エネルギー源となる。また、(⑧細胞膜)の構成成分としても重要な働きをしている。 1gあたり(⑨9) kcal
たんぱく質		主に(⑩筋肉)、臓器、血液などをつくるもとになる。また、体内で分解されてエネルギー源となる。動物性たんぱく質には、体内でつくることができない(⑪必須アミノ酸)が豊富にふくまれている。 1gあたり(⑫4) kcal
② 無機質	カルシウム	主に(⑬骨)や歯をつくるもとになる。不足すると骨粗しょう症になることがある。
	鉄	主に(⑭血液)をつくるもとになる。不足すると(⑮貧血)になることがある。
ビタミン	A	(⑯目)の働きを助け、皮ふを健康に保つ。
	B1 B2	炭水化物や脂質が体内で(⑰エネルギー)に変わるときに必要である。
	C	血管を丈夫にし、(⑱傷)の回復を早める。
	D	(⑲骨)や歯を丈夫にする。

チャレンジシート③ ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	4問
(中学校) 食生活と栄養	氏名	

(1) 私たちが1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものを何といいますか。 (**食事摂取基準**)

(2) 中学生の時期は、身長や体重の増加が著しく、活動も活発であるため栄養素を十分にとる必要があります。成人に比べて、男女ともに中学生のほうが多く摂取しなければならない栄養素を2つ答えなさい。

(**カルシウム**) (**鉄**)

(3) 私たちは、食生活の中で塩分や糖分をとりすぎる傾向があります。次にあげる飲み物の中で、糖分を最も多く含むのはどれでしょうか。番号で答えなさい。

(ただし、①～③は全て同じ分量で比較するものとする。)

(**③**)

【参考】500ml ペットボトルでの糖分量の比較	
①オレンジジュース・・・53g	※ただし、①や②にもたくさんの糖分が含まれて
②清涼飲料水・・・33.5g	いるので注意しましょう。
③炭酸飲料・・・57g	

① 100%オレンジジュース

② 清涼飲料水

③ 炭酸飲料



(4) あなたの日頃の食生活を点検し、問題点と改善策を考えてみよう。

問題点	改善策
(例) 朝食を食べない日がある。	(例) 早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べるようにする。

チャレンジシート① 基本

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	17問
(中学校) バランスのとれた食生活を考えよう	氏名	

◆ 次の6つの食品群の表を完成させよう。※食品群と食品例は下の語群から選ぼう。

主なはたらき	おもに(① 体の組織をつくる)		おもに(② 体の調子を整える)		おもにエネルギーになる	
栄養素	③たんぱく質	無機質	④カロテン	⑤ビタミンC	炭水化物	脂質
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	い, お, く, せ	け, さ, す	え	う, こ	あ, き, し	か
食品例	㉗, ㉘	㉙, ㉚	㉛, ㉜,	㉝, ㉞,	㉟, ㊱	㊲, ㊳

〈食品群〉						
あ 穀類	い 魚	う その他の野菜	え 緑黄色野菜	お 肉		
か 油脂	き いも類	く 卵	け 海藻	こ 果物	さ 牛乳	
し 砂糖	す 乳製品	せ 豆・豆製品				

〈食品例〉						
㉗ほうれんそう	㉘せんべい	㉙まぐろ	㉚油あげ	㉛しいたけ	㉜きゅうり	
㉝にんじん	㉞しらすぼし	㉟ごま	㊱ひじき	㊲うどん	㊳ドレッシング	

題材名	年 組 番	13問
(中学校) 食品の選び方を考えよう	氏名	

◆ 生鮮食品と加工食品についてまとめよう。

生鮮食品

野菜や(魚)などとれたままの食品を(生鮮)食品といいます。生鮮食品は、鮮度が低下しやすく、(腐敗)も早いので、短期間しか保存できません。購入するときには、(鮮度)に注意して選ぶようにしましょう。生鮮食品には、生産量が多く、味もよい時期〔(旬)または出盛り期〕があります。

加工食品

食品は、そのまま保存すると(色)が変わったり、乾燥したり、(微生物)が繁殖して腐敗したりします。食品にさまざまな加工をして、保存性を高めたり、食べやすく(味)をよくしたりしたものを(加工)食品といいます。

◆ 食品の表示についてまとめよう。

(消費) 期限	<ul style="list-style-type: none"> 品質が急速(おおむね5日以内)に劣化しやすいものに表示させる期限。 例 弁当, 調理パン, そうざい, 生菓子類など
(賞味) 期限	<ul style="list-style-type: none"> 比較的長く保存が可能なものに表示される期限。 例 スナック菓子, 即席めん類, 缶詰, 牛乳など
	<p>(JAS) マーク</p> <ul style="list-style-type: none"> JASは日本農林規格の略称。「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律」に基づき、日本農林規格に適合する食品に付けられる。対象品目は農水産物の加工品など。
	<p>(特定保健用食品) マーク</p> <ul style="list-style-type: none"> おなかの調子を整える, 虫歯の原因になりにくいなど, 特定の保健効果が期待できる食品に付けられる。

チャレンジシート② ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番	11問
(中学校) 食品の選び方を考えよう	氏名	

◆ アレルギー表示についてまとめよう

必ず表示される7品目	卵, (乳), 小麦, (そば) 落花生, えび, (かに)
表示がすすめられている18品目	あわび, いか, いくら, オレンジ, キウイフルーツ, 牛肉, くるみ, さけ, さば, だいた, とり肉, バナナ, ぶた肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン

◆ 下の食品表示を見て、示されている内容を読み取ろう。

賞味期限 15. 10. 12

加熱食肉製品(加熱後包装)〇〇ハム

品名	〇〇ハム(スライス)
原材料名	豚ロース肉、大豆たんぱく質、水あめ、卵たんぱく質、食塩、乳たんぱく質、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、着色料(ラック、コチニール)
内容量	40g
賞味期限	表面下部に記載してあります。
製造者	株式会社〇〇〇 △〇県×〇市〇-〇-〇

◎賞味期限は未開封で保存した場合の期限です。開封後はお早めにお召上がり下さい。
◎お好みの料理にお使い下さい。そのままでもおいしくお召上がりいただけます。
(賞味期限内 未開封 要冷蔵10℃以下の場合)
◎この商品についてお気付きの点がございましたら、「お客様サービス室」へフリーダイヤルでお知らせ下さい。
お客様サービス室 東京都北区堀船〇-〇-〇フリーダイヤル☎0120-xxxxxxx

本品は食品アレルギーをお持ちの方に目安としていただけるように、原材料中に含まれるアレルギー物質を記載しています。	アレルギー物質	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
	〇印が含まれています	○	○					

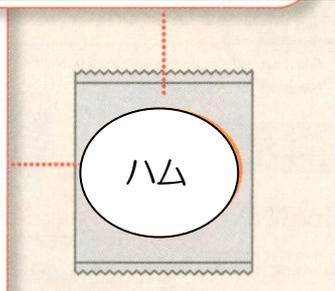
栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	3.1 g
炭水化物	4.1 g
ナトリウム	1062.2 mg

4 0xx2586 00xx04



HACCP
食の衛生管理



- ① 品名 (〇〇ハム (スライス))
- ② (原材料名) 豚ロース肉, 大豆たんぱく質, 水あめ,
- ③ 内容量 (40) g
- ④ 賞味期限 (15) 年 (10) 月 (12) 日
- ⑤ 保存方法 (10℃以下で保存)
- ⑥ (製造者) 株式会社〇〇〇

題材名	年 組 番	9問
(中学校)環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名	

- ◆ 環境に配慮した調理とは、どのような工夫をすることでしょうか。()にあてはまる語句を入れましょう。

環境のことを考えて、買い物、調理、(後かたづけ)をすることを(エコ)クッキングといいます。エネルギーや(水)を節約したり、(ごみ)を減らす工夫をしたりするなど、毎日の食生活で工夫できることはたくさんあります。

- 家庭の食生活の中で、環境に配慮した食生活はできているでしょうか。家族と一緒に振り返ってみましょう。

【工夫していると思われる点】

<例>油污れはふき取ってから洗っている。

【問題と思われる点】

<例>水を出しっぱなしにして洗っている。

- ◆ 環境と食生活に関わりのある用語について、()にあてはまる語句を入れ、表にまとめてみましょう。

用 語	説 明
・(フード) マイレージ	食糧がどのくらいの距離を輸送されて消費者に届いたか数字で表したものだ。輸送量 [t] × 輸送距離 [km] で表す。なるべく近くでとれた食料を食べることで、輸送にかかるエネルギーをできるだけ減らし、環境への負荷を軽減することができる。
・(地産) 地消	地域で生産された食材をその地域で消費すること。近年、全国的に広まっている。生産者と消費者が身近になり、どのように生産されたかが分かりやすい。また、輸送の時間短縮によって、より新鮮なものを手に入れることができる。
・(マイバック) 運動	ごみを少なくするためにレジ袋を使わず、持参した袋やバックを利用する運動のこと。持参するバックは、「エコバック」とも呼ばれ、いろいろな大きさや形がある。

- ★ 環境に配慮した食生活を実践するためには、行動することが大切です。自分が工夫できることはないでしょうか。考えてみましょう。

題材名	年 組 番	8問
(中学校) 環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名	

◆ () の中に適する語句を入れて、環境に配慮した調理の流れと手順についてまとめてみましょう。

	調理の流れと手順	環境の視点でできる工夫
①計画	<ul style="list-style-type: none"> 何を作るか考える。 どんな食品を利用するか考える。 	<ul style="list-style-type: none"> (家) にあるものを確認して食品をむだなく使う献立を考える。 (旬) の食材を選び、輸送などに関わるエネルギーを少なくする。
②準備	<ul style="list-style-type: none"> 食品の量を決め、購入する。 用具をそろえる 身支度をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物に行くときは、(マイ) バックを持参する。 できるだけ (包装) の少ないものを選ぶ。
③調理	<ul style="list-style-type: none"> 計量する。 洗う、切る、加熱・調理する。 盛り付けて、配膳する。 	<ul style="list-style-type: none"> 手順を考え、(能率) よく進める。 適度な用具選び、火力の調節をして、無駄なエネルギーを使わないようにする。 材料を切るときは、廃棄部分を減らし、(食品) くずを少なくする。
④試食	<ul style="list-style-type: none"> 出来上がりを観察し、食事のマナーを意識しながら、味わって食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 残さずに食べる。
⑤後片付け	<ul style="list-style-type: none"> 食器や用具を洗い、決められた場所にしまう。 ごみの始末をする。 調理台の清掃をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 湯や水を出しっぱなしにして洗わない。 (洗剤) の使用量はできるだけ少なくする。 生ごみは、(水気) をよく切ってから捨てる。 残ってしまった料理は、工夫して保存する。
⑥反省	<ul style="list-style-type: none"> 食事を振り返り、次回への参考にする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事作りを振り返り、気付いたことをまとめ、これからの食事作りに生かしていく。

★ 家庭での食生活の仕事をしなが、環境に配慮した工夫ができているか、また、これからできることはないか、家族と話し合ってみましょう。

チャレンジシート③ ジャンプ

学習日 年 月 日

題材名	年 組 番
(中学校)環境に配慮した調理に挑戦してみよう	氏名

◆ ドライカレー作りに挑戦してみましょう。また、環境に配慮するわたしの工夫点についてもまとめてみましょう。

調理の流れと手順		環境に配慮したわたしの工夫点
①計画	<ul style="list-style-type: none"> 必要な材料や用具を考え、調理の手順を考えよう。 	[例]家にある食品(野菜)をできるだけ利用する。 ○
②準備	<ul style="list-style-type: none"> 材料を準備する。 用具をそろえる。 身支度をする。 [使う材料] ひき肉・たまねぎ・ にんじん() () カレー粉など。	○ ○
③調理	① 下ごしらえをする。固い野菜はみじん切り、その他は5mm角に切る。 ② フライパンを熱し、にんにく・しょうが・たまねぎをいれ、3分炒める。 ③ ひき肉を加えてばらばらになるまでいため、にんじんなどの野菜を加えて3分いためる。カレー粉を加えてさらに1分いためる。 ④ トマトと水・スープの素を加え10~15分煮詰める。 ⑦ 塩、こしょうなどで味を調える。 ⑧ 皿に米飯を盛り、⑦をかける。	[例]にんじんは、皮をつけたまま使う。 ○ ○ ○ ○ ○
④試食	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを意識しながら、味わって食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 残さずに食べる。
⑤後片付け	【チェックリスト】 ※できたものは、□に印をつけよう。 <input type="checkbox"/> 汚れのひどい食器や調理用具は、古布などでふき取ってから洗う。 <input type="checkbox"/> たらいに湯や水をためてあらい、節水を心がける。 <input type="checkbox"/> 洗剤の使用量をできるだけ減らす。 <input type="checkbox"/> 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。 <input type="checkbox"/> 資源回収が可能なものは、分別してごみに出す。	
⑥反省	【振り返ってみよう】 <input type="checkbox"/> 工夫できたこと <input type="checkbox"/> 気付いたこと	【家族の感想】

★ 環境に配慮した食生活をすることは、地球環境を守ることにつながります。今後どのような工夫ができそうか家族で話し合い、できることから実践していきましょう。

題材名	年 組 番
(中学校) 健康で快適な室内空間を考えよう	氏名

- ◆ 住まいは「第二の衣服」というように、人間にとって心地よい環境を調整する役割をもっています。小学校で学習した室内温度の調整，通風や換気に加え，中学校では，湿度や騒音対策について学習し，快適な住まい方の工夫を考えます。

【 住まいのチェックカード 】

○自分の住まいを振り返り，困っていることや工夫していることを記入しよう。

室内環境	問題点	工夫点
湿度	〈例〉 風呂場にカビが生えている	〈例〉カビは掃除をし取り除く，その後入浴時以外換気をする
換気		
音		

◆ 健康を考えた住まい方

気密性が高い室内は，人の生活行為などで空気が汚れやすい。また，暖房や冷房を利用し過ぎると，健康を害する。

☆ポイント ⇒人工的に頼り過ぎない住み方や心地よい環境について考えてみよう。

カビの好む環境

温度 20～30℃
湿度 75%以上

風鈴の音



風鈴は、風を音に変えて夏の暑さをしのぐものです。

◆ 室内空気と換気

家の中を不衛生な状態にしておくと，空気が汚れ，室内にほこりやカビやダニがたまってアレルギーの原因になる。また，新築の家などで住宅の建材や家具などに含まれる化学物質が室内にこもり，シックハウス症候群を引き起こすこともある。こまめに換気することが重要である。

☆ポイント ⇒換気には換気扇などを使う強制換気と，窓を開ける自然換気がある。窓を開けて新鮮な空気を取り入れよう。

◆ 音と生活のかかわり



わたしたちは，人の生活に伴って発生する様々な音に囲まれている。同じ音でも騒音と感じるか，心地よく感じるかは個人差があり，時間帯によっても違うことに注意しよう。

☆ポイント ⇒自分が発する音がほかの人にとって不快になっていないかを考えて，防音のための対策を立てよう。

題材名	年 組 番	12問
(中学校) 健康で快適な室内空間を 考えよう	氏名	

- ◆ 次の文は、健康を考えた住まいと住まい方についてまとめたものである。空欄に当てはまる言葉を下の語群から選びましょう。

昔に比べ、わたしたちの住まいは便利で暮らしやすくなってきたが、問題も生じている。(① **気密**) 性が高い室内は、人の生活行為などで(② **空気**) が汚れやすく、また、暖房や冷房を利用し過ぎると、(③ **健康**) を害することがある。人工的な環境に頼り過ぎない住み方や、心地よい環境について考えてみよう。

語群

空気 気密 健康



- ◆ 次の文は、室内空気と換気についてまとめたものである。空欄にあてはまる言葉を下の語群から選びましょう。

家の中を不衛生にしておくと、(① **空気**) が汚れ、室内にほこりやカビがたまって(② **アレルギー**) などの原因になる。また、新築の家などで住宅の建材や家具などに含まれる化学物質が室内にこもり、(③ **シックハウス**) 症候群を引き起こすこともある。住宅の(④ **気密**) 性が向上したこともあり、こまめに(⑤ **換気**) をすることが重要である。換気には、換気扇などを使う(⑥ **強制**) 換気と窓を開ける(⑦ **自然**) 換気がある。

語群

シックハウス 強制 空気 換気 気密 自然 アレルギー

- ◆ わたしたちは、人の生活に伴って発生するさまざまな音に囲まれています。同じ音でも騒音と感じるか、心地よく感じるかは個人差があります。
生活の中での音の出し方や防ぎ方について、具体的な方法を考えてみよう。

① ステレオなどでお気に入りの曲を聴くとき

(**〈例〉音量を調節する**)

② 道路に面した部屋で車の音を防ぎたいとき

(**〈例〉カーテンを閉める**)



題材名	年 組 番
(中学校) 健康で快適な室内空間を考えよう	氏名

◆ チャレンジシート①学ぶ②基本で学習したことを踏まえて、健康で快適な室内環境を整える方法を考えてみよう。

☆考えるときのポイント



自然を取り入れた住まい方や心地よい環境（省エネルギー）を考えよう！

室内条件	健康で快適な室内環境を整える方法
湿度	☆加湿する方法や除湿する方法を考えてみよう！ 〈例〉 加湿：加湿器を利用する。
換気	☆換気の方法だけでなく、どんな時に換気が必要かも考えてみよう！ 〈例〉 暖房器具を使用している時
音	☆生活の中での音の出し方と防ぎ方について考えてみよう！ 〈例〉 家族や近所の人々の生活時間を考える。

お家の人と相談し、自分の住まいでできることを実践してみよう！！

題材名	年 組 番	11問
(中学校)生活を豊かにするための工夫をしよう	氏名	

◆ 次の①～④の()に当てはまる語句を書きましょう。

① 布を使ったものの製作に必要な用具の名前

(チャコ鉛筆)



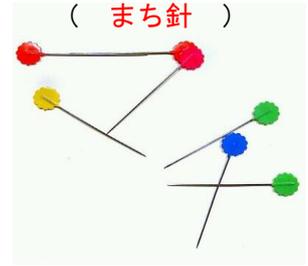
(裁ちばさみ)



(糸切りばさみ)



(まち針)



(リッパー)



(アイロン)



(手縫い糸)



(ミシン糸)



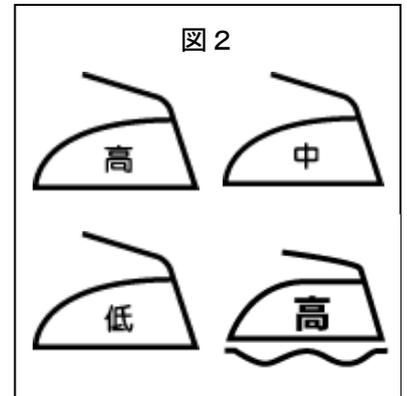
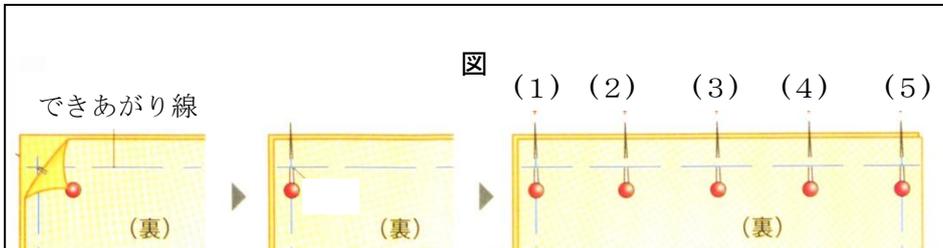
② 布の選び方

布を選ぶときには、品質表示を見て、布の特徴が目的に合うかどうかを考えます。また布は、(斜め方向)の伸び方が大きいので、布を裁つときや縫うときに伸ばさないように注意する。

③ まち針の打ち方(図1)

- 1 しるしとしるしを合わせる。
- 2 出来上がり線に対して(直角)に打つ。

※まち針は、まずしるしの上に打ち、しるしとしるしの間に打つ。



④ アイロンのかけ方

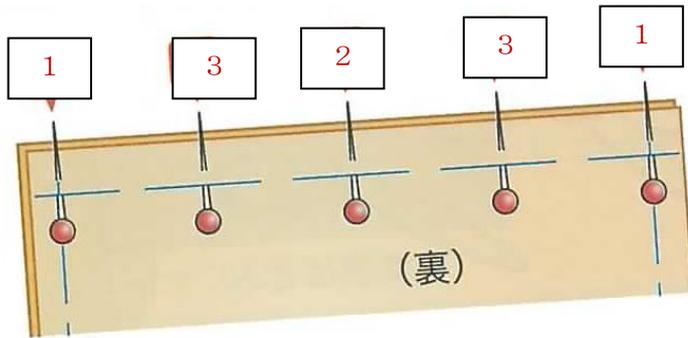
- 1 用具をそろえ、取り扱い絵表示(図2)で、アイロンの適温を確かめる
- 2 温度目盛りを調節し、適温になったらアイロンをかける。
⇒ 2種類以上の繊維が混ざっている場合は、(低い方)の温度に合わせる。
- 3 かけ終わったら、目盛りを「切」に合わせ、電源プラグを抜く。

チャレンジシート① 基本

学習日 年 月 日

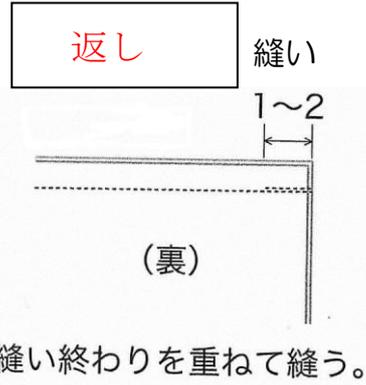
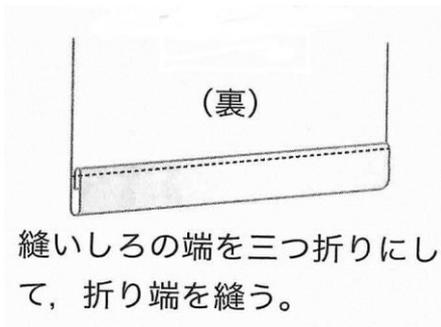
題材名	年 組 番	11問
(中学校)生活を豊かにするための工夫をしよう	氏名	

◆ まち針を打つ順番を に、つけましょう。

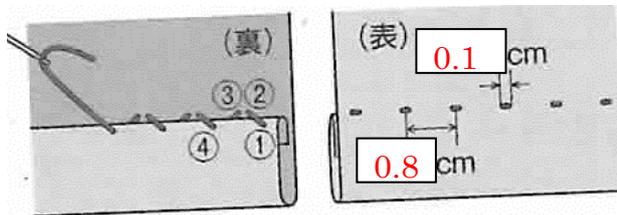


◆ 縫い方の名称を答えましょう。

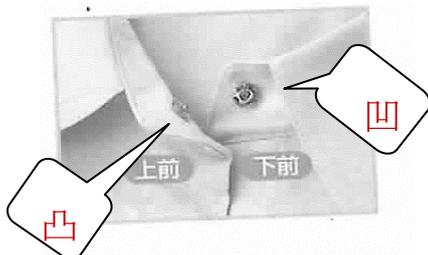
縫い



◆ まつり縫いについて数字を答えましょう。



◆ シャツの襟のスナップについて、凸凹をどちらにつけるか答えましょう。



題材名	年 組 番
(中学校) 幼児と触れ合おう	氏名

幼児と触れ合う目的

- ・たくさんの幼児と触れ合い，接し方や遊び方を工夫しよう
- ・年齢による幼児の発達や生活の違いを学ぼう
- ・先生方が子どもたちに対して行っている配慮点を知ろう



幼児と触れ合うときのポイント

- ・目線の高さを合わせて話す。
- ・幼児のペースを大事にする。
- ・動作、話し方はゆっくりと。
- ・幼児を認める言葉をかける。
- ・表情豊かに接する。
- ・みんなが楽しく遊べるように心掛ける。

触れ合う時の注意事項

- ・活動しやすい服装にする。
- ・あいさつをきちんとする。
- ・言葉づかい，態度に注意する。
- ・幼児の心も体も傷付けないように十分気を付ける。
- ・実習先の先生の指示に従う。
- ・中学生で集まって私語をしない。
- ・実習で得た情報を外部にもらさない。

触れ合い例

- ・絵本の読み聞かせ
- ・砂遊び
- ・追いかっこ
- ・お絵かき
- ・粘土遊び
- ・ボール遊び
- ・おりがみ
- ・魚釣りゲーム



幼児は，絵本を読んでもらうことが好きです。市販されている絵本だけではなく，カタログ等の写真を切って厚紙に貼って，束ねて作った手作りの本なども好まれます！（例：車のカタログ）



題材名	年 組 番	15問
(中学校) 幼児と触れ合おう	氏名	

★ 幼児と触れ合うときのポイント

- ・ 幼児の（ **ペース** ）を大事にする。
- ・（ **動作** ）はゆっくりにし、忍耐強く付き合う。
- ・ 自己紹介をしたり、遊び方を説明したりするときは、（ **分かり** ）やすい言葉で話す工夫をする。
- ・ 幼児を（ **認める** ）言葉をかける。
- ・（ **表情** ）豊かにジェスチャーも交えて接する。
- ・ みんなが（ **楽しく** ）遊べるように心掛ける。

★ マナーについて

マナーを守り、訪問先や招待する相手に迷惑が掛からないように気を付けましょう。

- ・ 訪問当日は自分の（ **体調** ）にも十分気を付ける。
- ・ 施設への行き帰りは、（ **交通** ）ルールを守る。
- ・ 施設での（ **約束** ）事は、必ず守る。
- ・ 施設の先生の（ **指示** ）に従う。
- ・ 元気よく（ **あいさつ** ）をし、正しい（ **言葉** ）を使う。
- ・ 指定された動きやすい（ **服装** ）をする。
- ・ 勝手な行動や（ **危険** ）な行為をしない。
- ・ 分からないことは、施設の（ **先生** ）に確認する。

★ 新聞を使って遊ぼう！

遊びの例をあげてみよう。

例) 新聞紙ボール **紙飛行機**

幼児と遊ぶ時は、十分な注意が必要です。その子がどのようなことに興味があり、どのようなことができるのか保護者に尋ねたり、本人と話したり、遊んでいる様子をよく見たりしてから接しましょう。自分の思い込みで接すると、幼児の思いがけない行動でけがにつながることもあるので、十分に注意しましょう。



題材名	年 組 番
(中学校) 幼児と触れ合おう	氏名

★ 幼児と触れ合って分かったことを、具体的にまとめましょう。

何歳の子どもたちと触れ合いましたか？ () 才児 () ぐみ
 子どもたちとの接し方で工夫したことはどんなことですか。具体的に書こう。
 (**〈例〉目線を合わせるのでしゃがんで話をした。**)

		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
遊びの種類と 遊び方	種類 ④ ボール						
	遊び方 ④ 転がす 投げる						
周りの人との 関わり	誰と ④ 一人で 友達と						
	状況 ④ 大人と一緒に にする						
ことばや態度・ 行動	ことば ④ 何でも「あ 〜」という						
	態度・行動 ④ 指さし・ 説明している						

○遊んでいる時、私たちが気をつけないといけないと感じたことはどんな時でどんなことですか？

(_____)

○保育施設は中学校と違って施設の面で配慮しているところはどんなところですか？

(_____)

○先生方が子どもたちに配慮しているところはどんなことでしたか？

(_____)

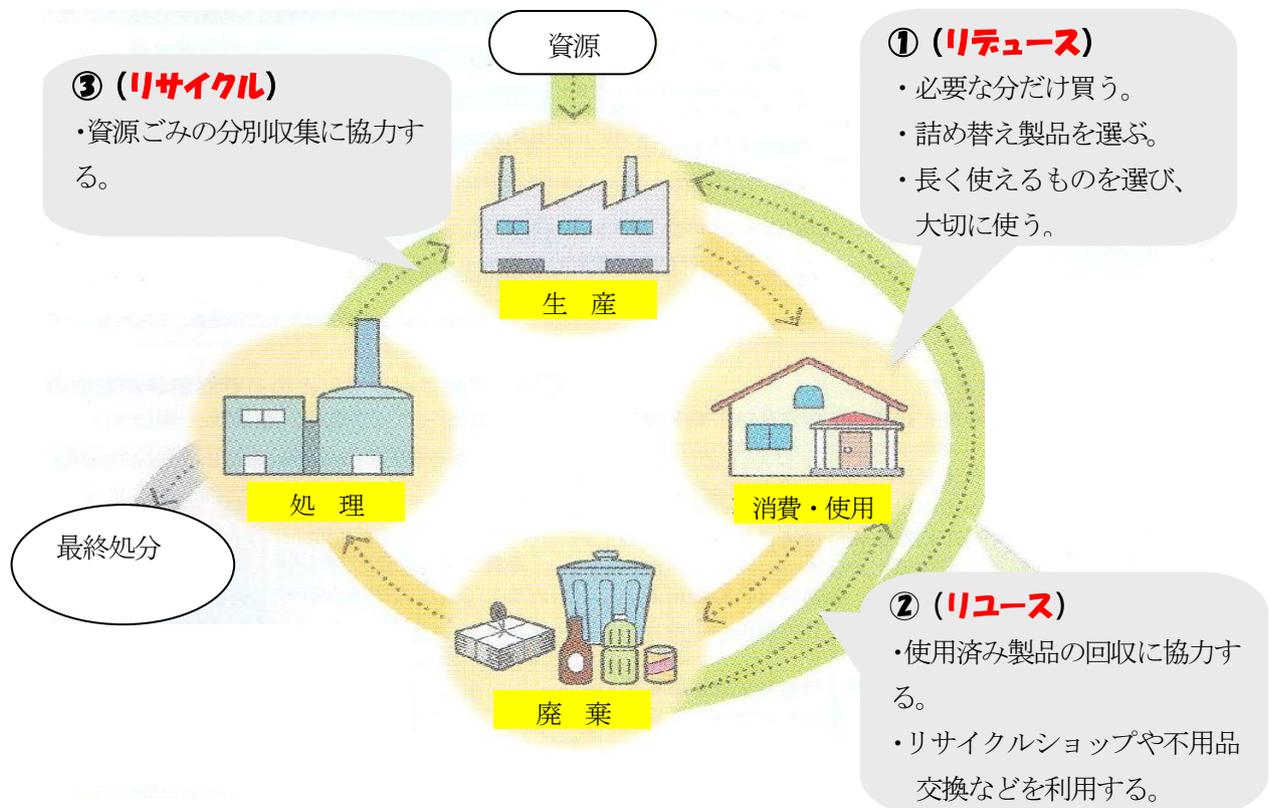
○一番印象に残ったことはどんなことですか？

(_____)

題材名	年 組 番	7問
(中学校) 限りある資源を有効利用しよう	氏名	

◆循環型社会を推進するために、わたしたち消費者が推進していく具体的な取組を3つに分類しました。①～③に当てはまる語句を書きましょう。

- 資源の消費を抑制し、不要となった製品などを資源として循環利用し、環境への(負荷)をできる限り低減する社会を(循環型社会)といいます。
(持続可能)な社会を目指して環境に配慮した生活を送りましょう。



①～③の活動をまとめて3R活動とされています。「3R」のほかに「リフューズ(不要なものを拒否すること)」も、消費者の態度としては大切なことです。
次の世代の人々も、豊かな地球の恵みを受けることができるような「(持続可能な)社会」を目指して、環境に配慮した生活を送りましょう。

題材名	年 組 番	10問
(中学校) 限りある資源を有効利用しよう	氏名	

① 次の分別収集のためのマークを見て、どのような製品に付けられているのか調べてみましょう。

	(アルミ缶) に 付けられる		(紙) 製 容器包装に付けられる
	(スチール缶) に 付けられる		(プラスチック) 製 容器包装に付けられる
	(ペットボトル) に 付けられる		

② 次のマークがそれぞれどのような商品についているのでしょうか。線で結んでみましょう。



●



●



●



●



●

●

●

●

●

●











※ 北九州市では平成26年5月から古着をリサイクルする事業が始まりました。現在は回収ボックスによる拠点回収や、市内クリーニング店での無料回収が行われています。回収の条件などもあるので、詳しくは北九州市のHP (http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kankyuu/file_0004.html) で確認してみましょう。

題材名	年 組 番
(中学校) 限りある資源を有効利用しよう	氏名

- ① 私たちの住む北九州市では、家庭ごみ、カン・ビン・ペットボトル、プラスチック製容器包装の分別収集が行われています。あなたの地域のごみの収集日を調べてみましょう。また、家庭からごみを出す際の工夫点についても調べてみましょう。

ごみの種類	収集日	ごみを出す際の工夫点
家庭ごみ	曜日	
カン・ビン ペットボトル	曜日	
プラスチック製 容器包装	曜日	

- ② 家庭ごみは週ごとの回収の他に、設置場所を設けて分別回収を行っている物もあります。下の資源ごみがどのような場所で集められているのでしょうか。あなたの身近な回収場所を調べてみましょう。

資源ごみの種類	回収場所
紙パック	(例 スーパーの拠点回収場所に持っていく)
ペットボトル	(例 スーパー等の拠点回収場所に持っていく)
古紙	(例 地域の公民館又は、スーパーに持っていく)
その他 (ペットボトルキャップ)	

- ③ 家庭ごみを出す際に困ったことはありませんか？ 下の資源ごみはどのように出すのが、望ましいのでしょうか。家族に聞いたり調べたりしてまとめましょう。

ごみの種類	望ましいごみの出し方
(例) ハンガー	家庭ごみ
不要になった自転車	(市の廃品回収または、リサイクル業者)
マヨネーズのチューブ	(プラスチックごみで出す)



※ 私たちが、資源ごみを正しく分別して出すことにより、多くの資源が作られることとなります。分別に迷った時は、北九州市のHP (http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kankyou/file_0004.html) や環境情報誌で調べたりする等して、資源ごみの分別回収に協力しましょう。