



保健学習ハンドブック資料編

活用にあたって

- 本ハンドブック資料編は、保健学習の授業づくりに必要な知識をまとめています。
- 授業づくりの基礎・基本を再確認するとともに、学習指導要領解説を手元に置き、日々の授業づくりや、研修・研究の資料作成等に活用してください。
- 活用にあたっては、まず、文部科学省のHP等で、新しい学習指導要領の改善点・変更点の確認をお願いします。

目次

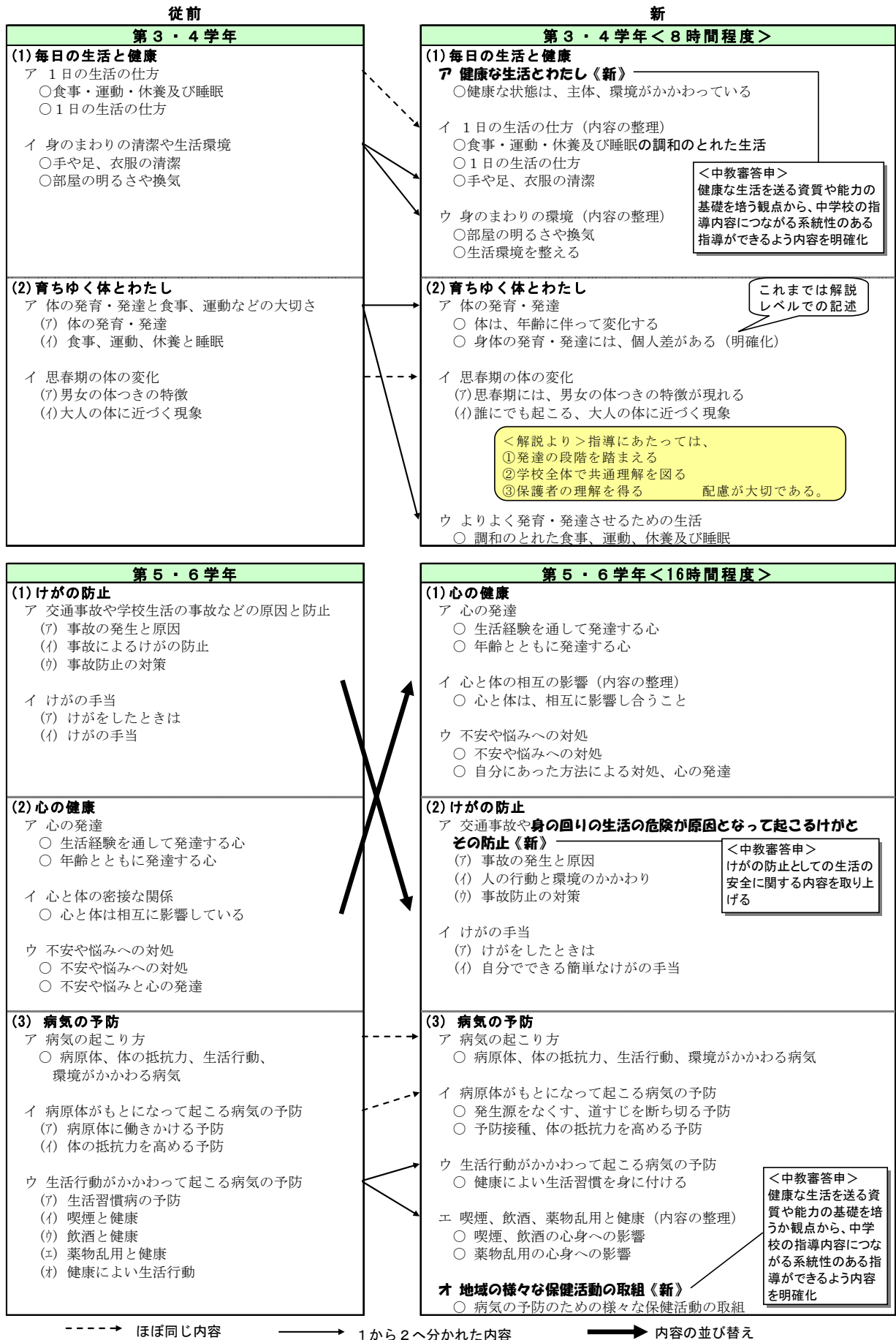
1 保健の改訂のイメージ 1
2 「医薬品」に関する内容の改善 4
3 保健学習の系統性と指導の工夫 6
<引用・参考文献> 29

平成 24 年 3 月

KTC 神奈川県立体育センター
Kanagawa Pref. Taiiku Center est. 1968

1 保健学習の改訂のイメージ 1) 2) 3) 4) 5) 6) 9) 10)

小学校体育科「保健領域」の改訂



中学校保健体育科「保健分野」の改訂

従前	新<48時間程度>
<p style="text-align: center;">第1学年</p> <p>(1) 心身の機能の発達と心の健康</p> <p>ア 身体機能の発達 ○ 各器官の発達の順序性、性差や個人差、呼吸・循環器系</p> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟 ○ 生殖機能の発達、性行動、異性への関心、性情報への対処</p> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成 (ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達 (イ) 自己形成</p> <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康 (ア) 欲求やストレスへの対処 (イ) 心身の調和と心の健康</p>	<p style="text-align: center;">第1学年<12時間></p> <p>(1) 心身の機能の発達と心の健康</p> <p>ア 身体機能の発達 ○ 各器官の発達の順序性、性差や個人差、呼吸・循環器系 (内容の整理)</p> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟 ○ 生殖機能の発達、性行動、異性への関心、性情報への対処</p> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成 (ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達 (イ) 自己形成</p> <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康 (ア) 心と体のかわり (イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康 (内容の整理)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><中教審答申> 体の発育・発達については、発達の段階を踏まえて指導の在り方を改善する。 (性に関する配慮事項)</p> </div>
<p style="text-align: center;">第2学年</p> <p>(2) 健康と環境</p> <p>ア 身体对环境に対する適応能力 (ア) 気温の変化と適応能力 (イ) 温度、湿度、明るさと至適範囲</p> <p>イ 空気や飲料水の衛生的管理 (ア) 空気の衛生的管理 (イ) 飲料水の衛生的管理</p> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 ○ し尿やごみなどの処理</p> <p>(3) 傷害の防止</p> <p>ア 自然災害や交通事故などによる傷害の防止 (ア) 傷害の発生要因とその防止 (イ) 交通事故による傷害の防止 (イ) 自然災害による傷害の防止</p> <p>イ 応急手当 (ア) 応急手当の意義 (イ) 応急手当の方法</p>	<p style="text-align: center;">第2学年<16時間></p> <p>(2) 健康と環境<8時間></p> <p>ア 身体对环境に対する適応能力・至適範囲 (ア) 気温の変化に対する適応能力とその限界 (イ) 温熱条件や明るさの至適範囲</p> <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理 (ア) 飲料水の衛生的管理 (イ) 空気の衛生的管理</p> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 ○ し尿やごみなどの処理</p> <p>(3) 傷害の防止<8時間></p> <p>ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ○ 傷害の発生要因としての人的要因と環境要因</p> <p>イ 交通事故による傷害の防止 ○ 交通事故による傷害の防止</p> <p>ウ 自然災害による傷害の防止</p> <p>エ 応急手当 (ア) 応急手当の意義 (イ) 応急手当の方法 (内容の整理)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆全ての単元☆</p> <p>自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、小学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう健康の概念や課題に関する内容を明確化。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">※学習指導要領に合わせて入れ替えた。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">※小・中・高の系統性を考慮し分かりやすい順番にした。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><中教審答申> 個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、二次災害によって生じる傷害に関する内容について取り上げる。</p> </div>
<p style="text-align: center;">第3学年</p> <p>(4) 健康な生活と疾病の予防</p> <p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因 (ア) 健康の成り立ち (イ) 主体と環境要因</p> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康 (ア) 食生活と健康 (イ) 運動と健康 (イ) 休養及び睡眠と健康 (エ) 調和のとれた生活と生活習慣病</p> <p>ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (ア) 喫煙と健康 (イ) 飲酒と健康 (イ) 薬物乱用と健康</p> <p>エ 感染症の予防 (ア) 感染症の原因とその予防 (イ) エイズ及び性感染症の予防</p> <p>オ 個人の健康と集団の健康 ○ 公衆衛生活動、医療機関、健康増進のためのスポーツ活動</p>	<p style="text-align: center;">第3学年<20時間></p> <p>(4) 健康な生活と疾病の予防</p> <p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因 ○ 健康の成り立ち ○ 主体と環境要因</p> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康 (ア) 食生活と健康 (イ) 運動と健康 (イ) 休養及び睡眠と健康 (エ) 調和のとれた生活と生活習慣病</p> <p>ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 (ア) 喫煙と健康 (イ) 飲酒と健康 (イ) 薬物乱用と健康</p> <p>エ 感染症の予防 (ア) 感染症の原因とその予防 (イ) エイズ及び性感染症の予防</p> <p>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用《新》</p> <p>○ 健康の保持増進と疾病の予防のための地域の保健・医療機関や医薬品の有効利用</p> <p>カ 個人の健康と社会的取組 ○ 健康を保持増進するための社会的な取組</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><中教審答申> 体の発育・発達については、発達の段階を踏まえて指導の在り方を改善する。 (性に関する配慮事項)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><中教審答申> 個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、医薬品に関する内容について取り上げる。</p> </div>

-----> ほぼ同じ内容

-----> 1から2へ分かれた内容、タイトルの変更

高等学校保健体育科 科目「保健」の改訂

従前

新<2単位>

入学年次及びその次の年次	入学年次及びその次の年次
<p>(1) 「現代社会と健康」</p> <p>ア 健康の考え方 (ア) 国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ) 健康の考え方と成り立ち (ウ) 健康に関わる意思決定や行動選択 (エ) 様々な保健活動や対策</p> <p>イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア) 生活習慣病と日常の生活行動 (イ) 喫煙、飲酒と健康 (ウ) 薬物乱用と健康 (エ) 感染症とその予防</p> <p>ウ 精神の健康 (ア) 欲求と適応機制 (イ) 心身の相関 (ウ) ストレスへの対処 (エ) 自己実現</p> <p>エ 交通安全 (ア) 交通事故の現状 (イ) 交通社会に必要な資質と責任 (ウ) 安全な交通社会づくり</p> <p>オ 応急手当 (ア) 応急手当の意義 (イ) 日常的な応急手当 (ウ) 心肺蘇生法</p> <p>(2) 生涯を通じる健康</p> <p>ア 生涯の各段階における健康 (ア) 思春期と健康 (イ) 結婚生活と健康 (ウ) 加齢と健康</p> <p>イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (ア) 我が国の保健・医療制度 (イ) 地域の保健・医療機関の活用</p> <p>(3) 社会生活と健康</p> <p>ア 環境と健康 (ア) 環境の汚染と健康 (イ) 環境と健康の対策</p> <p>イ 環境と食品の保健 (ア) 環境保健にかかわる活動 (イ) 食品保健にかかわる活動 (ウ) 健康の保持増進のための環境と食品の保健</p> <p>ウ 労働と健康 (ア) 労働災害と健康 (イ) 働く人の健康の保持増進</p>	<p>(1) 「現代社会と健康」</p> <p>ア 健康の考え方 (ア) 国民の健康水準と疾病構造の変化 (イ) 健康の考え方と成り立ち (ウ) 健康に関する意思決定や行動選択 (エ) 健康に関する環境づくり</p> <p>イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア) 生活習慣病と日常の生活行動 (イ) 喫煙、飲酒と健康 (ウ) 薬物乱用と健康 (エ) 感染症とその予防</p> <p>ウ 精神の健康 (ア) 欲求と適応機制 (イ) 心身の相関 (ウ) ストレスへの対処 (エ) 自己実現</p> <p>エ 交通安全 (ア) 交通事故の現状 (イ) 交通社会に必要な資質と責任 (ウ) 安全な社会づくり</p> <p>オ 応急手当 (ア) 応急手当の意義 (イ) 日常的な応急手当 (ウ) 心肺蘇生法</p> <p>(2) 生涯を通じる健康</p> <p>ア 生涯の各段階における健康 (ア) 思春期と健康 (イ) 結婚生活と健康 (ウ) 加齢と健康</p> <p>イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 (ア) 我が国の保健・医療制度 (イ) 地域の保健・医療機関の活用</p> <p>ウ 様々な保健活動や対策</p> <p>(3) 社会生活と健康</p> <p>ア 環境と健康 (ア) 環境の汚染と健康 (イ) 環境と健康にかかわる対策</p> <p>イ 環境と食品の保健 (ア) 環境保健にかかわる活動 (イ) 食品保健にかかわる活動 (ウ) 健康の保持増進のための環境と食品の保健</p> <p>ウ 労働と健康 (ア) 労働災害と健康 (イ) 働く人の健康の保持増進</p>

※医薬品に関する内容を改善

※健康課題に応じて、我が国や世界において様々な保健活動や対策などが行われていることについての内容を、ここに位置付けた。

-----> ほぼ同じ内容

-----> 1から2へ分かれた内容、タイトルの変更

2 「医薬品」に関する内容の改善^{2) 3) 6) 8)}

新しい学習指導要領では、中学校第3学年で学習する「(4) 健康な生活と疾病の予防」の部分に、新たに「オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用」が加わりました。この部分については、今までは、高等学校での学習内容でしたが、個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から中学校及び高等学校で学習することになりました。そのため、平成24年度以前に出版されている教科書では、新しい学習指導要領に対応していない部分もありますので、新しい学習内容の参考となるよう、参考資料の案内を載せましたので、ご活用ください。

新 中学校学習指導要領及び学習指導要領解説

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。(中学校学習指導要領)

オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用

(中略) また、医薬品には、主作用と副作用があることを理解できるようにする。医薬品には、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて理解できるようにする。(中学校学習指導要領解説保健体育編)

従前の高校の内容が示されている

<参考資料>



※次のホームページより資料をダウンロードすることができます。

日本学校保健会 医薬品教育 資料 <http://www.hokenkai.or.jp/iyakuhin/index.html>

(2) 生涯を通じる健康

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。(高等学校学習指導要領)

イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

(イ) 地域の保健・医療機関の活用

また、医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品があること、承認制度により有効性や安全性が審査されていること、及び販売に制限があることを理解できるようにする。疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることを理解できるようにする。その際、副作用については予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。

(高等学校学習指導要領解説保健体育編)

中学校に比べ、自らが使うイメージを持たせている。

* 従前 高等学校学習指導要領及び学習指導要領解説

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。また、医薬品は正しく使用する必要があること。(高等学校学習指導要領)

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ウ) 医薬品の正しい使用、薬物乱用と健康

医薬品の有効性や副作用及びその正しい使用方法について理解できるようにする。また、コカインなどの～。(高等学校学習指導要領解説保健体育編)

<参考資料>



※次のホームページより資料をダウンロードすることができます。

日本学校保健会 医薬品教育 資料

<http://www.hokenkai.or.jp/iyakuhin/index.html>

3 保健学習の系統性と指導の工夫 1) 2) 3) 7) 11) 12) 13)

小学校、中学校、高等学校の学習指導要領解説に示されている項目を一表にしました。今回の改訂で変わったところについては、太字で示しています。また、学習内容の系統性がわかるよう、それぞれの項目で3校種にわたって系統的に学習されるものについては、次ページ以降にまとめています。

小学校

【第3学年】

- (1) 毎日の生活と健康
ア 健康な生活とわたし
 (主体の要因、周囲の環境の要因)
 イ 1日の生活の仕方
 (食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活。体の清潔)
ウ 身の回りの環境
 (明るさの調節、換気)

【第4学年】

- (2) 育ちゆく体とわたし
ア 体の発育・発達
 (年齢に伴う変化、体の変化の個人差)
 イ 思春期の体の変化
 (男女の特徴。初経、精通など。異性への関心)
ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活
 (発育・発達させるための調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠)

【第5学年】

- (1) 心の健康
ア 心の発達
 (年齢に伴う発達)
イ 心と体の相互の影響
 (心と体は互いに影響し合うこと)
 ウ 不安や悩みへの対処
 (自分に合った方法による対処)

- (2) けがの防止
ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止
 (けがの発生。人の行動と環境がかかわること。周囲の危険に気付いて、的確な判断の下に行動すること、環境を整えること)
 イ けがの手当
 (状況の速やかな把握と処置、近くの大人に知らせること。傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法)

【第6学年】

- (3) 病気の予防
ア 病気の起こり方
 (病原体、体の抵抗力、生活行動、環境など)
 イ 病原体がもとになって起こる病気の予防
 (病原体が体に入るのを防ぐこと。体の抵抗力を高めること)
 ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防
 (望ましい生活習慣。偏りのない食事。口腔の衛生を保つこと)
エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 (喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること)
オ 地域の様々な保健活動の取組
 (健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動)

中学校

【第1学年】

- (1) 心身の機能の発達と心の健康
ア 身体機能の発達
 (器官が発達し機能が発達する時期。発育・発達の個人差)
 イ 生殖にかかわる機能の成熟
 (内分泌の働きによる生殖にかかわる機能の成熟。成熟の変化に伴う適切な行動)
 ウ 精神機能の発達と自己形成
 (7) 知的機能、情意機能、社会性の発達
 (4) 自己形成
エ 欲求やストレスへの対処と心の健康
(7) 心と体のかかわり
(4) 欲求やストレスへの対処と心の健康

【第2学年】

- (2) 健康と環境
ア 身体に環境に対する適応能力・至適範囲
 (7) 気温の変化に対する適応能力とその限界
 (4) 温熱条件や明るさの至適範囲
 イ 飲料水や空気の衛生的管理
 (7) 飲料水の衛生的管理
 (4) 空気の衛生的管理
 ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理
 (生活によって生じた産廃物の衛生的な処理の必要性)

- (3) 傷害の防止
ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因
 (人的要因や環境要因などのかかわりによる傷害の発生)
イ 交通事故などによる傷害の防止
 (安全な行動、環境の改善による傷害の防止)
ウ 自然災害による傷害の防止
 (自然災害発生による傷害と二次災害による傷害)
エ 応急手当
 (7) 応急手当の意義
 (4) 応急手当の方法
 (包帯法、止血法、心肺蘇生法)

【第3学年】

- (4) 健康な生活と疾病の予防
ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因
 (健康の成り立ち。主体と環境の要因のかかわりによって起こる疾病)
 イ 生活行動・生活習慣と健康
 (7) 食生活と健康
 (4) 運動と健康
 (9) 休養及び睡眠と健康
 (5) 調和のとれた生活と生活習慣病
 ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 (7) 喫煙と健康
 (4) 飲酒と健康
 (9) 薬物乱用と健康
エ 感染症の予防
 (7) 感染症の原因とその予防
 (7) エイズ及び性感染症の予防
オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用
 (健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健・医療機関とその利用。医薬品の正しい使用)
カ 個人の健康を守る社会の取組
 (個人の健康と社会的な取組とのかかわり)

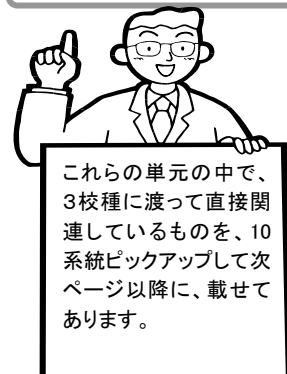
高等学校

【入学年次及びその次の年次】

- (1) 現代社会と健康
ア 健康の考え方
 (7) 国民の健康水準と疾病構造の変化
 (4) 健康の考え方と成り立ち
 (9) 健康に関する意思決定や行動選択
(1) 健康に関する環境づくり
 イ 健康の保持増進と疾病の予防
 (7) 生活習慣病と日常の生活行動
(4) 喫煙、飲酒と健康
(9) 薬物乱用と健康
 (5) 感染症とその予防
 ウ 精神の健康
 (7) 欲求と適応機制
 (4) 心身の相関
 (9) ストレスへの対処
 (5) 自己実現
エ 交通安全
 (7) 交通事故の現状
 (4) 交通社会に必要な資質と責任
 (9) 安全な社会づくり
オ 応急手当
 (7) 応急手当の意義
 (4) 日常的な応急手当
 (9) 心肺蘇生法

- (2) 生涯を通じる健康
ア 生涯の各段階における健康
 (7) 思春期と健康
 (4) 結婚生活と健康
 (9) 加齢と健康
イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関
 (7) 我が国の保健・医療制度
 (4) 地域の保健・医療機関の活用
ウ 様々な保健活動や対策

- (3) 社会生活と健康
ア 環境と健康
 (7) 環境の汚染と健康
 (4) 環境と健康にかかわる対策
イ 環境と食品の保健
 (7) 環境保健にかかわる活動
 (4) 食品保健にかかわる活動
 (9) 健康の保持増進のための環境と食品の保健
ウ 労働と健康
(7) 労働災害と健康
 (4) 働く人の健康の保持増進



○学習内容の10の系統(ピックアップ)

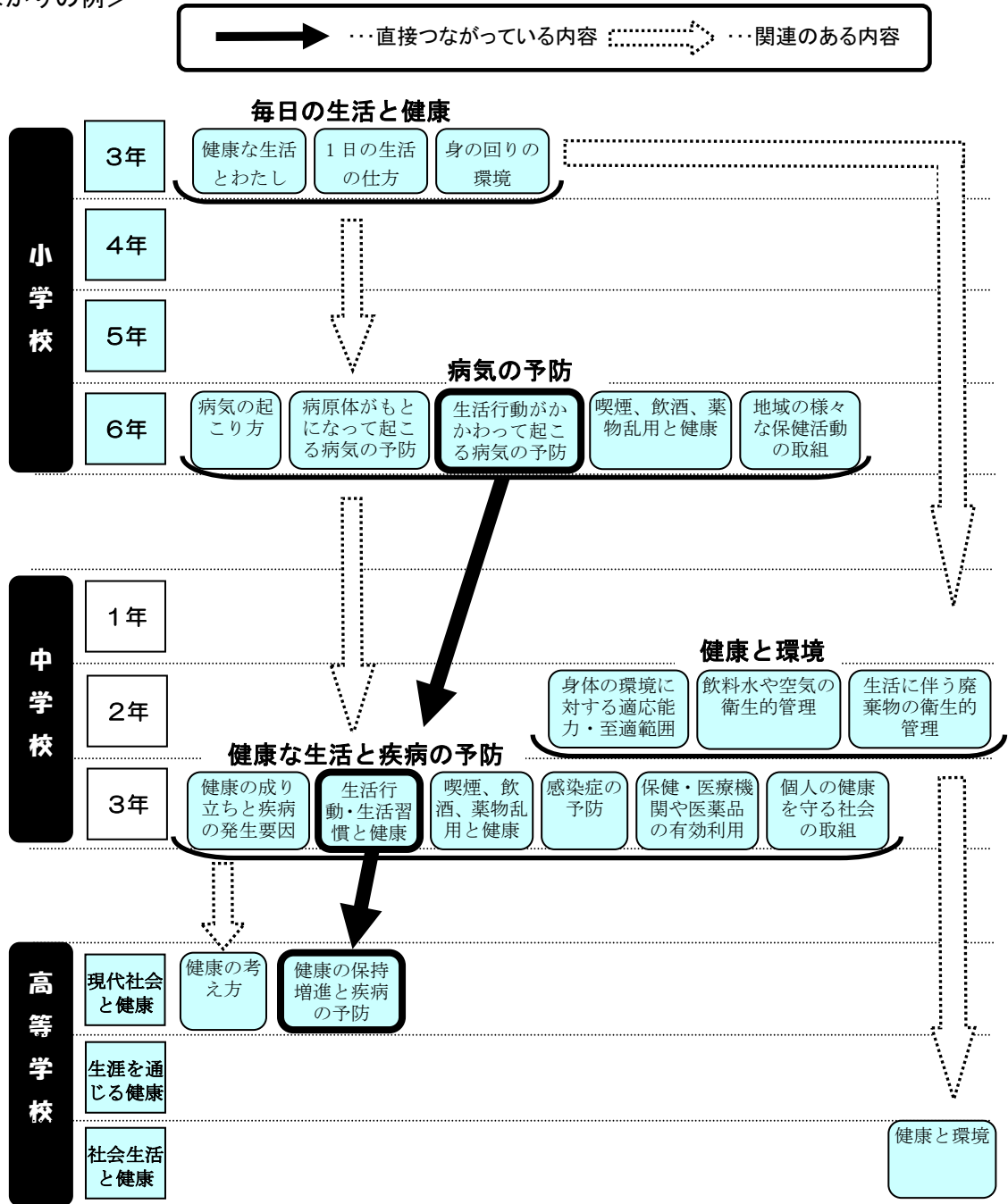
※この系統については、小学校・中学校・高等学校と直接関係して学習していく内容について示しています。

10の系統	小学校	中学校	高等学校
体の発育・発達	(1)体の発育・発達に関する内容 ア 体の発育・発達	(1)心身の機能の発達と心の健康 ア 身体機能の発達	(2)生涯を通じる健康 ア 生涯の各段階における健康
	(2)思春期の体の変化に関する内容 イ 思春期の体の変化	(1)心身の機能の発達と心の健康 イ 生殖にかかわる機能の成熟	(2)生涯を通じる健康 ア 生涯の各段階における健康
安全	(3)交通事故等に関する内容 ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止	(3)傷害の防止 ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 イ 交通事故などによる傷害の防止 ウ 自然災害による傷害の防止	(1)現代社会と健康 エ 交通安全
	(4)応急手当に関する内容 イ けがの手当	(3)傷害の防止 エ 応急手当	(1)現代社会と健康 オ 応急手当
健康の保持増進・疾病の予防	(5)健康のとらえ方に関する内容 ア 病気の起こり方	(4)健康な生活と疾病の予防 ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因	(1)現代社会と健康 ア 健康の考え方
	(6)生活習慣病に関する内容 ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防	(4)健康な生活と疾病の予防 イ 生活行動・生活習慣と健康	(1)現代社会と健康 イ 健康の保持増進と疾病の予防
	(7)感染症に関する内容 イ 病原体がもとになって起こる病気の予防	(4)健康な生活と疾病の予防 エ 感染症の予防	(1)現代社会と健康 イ 健康の保持増進と疾病の予防
	(8)喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容 エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	(4)健康な生活と疾病の予防 ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	(1)現代社会と健康 イ 健康の保持増進と疾病の予防
健康と環境	(9)健康と環境に関する内容 ウ 身の回りの環境	(2)健康と環境 ア 身体の環境に対する適応能力・至適範囲	(3)社会生活と健康 ア 環境と健康
心の健康	(1)心の健康 ア 心の発達	(1)心身の機能の発達と心の健康 ウ 精神機能の発達と自己形成	(1)現代社会と健康 ウ 精神の健康
	(1)心の健康 イ 心と体の相互の影響 ウ 不安や悩みへの対処	(1)心身の機能の発達と心の健康 エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	

ここでは、直接関連のある学習内容について10系統をピックアップし、その系統毎に、小・中・高等学校での学習内容の構造図と指導のポイントを示してあります。単元の各項目毎に対応して作成してありますので、保健学習を計画する前に、または指導する前に読んでいただき、それぞれの校種にあった学習内容、指導内容をご確認ください。

なお、小学校から、高等学校まで、直接つながっていない部分については今回示していません。

<つながりの例>



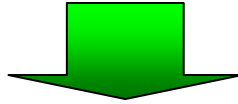
(1) 体の発育・発達に関する内容

小学校 4年生

(2) 育ちゆく体とわたし

ア 体の発育・発達

- 体の発育・発達については、身長、体重などを適宜取り上げ、これらは年齢に伴って変化すること。
- 体の変化には個人差があること。



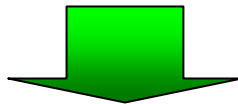
中学校 1年生

(1) 心身の機能の発達と心の健康

ア 身体機能の発達

- 身体発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などの機能が発達する時期があること。
- その時期や程度には、人によって違いがあること。

* 呼吸器系、循環器系を中心に取り上げます。



高等学校

(2) 生涯を通じる健康

ア 生涯の各段階における健康

(ウ) 加齢と健康

- 加齢に伴う心身の変化について、形状面及び機能面から理解できるようにする。
- 中高年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心をもち、適切な健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であること。
- 中高年期を健やかに過ごすためには、生きがいをもつこと、家族や親しい友人との良好な関係を保つこと、地域との交流をもつことなどが重要であること。
- 中高年の健康状態、生活状況やこれらに対する種々の施策が行われていることを取り上げるとともに、高齢社会の到来に対応して、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であること。

* 機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても触れるようにします。

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校4年生

- 自分自身の体の発育・発達について実感する手立てとして、小さいときの衣服や靴などを実際に着用してみるなどの方法が有効です。
- 身長の変化などをグラフに記入することで、自分自身の成長を数字で客観的に見ることができたり、伸び方の変化に着目したりすることができます。

中学校1年生

- 身体の各器官の発達については、「スキヤモンの発育型」を参考にして、順序性や発達の時期の違いなどを理解できるようにしましょう。また、その際、一般型については小学校の復習のイメージで生徒からの発言を促したり、神経型などについては、「上から落とした棒をキャッチする反射ゲーム」などを取り入れたりするなどして、知識の伝達のみにならない工夫をすると良いでしょう。
- 呼吸器系、循環器系は、呼吸数、脈拍数などにより変化が数値や実感として感じられる器官です。仕組みの理解とともに、体育学習の「体力を高める運動」などに関連させ、その必要性を理解できるようにすると良いでしょう。

高等学校

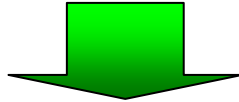
- ここでは、中高年以降の内容を取り扱いつつ、若いときから、適切な健康習慣を保つことの必要性を理解できるようにしましょう。できれば、他教科、特別活動、総合的な学習の時間との関連を図り、高齢者擬似体験等と絡めて授業を進めることができると良いでしょう。また、保健の授業内でできる簡単な擬似体験(母音の発音だけで自分の言いたいことを伝えてみるなど)を取り入れるようにすると良いでしょう。
- 社会的対策を考えるきっかけとして、身近にあるユニバーサルデザインを探し、諸外国との比較をしてみるなどグローバルに考えることができる視点を持てるようにしたいものです。

《指導のポイント》

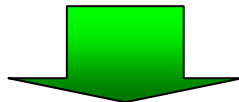
- ★ 小学校では、年齢とともに身長・体重などが変化することが学習の内容です。自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることができるように授業を展開しましょう。
- ★ 中学校では、年齢に伴って身体の各機能が発育し、機能が発達することを呼吸器、循環器を中心に上げるとともに、発育・発達の時期や程度には個人差があることが理解できるように授業を展開しましょう。
- ★ 高等学校では、小・中学校での発育・発達という「個人」を中心とした学習から、さらに「将来」と「社会」にも意識を広げ、今の自分のあり方が将来に大きく関わっている視点を持てるようにすると良いでしょう。

(2) 思春期の体の変化に関する内容

小学校 4年生 (2) 育ちゆく体とわたし	
イ 思春期の体の変化	
<p>(ア)</p> <p>○思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れること。</p>	<p>(イ)</p> <p>○思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えること。</p> <p>○これらは、個人によって早い遅いがあるものだけれにでも起こる、大人の体に近づく現象であること。</p>
<p>* 指導に当たっては、発達段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。</p>	



中学校 1年生 (1) 心身の機能の発達と心の健康	
イ 生殖にかかわる機能の成熟	
<p>○思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となること。</p> <p>○身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となること。</p>	
<p>* 指導に当たっては、発達段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。</p>	
<p>* 内容については、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとします。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとします。</p>	



高等学校 (2) 生涯を通じる健康	
ア 生涯の各段階における健康	
<p>(ア) 思春期と健康</p> <p>○思春期における心身の発達や健康問題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化すること。</p> <p>○これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報への対処が必要であること。</p>	<p>(イ) 結婚生活と健康</p> <p>○健康な結婚生活について、心身の発達や健康状態など保健の立場から理解できるようにする。</p> <p>○その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康問題について理解できるようにするとともに、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについて理解できるようにする。</p> <p>○結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子への健康診査の利用などの保健・医療サービスの活用が必要なこと。</p>
<p>* 指導に当たっては、発達段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。</p>	<p>* 男女のそれぞれの生殖にかかわる機能については、必要に応じて関連付けて扱う程度とする。</p>

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校4年生

- 男女の体つきについては、人型のシルエットなどを使い、その違いについてブレインストーミングをするなどの方法を活用してみましょう。
- 教師の一方的な説明で終わらないように、調べ学習も取り入れましょう。
- 思春期の体の変化には個人差があることをしっかりと伝えましょう。
- 養護教諭と連携するチームティーチングも効果的です。学校全体で共通理解を図ったり、保護者の理解を得たりするなど必要に応じて連携を図りましょう。
- 新しい生命を生み出すことができる大人の体に近付いていることを伝えましょう。

中学校1年生

- 教師の一方的な説明で終わらないように、積極的に調べ学習を取り入れましょう。
- 異性を尊重したり、氾濫する性情報に正しく対処したりできるよう、適切な資料をそろえるとともに、実態に応じてディスカッションなども取り入れて指導しましょう。
- ディスカッションで、発言し合うことが難しければ、ブレインストーミングなどを取り入れましょう。
- 養護教諭や学級担任と連携して、指導にあたると効果的です。学校全体で共通理解を図ったり、保護者の理解を得たりするなど、必要に応じて連携を図るようにしましょう。

高等学校

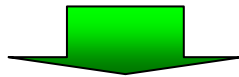
- 性に関わる適切な意志決定や行動選択についてじっくりと考える時間を設けるとともに、誤った性情報が氾濫していることを適切な資料に基いて指導しましょう。
- 「結婚生活と健康」では、実感を持ってない生徒が多いので、ブレインストーミングやディスカッションなどを取り入れて、関心を持って学習に取り組めるようにしましょう。
- 適切な行動選択ができるように、困ったことでも相談できる人間関係を作ったり、自分を省みたりすることが大切であることを伝えていくようにしましょう。
- 時には養護教諭とのチームティーチングも有効です。学校全体で共通理解を図ったり、保護者の理解を得たりするなど、必要に応じて連携を図るようにしましょう。

《指導のポイント》

- ★ 性に関する内容は、児童・生徒が恥ずかしがったり、興味本位で受け取ってしまったりする場合があるため、教師は適切な資料をそろえたり、学習活動を工夫しましょう。また、様々なメディアから多くの情報を得る機会が多いため、**情報の受け取り方に十分な注意を促す**とともに、発達段階、実態に応じて個別指導を行うことも考える必要があります。
- ★ 養護教諭や学級担任（中・高等学校）はもちろん、学校全体で共通理解を図ったり、保護者の理解を得たりするなど、必要に応じて連携を図るようにしましょう。
- ★ 保健学習ばかりでなく、他教科や特別活動などと関連付けて指導を行うと効果的です。ただし、「**特別活動で扱ったから保健学習では扱わない**」ということがないようにしましょう。

(3) 交通事故等に関する内容

小学校 5年生 (2) けがの防止		
ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止		
(ア) ○毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないこと。学校生活での事故や、犯罪被害が発生していること。 ○これらの事故や犯罪、それらが原因となるけがなどは、人の行動や環境がかかわって発生していること。	(イ) ○交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であること。 * 心の状態や体の調子が的確な判断や行動に影響をおよぼすことについても触れるようにしましょう。 * 交通事故の防止については、道路を横断する際の一時停止や左右の安全確認などを、学校生活の事故によるけがの防止については、廊下や階段の歩行の仕方、運動場などでの運動の行い方や遊び方などを、犯罪被害の防止については、犯罪が起こりやすい場所を避けること、犯罪に巻き込まれそうになったらすぐに助けを求めることなどを取り上げます。	(ウ) ○交通事故、水の事故、学校生活の事故や、犯罪被害の防止には、危険な場所の点検などを通して、校舎や遊具など施設・設備を安全に整えるなど、安全な環境をつくる必要があること。 * 通学路や地域の安全施設の改善などの例から、様々な安全施設の整備や適切な規制が行われていることにも触れるようにします。



中学校 2年生 (3) 傷害の防止	
ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因 ○交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因及びそれらの相互のかかりによって発生すること、人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解できるようにする。	イ 交通事故などによる傷害の防止 ○交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備、改善をすることがあること。 ○交通事故については、中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生すること。 ○交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であること。 * 交通事故については具体的な事例などを適宜取り上げます。



高等学校 (1) 現代社会と健康		
エ 交通安全		
(ア) 交通事故の現状 ○我が国における道路交通事故の状況を知り、事故には、車両の特性、当事者の行動や規範を守る意識、周囲の環境などが関連していること。 * 具体的な事例を適宜取り上げます。	(イ) 交通社会での必要な資質と責任 ○交通事故を防止するためには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や車両の特性などを把握すること及び個人の適切な行動が必要であること。 ○交通事故には責任や補償問題が生じること。 * 高校生は、二輪車及び自動車の免許取得可能年齢となり、多くの者が近い将来、運転者として交通社会の一員となることを考慮し、加害事故を起こさない努力が必要であるという視点を重視します。	(ウ) 安全な社会づくり ○事故のない安全な社会づくりには、環境の整備が重要であり、特に交通事故を防止するには、法的な整備、施設設備の充実、車両の安全性の向上などの対策が必要であること。 * 自然災害などによる傷害や犯罪被害を防止する社会づくりについても取り上げるよう配慮します。 * 交通法規の詳細など範囲が広がりにすぎないようにし、二輪車及び自動車を中心に取り上げるようにします。

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校5年生

- 実際にあった事故やけがの経験について、子どもたちが発言する際には、「いつ・どこで・どうして・どんな」といった表などを作って行いましょう。
- 警察関係者等をゲストティーチャーとして招き、道路や学校内の安全をどのように考えているかなどを聞く機会を設けるようにしましょう。
- 保健室で集計している月別のけがの発生数、けがの種類・部位、けがの起きた場所などを提示して、原因等を話し合うようにしましょう。
- グループで話し合い、日常生活の中で事故に遭う可能性のある場所を地図や写真などから見付けたり（安全マップの作成）、そのような場所で安全のために工夫されている点について、考えたりできると良いでしょう。

中学校2年生

- 自転車乗車中に起こった交通事故などの具体的な事例を挙げ、その原因を考え、人的要因、環境要因などに分類・整理（カード操作による分類法）したりすると良いでしょう。また、整理した原因から、交通事故防止策についてディスカッションを行い、周囲の状況に応じ、安全に行動することが大切であることに気付くことができるようにすると良いでしょう。
- 「あなたのヒヤリ・ハット体験！」などの用語を利用するなど、興味を引き出す工夫をしましょう。

高等学校

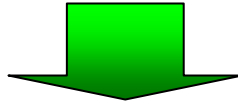
- ディベート的な要素を含んだディスカッションをすることで、自らの問題であるという意識を高めるようにしてみましょう。（二輪車及び自動車事故を例に挙げ、運転手側、歩行者側に分かれ、それぞれが有利になるように話し合いをする。お互いの主張から、交通事故の原因やその防止策についてまとめる等）
- 運転免許を取得し、二輪車及び自動車を運転する場合を想定し、各自で行動計画書を作成すると、より具体的な知識を身に付けたり、考えたりできるようになるでしょう。
- 幼児から高齢者までの各年代を意識した、安全な交通社会を作るための方策について、各グループで話し合い、発表し合うことで、社会の一員であることの自覚を持てるようにしましょう。

《指導のポイント》

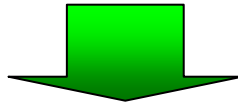
- ★ 小学校では、身近な事故を中心に「自らが事故に遭わないように」、中学校では、事故の状況を分析し「交通事故を起こさない」視点を持てるように、高等学校では「加害事故を起こさない努力が必要であるという視点と交通社会の一員」という視点を持てるように、教材を工夫することが大切です。
- ★ 小学校では「水の事故や学校生活の事故」を取り扱っていますが、中学校・高等学校においては、これらの事故については取り扱っていません。

(4) 応急手当に関する内容

小学校 5年生	(2) けがの防止	
イ けがの手当		
<p>(ア)</p> <p>○けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であること。</p>	<p>(イ)</p> <p>○自分でできる簡単なけがの手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ、実習を通して簡単な手当ができるようにします。</p> </div>	



中学校 2年生	(3) 障害の防止	
エ 応急手当		
<p>(ア) 応急手当の意義</p> <p>○傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、適切な手当は傷害の悪化を防止できること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにします。</p> </div>	<p>(イ) 応急手当の方法</p> <p>○応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できること。</p> <p>○心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 包帯法、止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して理解できるようにします。</p> <p>* 必要に応じてAED(自動体外式除細動器)にも触れるようにします。</p> </div>	



高等学校	(1) 現代社会と健康	
オ 応急手当		
<p>(ア) 応急手当の意義</p> <p>○適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすること。</p> <p>○自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度を養うことが必要であること。</p>	<p>(イ) 日常的な応急手当</p> <p>○日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の手順や方法があること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 実習を通して理解できるようにします。</p> </div>	<p>(ウ) 心肺蘇生法</p> <p>○心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用などが必要であること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの原理や方法については、実習を通して理解できるよう配慮します。</p> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 指導に当たっては、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とします。</p> <p>* 「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮します。</p> </div>		

【学習効果を上がるための指導・支援のために】

小学校5年生

- けがの手当の行い方を示し、グループでけがにあった正しい手当の方法を選ぶようにし、興味を持って知識が身に付くようにしましょう。
- すり傷、鼻出血、やけどや打撲などの手当てを取り上げ、実習を取り入れて、実践的な理解が深まるようにしましょう。
- けがをした際の周囲の状況などをイメージすることで、実践的な理解が進みます。

中学校2年生

- 心肺蘇生法ダミーなどを活用して、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法について、実習を通して理解できるようにしましょう。(体育センターで貸し出しています)
- 水泳の授業など、体育分野の内容と関連させ、必要性を理解させるとよいでしょう。
- 養護教諭等とのチームティーチングを行い、養護教諭の立場から応急手当の意義などを話してもらうことで、より実感を持って実習を行うようにすると良いでしょう。

高等学校

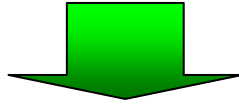
- 心肺蘇生法ダミーや AED を活用して、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫などの原理や方法について、実習を通して理解できるようにしましょう。(体育センターで貸し出しています)
- 体育の水泳の授業と関連を図り、指導の効果を高めるようにしましょう。
- 実習前に、既習の知識を基にクイズ形式などで手順を予想してから行うと良いでしょう。
- ゲストティーチャー(救急隊員等)から応急手当の意義などを話していただいたり、実習についてアドバイスをいただいたりすることも、理解を深める工夫として考えられます。(教えるのは教員です)

＜指導のポイント＞

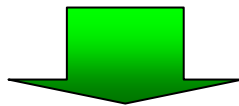
- ★ 実習を伴う単元です。興味本位にならないように、その必要性と正しい行い方を学ぶことができるような環境作りが大切です。また、必ず周囲の人間に知らせる、助けを求めるなどの視点を持つことを意識できるようにしましょう。
- ★ 小学校では「自分でできる簡単なけがの手当」、中学校では「周囲の人に対しての、包帯法・止血法・心肺蘇生法」、高等学校では「熱中症に対する応急手当、心肺蘇生法(AEDの使用を含む)」を取り扱うことになっています。
- ★ なお、実習の目的は、技能を高めることではなく、知識の定着や理解を深めることにあることを確認しましょう。技能を高めるために実習を行う場合には、保健学習ではなく保健指導(学級活動・特別活動等)で取り扱います。

(5) 健康のとらえ方に関する内容

小学校 6年生	(3) 病気の予防
<p>ア 病気の起こり方</p> <p>○病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などがかかわり合って起こること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>* 日常経験している病気として「かぜ」などを取り上げます。</p> </div>	



中学校 3年生	(4) 健康な生活と疾病の予防
<p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因</p> <p>○健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であること。</p> <p>○疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生すること。主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあること。</p> <p>○環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物学的環境及び人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあること。</p>	



高等学校	(1) 現代社会と健康		
ア 健康の考え方			
<p>(ア) 国民の健康水準と疾病構造の変化</p> <p>○科学技術の発達や社会経済の発展に伴って健康水準が向上してきたこと。</p> <p>○疾病構造が変化してきたこと。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 我が国の死亡率、平均寿命、受療率などの各種の指標を通して健康水準の動向を取り上げます。</p> </div>	<p>(イ) 健康の考え方と成り立ち</p> <p>○健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化していること。</p> <p>○免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立にかかわっていること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できるようにします。</p> </div>	<p>(ウ) 健康に関する意思決定や行動選択</p> <p>○健康を保持増進するには、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 適切な意志決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響力に適切に対処することなどが重要であることについて触れるようにします。</p> </div>	<p>(エ) 健康に関する環境づくり</p> <p>○ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、健康を保持増進するには、環境づくりが重要であること。</p> <p>○健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 一人一人が健康に関心をもち、健康に関する適切な環境づくりにかかわっていくことが必要であることにも触れるようにします。</p> </div>

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校6年生

- 養護教諭とのチームティーチングや学校医等をゲストティーチャーとして招くなどして、保健室の様子や病院の様子などを絡めて、「病気の起こり方」や「病気の予防法」などについて、話してもらえると、理解が深まるでしょう。
- 自分の体験を基に、どのような予防法があるのかななどをブレインストーミング等を出し合い、クラス全体で、予防法についての考えを共有できると良いでしょう。

中学校3年生

- ブレインストーミングやカード操作による分類法等を使用して、健康の成り立ちについて自分たちの考えをまとめられると良いでしょう。
- 主体の要因については、自らが意識することで改善される視点を持てるような授業の流れを作りましょう。(健康に関わっている具体的な要因についてブレインストーミング等を出し合う→主体の要因と環境の要因に分類する→健康であるために自分たちができることをディスカッションし発表する)

高等学校

- 身近な生活や体験から健康に関係する題材を適宜取り上げましょう。
- 新聞記事等の資料から現在の健康水準などを読み取り、考察するような授業づくりをしましょう。
- ヘルスプロモーションについては、図等を使ってその概念を十分に理解できるように工夫しましょう。
- 健康という身近な問題について社会的側面と個人的側面を意識できるように、資料と仲間との意見交換を組み合わせ、理解を深めるようにしましょう。

《指導とポイント》

- ★ 概念的な内容なので、既成の知識の伝達に偏りがちです。小・中学校では各発達段階にあった工夫を取り入れ、より実践的な内容として捉えられるようにしましょう。
- ★ 高等学校は「保健」の内容全体にかかわる内容なので、ここでは概念的な理解を促し、特に関連の深い「イ 健康の保持増進と疾病の予防」などにおいて、具体的かつ実践的な理解を図るようにしましょう。
- ★ 小学校では「自分にとっての健康」、中学校では「健康についての要因からその対策を立てる」、高等学校では「現代社会の健康」について意識した授業づくりが必要です。
- ★ 発言が消極的になってしまう場合には、ブレインストーミングを取り入れると多くの意見が出るでしょう。

(6) 生活習慣病に関する内容

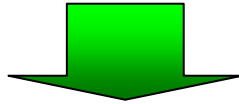
小学校 6年生

(3) 病気の予防

ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防

○生活行動がかかわって起こる病気の予防には、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、口腔の衛生を保ったりするなど、健康にいい生活習慣を身に付ける必要があること。

* 心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを取り上げます。



中学校 3年生

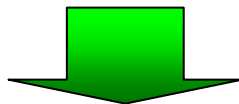
(4) 健康な生活と疾病の予防

イ 生活行動・生活習慣と健康

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣

○人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。

○食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。



高等学校

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(ア) 生活習慣病と日常の生活行動

○生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であること。

○日常の生活行動と深い関係があること。

* 悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げます。

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校6年生

- むし歯や歯ぐきの病気を取り上げ、その原因を考えるために、ブレインストーミング等をつかって、意見を出すなどの工夫をしましょう。
- 心臓や脳の血管に関する病気については、透明のホースと色水などを用意して起こりうる状況をイメージできるようにする工夫なども大切です。
- 予防については、カード等を使ってわかっているのに実施できない自分に気付くことや友達へのアドバイスを考えることで、予防の必要性に自ら気付くように工夫しましょう。

中学校3年生

- 食生活・運動・休養と睡眠のそれぞれと健康との関わりについては、小学校での知識をベースに、実態調査のデータ等を利用して身近な問題として捉えられるような工夫が必要です。
- 知識を基に、生活習慣と健康の関わりを総合的に捉える視点でのグループ学習等と取り入れると良いでしょう。
- 生涯にわたる心身の健康への影響については、「歳をとってもいきいきと活躍している人（有名人・身近な人）」と、「病気を背負って生きる苦勞」を想像し、生活習慣病の怖さと、「生活習慣病は若い頃からの生活習慣が大きく影響する」ことを理解させ、「今できることは何か？」を考えさせましょう。その際、適時の発問をして気付きを促すと良いでしょう。

高等学校

- 生活習慣については、小・中学校の復習も兼ね、健康的な、または不健康な生活習慣についてディスカッションなどを行い、運動面、栄養面、休養面等に分類することなどで知識の整理・定着を図ると良いでしょう。
- 適切な意志決定と行動選択の重要性を理解するにあたっては、健康的な生活習慣を阻害する要因についてグループで話し合い、その対策を考えるといった方法が効果的ですが、考えが深まらない場合には、その要因について全体で意見を出し合い、分類した上で、グループ毎に対策を考える形にするという方法もあります。

《指導とポイント》

- ★ 「生活習慣を予防するには、食事（栄養）・運動・睡眠（休養）が重要であること」については、小・中・高を通して教え、これら健康の3原則が健康の基本であることを強調しましょう。
- ★ 小学校については、むし歯などの身近なものから3原則の必要性を、中学校では、3原則の大切さからバランスの良い生活習慣という意識を、高等学校においては、健康を阻害する要因に対して積極的に働きかけることと、健康に関する適切な意志決定と行動選択が重要であることを理解できるようにします。
- ★ ここでは「生活習慣病」に関する内容として取り上げましたが、小学校では「一日の生活の仕方」、中学校では「生活行動・生活習慣と健康」で、生活行動について取り上げられています。

(7) 感染症に関する内容

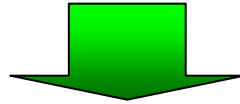
小学校 6年生

(3) 病気の予防

イ 病原体がもとになって起こる病気の予防

- 病原体がもとに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、その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が必要であること。
- 予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であること。

* インフルエンザ、結核、麻疹、風疹などを適宜取り上げます。



中学校 3年生

(4) 健康な生活と疾病の予防

エ 感染症の予防

(ア) 感染症の原因とその予防

- 感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できること。
- 病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また、主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病すること。
- 感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であること。

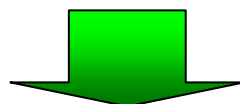
* 結核、コレラ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、麻疹、風疹などを適宜取り上げます。

(イ) エイズ及び性感染症の予防

- エイズ及び性感染症の増加傾向とその低年齢化が社会問題になっていることから、その疾病概念や感染経路について理解できるようにする。また、予防方法を身に付ける必要があること。

* エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス(HIV)であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることにも触れるようにします。

指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切です。



高等学校

(1) 現代社会と健康

イ 健康の保持増進と疾病の予防

(エ) 感染症とその予防

- 感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること。
- 交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、エイズ、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られること。
- これらの感染症の予防には、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること。

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校6年生

- 前単元の「ア病気の起こり方」で、日常経験している「かぜ」などを例に挙げ学んでいることから、ここでは「インフルエンザ」など身近ですが危険性の高い題材を使用して、日常生活の中で自分ができる予防法を中心に理解を深めます。
- 自分で書き込むカードなどを使って、わかっているにもかかわらずできない現状に気付くことができるようにしましょう。
- 学級活動、保健指導等と関連して取り扱うことができると効果的です。

中学校3年生

- 感染症の原因については、各原因が相互に複雑に関係する中で発病することについて、「寒い冬にかぜの発生が少なく、気温が上がる5月に発生数が増える地域」などを取り上げて、既習の小学校の知識を活用しながら、生徒が主体的に考える場面を作りましょう。
- 予防については、個人の予防とともに社会的な予防の視点を加えるようにしましょう。
- エイズに代表される性感染症については、「コップに水と石灰水を入れ、挨拶しながら水を分け合う挨拶ゲーム」などの体験を取り入れ、性感染症の定義を合わせて行い、他人事ではなく自らの問題として捉えられるように工夫しましょう。
- 社会・理科、特別活動、総合的な学習の時間などに関連付けて取り扱うと効果的です。

高等学校

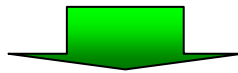
- 感染症の予防については、既習の小・中学校の知識を活用し、個人的・社会的な予防の分類などを通して知識を定着させるようにしましょう。また、その際、分類しきれない内容について生徒同士でディスカッションをさせることで考えが深まると思われます。
- エイズについては、中学校で取り上げられているので、高校ではさらに知識や思考が深まるように工夫が必要です。近年、諸外国で問題になっている感染症などを取り上げ、データからその予防について考えることができるような工夫も大切になります。

《指導のポイント》

- ★ ここでは、「感染症の予防」として系統立てましたが、小学校においては「病気の起こり方」という小単元があり、身近な「病気」から、起こり方を理解した上で、予防に進むこととなります。また「感染症」という定義は、中学校で行うということを押さえてください。
- ★ 病気・感染症の発生要因については、小学校から学んでいる内容ですので、既習の知識があることを考えた授業作りがポイントとなります。小学校については、個人の健康を守る視点、中学校では、個人を中心とした社会の健康に目を向ける視点、高等学校では、社会の一員としての健康を意識し、起こりえる事態を予想して、知識を活用する視点を持つことなどが大切になります。

(8) 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容

小学校 6年生 (3) 疾病の予防	
エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	
<p>(ア)</p> <p>○喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして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、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすこと。</p> <p>○飲酒については、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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 喫煙を長い間続けると肺がんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにします。</p> <p>* 飲酒を長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについても触れるようにします。</p> <p>* 低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいことについても取り扱うようにし、未成年の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていること、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで喫煙や飲酒を開始する場合があることについても触れるようにします。</p> </div>	<p>(イ)</p> <p>○薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続ける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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* シンナーなどの有機溶剤を取り上げます。</p> <p>* 薬物の乱用は法律で厳しく規制されていることにも触れるようにします。</p> </div>



中学校 3年生 (4) 健康な生活と疾病の予防		
ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康		
<p>(ア) 喫煙と健康</p> <p>○喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなること。</p> <p>○未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいこと。</p>	<p>(イ) 飲酒と健康</p> <p>○飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること。</p> <p>○常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなること。</p> <p>○未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいこと。</p>	<p>(ウ) 薬物乱用と健康</p> <p>○薬物乱用については、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること。</p> <p>○薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 覚せい剤や大麻を取り上げます。</p> </div>
<p>○喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること、また、それらに適切に対処する必要があること。</p>		



高等学校 (1) 現代社会と健康	
イ 健康の保持増進と疾病の予防	
<p>(イ) 喫煙、飲酒と健康</p> <p>○喫煙、飲酒は、生活習慣病の要因となり健康に影響があること。</p> <p>○喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにします。</p> <p>* 好奇心、自分自身を大切にしている気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが、喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにします。</p> </div>	<p>(ウ) 薬物乱用と健康</p> <p>○コカイン、MDMAなどの麻薬、覚せい剤、大麻など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して様々な影響を及ぼすので、決して行ってはならないこと。</p> <p>○薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であること。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 薬物乱用の開始の背景には、自分の体を大切にしている気持ちや社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、薬物を手に入れやすい環境などがあることにも適宜触れるようにします。</p> </div>

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校6年生

- 喫煙、飲酒については、児童が知っている害(体に与える影響)について、「すぐに現れる影響」、「長い間続けると現れる影響」、「その他」などに分類することで理解を深められるようにしましょう。
- 「なぜ子どもが喫煙や飲酒をしてはいけないのか」について、ブレインストーミングを行ったり視聴覚教材を利用したり、チームティーチングなどの工夫をしながら、予想したり考えたりできるようにしましょう。また法律で未成年の喫煙、飲酒が禁止されていることと結び付けて考えられるようにしましょう。
- 薬物については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、視聴覚教材などを使用して乱用の心身への深刻な影響について十分に理解できるようにしましょう。

中学校3年生

- たばこに含まれる有害物質やアルコールに含まれる成分から、心身に与える影響を理解できるようにします。
- 薬物については、覚せい剤や大麻を取り上げ、心身、社会生活に対する深刻な影響があることを新聞記事などを通して、自ら気付くように工夫したいものです。
- 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、社会環境などによって助長されることや自分自身が適切に対処する必要があることを、広告分析、ケーススタディ等を通して、気付くように工夫しましょう。

高等学校

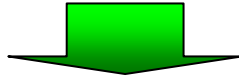
- 喫煙、飲酒による健康の影響についての事例を挙げさせ、将来や周囲の人々、社会に及ぼす影響等で分類させるようにすると理解が深まります。
- 適切な意志決定、行動選択の必要性を理解できるように、開始や継続の要因を自ら考えることができるように、ランキング法、カード分類、連鎖図などを使用して工夫しましょう。
- 薬物乱用については、自分の心理状態や規範意識などを見つめられるように、規範意識アンケートやクイズなどを取り入れてみましょう。
- 小学校、中学校と個人への影響については十分に学習してきていると考えられますので、防止キャンペーンのポスター作りなど、社会に目を向けた活動などを工夫することも大切です。

《指導のポイント》

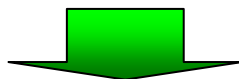
- ★ ここでは、「誘いを断る」などのロールプレイング等を利用する機会が多く見られますが、「断り方を身に付ける」学習ではなく「自らが意志を持つことの必要性」を理解できるようにする学習であることを忘れずに、参加型の学習を取り入れると良いでしょう。
- ★ 小学校では「低年齢からの喫煙・飲酒は、特に害が大きいこと」、中学校では「喫煙・飲酒の依存性に触れ、未成年者からの使用の危険性について」、高等学校では、小・中学校での学習を踏まえ、「適切な意志決定と行動選択の必要性」を学ぶことができるようにしてください。
- ★ 学級活動や特別活動、学校行事等（講演会など）と関連付けて行う機会も多いと思われます。効果的な取り入れ方、時期等を年度当初の計画の段階で考慮する必要があります。

(9) 健康と環境に関する内容

小学校 3年生	(1) 毎日の生活と健康
ウ 身の回りの環境 ○健康の保持増進には、生活環境がかかわっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であること。	
* 自分の生活を見直すことを通して、生活環境を整えるために自分でできることに気付かせ、実践する意欲をもてるようにします。	



中学校 2年生	(2) 健康と環境	
ア 身体の環境に対する適応能力・指摘範囲 (イ) 温熱条件や明るさの指摘範囲 ○室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること、温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。	イ 飲料水や空気の衛生的管理 (ア) 飲料水の衛生的管理 ○水は、人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかわりがあり重要な役割を果たしていること、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることの意義。 ○飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていること。	ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 ○人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないこと。
* これらの範囲は、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なること、その範囲を超えると、学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られることにも触れるようにします。	(イ) 空気の衛生的管理 ○室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できること。 ○空気中の一酸化炭素は、主に物質の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を容易に起こし、人体に有害であること。	* ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぎ、廃棄物の衛生的管理につながることも触れるようにします。
○明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること、その範囲は、学習や作業などの種類により異なること。	* 空気中の一酸化炭素濃度は、基準が決められていることにも触れるようにします。	
* 公害が見られる地域にあつては、空気や飲料水の衛生的管理と生活に伴う廃棄物の衛生的管理の内容と関連させて、その公害と健康との関係を具体的に取扱うことにも配慮します。		



高等学校	(3) 社会生活と健康	
ア 健康と環境	イ 環境と食品の保健	
(ア) 環境の汚染と健康 ○人間の生活や産業活動に伴う大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などは人々の健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあること。	(イ) 環境と健康にかかわる対策 ○健康への影響や被害を防止するには、汚染物質の大量発生を抑制したり、発生した汚染物質を処理したりすることなどが必要であること。 ○環境基本法などの法律等が制定され、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的な対策が講じられていること。	(ア) 環境保健にかかわる活動 ○上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物の処理などの環境衛生活動は、自然や学校、地域などの社会生活における環境と健康を守るために行われていること。
* 廃棄物の処理と健康とのかかわりについて触れるようにします。	* 現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにします。	

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校3年生

- 部屋の明るさ、換気について自分の生活を振り返り、「いつ、どこで、どのように」行っているかを発言させ、比べ合うことで理解を深めるようにしましょう。
- 換気の実験（透明の箱と線香の煙、ドライアイスなどを利用）から、換気の大切さに気付くように工夫しましょう。
- 「問題点は？」「これからの目標は？」「行動を長続きさせるためには？」など、段階を追って発問することで、児童が自ら考えをまとめられるようにしてみましょう。

中学校2年生

- 学校内の各場所（教室・体育館・コンピュータ室・図書室・保健室など）の明るさや室温などを予想し、実際に計測してみることで、それぞれの至適範囲についての理解を深めるようにします。
- コップとろうそくなどで、空気の換気の必要性を科学的に理解できるように工夫します。
- 空気や水が衛生的管理をされていない状態であると、どのようなことが起こるのかについて、ブレインストーミング等で生徒からの意見を吸い上げるように工夫することで、その必要性を理解できるようにします。
- ゴミの処理については、家庭や学校といった身近な場所でのゴミ処理をイメージして、自分や家族、友達などができることについて話し合う工夫が必要になります。

高等学校

- 環境汚染のイメージがわくような水槽実験などを通して、自然が汚染されていくことについて意識ができるように工夫します。
- コマーシャルなどで宣伝されている各企業の取り組みから、環境汚染の影響や被害、対策を分類できるような学習カードを工夫します。
- 諸外国の環境問題に対する取り組みと日本における取り組みを比較したり、日本が参加して行われている世界的な環境問題に対する取り組みなどについてグループで調べたりします。

《指導のポイント》

- ★ 実験や調べ学習などを用いることで効果的な取り組みになると考えられますが、ただやっただけに終わってしまうという危険性もあります。左ページの学習の内容を把握し、ねらいを持った学習を展開したいものです。
- ★ 小学校では「換気」等をできるようにする学習ではなく、「換気」等の**意味**を学習するのが目的です。実習においては、理解を深めさせるという目的を見失わないように意識する必要があります。
- ★ 小学校では「学校や家庭の環境について」、中学校では「空気・水の大切さから環境汚染の対策について」（生態系については取り扱わない）、高等学校では「身近な環境と地球規模で考えられる環境の関わりについて」意識できるようにしたいものです。

(10) 心の健康に関する学習内容

小学校 5年生 (1) 心の健康		
<p>ア 心の発達</p> <p>○心は、人とかかわりあるいは自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達すること。</p> <p>* 家族、同性や異性の友達、地域の人々など人とかかわりを中心として取り扱うようにし、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることにも触れるようにします。</p> <p>* 自分の気持ちを上手に伝えるなど、よりよいコミュニケーションが大切であることにも触れるようにします。</p>	<p>イ 心と体の相互の影響</p> <p>○不安や緊張時には、動悸が激しくなったり腹痛を起したり、体調が悪いときには、集中できなかつたり落ち込んだ気持ちになつたりする。また、体調がよいときには、気持ちも明るくなつたり集中できるようになつたりするなど、心と体は互いに影響し合っていること。</p>	<p>ウ 不安や悩みへの対処</p> <p>○不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、そうした場合には、家族や先生、友達などと話すこと、身近な人に相談すること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすることなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなどいろいろな方法があり、自分に合った方法で対処できること。</p> <p>* 体ほぐしの運動は、有効な対処の方法の一つであること、また、自分の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な体験をもつことは、心の発達のために大切であることにも触れるようにします。</p>



中学校 1年生 (1) 心身の機能の発達と心の健康			
ウ 精神機能の発達と自己形成		エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	
<p>(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達</p> <p>○心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、大脳の発達とともに発達すること。</p> <p>○知的機能については認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意志などがあり、それらは人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達すること。</p> <p>○社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなること。</p>	<p>(イ) 自己形成</p> <p>○自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになつたりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされること。</p> <p>* 自己は、様々な経験から学び、悩んだり、試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに確立していくことにも触れるようにします。</p>	<p>(ア) 心と体のかかわり</p> <p>○精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。</p> <p>○心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするの、神経などの働きによること。</p> <p>* 人前に出て緊張したときに脈拍が速くなつたり口が渇いたりすること、体に痛みがあるときに集中できなかつたりすることなどを適宜取り上げます。</p>	<p>(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康</p> <p>○心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要であること。</p> <p>○欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあること。</p> <p>○ここでいうストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なものであること。</p> <p>○ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること。</p>



高等学校 (1) 現代社会と健康			
ウ 精神の健康			
<p>(ア) 欲求と適応機制</p> <p>○精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること。</p> <p>○人間には様々な欲求があり、欲求が満たされない時には、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに、様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすること。</p> <p>* 大脳の機能、神経系及び内分泌系の機能については、必要に応じて扱う程度とします。</p>	<p>(イ) 心身の相関</p> <p>○人間の精神と身体は密接な関連をもっていること。</p> <p>○心身の相関には、主として自律神経系及び内分泌系の多くの器官がかかわっていること。</p> <p>* 身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響との両面から理解できるようにします。</p>	<p>(ウ) ストレスへの対処</p> <p>○人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであるが、過度なストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること。</p> <p>○ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因など様々なものがあり、それらの影響は要因そのものの大きさとそれを受け止める人の精神や身体の状態によって異なることから、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であること。</p> <p>* ストレスの原因となっている事柄に対処すること、ストレスの原因についての自分自身の受け止め方を見直すこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動等のリラクゼーションの方法で緩和することに触れるようにします。また、それらについては、周りから支援を受けることやコミュニケーションの方法を身に付けることが有効な場合があることに触れるようにします。</p> <p>* 事故災害後には、ストレスにより障害が発生することもあることに触れるようにします。</p>	<p>(エ) 自己実現</p> <p>○人間の欲求の高次なもの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深くかかわっていること。</p> <p>* 自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと、また、このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されることについて触れるようにします。</p>

【学習効果を上げるための指導・支援のために】

小学校5年生

- 心の発達については、導入時にアイスブレイク等を取り入れ、自分のことについて話しやすい雰囲気作りをしましょう。また、心についての「イメージマップ」を描くのも良いでしょう。
- 心と体の密接な関係については、ドキドキするようなゲームを楽しんだ後、心の変化、気付き等から、その関係について実践的な理解ができると良いでしょう。
- 不安や悩みへの対処については今悩みと感じている事柄をより多く書き出し、その対処の仕方を、友達の考えを参考にしながら考えさせると良いでしょう。また、体ほぐしの運動は、有効な対処の方法の一つであることにも触れるようにしましょう。
- それぞれに、ブレインストーミングやディスカッションを取り入れ、仲間と意見交換しながら考えるようにしましょう。その際には保護者や教師がアドバイザーとして参加できると良いでしょう。

中学校1年生

- 知的機能、情意機能、社会性の発達については、ワークシート等を利用し、整理させると良いでしょう。
- 自己形成についてはワークシート等を利用して自分自身を見つめられるようにし、悩んだり試行錯誤を繰り返したりしながら、社会性の発達とともに確立されることを伝えます。
- 欲求やストレスの対処については、「体ほぐしの運動」と関連させるなどして、心身の関係を理解し、自分にあった対処法を身に付けるようにしましょう。
- 心身の調和と心の健康については、ディスカッションなどで自己や他人に対する理解を深め、欲求やストレスに対処し、心身の調和を保つことが大切であることを知らせましょう。

高等学校

- 欲求と適応機制については、ワークシート等を利用し、自分の適応機制的行動パターンと、その理由について気付き、改善点を考えることによって、望ましい対処の仕方を考えると良いでしょう。
- 心身の相関については、自律神経系及び内分泌系の多くの器官が関わっていることに触れながら理解を深めるようにします。
- ストレスへの対処については、自分なりの対処方法を身に付けることができるように、仲間のストレスの対処法を参考にするなどして、対処方法を考える場を作るようにしましょう。
- 自己実現については、「なりたい自分」になるための具体的で現実的な計画を立てたり、将来像を具体的に示すために図式化したりすることも有効です。

《指導とポイント》

- ★ 小学校の段階は基本的な生活習慣を形成する時期です。身近な生活を題材とし、実践的な理解を図れるようにします。課題としては心そのものを実感として捉えことが難しいので、学習のはじめの段階でより心のイメージを持たせることが課題となります。
- ★ 中学校の段階は望ましい生活行動を選択し、定着を図る時期です。主として個人の生活を題材とし、科学的な理解を促す段階です。特に1年生は心の発達について個人差が大きいので、個々の理解度等を常に把握しながら指導することが大切です。
- ★ 高等学校の段階は適切な自己の行動選択や自己管理をする時期です。個人生活だけでなく社会生活に目を向け、総合的な理解と認識を図れるようにします。多感な時期でもあり個々の心の状況を把握しながら柔軟に対応することが求められます。
- ★ ストレスの対処については、小学校では「自分にあった仕方で対処できること」、中学校では「自分にあった対処の方法を身に付けることが大切であること」、高等学校においては「原因となる事柄に対処すること」、「周囲の状況判断をする力を養うこと」を含む中で、自分なりの対処の方法を身に付けることが重要であることを押さえてください。

<参考・引用文献>

- 1) 小学校学習指導要領解説 体育編 平成 20 年 8 月 文部科学省
- 2) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成 20 年 9 月 文部科学省
- 3) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 平成 21 年 12 月 文部科学省
- 4) 小学校学習指導要領解説 体育編 平成 11 年 5 月 文部省
- 5) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成 11 年 9 月 文部科学省
- 6) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 平成 11 年 12 月 文部科学省
- 7) 保健学習ハンドブック 平成 19 年 3 月 神奈川県立体育センター
- 8) 日本学校保健会 医薬品教育 資料 <http://www.hokenkai.or.jp/iyakuhin/index.html>
- 9) 平成 23 年度保健学習協議会配付資料 平成 23 年 9 月
- 10) 平成 22 年度都道府県・指定都市教育委員会学校体育担当係長等会議配付資料
- 11) 新学習指導要領に基づく「これからの小学校保健学習」平成 21 年 2 月 財団法人 日本学校保健会
- 12) 新学習指導要領に基づく「これからの中学校保健学習」平成 21 年 2 月 財団法人 日本学校保健会
- 13) 思考力の育成を重視した「これからの高等学校保健学習」平成 21 年 6 月 財団法人 日本学校保健会