

改訂

# 「生きる力」を育む 中学校保健教育の手引

令和2年3月



文部科学省



## ●●● ま え が き ●●●

近年、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している中、子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにすることが喫緊の課題となっています。

また、子供たちの現状としては、これまでの保健教育の取組などにより、健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる一方で、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘があります。

子供たちが、このような様々な課題の解決を図るためには、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことを目指した学校における保健教育を推進することが重要です。中学校における保健教育は、保健体育科や特別活動を中心に各教科等において、それぞれの目標や内容に即した指導が行われていますが、それらを相互に関連させる指導を一層充実させることにより、子供たちの健康に関する資質・能力を育成することにつながります。

そのため、本書は、学習指導要領の改訂等を踏まえ、主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善の在り方やカリキュラム・マネジメントの進め方などにも触れつつ、学校における保健教育の基本的な考え方を示すとともに、学級担任等が授業を行う際に参考となる保健体育科、特別活動、総合的な学習の時間の事例や相互に関連するためのポイント等を掲載しました。各学校において本書を十分活用されることで、子供たちが健康に関心を持ち、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができるよう、保健教育の一層の推進が図られることを期待しています。

末尾となりましたが、本資料の作成に当たり多大な御尽力を頂きました作成協力者の皆様方に対し、心から感謝申し上げます。

令和2年3月

文部科学省初等中等教育局長

丸 山 洋 司

# 目 次

<b>第1章 総 説</b> .....	1
<b>第1節 学校における保健教育の意義</b> .....	2
1. 「生きる力」を育む保健教育 .....	2
2. 子供たちの現代的な健康課題の解決を図る保健教育 .....	3
3. 保健教育の目標と位置付け .....	4
<b>第2節 指導の基本的な考え方</b> .....	5
1. 中学生における心身の発育・発達等の特性を踏まえる .....	5
2. 保健教育の推進とカリキュラム・マネジメント .....	6
<b>第3節 内容及び指導方法</b> .....	12
1. 保健教育の内容 .....	12
2. 保健教育の指導方法 .....	18
<b>第2章 保健教育の展開例</b> .....	21
<b>第1節 保健体育科（保健分野）</b> .....	22
1. 第1学年「(1)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 (イ)生活習慣と健康 .....	22
2. 第1学年「(2)心身の機能の発達と心の健康」 (イ)欲求やストレスへの対処と心の健康 .....	28
3. 第2学年「(1)健康な生活と疾病の予防」 (ウ)生活習慣病などの予防 .....	36
4. 第2学年「(3)傷害の防止」(イ)応急手当の意義と実際 .....	42
5. 第3学年「(1)健康な生活と疾病の予防」(オ)感染症の予防 .....	48
○性に関する指導の留意点 .....	54
6. 第3学年「(4)健康と環境」 (ア)身体对环境に対する適応能力・至適範囲 .....	56
<b>第2節 特別活動（学級活動，学校行事）</b> .....	66
1. 学級活動 .....	66
第2学年「自他の人格を尊重した行動を目指す～性トラブルについて考える～」 内容項目—学級活動(2)ウ思春期の不安や悩みの解決，性的な発達への対応 関連項目—学級活動(2)イ心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 .....	66
2. 学校行事「薬物乱用防止教室」 .....	72
<b>第3節 総合的な学習の時間「健康に関する内容」（健康に関する研究課題）</b> .....	78
第2学年「地域の健康づくりに貢献しよう」 .....	78
<b>第4節 その他関連する教科等</b> .....	87
1. 社会科 .....	87
2. 理科 .....	88
3. 技術・家庭科 .....	89
4. 特別の教科 道徳 .....	91
<b>第3章 保健教育を効果的に進めるために</b> .....	93
<b>第1節 教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解</b> .....	94
<b>第2節 教科等横断的視点に立った各教科等の関連を図った指導</b> .....	96
<b>第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携</b> .....	98
<b>付 録</b> .....	101

第 1 章

総 説

### 第1節 学校における保健教育の意義

#### 1. 「生きる力」を育む保健教育

社会の変化はますます加速しており、予測が困難な時代になっている。成熟社会を迎えた我が国において、持続可能で質的な豊かさをもった新たな価値観の創出も求められている。

このような時代にあって、中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（平成28年12月）」

（以下、「中教審答申」という。）では、学校教育が長年その育成を目指してきた、変化の激しいこれからの社会を生きていくために必要な資質・能力の総称である「生きる力」を育成することの意義を改めて捉え直し、しっかりと発揮できるように教育課程を改善することが示された。そして、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力を次の三つの柱に整理している。（図1-1）

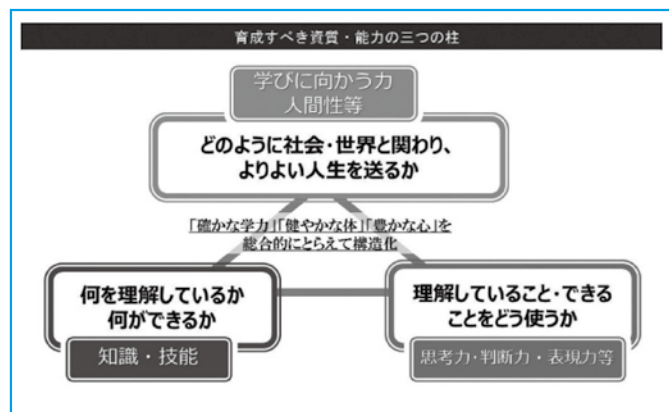


図1-1 育成すべき資質・能力の三つの柱

- ア. 「何を理解しているか、何ができるか（生きて働く「知識・技能」の習得）」
- イ. 「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」
- ウ. 「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」

中教審答申では、「現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」の一つとして「健康・安全・食に関する力」についての資質・能力が次のとおり示されており、これらは学校における保健教育において子供たちに身に付けさせたい資質・能力とおおむね一致している。

- ア. 「様々な健康課題、自然災害や事件・事故等の危険性、健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し、健康で安全な生活を実現するために必要な知識や技能を身に付ける（知識・技能）」
- イ. 「自らの健康や安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、それを表す力を身に付ける（思考力・判断力・表現力等）」
- ウ. 「健康や安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に、自他の健康で安全な生活を実現しようとしたり、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとしたりする態度を身に付ける（学びに向かう力・人間性等）」

このように、保健教育には、子供たちが学習し、生活する場である学校において、健康で安全な生活を送ることができるように、そして生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送るために必要な資質・能力を育み、安全で安心な社会づくりに貢献できるようにすることが求められている。

## 2. 子供たちの現代的な健康課題の解決を図る保健教育

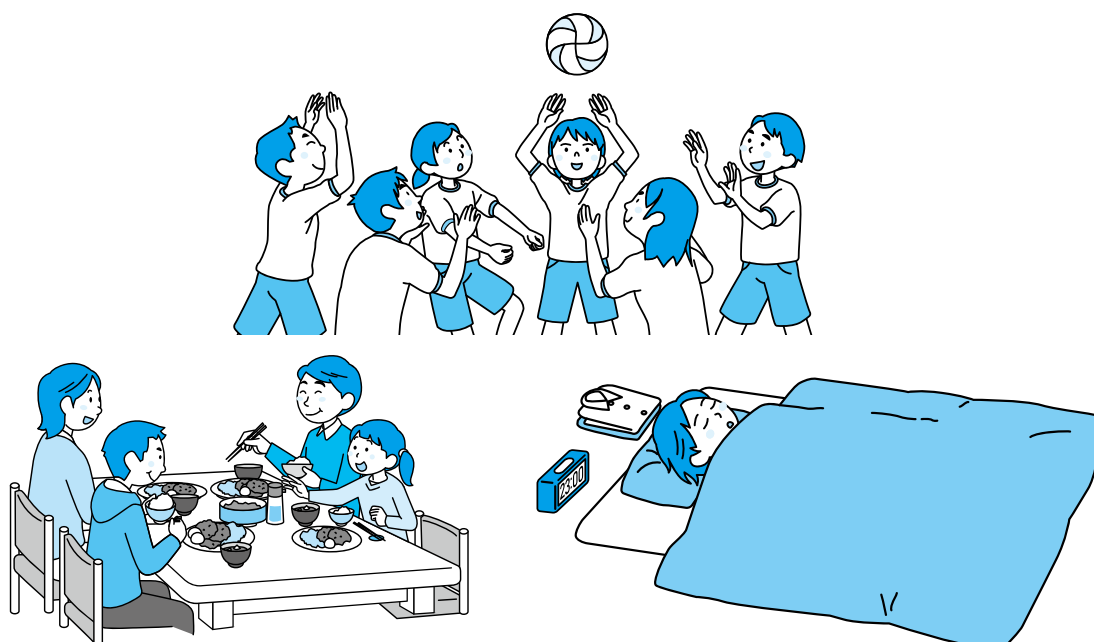
今日、子供たちを取り巻く状況は、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などにより社会環境や生活環境が急激に変化している。こうした変化は、子供たちの心身の健康状態や健康に関わる行動に大きく影響を与えている。特に、近年では、情報化の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちが健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等を徹底することが課題となっている。

また、食を取り巻く社会環境が変化し、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題も見られる。さらに、東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い子供を取り巻く安全に関する環境も変化していることを踏まえ、子供たちが起こりうる危険を理解し、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を育むことも課題となっている。

今日疾病構造が変化しており、がんや心疾患並びに精神疾患といった現代的な健康課題の解決が必要である。その際、疾病予防の考え方として、一次予防（適切な食事や運動不足の解消、喫煙、ストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取組や予防接種、環境改善など）、二次予防（検診等による病気の早期発見と早期治療など）、三次予防（適切な治療により病気や障害の進行を防ぐこと）などの内容を充実させていくことが求められる。少子高齢化については、若い世代の出産・子育てや高齢化に伴う健康寿命の延伸なども課題である。

これらの多様で喫緊の健康課題を解決するには、学校、家庭、地域が連携・協働し、多面的な対策に取り組んでいくことが不可欠である。近年、我が国の子供のむし歯のり患率や、成人の喫煙率は減少傾向を示している。これらの改善には、社会全体での積極的な対策の取組とともに、学校での着実な保健教育が大きく寄与している。

このように保健教育の果たす役割は、今後一層期待されるところである。



### 3. 保健教育の目標と位置付け

#### (1) 心身ともに健康な国民の育成

心身ともに健康な国民の育成は、教育の基本的な目標であり、教育基本法においても第1条（教育の目的）に明示されており、その意義は大きい。前述したように、近年の国民の疾病構造の変化に関わって、現代社会の健康・安全の問題は多様化しており、すべての国民にとって健康や安全のための取組は学校教育においても極めて重要である。特に保健教育は、心身ともに健康な国民を育成する上で大切な役割を果たしてきた。中学生の段階では、抽象的、論理的思考が発達するとともに、社会性なども発達してくる。中学校の保健教育では、小学校の保健教育で築いた基礎の上に、科学的な原理や概念に基づいて健康や安全に関する内容を学ぶことが可能である。そして中学校の教育関係者には、保健教育の重要性を認識し、よりよい実践を推進していくことが、今こそ求められている。

#### (2) 保健教育の目標

中学校学習指導要領第1章総則第1の2の(3)において示されているとおり、学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることをねらいとしている。特に、健康に関する指導については、生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切であることが示されている。

その趣旨に基づき、小学校、中学校、高等学校を通じて、学校における保健教育の目標は、生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ、児童生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うことである。

特に中学生では心身の発育発達が著しく、性的な成熟も進み、自我意識も高まってくる。しかし、食生活などの生活習慣が乱れたり、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になると、大きく生活や環境が変化する時期でもある。そのような時期に自他の健康課題を発見し、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である。

#### (3) 保健教育の位置付け

保健教育は、子供たちの発育・発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行われる必要がある。例えば、保健体育科保健分野、特別活動（学級活動、生徒会活動等）、総合的な学習の時間はもとより、関連する各教科等においても、それぞれの特質に応じて行われることも考えられる。また、新しい学習指導要領では、各学校が学校教育に関わる様々な取組を、教育課程を中心に据えながら組織的かつ計画的に実施し、教育活動の質の向上を図っていくカリキュラム・マネジメントを行うことが示されており、保健教育についても、組織的かつ計画的な推進が必要である。



## 1. 中学生における心身の発育・発達等の特性を踏まえる

中学生期には、心身が劇的に変化し、それに関わる様々な健康課題も表れてくる。一方、知的能力の発達も著しく、生涯にわたり学習する基盤が培われる時期である。保健教育では、以上のような発育・発達や健康上の特性を踏まえることが重要となる。以下では、身体面の発育・発達及び健康、人や集団との関わり、知的能力等について特性を例示する。

### 中学生期における心身の発育・発達等の特性（例）

#### 身体面の発育・発達，健康

中学生期には、多くの生徒が発育急進期を迎え、身体が劇的に変化するが、その開始期や発育量には大きな個人差が認められる。また、様々な身体機能が著しく発達する。心の面では、小児から大人への変化の時期であり、小学生期に比較すると心理的にも不安定な時期に当たる。中学生の行動変容は、小学生と比較すると、成人に対するような科学的あるいは感情的な背景を必要とすることが多く、規則などでの管理的側面や一方的な知識の導入だけでは効果が少ないと一般的に言われている。また、身体的にも抵抗力が向上してくることから健康を意識する場面が少なく、健康行動よりも、単に外面的な美しさを求めるような行動様式を取ることもある。生活面においても、生活範囲の拡大や課外活動等への参加に伴う生活時間の変化や夜型の生活になりがちになるなど生活習慣に大きな変化が見られる。

#### 人や集団との関わり

思春期に入り、親や周りの友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気付いていく。また、内面の世界が周りの友達にもあることに気づき、友人との関係が自分に意味を与えてくれると感じる。さらに未熟ながらも大人に近い心身の力をもつようになり、大人の社会とかかわる中で、大人もそれぞれ自分の世界をもちつつ、社会で責任を果たしていることに気付くようになる時期である。学校生活においても、新しい友達との出会いや、教科担任制による多様な教師との出会い、社会的関心の広がり、そして進路の選択など新しい環境や課題に直面していく。

#### 知的能力等

抽象的思考が発達し、具体的な出来事から離れて抽象的な思考ができるようになったり、自分の思考過程を自覚してそれを制御できるようになったり、未来への見通しをもって物事を考えられる時間的展望が成立したりする。さらに、自分が自分であるという自覚である自我同一性が芽生える。

## 2. 保健教育の推進とカリキュラム・マネジメント

### (1) 各教科等の特質を生かして横断的な視点で組み立てていく

学校教育においては、生徒や学校、地域の実態を適切に把握し、教育の目的や目標の実現に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点で組み立てていくこと、教育課程の実施状況を評価してその改善を図っていくことなどを通して、教育課程に基づき組織的かつ計画的に各学校の教育活動の質の向上を図っていくこと、いわゆる、カリキュラム・マネジメントに努めることが求められている。こうしたことを踏まえて、保健教育においても、保健体育科保健分野、特別活動、総合的な学習の時間など関連する教科等がそれぞれの特質に応じて行われた上で、相互を関連させて指導していく必要がある。その際、生徒の発達の特質や教育活動の特質を踏まえて、個々の生徒が抱える課題を受け止めながら、その解決に向けて、主に個別の会話・面談や言葉がけを通して指導や援助を行うカウンセリングといった個別指導を関連させて、生徒の発達を支援することも重要である（図1-2）。

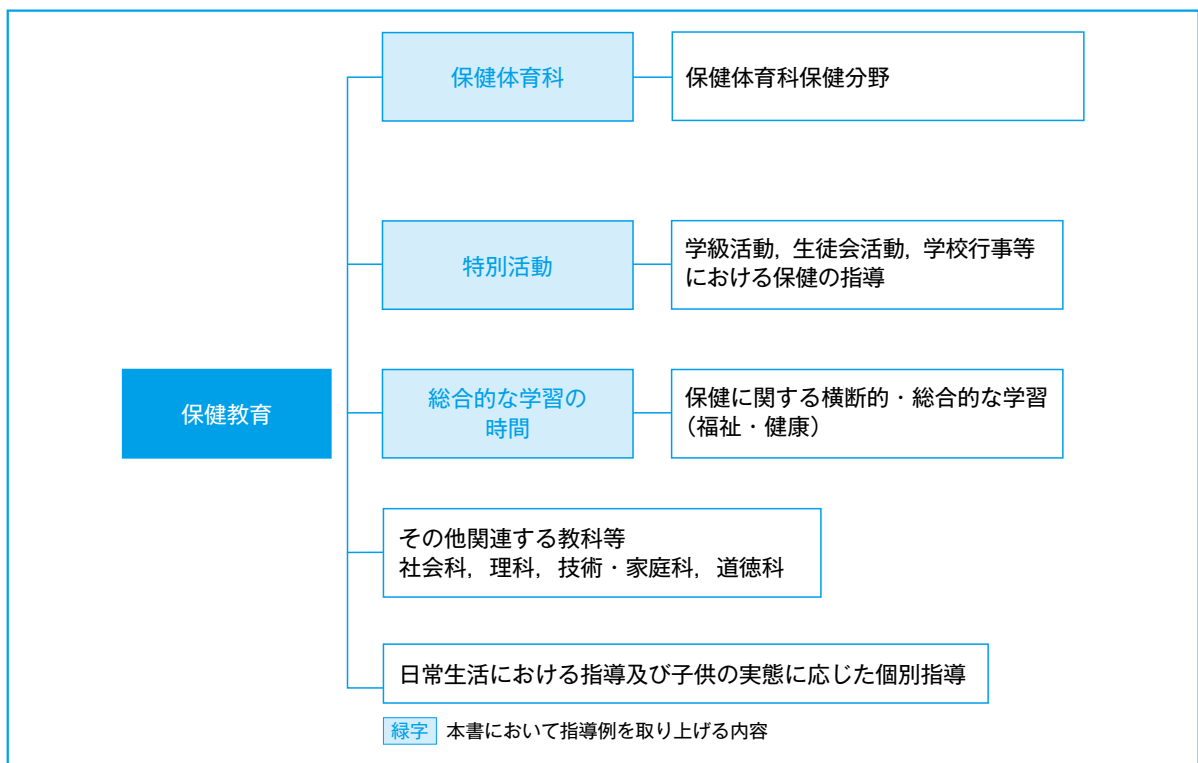


図1-2 保健教育の体系

以下では、各教科等の特質を示すために、保健体育科保健分野、特別活動、総合的な学習の時間について、それらの概要と目標等を述べる。

#### ①保健体育科保健分野

小学校体育科保健領域、中学校保健体育科保健分野、高等学校保健体育科「科目保健」の学習は、生涯を通じて自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を育成することを目標として学習内容が体系的に位置付けられている。中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月）では、「個人生活における健康・安全に関する内容」について「より科学的に理解する」としており、これらは中学校の特徴と言える（図1-3）。

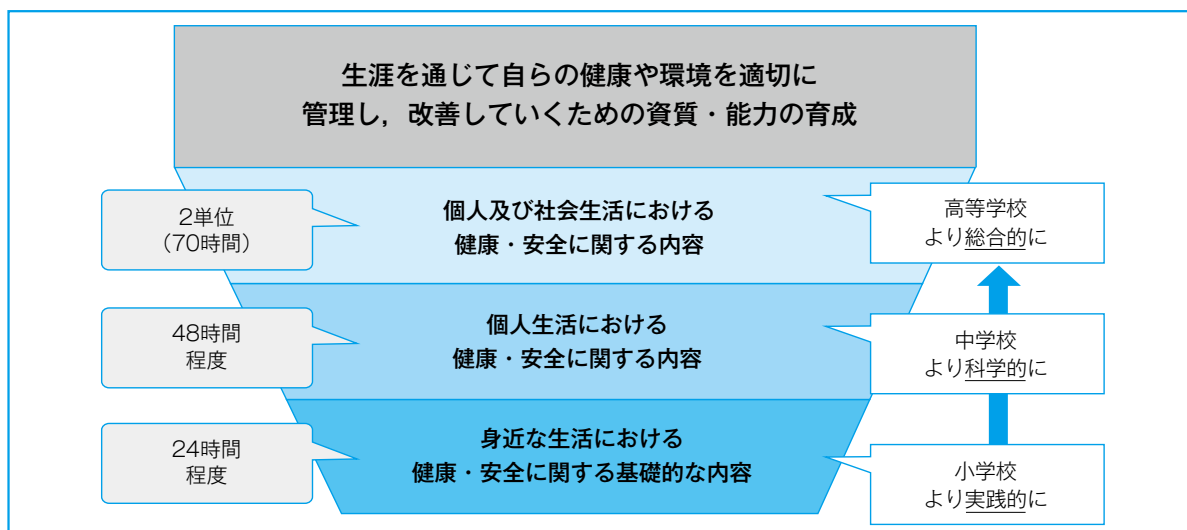


図1-3 保健における体系イメージ

また、中学校では、「健康な生活と疾病の予防」、「心身の機能の発達と心の健康」、「傷害の防止」、「健康と環境」の四つの単位について学習するが、小学校、中学校、高等学校において、おおむね同様の内容を繰り返し学習するのも保健の特徴である。指導に当たっては、それぞれの発達の段階に応じた指導を工夫することが求められる（図1-4）。

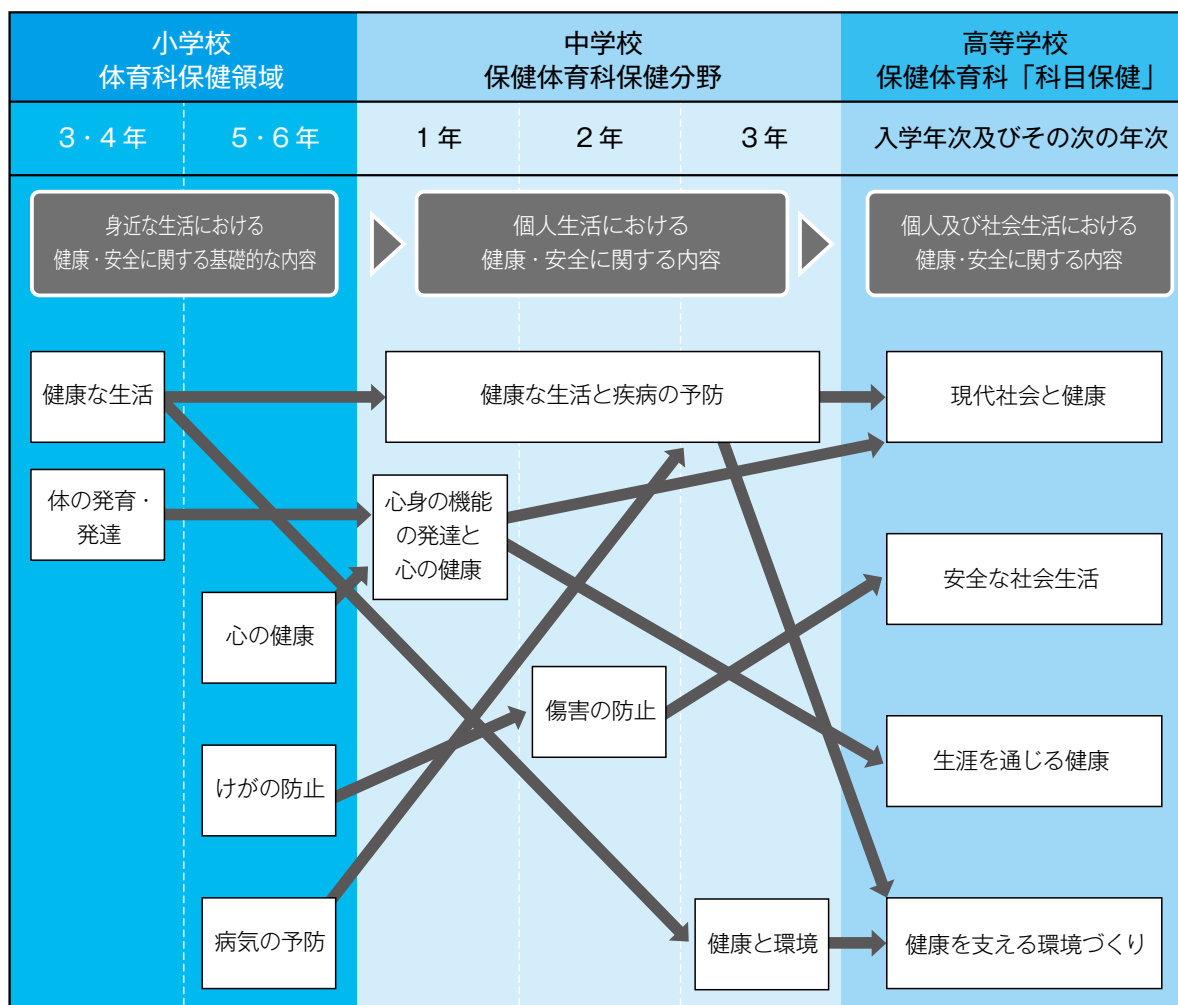


図1-4 保健における内容の系統性

中学校の保健体育科保健分野は、健康・安全に関する包括的な内容について、第1学年から第3学年にかけて、系統的に、合計48単位時間程度指導することとされており、その内容は、全ての生徒がもれなく習得されるべきものであり、保健教育の中心的な役割を担うものと言える。年間指導計画を作成する際には、体育分野との指導内容の関連を踏まえること、体育・健康に関する指導につながる学級活動等との関連について考慮しながら、3年間の見通しをもつことが大切である。

保健体育科保健分野の目標は、以下のとおりである。

#### 保健体育科保健分野の目標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

保健体育科において、「保健の見方・考え方」を働かせるとは、個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けることである。

(1)の「個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする」とは、保健の知識及び技能に関する資質・能力の育成についての目標である。健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達の仕事、及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスへの対処などの心の健康、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに自然環境を中心とした環境と心身の健康との関わり、健康に適した快適な環境の維持と改善について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けるようにすることを目指している。

(2)の「健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う」とは、保健の思考力、判断力、表現力等に関する資質・能力の育成についての目標である。健康に関わる事象や健康情報などから自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現することができるようにすることを目指している。

(3)の「生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う」とは、保健の学びに向かう力、人間性等に関する資質・能力の育成についての目標である。自他の健康に関心をもち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育てることによって、生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指したものである。

## ②特別活動

特別活動は、様々な構成の集団から学校生活を捉え、課題の発見や解決を行い、よりよい集団や学校生活を目指して様々に行われる活動の総体である。その活動の範囲は学年・学校段階が上がるにつれて広がりをもっていき、そこで育まれた資質・能力は、社会に出た後の様々な集団や人間関係の中で生かされていくことになる。特別活動は、「なすことによって学ぶ」という方法原理を十分に生かして、失敗してもまた挑戦する、失敗の経験を生かす、経験から学んだことをさらに発展させるなど、様々な集団活動を積み重ねる中で育てられるようにすることが大切である。また、各活動や学校行事から構成されており、それぞれ独自の目標と内容をもつ教育活動でもある。特別活動の目標は、以下のとおりである。

### 特別活動の目標

集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決することを通して、次のとおり資質・能力を育成することを目指す。

- (1) 多様な他者と協働する様々な集団活動の意義や活動を行う上で必要となることについて理解し、行動の仕方を身に付けるようにする。
- (2) 集団や自己の生活、人間関係の課題を見だし、解決するために話し合い、合意形成を図ったり、意思決定したりすることができるようにする。
- (3) 自主的、実践的な集団活動を通して身に付けたことを生かして、集団や社会における生活及び人間関係をよりよく形成するとともに、人間としての生き方についての考えを深め、自己実現を図ろうとする態度を養う。

この中で、「集団や社会の形成者としての見方・考え方」を働かせるということは、各教科等の見方・考え方を総合的に働かせながら、自己及び集団や社会の問題を捉え、よりよい人間関係の形成、よりよい集団生活の構築や社会への参画及び自己の実現に向けた実践に結び付けることである。

さらに、学級活動、生徒会活動、学校行事の目標としては、次のように設定されている。

### 学級活動の目標

学級や学校での生活をよりよくするための課題を見だし、解決するために話し合い、合意形成し、役割を分担して協力して実践したり、学級での話し合いを生かして自己の課題の解決及び将来の生き方を描くために意思決定して実践したりすることに、自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを目指す。

### 生徒会活動の目標

異年齢の生徒同士で協力し、学校生活の充実と向上を図るための諸問題の解決に向けて、計画を立て役割を分担し、協力して運営することに自主的、実践的に取り組むことを通して、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを目指す。

### 学校行事の目標

全校又は学年の生徒で協力し、よりよい学校生活を築くための体験的な活動を通して、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養いながら、第1の目標に掲げる資質・能力を育成することを旨とする。

### ③総合的な学習の時間

総合的な学習の時間は、学校が地域や学校、児童生徒の実態等に応じて、教科等の枠を超えた横断的・総合的な学習とすることと同時に、探究的な学習や協働的な学習とすることが重要である。また、生徒が実社会・実生活に向き合い関わり合うことを通じて、自らの人生を切り拓いていくために必要な資質・能力を育成し、人生や社会をよりよく変えていくことに向かうように指導することが大切である。

総合的な学習の時間の目標は、以下のとおりである。

### 総合的な学習の時間の目標

探究的な見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通じて、よりよく課題を解決し、自己の生き方を考えていくための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- (1) 探究的な学習の過程において、課題の解決に必要な知識及び技能を身に付け、課題に関わる概念を形成し、探究的な学習のよさを理解するようにする。
- (2) 実社会や実生活の中から問いを見いだし、自分で課題を立て、情報を集め、整理・分析して、まとめ・表現することができるようにする。
- (3) 探究的な学習に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、積極的に社会に参画しようとする態度を養う。

この中で、「探究的な見方・考え方」とは、各教科等における見方・考え方を総合的に活用するとともに、広範な事象を多様な角度から俯瞰して捉え、実社会・実生活の課題を探究し、自己の生き方を問い続けることであると言える。

## (2) 学校の全体計画や各種データ等を踏まえて教育課程の評価や改善を図る

保健教育を実施するに当たっては、学校保健計画など、各分野における学校の全体計画等との関連付けを十分に行うことが大切である。例えば、学校保健計画に関しては、学校保健安全法第5条に基づき、児童生徒等及び職員の心身の健康の保持増進を図るため、児童生徒等及び職員の健康診断、環境衛生検査、児童生徒等に対する指導その他保健に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならないことに留意する必要がある。こうした関連付けを行うことによって、カリキュラム・マネジメントの充実を図り、より効果的な指導を実現することが重要である。さらに、保健教育においては、健康に関する各種調査結果やデータ等を活用して、生徒や学校、地域の実態を定期的に把握し、そうした結果等から保健教育の目標の実現状況や教育課程の実施状況を確認し分析して課題となる事項を見いだし、改善方針を立案して実施していくことが必要である。なお、こうした教育課程の評価や改善は、各学校が行う学校評価と関連付けながら実施することが望ましい。

### (3) 教育課程の実施に必要な人的な体制等を整えて教育効果を高める

教育課程の実施に当たっては、人材や予算、時間、情報といった人的又は物的な資源を、教育の内容と効果的に組み合わせることが重要となる。保健教育も同様であり、例えば、学校が所在する地域の医療機関等の関係機関と連携することが大切であるが、医療機関等の状況は、それぞれの地域によって異なる。そのため、学校が所在する地域の人的又は物的な教育資源について、保健教育に生かすという観点から適切に把握した上で教育課程の編成を行うことが求められる。また、生徒を取り巻く地域や家庭の環境が生徒の健康に影響を与えることが少なくないことから、保健教育の推進に対する地域との連携・協働に加えて、家庭の協力も不可欠である。学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。そうした取組の積み重ねにより、家庭や地域とともに、生徒の健康を育てて支えていく学校づくりを一層進めていくことが期待される。

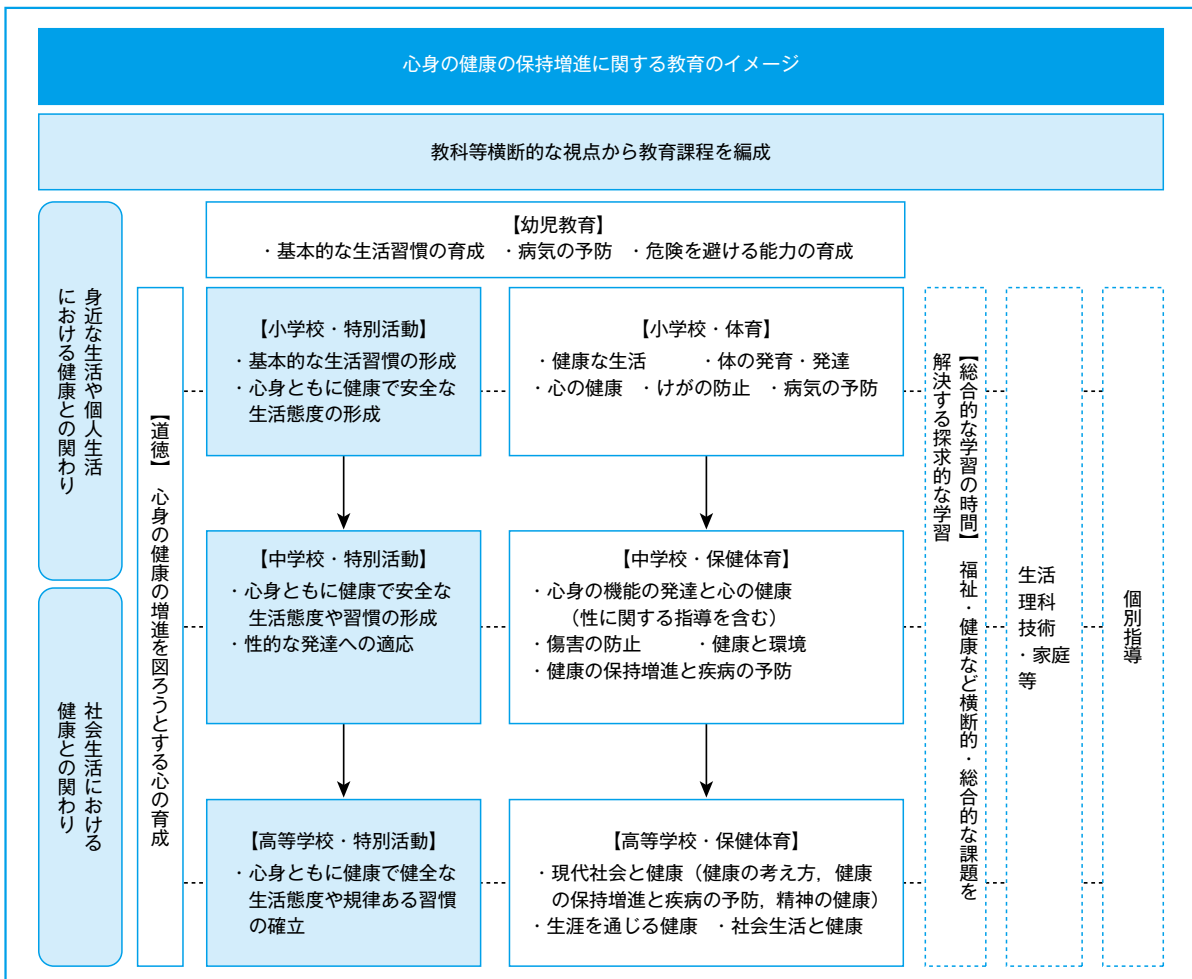


図 1-5 心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ (中教審答申より)

## 1. 保健教育の内容

中学校の保健教育は、教育課程においては、保健体育科保健分野を中心とした教科、特別活動、総合的な学習の時間などで構成されている。はじめに、保健教育の中心となる保健体育科保健分野と特別活動の内容について、学習指導要領で確認する。

### ①保健体育科保健分野

保健教育の中心となる保健体育科保健分野は、四つの内容からなり、内容の取扱いにおいて取り扱う学年が示されている。健康な生活と疾病の予防（第1学年から第3学年）、心身の機能の発達と心の健康（第1学年）、傷害の防止（第2学年）、健康と環境（第3学年）となっている。

それぞれの内容が、知識又は知識及び技能と、思考力、判断力、表現力等の内容からなる。なお、健康な生活と疾病の予防の思考力、判断力、表現力等の内容は全ての学年で取り扱うものとされている。具体的には以下のとおりである。

(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。

イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、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。

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。



- (ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。
  - (イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。
  - (ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。
  - (エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。
- イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、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。
- (3) 傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
- ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。
- (ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。
  - (イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。
  - (ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。
  - (エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。
- イ 傷害を防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。
- (4) 健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
- ア 健康と環境について理解を深めること。
- (ア) 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。
  - (イ) 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。
  - (ウ) 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。
- イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、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。

## ②特別活動

中学校の特別活動は、学級活動、生徒会活動、学校行事からなるが、ここでは、特に保健教育に関連がある学級活動の(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全の内容、保健委員会

活動等がある生徒会活動の内容、学校行事の健康安全・体育的行事の内容について確認する。具体的には、以下のとおりである。

〔学級活動〕

(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ア 自他の個性の理解と尊重，よりよい人間関係の形成

自他の個性を理解して尊重し，互いのよさや可能性を発揮しながらよりよい集団生活をつくること。

イ 男女相互の理解と協力

男女相互について理解するとともに，共に協力し尊重し合い，充実した生活づくりに参画すること。

ウ 思春期の不安や悩みの解決，性的な発達への対応

心や体に関する正しい理解を基に，適切な行動をとり，悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。

エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや，事件や事故，災害等から身を守り安全に行動すること。

オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

給食の時間を中心としながら，成長や健康管理を意識するなど，望ましい食習慣の形成を図るとともに，食事を通して人間関係をよりよくすること。

〔生徒会活動〕

(1) 生徒会の組織づくりと生徒会活動の計画や運営

生徒が主体的に組織をつくり，役割を分担し，計画を立て，学校生活の課題を見だし解決するために話し合い，合意形成を図り実践すること。

(2) 学校行事への協力

学校行事の特質に応じて，生徒会の組織を活用して，計画の一部を担当したり，運営に主体的に協力したりすること。

(3) ボランティア活動などの社会参画

地域や社会の課題を見だし，具体的な対策を考え，実践し，地域や社会に参画できるようにすること。

〔学校行事〕

(3) 健康安全・体育的行事

心身の健全な発達や健康の保持増進，事件や事故，災害等から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得，運動に親しむ態度の育成，責任感や連帯感の涵養，体力の向上などに資するようにすること。

16ページからは，中学校学習指導要領解説 総則編付録の「心身の健康の保持増進に関する教育(現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容)」に示された資料を掲載し，保健体育科や特別活

動など保健教育の内容の例を示している。なお、16～17ページに掲載している資料は、中学校学習指導要領における「心身の健康の保持増進に関する教育」について育成を目指す資質・能力に関連する各教科等の内容のうち主要なものを抜粋し、通覧性を重視して掲載したものである。各学校においては、それぞれの教育目標や生徒の実態を踏まえた上で、必要に応じて本資料をカリキュラム・マネジメントの参考として活用してほしい。

## 心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容）

本資料は、中学校学習指導要領における「心身の健康の保持増進に関する教育」について育成を目指す資質・能力に関連する各教科等の内容のうち各学校におかれては、それぞれの教育目標や生徒の実態を踏まえた上で、本資料をカリキュラム・マネジメントの参考としてご活用ください。

総則	第2の2 (2) 各学校においては、生徒や学校、地域の実態及び生徒の発達を考慮し、豊かな人生の実現や災害等を乗り越えて次代の社会を形成した教育課程の編成を図るものとする。	
総則	保健体育科	
<p>第1 2 (3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。</p>	<p>(保健分野) 2 (1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、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。 (2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、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。 (3) 傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。 イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。 (4) 健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 健康と環境について理解を深めること。 イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、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。</p> <p>※ (3) 内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、がんについても取り扱うものとする。(7) 内容の(2)のアの(イ)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する。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する。(8) 内容の(2)のアの(イ)については、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のアの指導との関連を図って指導するものとする。(9) 内容の(3)のアの(イ)については、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。(10) 内容の(4)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことにも配慮するものとする。また、生態系については、取り扱わないものとする。</p>	
<p>第5 1 イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、効果的な指導が行われるように留意するものとする。</p>	<p>第3 2 (6) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。</p>	総合的な学習の時間
	<p>第2 3 (5) 目標を実現するにふさわしい探究課題については、学校の実態に応じて、例えば、国際理解、情報、環境、福祉・健康などの現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域や学校の特色に応じた課題、生徒の興味・関心に基づく課題、職業や自己の将来に関する課題などを踏まえて設定すること。</p>	

ち、主要なものを抜粋し、通覧性を重視して掲載したものです。

することに向けた現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力を、教科等横断的な視点で育成していくことができるよう、各学校の特色を生か

社会科	特別の教科 道徳
<p>(公民的分野) B 私たちと経済 (2) 国民の生活と政府の役割 対立と合意、効率と公正、分業と交換、希少性などに着目して、課題を追究したり解決したりする活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 次のような知識を身に付けること。 (7) 社会資本の整備、公害の防止など環境の保全、少子高齢社会における社会保障の充実・安定化、消費者の保護について、それらの意義を理解すること。</p>	<p>A 主として自分自身に関すること [節度、節制] 望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け、安全で調和のある生活をする事。 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事 [生命の尊さ] 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。</p>
理科	特別活動
<p>(第2分野) (3) 生物の体のつくりと働き 生物の体のつくりと働きについての観察、実験などを通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 ア 生物の体のつくりと働きとの関係に着目しながら、次のことを理解するとともに、それらの観察、実験などに関する技能を身に付けること。 (7) 生物と細胞 ㊦ 生物と細胞 生物の組織などの観察を行い、生物の体が細胞からできていること及び植物と動物の細胞のつくりの特徴を見いだして理解するとともに、観察器具の操作、観察記録の仕方などの技能を身に付けること。 (7) 動物の体のつくりと働き ㊦ 生命を維持する働き 消化や呼吸についての観察、実験などを行い、動物の体が必要な物質を取り入れ運搬している仕組みを観察、実験の結果などと関連付けて理解すること。また、不要となった物質を排出する仕組みがあることについて理解すること。 ㊧ 刺激と反応 動物が外界の刺激に適切に反応している様子の観察を行い、その仕組みを感覚器官、神経系及び運動器官のつくりと関連付けて理解すること。 イ 身近な植物や動物の体のつくりと働きについて、見通しをもって解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、生物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見いだして表現すること。</p>	<p>(学級活動) (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 イ 男女相互の理解と協力 男女相互について理解するとともに、共に協力し尊重し合い、充実した生活づくりに参画すること。 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。 オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 給食の時間を中心としながら、成長や健康管理を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。 (生徒会活動) (1) 生徒会の組織づくりと生徒会活動の計画や運営 生徒が主体的に組織をつくり、役割を分担し、計画を立て、学校生活の課題を見いだし解決するために話し合い、合意形成を図り実践すること。</p>
技術・家庭科	(学校行事)
<p>(家庭分野) B 衣食住の生活 次の(1)から(7)までの項目について、課題をもって、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、工夫する活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 食事の役割と中学生の栄養の特徴 ア 次のような知識を身に付けること。 (7) 生活の中で食事が果たす役割について理解すること。 (4) 中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康に良い食習慣について理解すること。 イ 健康に良い食習慣について考え、工夫すること。 (4) 衣服の選択と手入れ ア 次のような知識及び技能を身に付けること。 (7) 衣服と社会生活との関わりが分かり、目的に応じた着用、個性を生かす着用及び衣服の適切な選択について理解すること。 (4) 衣服の計画的な活用の必要性、衣服の材料や状態に応じた日常着の手入れについて理解し、適切にできること。 イ 衣服の選択、材料や状態に応じた日常着の手入れの仕方を考え、工夫すること。 (6) 住居の機能と安全な住まい方 ア 次のような知識を身に付けること。 (7) 家族の生活と住空間との関わりが分かり、住居の基本的な機能について理解すること。 ※内容の「B衣食住の生活」については、次のとおり取り扱うものとする。 カ (4)のアの(7)については、日本の伝統的な衣服である和服について触れること。また、和服の基本的な着方を扱うこともできること。さらに、既製服の表示と選択に当たっての留意事項を扱うこと。(4)については、日常着の手入れは主として洗濯と補修を扱うこと。</p>	<p>(3) 健康安全・体育的行事 心身の健全な発達や健康の保持増進、事件や事故、災害等から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するようにすること。</p>

## 2. 保健教育の指導方法

### (1) 指導する際の留意事項

#### ①保健体育科における保健分野と体育分野の関連

保健教育は、健康という教科横断的なテーマで、学校教育活動全体を通して行われるが、その中核となるのは保健体育科の保健分野である。保健体育科においては、保健分野と体育分野の関連を図ることが大切である。

内容の取扱いにおいて、A体づくりの運動(1)のAの「体ほぐしの運動」については、「『B器械運動』から『Gダンス』までにおいても関連を図って指導することができる」とともに、心の健康など保健分野との関連を図ること」が示されている。D水泳については、「保健分野の応急手当との関連を図ること」が示されている。また、H体育理論については、解説において「(エ)第1学年及び第2学年の内容の(2)の(ア)『運動やスポーツが心身及び社会性に及ぼす効果』を取り上げる際には、以下の点を踏まえて他の領域との関連を図る」とされており、「心と体が一体として互いに関係していることについては、『A体づくり運動』のA『体ほぐしの運動』では具体的な運動の視点から、保健分野の(1)『心身の機能の発達と心の健康』の(エ)④『欲求やストレスとその対処』では欲求やストレスへの適切な対処の視点から、それぞれ取り上げているため、この点を十分考慮して指導すること」が示されている。

#### ②保健分野の指導方法の工夫

さらに、第1学年から第3学年で行われる保健分野の指導に当たっては、その内容の取扱いにおいて、「自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行う」ことが示されており、指導を進める過程で、保健の内容に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくことが大切である。

#### ③特別活動の特質を踏まえた指導の実現

また、特別活動の学級活動「(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」は、日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康や安全に関するもので、生徒に共通した問題であるが、一人一人の生徒の理解や自覚を、意思決定とそれに基づく実践等を重視する活動である。関係する教科等における学習や、個別の生徒指導等との関連を図りつつ、教師が意図的、計画的に指導する必要がある。

指導に当たっては、生徒の相互理解を深め、共に課題の解決に取り組んでいこうとする意欲を育て、自他の尊重に基づく健全な生き方を探求できるよう工夫することが大切である。また、生徒が意思決定したことを将来にわたって生かすことができるように助言することが大切である。その際、生徒にとって切迫感のある題材を取り上げたり、生徒が自分事として捉えることができるよう、指導方法や提示する資料の工夫を行ったりすることが重要である。各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などの指導との密接な関連を図り、学年や生徒の発達の段階に即して計画的・系統的に指導を行うことが大切である。

#### ④保健体育科保健分野、特別活動、総合的な学習の時間等の相互関連

さらに、保健体育科、特別活動、総合的な学習の時間等、各時間で身に付けた資質・能力等は、各時間の特質に応じた役割を明確にした上で、相互に生かすことができる。例えば、特別活動では、望ましい実践的な集団活動を展開する中で、保健体育科保健分野で習得した知識及び技能を生かしたり、総合的な学習の時間では、問題の解決や探究活動の過程の中で、保健体育科保健分野で学んだ思考力、判断力、表現力等を生かしたりすることができる。

そうした様々な場面の中でも、健康安全・体育的行事は、学校全体が一丸となって展開する活動であり、

保健教育を推進する大きな契機となる。健康安全・体育的行事のねらいは、生徒自らが自己の発育や健康状態について関心を持ち、心身の健康の保持増進に努めるとともに、身の回りの危険を予測・回避し、安全な生活に対する理解を深め、さらに、体育的な集団活動を通じて、心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成すること等である。例えば、健康診断や病気の予防の健康に関する行事等では、学校や地域の実態に即して実施し、できるだけ集中的、総合的、組織的に行われるよう配慮することが大切であり、学級活動や生徒会活動、保健体育科保健分野の学習等と関連を図ることが効果的である。

なお、生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導、すなわち、性に関する指導に当たっては、54ページで解説する。

## (2) 指導方法の具体例

具体的な方法については、「事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習などを取り入れることなど」が示されている(表1)。指導方法を選ぶ際には、その時間の目標を達成するために最も効果的であるかを吟味するとともに、選んだ指導方法の効果を発揮させるために必要な時間配分が可能かを考慮すべきである。

なお、学校や地域の実情に応じて外部講師を活用するなど、保健・医療機関等の参画を推進することが考えられる。

表1 保健教育で用いられる指導方法の例

指導方法	健康課題やその解決方法に関する具体的な活動	期待される資質・能力等の育成	活用例
ブレインストーミング	様々なアイデアや意見を出していく	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> <li>知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぜをひいた時の原因</li> <li>がんが発生する原因</li> <li>ストレスへの対処方法</li> <li>運動の効果</li> </ul>
事例などを用いた活動	日常生活で起こりやすい場面を設定し、そのときの心理状態や対処の仕方等を考える	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> <li>知識の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>性に関する課題へのアドバイス</li> <li>一日の食生活チェック</li> </ul>
実験	仮説を設定し、これを検証したり、解決したりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> <li>学びに向かう力, 人間性等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気体検知管による二酸化炭素濃度の測定</li> <li>照度計による教室内の明るさの測定</li> </ul>
実習	実物等を用いて体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> <li>知識及び技能の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラクゼーション法の意義と方法</li> <li>心肺蘇生の意義と方法</li> </ul>
ロールプレイング	健康課題に直面する場面を設定し、当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙などを助長する断りにくい心理の存在</li> <li>心肺停止に陥ったと思われる人への対処</li> </ul>
フィールドワーク	実情を見に行ったり、課題解決に必要な情報に詳しい人に質問したりする	<ul style="list-style-type: none"> <li>思考力, 判断力, 表現力等の育成</li> <li>学びに向かう力, 人間性等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故や自然災害の原因</li> <li>保健機関の役割</li> </ul>
インターネット, 図書, 視聴覚教材	コンピュータや図書館等を利用して、情報を収集する	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識の習得</li> <li>健康に関する情報処理能力等の育成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医薬品の正しい使い方</li> <li>エイズの現状</li> </ul>
保健・医療機関等の参画 (外部講師の活用)	外部講師による専門的知見に基づく授業参画	<ul style="list-style-type: none"> <li>知識及び技能の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬物乱用防止教育(警察職員, 薬剤師など)</li> <li>がん教育(医療従事者, がん経験者など)</li> <li>性に関する指導(医師, 看護師, 助産師など)</li> </ul>

### (3) 評価の観点

生徒一人一人の資質・能力をより確かに育むようにするためには、学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況をみる評価を着実に実施し、一人一人の進歩の状況や教科の目標の実現状況を的確に把握し、学習指導の改善に生かすことが重要である。

今回の学習指導要領改訂では、各教科等の目標や内容を「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の三つの柱で再整理している。これらの資質・能力に関わる「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点について評価規準を作成し、各教科等の特質を踏まえて適切に評価方法を工夫することにより、学習評価の結果が生徒の学習や教師による指導の改善に生きるものとするのが基本となる。

また、各教科の評価については、学習状況を分析的に捉える「観点別学習状況の評価」と、これらを総括的に捉える「評定」の両方について、学習指導要領に定める目標に準拠した評価として実施するものとされており、観点別学習状況の評価や評定には示しきれない生徒一人一人のよい点や可能性、進歩の状況については、「個人内評価」として実施するものとされている（図1-6参照）。

「知識・技能」の評価は、各教科等における学習の過程を通じた知識及び技能の習得状況について評価を行うとともに、それらを既存の知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、他の学習や生活の場面でも活用できる程度に概念等を理解したり、技能を習得したりしているかについて評価するものである。「思考・判断・表現」の評価は、各教科等の知識及び技能を活用して課題を解決する等のために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかどうかを評価するものである。「主体的に学習に取り組む態度」の評価に際しては、各教科等の「主体的に学習に取り組む態度」に係る評価の趣旨に照らして、知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりするために、自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら、学ぼうとしているかどうかという意思的な側面を評価することが重要である。

さらに、特別活動、総合的な学習の時間、道徳科についても、それぞれの特質に応じ適切に評価することとされている。

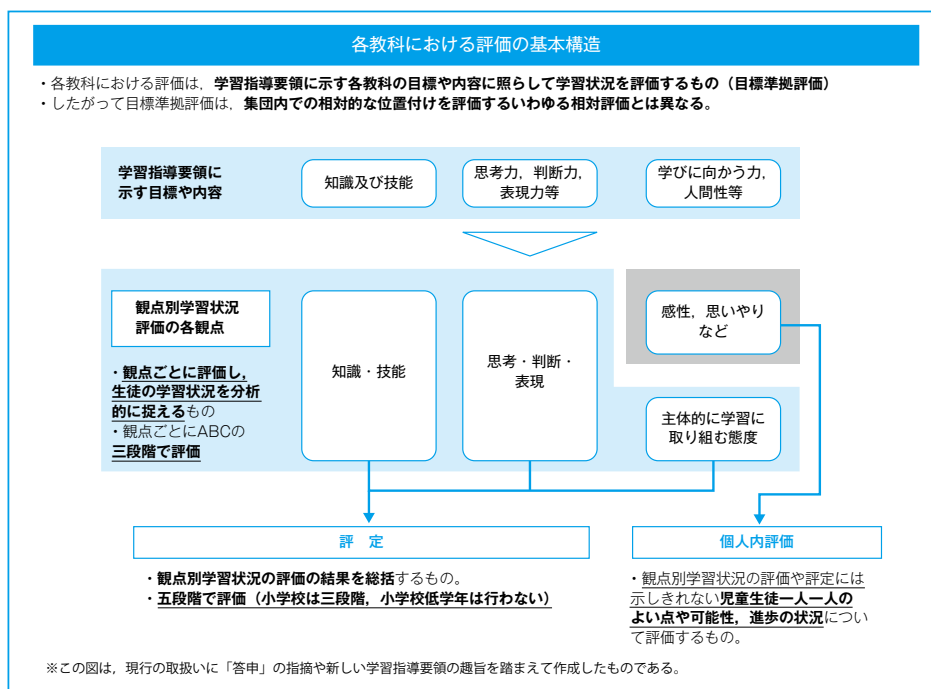


図1-6 各教科における評価の基本構造（中教審答申より）



# 第 2 章

## 保健教育の展開例

## 保健教育の展開例

### 第1節 保健体育科（保健分野）

#### 1. 第1学年「(1)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 (イ)生活習慣と健康

##### 1. 単元名「健康の成り立ちと疾病の発生要因／生活習慣と健康」

##### 2. 単元の目標

- (1) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることや疾病は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること、また、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解することができるようにする。
- (2) 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、課題を発見し、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。
- (3) 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

##### 3. 単元について

健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについては、小学校体育科保健領域で学習している。それらを踏まえて、ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、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ことが必要である。

本単元では、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、年齢や生活環境に応じて、適切な運動、調和のとれた食事、休養及び睡眠が必要であることについて理解させること。そのことによつて、これからの社会を生きる生徒が、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を学ぶ大切な単元と考える。

また、本単元は今改訂において第3学年から第1学年に取り扱う学年が変更となっている。そのため、より具体的な内容を取り上げ、生徒の興味関心を引くことが大切になってくると考える。

##### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①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や、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生す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。 ②運動には、精神的にも良い効果があること、また、健康を保持増進するためには運動を続けることが必要で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。	①健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。	①健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。

<p>③食事には、健康な体をつくとともに、消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする、栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するためや健康を保持増進するために必要であることや、健康を保持増進するためには、適切な運動、食事、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健康の成り立ちと疾病の発生要因や生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進する方法を見いだしている。</p>	
--	--	--

## 5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 健康の成り立ちと疾病の発生要因（本時）	<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や、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて理解することができるようにする。</p> <p>1. かぜをひいたとき（発熱、せき、喉痛、鼻水など）の要因について思い出し、分類してみる。</p> <p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p>3. 書き出した要因を分類してみる。</p> <p>4. 熱中症の要因を書き出し、同じように分類する。</p> <p>5. 健康に生活するために必要なことを整理し、学習のまとめをする。</p>	<p>思 ①</p> <p>知 ①</p>	<p>（学習活動4） 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思－①〉</p> <p>（学習活動5） 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や、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知－①〉</p>
2 運動と健康	<p>運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることについて理解することができるようにする。</p> <p>1. 各年代で必要だと思われる運動の種類と運動量について考える。</p> <p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p>3. 運動の効果について考え、効果に適した運動を整理する。</p> <p>4. 1. で考えた運動の種類と運動量を見直し、学習のまとめをする。</p>	<p>知 ②</p> <p>思 ②</p>	<p>（学習活動3） 運動には、精神的にも良い効果があること、また、健康を保持増進するためには運動を続けることが必要であること生活習慣と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知－②〉</p> <p>（学習活動4） 健康の成り立ちと疾病の発生要因や生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進する方法を見いだしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思－②〉</p>

<p>3 食生活と健康</p>	<p>食事には、健康な身体をつくとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食事が必要な理由について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. ほぼ毎日運動する人と、運動しない人との食事の量や栄養素のバランスについて比較し、なぜそのようになるか考える。</li> <li>4. 今の自分に合った食事のメニューを考え、学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③ (学習活動3) 食事には、健康な体をつくとともに、消費されたエネルギーを補給する役割があること、また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-③〉</p> <p>思 ① (学習活動4) 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-①〉</p>
<p>4 休養及び睡眠と健康／調和のとれた生活</p>	<p>休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることや、心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、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について理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一週間の体調の変化を思い出し、その要因について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 疲労する場面を考え、それぞれの疲労回復の方法を考える。</li> <li>4. 健康に生活するための一日の過ごし方を考え、学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ④ (学習活動3) 休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するためや健康を保持増進するために必要であることや、健康を保持増進するためには、適切な運動、食事、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について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-④〉</p> <p>態 ① (学習活動4) 健康の成り立ちと疾病の発生要因及び生活習慣と健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態-①〉</p>





## 6. 展開例（1 / 4 時間）

(1) 健康の成り立ちと疾病の発生要因

(2) 本時の目標

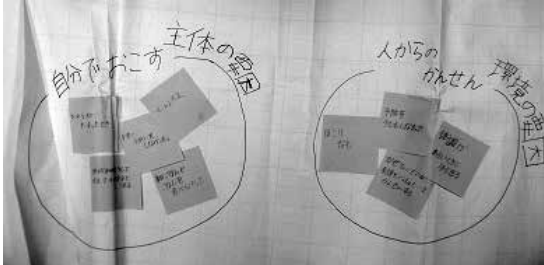
- ・健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることや、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解できるようにする。
- ・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見できるようにする。

(3) 展開   : ねらい   : 学習内容   : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 15分	<p>1. かぜをひいたとき（発熱、せき、喉痛、鼻水など）の要因について思い出し、分類してみる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・発熱やせき、喉痛、鼻水などかぜの症状が出たとき、その原因は何か思い出して書き出してみよう。</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・急に寒くなった</li> <li>・疲れていた</li> <li>・エアコンのつけっぱなし</li> <li>・人ごみの多いところに行った</li> <li>・栄養不足だった</li> <li>・季節に合った服装をしなかった</li> </ul>	<p>○生徒たちにとって身近な疾病で考えさせる。</p> <p>○グループになり、付箋紙を使い書き出させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>かぜをひいて医者に言われたことなどを思い出させましょう。</p> </div>  
展開 20分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <p>健康な生活をするために必要なことを考えてみよう。</p> </div> <p>3. 書き出した要因を分類してみる。</p> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(学習内容)</p> <p>・疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生すること。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・書き出したかぜの原因を二つのグループに分けて、それぞれのグループに名前を付けてみよう。</p> </div>	<p>○グループ分けをした後、それぞれのグループに名前を付けさせる。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>まずは、類似するものを集めることから始めるようにさせましょう。</p> </div> 

<予想される反応>

主体(人)の要因	環境の要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲れていた</li> <li>・栄養不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急に寒くなった</li> <li>・エアコンのつけっぱなし</li> <li>・人ごみの多いところに行った</li> </ul>



4. 熱中症の要因を書き出し、同じように分類する。

<予想される反応>

主体の要因	環境の要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分不足</li> <li>・塩分不足</li> <li>・寝不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul>

5. 健康に生活するために必要なことを整理し、学習のまとめをする。

(学習内容)

・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、健康が障害された状態の一つが疾病であること。

・今日の授業で考えたそれぞれの要因から、病気にならず、健康に生活するためにはどんなことに気を付ければよいでしょう。

<予想される反応>

主体	環境
<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養、睡眠</li> <li>・運動</li> <li>・食事</li> <li>・規則正しい生活</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温度</li> <li>・湿度</li> <li>・空気</li> <li>・化学物質</li> </ul>

(本時のまとめ)・健康は、主体とそれを取り巻く様々な環境を良い状態に保つことによって成り立つ。

○用語が違う場合には教師側で提示する。その際、分かりやすい言葉で説明する。「主体」＝「人」

疾病は、主体の要因と環境の要因が相互に関わりながら発生することに気付かせましょう。



○付箋を使い要因を書き出し、それぞれの要因を「主体の要因」と「環境の要因」に分けさせる。

◆【思考・判断・表現等】

健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。

○疾病とは、健康が障害された状態の一つであることを確認させる。

○確認後、ワークシートに各自でまとめさせる。

グループで取り組んだ学習の内容を、自分の中で振り返るように促しましょう。



◆【知識・技能】

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や、疾病は主体と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。

まとめ  
15分

(4) 資料等

① 板書計画

<p><b>課題①</b> 発熱やせき、喉痛、鼻水などかぜの症状が出たとき、その原因は何か思い出して書き出してみよう。</p> <p>～本時のねらい～</p> <p>健康な生活をするために必要なことを考えてみよう。</p>	<p><b>課題②</b> 書き出したかぜの原因を二つのグループに分けて、それぞれのグループに名前を付けてみよう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">○○○</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">△△△</div> </div>	<p><b>課題③</b> 熱中症について、主体の要因と環境の要因に分けながら要因を書き出してみよう。</p> <p>疾病とは… 健康が損なわれた状態</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">健康は、主体とそれを取り巻く様々な環境を良い状態に保つことによって成り立つ。</p>
---	---	--

② ワークシート

★今日、学習したことをまとめよう。<知識・技能>  
 病気は、( )の要因と( )の要因とが関わりながら発生する。  
 よって、健康は、( )と、それを取り巻く様々な( )を良い状態に保つことによって成り立つ。  
 【考えてみよう】次にあげる病気の要因から、健康を保つためにはどうすればよいだろうか。<思考力・判断力・表現力等>

	要 因	健康を保つためにすべきこと
主体の要因	疲れや寝不足	
	運動不足	
	食べ過ぎや喫煙、飲酒	
環境の要因	湿度が高くむし暑い	
	乾燥と寒さ	
	インフルエンザウィルス	

7. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元は、健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活を続けることについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりできるようにすることがねらいである。本時の学習を踏まえて、特別活動においては、学級活動(2)「エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」及び「オ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」と関連を図ることができる。例えば、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活、手洗いや衣服などの清潔、明るさの調節や換気の仕方などについて、自分の生活の振り返りや対話等を通して見付けた課題を解決するために、改善しなければならないことを、具体的に実践できるように支援していくことが求められる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

健康によい生活を続けるためには、本単元で学んだことを継続して取り組んでいくことが必要である。例えば、現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題として「健康」に焦点を当て、「毎日の健康な生活」を探求課題として設定し、具体的な学習内容としては、「健康な生活を送るためにできることを科学的に考えよう」等で、単元構成を考えることができる。

## 2. 第1学年「(2) 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

### 1. 単元名「欲求やストレスへの対処と心の健康」

#### 2. 単元の目標

- (1) 精神と身体の相互影響、欲求やストレスの心身への影響と適切な対処について理解するとともに、ストレスへの対処の方法を身に付けることができるようにする。
- (2) 心の健康について、課題を発見し、その解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。
- (3) 心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

#### 3. 単元について

本単元では、心の健康についての課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、その解決を目指した学習活動を通して、精神と身体は相互に影響を与え関わっていること、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。また、ストレスへの対処にはいろいろな方法があることを理解し、その中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。さらに、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができることを目指している。

心の健康について、課題を発見し、その解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことのできる学習活動を展開することで、現在及び将来の生活における心の健康に関する課題に直面した場合に、的確な思考・判断、表現ができるよう、心の健康を適切に管理し改善していく思考力、判断力、表現力等の資質・能力を育成していきたい。

#### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①精神と身体には、密接な関係があり、互いに影響を与えていること、心の状態が体に、体の状態が心にあられるのは、神経などの働きによるものであるという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心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、コミュニケーションの方法を身に付けることなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて言ったり、書いたりしている。</p> <p>④リラクセーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。</p>	<p>①心の健康における事象や情報などについて保健に関する原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見したり、欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、ストレスへの適切な対処の方法を選択している。</p> <p>②心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを他者と話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①心の健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。</p>



## 5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	ねらい・学習活動	点重	評価方法
1 精神と身体 の関わり	<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ていること、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について理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>心と体が結びついていると実感した体験を振り返る。</li> <li>良い（プラス）の影響と悪い（マイナス）影響についてあげる。</li> <li>これらの影響は、無意識のうちに引き起こされることを知る。</li> <li>心と体は、神経などの働きを通じて密接に影響し合っていることを知る。</li> </ol>	知 ①	<p>（学習活動4）</p> <p>精神と身体には、密接な関係があり、互いに影響を与えていること、心の状態が体に、体の状態が心にあらわれるのは、神経などの働きによるものであるということについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・学習カード】で捉える。〈知－①〉</p>
2 欲求への 対処	<p>心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処する必要があること、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、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもたせたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からより良い方法を見付けたりすることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>心の健康を保つ上で重要だと思うことについて、これまでの自分の生活をふり振り返りながら考える。</li> <li>心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けたり、欲求やストレスに適切に対処したりする必要があることを知る。</li> <li>今の自分が「〇〇したい」「××したくない」と思うことについてあげる。</li> <li>欲求の分類や段階、心の発達と欲求との関係について知る。</li> <li>欲求が満たされなかったときの気持ちや行動について思い出す。</li> <li>欲求に対処する方法について考える。</li> </ol>	知 ②  思 ①	<p>（学習活動4）</p> <p>心の健康を保つには適切な生活習慣を身に付けるとともに、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について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・学習カード】で捉える。〈知－②〉</p> <p>（学習活動6）</p> <p>心の健康における事象や情報などについて保健に関する原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見したり、欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、ストレスへの適切な対処の方法を選択している状況等を【観察・学習カード】で捉える。〈思－①〉</p>
3 ストレス への 対処 ①	<p>ストレスとは、外界から様々な刺激により心と体に負担のかかった状態であり、適度なストレスは精神発達上、必要なものであること、過度なストレスは、心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があること、ストレスへの対処には、いろいろな方法があり、その中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ストレスについて知り、適度なストレスは精神発達上、必要なものであることを知る。また、思春期は、ストレスを感じやすいことについて知る。</li> <li>強いストレスは、心や体の不調や病気の原因となる場合もあることについて知る。</li> <li>事例に対応したストレス対処の仕方について考え、意見を交流する。</li> </ol>	知 ③  思 ②	<p>（学習活動1・2）</p> <p>ストレスへの対処には、ストレスの原因となる事柄に対処すること、コミュニケーションの方法を身に付けるなど、いろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・学習カード】で捉える。〈知－③〉</p> <p>（学習活動3）</p> <p>欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、ストレスへの適切な対処の方法を選択している状況等を【観察・学習カード】で捉える。〈思－②〉</p>

<p>4 ストレスへの対処② (本時)</p>	<p>ストレスへの対処には、いろいろな方法があり、その中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解するとともに、リラクゼーションの方法を採り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような技能ができるようにする。</p> <p>1. 前時の振り返りとともに、適切な対処法について交流を通して考える。</p> <p>2. ストレスに対する適切な対処の仕方について知る。</p> <p>3. ストレスによる心身の負担を軽くする上でリラクゼーションを行う意味を知り、その技能を身に付ける。</p> <p>4. 本時の学習の振り返りとまとめをする。</p>	<p>知 ④ (学習活動3・4) リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて理解したことを言ったり、書いたりしているとともにそれらの対処の方法ができる内容等を【観察・学習カード】で捉える。〈知-④〉</p> <p>態 ① (学習活動3) 心の健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態-①〉</p>
---------------------------------	---	--


## 6. 展開例 (4 / 4 時間)

(1) ストレスへの対処②

(2) 本時の目標

- ・ ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解するとともに、ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクゼーションの方法を身に付けることができるようにする。
- ・ 心の健康について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

(3) 展開      : ねらい      : 学習内容      : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
<p>導入 5分</p>	<p>1. 前時の振り返りを行うとともに、好ましくない対処法を提示し、適切な対処法について考えるように促す。</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>このようなストレスの対処法は適切な対処法と言えますか。</p> </div> <p>【事例①】(勉強をしなければならないが、思うようにはかどらない場面) に対する、好ましくない対処法の提示 「勉強をするのは嫌だから、家族に物を投げつけたりして、イライラを発散する。」 &lt;予想される反応&gt; ・ 人や物を傷つけても何も解決しないから適切とは言えない。</p>	<p>○教師が好ましくない対処法を示し、適切な対処法の必要性について考えるきっかけとする。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>家庭の事情等、生徒指導上、配慮が必要な生徒がいる場合は、教師の発言に十分注意する必要があります。</p> </div> 

	<p>【事例②】（週末に、友達と遊ぶ約束と家族旅行の計画が重なった場面）に対する好ましくない対処法の提示 「予定が重なったことを面倒に思い、自分一人でゲームをして過ごす。」 ＜予想される反応＞ ・約束を全部断ってしまったら、どんな予定も入れられず、さらにストレスがたまる。</p>			
<p>展開 35分</p>	<p style="text-align: center;">ストレスには、どのように対処すれば良いのだろうか。</p> <p>2. ストレスへの適切な対処法について知る。</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処という視点で、もう一度、考えてみよう。</p> <p>＜予想される反応＞</p> <p>【事例①】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高い目標や詰めすぎの計画にするとさらにストレスを感じるから気を付けたい。</li> <li>・目標に向かって進めながらも、息抜きは必要。</li> </ul> <p>【事例②】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達なら説明すればわかってもらえるから、家族を優先したい。</li> <li>・友達にも家族にも説明して、どちらも実行できるように時間を調整してみる。</li> </ul> <p style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">ストレスの対処は、ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であること。</p> <p>3. ストレスによる心身の負担を軽くするようリラクゼーションの技能を身に付ける。</p>	<p>○グループは、3～4人程度とする。</p> <p>○事例①、②の対処の仕方について生徒から出されたものを「ストレスの原因に対処すること」、「友達や家族、教師、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること」、「コミュニケーションの方法を身に付けること」、「規則正しい生活をする事」「ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと」などの視点で整理しながら、板書に示す。</p> <div data-bbox="890 1167 1385 1641" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">ストレスの原因についての受け止め方</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>ストレスを大きくする受け止め方</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">べき思考</p> <p style="text-align: center;">「～すべきなのに」</p> <p style="text-align: center;">白黒はっきりさせる</p> <p style="text-align: center;">「100点でなければ0点と同じ」</p> <p style="text-align: center;">自分のせいにし過ぎる</p> <p style="text-align: center;">「私が〇〇したからこうなった」</p> </td> </tr> </table> </div> <p>○様々な対処の中から、ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを伝える。</p> <p>○どの生徒も体験したことのある状況（場面）を振り返るように伝えることでストレスを感じたときの様子についてイメージしやすくする。</p>	<p>ストレスを大きくする受け止め方</p>	<p style="text-align: center;">べき思考</p> <p style="text-align: center;">「～すべきなのに」</p> <p style="text-align: center;">白黒はっきりさせる</p> <p style="text-align: center;">「100点でなければ0点と同じ」</p> <p style="text-align: center;">自分のせいにし過ぎる</p> <p style="text-align: center;">「私が〇〇したからこうなった」</p>
<p>ストレスを大きくする受け止め方</p>	<p style="text-align: center;">べき思考</p> <p style="text-align: center;">「～すべきなのに」</p> <p style="text-align: center;">白黒はっきりさせる</p> <p style="text-align: center;">「100点でなければ0点と同じ」</p> <p style="text-align: center;">自分のせいにし過ぎる</p> <p style="text-align: center;">「私が〇〇したからこうなった」</p>			

先日の合唱コンクールでは、ステージに立つ直前や立った直後、どんな気持ちになりましたか。

<予想される反応>

- ・ すごく緊張した。
- ・ 心臓がどきどきした。
- ・ 逃げ出したくなった。
- ・ うまく歌えるか不安になった。

そのとき、体には、何か変化はありましたか。

<予想される反応>

- ・ 呼吸や脈拍が早くなった。
- ・ 冷や汗をかいた。
- ・ 頭や腹が痛くなった。

ストレスを感じたときは、冷静な判断をするためにも、まずは、心や体の負担を軽くすることが大切であること。

心も体もリラックスできる方法には、どんな方法があるでしょうか。

<予想される反応>

- ・ 呼吸法
- ・ 体ほぐし（ストレッチ等）
- ・ その他、物を食べる、音楽を聴く等

簡単にできるリラクゼーションの方法を身に付けよう。

(1) 筋肉を緩める方法について知る。

<目標>

- ・ 体の様々な部位に「わざと力をいれて、抜く」ことを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむ。
- ・ ストレッチは筋肉を伸ばすことが目標であることに對して、今回は、筋肉を緩めることが目標であることを理解する。

<手順>

- ・ 2人1組で行う。
- ・ 1人は実践、もう1人は行い方を説明しながら、同時に正しく行えているかを確認し、チェック表にレ点をつける。
- ・ 以下の①～⑤を2セット行い、交代する。

- 1 椅子に浅く腰かける。
- 2 ペアの話聞きながら、①～⑤を行う。
  - ① 両手を握り、ひじを曲げる。
  - ② 身体を丸めて、脇をしめる。
  - ③ 一気に力を入れて目を閉じ、そのままペアが15秒数える。
  - ④ 一気に力を抜き、力が抜けるじわーとした感じを体験する。
  - ⑤ ペアが15秒数える間、背もたれに寄りかかりながら休む。

こうした特定のストレス場面のほか、「試験、家族とケンカ、引っ越し、親しい人の不幸」等々、強いストレスが重なることがあることにも触れることで、対処の必要性を実感できるようになると考えられます。



○1時間目に学習した「心と体の関わり」の学習内容を思い出させるなど、関連を図る。

○ストレスを感じたときのセルフケアとして、リラクゼーションの方法を身に付け、心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けることの大切さについて説明する。

○体育の授業で学習した内容を日常生活に生かしている子供を称揚し、子供が学校での学びと実生活のつながりを再認識できる機会を設定する。

○資料や教師の示範により、筋肉を緩める方法や手順について確認する。

ペアで「筋肉を緩める方法」を身に付けよう 組 番 氏名

【行い方】  
 ・ 隣座の1人ペアで行う  
 ・ 1人が動作確認を行い、もう1人が説明しながら、正しく行えているかを確認し「チェック表」にレ点をつける  
 ・ 3セット終わり次第、役割を交代する

「チェック表」 ペア(氏名) 1にチェック欄を渡し、チェックをもる

1	2	3	4	5	合計
椅子に浅く座る					
ペアの話を聞きながら、①～⑤を行う					
① 両手を握り、ひじを曲げる					
② 身体を丸めて、脇をしめる					
③ 一気に力を入れて目を閉じ、そのままペアが15秒数える					
④ 一気に力を抜き、力が抜ける「じわー」とした感じを体験する					
⑤ ペアが15秒数える間、背もたれに寄りかかりながら休む					
①～⑤をおと1回繰り返す					


※実際にやってみた感想は、学習カードに記入しよう。

筋肉を緩める手順を示したチェック表を活用して、リラクゼーションの方法を着実に身に付けることができるよう工夫します。



◆【知識・技能】

リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くす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とともに、それらの対処の方法ができる内容等を【観察・学習カード】で捉える。

	<p>(2) ペアで筋肉を緩める方法を行う。</p> <p>学習カードで確認しながら、ペアで筋肉を緩める方法を身に付けよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しく行えているか、ペアで確認し、学習カードに印をつける。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○最初は、ペアで行い（1人が2回ずつ）、その後、全体で1回行う等、身に付けることができたか確認できる時間を設定する。</li> <li>○必要に応じて教室の照明を消したり、ゆったりとした音楽を流すなどして、リラックスできる環境を整える。</li> <li>○筋肉を緩めるという感覚、じわーっと身体が温くなる感覚が味わえたかどうか問いかける。</li> </ul> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】 心の健康について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ 10分</p>	<p>4. 本時の学習の振り返りとまとめをする。</p> <p>学習カードに、ストレスに対して、どのように対処していくか、理由とともに記入しましょう。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスに対処するときは、ストレスの原因にあった方法を選びたい。</li> <li>・自分や周りの状況を判断して、ストレスに対応したい。</li> <li>・ストレスを感じたら、まずは落ち着くために、筋肉を緩める方法を試してみたい。</li> </ul> <p>ストレスに適切に対処したり、リラクゼーションの方法を身に付けたりすることで、心身の健康を保つことができること。</p>	<p>&lt;子供の学習カード：振り返りより&gt;</p> <p>ストレスは、自分の成長のためにも必要だが、時には筋肉を緩める方法を行うなど、<u>ストレスに対処して、上手にストレスと向き合っていきたい。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○自らの心身の健康を保つために、欲求やストレスに対処することやリラクゼーションの方法を身に付けることの大切さについて確認する。</li> </ul>

(4) 資料等

① 板書計画

ストレスに、どのように対処すればよいだろうか

**事例①「勉強」**

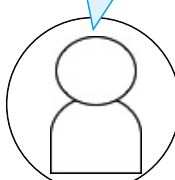
Q)これは適切な対処法?  
(悪い対処法の提示)

**事例②「意思決定」**

適切な対処

Q)適正な対処とは?

Q)合唱コンクールでは、ステージに登る前どんな気持ちでしたか? 体に変化は?



心身への影響

リラクゼーションの方法を身に付けよう

■リラックスできる方法

体育での学びを実践していることを称揚する。

■「筋肉を緩める方法」  
目標・行い方等を示す

「チェック表」は、大型TVに映すなど工夫する

■振り返り・まとめ

子供の振り返りからまとめにつなげる

② 学習カード

ストレスへの対処② 組 番氏名

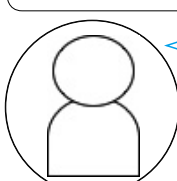
ストレスにはどのように対処すればよいか

**事例①「勉強」**

**事例②「意思決定」**

適切な対処

リラックスできる方法



**「筋肉を緩める方法」**

■目標      ■手順<チェック表>

ペアで「筋肉を緩める方法」を身に付けよう 組 番 氏名

【行い方】

- ・隣同士の2人ペアで行う
- ・1人が実践し、もう1人が説明しながら、正しく行えているかを確認し、「チェック表」にレ点をつける
- ・2セット終わり次第、役割を交代する

「チェック表」 ※ペア（氏名：_____）にチェック表を渡し、チェックをもらう		1回目 ペア	2回目 ペア	3回目 全体
1	椅子に浅く座る			
2	ペアの説明を聞きながら、①～⑤を行う			
	① 両手を握り、ひじを曲げる			
	② 身体を丸めて、脇をしめる			
	③ 一気に力を入れて目を閉じ、そのままペアが1.5秒数える			
	④ 一気に力を抜き、力が抜ける「じわーっ」とした感じを体験する			
	⑤ ペアが1.5秒数える間、背もたれに寄りかかりながら休む			
3	①～⑤をあと1回繰り返す		交代	

※実際にやってみた感想は、学習カードに記入しましょう。


■実際にいった感想

■まとめ

ストレスにはどのように対応したらよいでしょうか

■教師より

<チェック表>

ペアで「筋肉を緩める方法」を身に付けよう		組	番	氏名
<p><b>【行い方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隣同士の2人ペアで行う</li> <li>・1人が実践し、もう1人が説明しながら、正しく行えているかを確認し、「チェック表」にレ点をつける</li> <li>・2セット終わり次第、役割を交代する</li> </ul>				
「チェック表」 ※ペア（氏名： _____ ）にチェック表を渡し、チェックをもらう				
		1回目 ペア	2回目 ペア	3回目 全体
1	椅子に浅く座る			
2	ペアの説明を聞きながら、①～⑤を行う	/	/	/
	① 両手を握り、ひじを曲げる			
	② 身体を丸めて、脇をしめる			
	③ 一気に力を入れて目を閉じ、そのままペアが15秒数える			
	④ 一気に力を抜き、力が抜けるじわーとした感じを体験する			
	⑤ ペアが15秒数える間、背もたれに寄りかかりながら休む			
3	①～⑤をあと1回繰り返す	/	交代	/
※実際にやってみた感想は、学習カードに記入しましょう。				

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本單元では、心の健康について課題を発見し、その解決方法を考え適切な方法を選択し、それらを伝え合うことのできる学習活動を展開することで、現在及び将来の生活における心の健康に関する課題に直面した場合に、適切に対処することができるよう、心の健康を適切に管理し改善していくための知識・技能や思考力、判断力、表現力等の資質・能力を育成することがねらいである。また、ストレスに対処するためのリラクゼーションの意味や方法について理解し、その方法を身に付けることも目指している。

本時の学習を踏まえ、本單元は、学級活動の内容(2)「エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」等と関連を図ることができる。例えば、ストレスの対処と自己の健康を管理できる実践力の育成などにより、保健での学びを深めていくことが考えられる。

### (2) 総合的な学習の時間との関連

総合的な学習の時間において、「健康」に関する現代的な諸課題に対応するために、探究的な活動に主体的・協働的に取り組み、互いの良さを生かしながら積極的に社会に参画する態度の育成を育むことが考えられる。例えば、総合的な学習の時間における課題解決的な学習の導入として、本保健の授業を位置付けることができる。具体的には本單元での学びを基盤として、総合的な学習の時間では現代社会における心の健康問題について生徒が課題を設定し、その解決に向けた方針や方法について探求していくことが考えられる。

### 3. 第2学年「(1) 健康な生活と疾病の予防」(ウ) 生活習慣などの予防

#### 1. 単元名「生活習慣病などの予防」

#### 2. 単元の目標

- (1) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが要因となって起こること、また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを理解することができるようにする。
- (2) 健康の保持増進のために、必要な生活行動やがんの予防について課題を見つけ、自分の知識や経験、資料などを基にして、選択すべき行動を判断することができるようにする。
- (3) 生活習慣病などの予防について関心を持ち、仲間と協力して意見交換しながら意欲的に学習ができるようにする。

#### 3. 単元について

健康の大切さや健康に良い生活、病気の起こり方や予防などについては、小学校体育科保健領域で学習し、人間の健康は主体と環境が関わり合って成り立つことを第1年生で学習している。本単元では、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それにかかわる要因への適切な対策があることを理解できるようにする必要がある。

健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、不適切な生活行動を若い世代から続けることによって、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解させたり、健康診断やがん検診などで早期に発見することで疾病の回復につながることを理解させたりすることが重要である。これからの社会を生きる生徒が、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を学ぶ大切な単元であると考えられる。

#### 4. 単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①生活習慣病の疾病概念や若年からの不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めること、また、予防するためには適切な生活習慣を身に付けることが有効で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>②がんの疾病概念や発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効で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>①生活習慣病の発生要因や、その予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見だし、それを説明している。</p> <p>②がんの発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、それを説明している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。</p>



## 5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 生活習慣病の原因	<p>生活習慣病の疾病概念や若年からの不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めること、また、予防するためには適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて、理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の課題について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 資料から生活習慣病の疾病概念を知る。</li> <li>4. 生活習慣によって発症する様々な病気について考える。</li> <li>5. 生活習慣で生活習慣病のリスクが高まることや予防できることを知る。</li> <li>6. 本時の学習をワークシートにまとめる。</li> </ol>	知 ①	<p>(学習活動4)</p> <p>生活習慣病の疾病概念や若年からの不適切な生活習慣が生活習慣病のリスクを高めること、また、予防するためには適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。 &lt;知—①&gt;</p>
2 生活習慣病の予防	<p>生活習慣病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組み、生活習慣病の発生要因や、その予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見だし、それを伝え合うことができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 運動・食事・休養や喫煙、飲酒などと生活習慣病との関連について知る。</li> <li>4. 生活習慣と生活習慣病の密接な関係を知り、自他の生活習慣を振り返りながら予防のための方法を考える。</li> <li>5. 本時の学習をワークシートにまとめる。</li> </ol>	思 ①  態 ①	<p>(学習活動2)</p> <p>生活習慣病の発生要因や、その予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見だし、それを説明している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。&lt;思—①&gt;</p> <p>生活習慣病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。&lt;態—①&gt;</p> <p>※本時の見取りを指導に生かし、第4時の評価につなげる。</p>
3 がんの仕組みとその原因（本時）	<p>がんの疾病概念や発生要因に不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあることや、予防には、生活習慣の予防と同様に適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の学習課題について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 配布資料からがんがどのような病気か知る。</li> <li>4. がんが発生する原因が何かを考える。</li> <li>5. 自他の生活習慣とがんについて考える。</li> <li>6. 本時の学習をワークシートにまとめる。</li> </ol>	知 ②	<p>(学習活動3を第4時授業後に評価)</p> <p>がんの疾病概念や発生要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には、生活習慣の予防と同様に適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。&lt;知—②&gt;</p>

<p>4 がんの予防と早期発見</p>	<p>がんの予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組み、がんの発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、それを説明することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習内容を振り返る。</li> <li>2. 生活習慣とがんの密接な関係を知り、自他の生活習慣を振り返りながら予防のための方法を考える。</li> <li>3. 資料やスライドから健康診断やがん検診の現状を知り、受診率の低さの原因を考える。</li> <li>4. 健康診断やがん検診などで早期に異常を発見することで治療できることを知る。</li> <li>5. 本時の学習をワークシートにまとめる。</li> </ol>	<p>思 ②  態 ①</p>	<p>(学習活動2) がんの発生要因やその予防について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、それを説明している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思—②〉 がんの予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態—①〉</p>
-------------------------	--	---------------------------------	---

## 6. 展開例（3／4時間）

(1) がんの仕組みとその原因

(2) 本時の目標

- ・がんの疾病概念や発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には生活習慣病の予防と同様に適切な生活習慣を身につけることが有効であることについて理解できるようにする。

(3) 展開      :ねらい      :学習内容      :発問・指示など (4) 資料等

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 本時の学習課題について考える。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">病気「X」は何だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気「X」は誰もがなりうる病気</li> <li>・病気「X」は原因がわからないものもある</li> <li>・病気「X」は男性の方がなりやすい</li> <li>・病気「X」はなかなか自覚症状がでない</li> <li>・病気「X」は50歳前後から増える</li> </ul>	<p>○授業の初めに、身近な人をがんで亡くしたり身近にがん患者がいたりする生徒に対する配慮として「授業中に気分が悪くなったなら、遠慮なく声をかけるように」と伝える。</p>
展開 35分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">がんがどのような病気か理解し、その発生要因を知ろう。</p> <p>3. 配布資料から、がんがどのような病気か理解する。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">配布された資料から各グループでがんがどのような病気かまとめ発表しよう。</p>	<p>○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。</p> <p>○資料をもとにグループごとに話し合いをして行い、ホワイトボードにまとめ、発表する。</p> <p>○健康な体がどうなることががんというのかを押さえるよう伝える。</p>



・がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であること。

展開  
35分

#### 4 がんが発生する原因が何かを考える。

「がんの原因は何か」について、グループ内でお互いに意見を出し合ってみよう。

・ブレインストーミングの活動を通じて、知っていることや、予想など自分の考えを付箋に書き出し、グループ内でお互いに意見を出し合う。

- 1) 各自の意見を付箋紙に書く。
- 2) グループごとに模造紙にグルーピングして黒板に掲示する。
- 3) 学級の意見を黒板に整理する。

<予想される反応>

- ・喫煙 ・食習慣
- ・運動不足 ・睡眠や休養 ・飲酒
- ・ピロリ菌 ・紫外線 ・遺伝

・がんの発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ、様々なものがあること。

#### 5. 自他の生活習慣とがんについて考える。

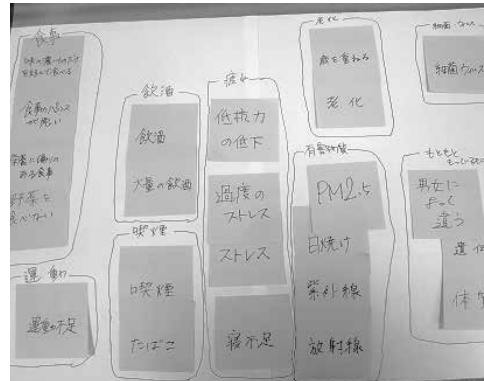
・各年代での生活習慣でがんを発生させてしまうようなことはないだろうか。

・各グループで、10代と大人の生活習慣で気をつけるべきことを考えさせ発表させる。

<予想される反応>

- ・バランスの悪い食生活
- ・運動する時間がない
- ・働き過ぎで疲労がたまっている
- ・たばこを吸い過ぎる
- ・お酒を飲む機会が多い

○日本のがんの現状や、がんの発生と進行が書かれた資料を活用し理解を深められるようにする。



○グルーピングしたものを、ワークシートに記述させる。

○生活習慣の中で、関係するものをさらに細かく分けていくよう伝える。

○生活習慣に関わるものをはじめ、多くの要因があることに気付くよう促す。

○事実でない意見に対しては、助言する。

#### ◆【知識・技能】

がんの疾病概念や発生要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なことがあること、またがんの予防には、生活習慣病の予防と同様に適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。

○各年代の生活の仕方の違いを考慮して考えるよう助言する。

○身近な大人を連想させ考えさせる。

○各年代で特有な習慣と共通する習慣を考えながらまとめさせる。

○友達の意見を参考にして、自分の意見を修正させる。

各年代の生活習慣の違いを考えさせ、次時で予防法を考えられるように促しましょう。



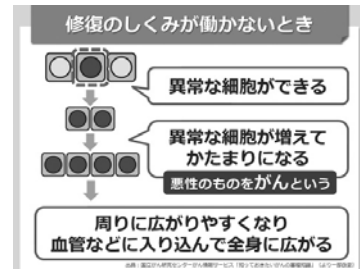
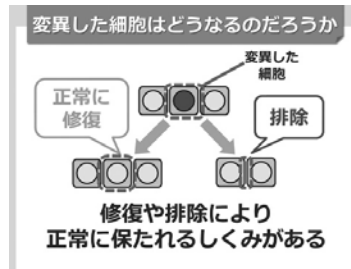
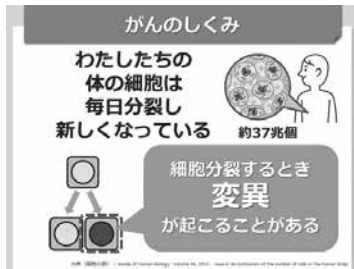
まとめ  
10分

6. 本時の学習をワークシートにまとめる。
- ・学習カードを使って本時の内容を振り返る。
- ・本時のまとめを発表する。

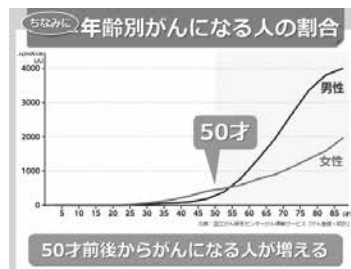
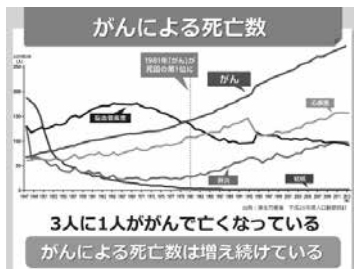
○本時の学習内容を振り返り、がんがどのような病気か、また発生する要因について再確認する。

(4) 資料等

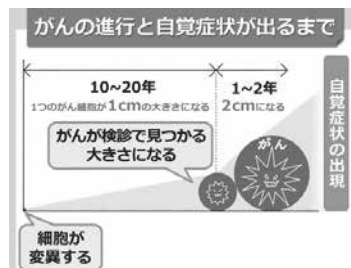
資料1 (がんという病気)



資料2 (日本のがんの現状)



資料3 (がんの発生と進行)



出典：「がん教育推進のための教材指導参考資料中学校・高等学校版」(文部科学省)

板書計画

<p>がんの仕組みとその原因</p> <p>本時のねらい</p> <p>がんがどのような病気か理解し、その発生要因を知ろう</p> <p>ホワイトボード</p> <p>ホワイトボード</p> <p>ホワイトボード</p> <p>ホワイトボード</p> <p>ホワイトボード</p> <p>●がんとは異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気</p>	<p>○がんの発生要因</p> <p>模造紙</p> <p>模造紙</p> <p>模造紙</p> <p>模造紙</p> <p>模造紙</p> <p>模造紙</p> <p>●がんの発生要因には、不適切な生活習慣をはじめ様々なものがある</p>	<p>○がんを発生させてしまうような生活習慣</p> <p>10代</p> <p>大人</p> <p>共通</p>
--	--	---

がんのしくみとその原因 _____年 組 _____番 氏名						
ねらい <p style="text-align: center;"><b>がんがどのような病気か理解し、その発生要因を知ろう。</b></p>						
○資料をみて、がんがどんな病気かまとめよう。 _____						
<p><b>●がんとは・・・異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気</b></p>						
○がんの発生要因 _____						
<p><b>●がんの発生要因は、不適切な生活習慣をはじめ様々なものがある</b></p>						
○自分や身近な大人の生活習慣で、がんを発生させてしまうようなことはないだろうか？						
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 33%;">・ 10代特有</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">・ 大人特有( 代)</td> <td style="text-align: center; width: 33%;">・ 共通する習慣</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 33%;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 33%;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 33%;"></td> </tr> </table>	・ 10代特有	・ 大人特有( 代)	・ 共通する習慣			
・ 10代特有	・ 大人特有( 代)	・ 共通する習慣				
本時の感想 _____						

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本時の学習を踏まえて、学級活動(2)「エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」において、健康に関する指導を行う。例えば、学校内外における自己の生活の課題を発見し、その解決方法や自らの健康維持に必要な生活習慣を考えるとともに、適切な方法を選択して実践に向かうようにする内容が考えられる。

### (2) 総合的な学習の時間との関連

「生活習慣病」という言葉は、私たちの日常生活の中でもよく見聞きするものとなっており生徒にとっても関心の高い学習内容である。しかし、「がん」については、情報が錯そうする中で不確かな認識が多く、正しく理解している生徒は少ない。そこで、本時の学習を契機として、「がん」が「生活習慣病」と同じく発生要因に生活習慣が大きく関わっていることを理解し、自分の生活習慣全体を見直していくことが重要だという認識へとつながるものと考えられる。例えば、横断的・総合的な課題として「健康」に焦点を当て、「私の健康と運動」を学習テーマとし、保健学習で学んだ知識等を活用しながら「自分に合った食生活プログラムを作ろう」等の学習活動によって単元を構成することができる。また、こうした活動を通して、課題解決のために事象を比較したり、関連付けたりして考える能力、自らの行動について意思決定をする能力、自らの生活の仕方を見直し実践する能力等を身に付けさせたい。

## 4. 第2学年「(3) 傷害の防止」(エ) 応急手当の意義と実際

### 1. 単元名 応急手当

### 2. 単元の目標

- (1) 応急手当の意義と実際について、理解することができるようにするとともに、心肺蘇生法などの技能を身に付けることができるようにする。
- (2) 応急手当について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などから、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。
- (3) 応急手当について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

### 3. 単元について

小学校では、「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の防止、すり傷や鼻出血などの簡単な手当」などを学習している。中学校では「迅速かつ適切な応急手当は傷害の悪化を防止する」を学習内容とし、特に応急手当の方法は、実習を通して理解できるようにすることとなっている。実習を通して、知識の定着と科学的根拠による実践力を身に付けさせるための活動や発問、助言等を教師がしっかりと行うことが重要であると考えます。

傷害の防止についての内容に関する知識の習得を重視した上で、実習を通して、生徒が状況を正しく判断して適切な行動がとれる思考力や判断力等を身に付けることができるような展開とし、応急手当を必要とされる場面に遭遇したとき、実際に行動できるようにさせていきたい。

### 4. 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 応急手当を迅速かつ適切に行うことによって、傷害の悪化を防止できることや、応急手当の方法について理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、包帯法や止血法としての直接圧迫法ができる。 ② 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、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法があること、及びその方法等について理解したことを言ったり書いたりしているとともに、心肺蘇生法ができる。	① 傷害の防止における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するなどを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立て伝え合っている。 ② 傷害に応じた適切な応急手当について、習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して、傷害の悪化を防止する方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	① 応急手当について、課題解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。

## 5. 指導と評価の計画（4時間）

時間	主な学習内容・学習活動	重点	評価方法
1 応急手当の意義	<p>傷害の防止における事柄や情報などについて保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するなどを、他者と話し合ったり、記述したりして、道筋を立て伝え合うことができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の課題について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 提示された様々な傷害の発生場面から「してほしいこと」「してほしくないこと」をグループで話し合いをし、ワークシートにまとめる。</li> <li>4. 応急手当の意義や手順について、課題解決に向けて話し合う。</li> <li>5. 本時の学習の振り返り、何が分かったかをワークシートに記入する。</li> </ol>	思 ①	(学習活動2) 傷害の防止における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見するなどを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて伝えあっている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。<思—①>
2 応急手当の方法及び実習1	<p>応急手当を迅速かつ適切に行うことによって、傷害の悪化を防止できることや、応急手当の方法について、言ったり、書き出したりしていると同時に、包帯法や止血法としての直接圧迫法ができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習を振り返る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 応急手当の基本を確認し、患部の保護や固定、止血の行い方を資料などで確かめる。</li> <li>4. 包帯法と直接圧迫法の実習を2人組で行い、知識や技能をワークシートにまとめる。</li> </ol>	知 ①	(学習活動3) 応急手当を迅速かつ適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができることについて理解したことを言ったり、書いたりしていると同時に、包帯法や止血法としての直接圧迫法ができる内容等を【観察・ワークシート】で捉える。<知—①>
3 応急手当の方法及び実習2（本時）	<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、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法があることについて言ったり、書き出したりしていると同時に、心肺蘇生法ができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の課題について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 資料を参考にしながら心肺蘇生法の意味や実施の手順を確認する。</li> <li>4. 提示資料を参考にしながらダミーを用いて実践し、ワークシートに注意すべき点を書かせる。</li> <li>5. 本時の学習を振り返り、何が分かったかをワークシートに記入する。</li> </ol>	知 ②	(学習活動5) 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、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法があること、及びその方法等について理解したことを言ったり、書いたりしていると同時に、心肺蘇生法ができる内容等を【観察・ワークシート】で捉える。<知—②>

<p>4 応急手当の実際</p>	<p>応急手当について、課題解決に向けた学習活動に自主的に取り組み、傷害に応じた適切な応急手当について、習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して、傷害の悪化を防止する方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今までの学習内容を確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 傷害のケースを示した場面カードを引き、傷害の状況に適した応急手当の方法と手順を考えグループで話し合う。</li> <li>4. 単元を通して学んだことをこれからの生活にどのように生かしていくかをワークシートに記入し、発表する。</li> </ol>	<p>思 ② (学習活動3) 傷害に応じた適切な応急手当について、習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して、傷害の悪化を防止する方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思—②〉</p> <p>態 ① (学習活動4) 応急手当について、課題解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態—①〉</p>
----------------------	--	--

## 6. 展開例 (3 / 4 時間)

(1) 応急手当の方法及び実習2

(2) 本時の目標

- ・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、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法があること、及びその方法等について理解できるようにするとともに、心肺蘇生法ができるようにする。

(3) 展開 ○ : ねらい ● : 学習内容 □ : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
<p>導入7分</p>	<p>1. 本時の学習課題について考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>・近くにいた人が突然倒れたらあなたならどうする？</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助けを呼ぶ</li> <li>・呼びかける</li> <li>・胸骨圧迫</li> <li>・人工呼吸</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・「救命の可能性と時間」の図を見よう</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>救命の可能性と時間</p> </div> <p>○スライドを用いて「救命の可能性と時間」の図を説明し、意識がない傷病者への迅速な応急手当が重要であることを説明する。</p>



2. 学習のねらいを知る。

心肺蘇生法について理解し、行えるようにしよう。

3. 資料を参考にしながら心肺蘇生法の意味や実施の手順を確認する。

- ①胸骨圧迫
  - ・胸骨圧迫の意味
  - ・どこを（胸の真ん中）
  - ・どんな感じで（強く→5cm沈むくらい）（速く→毎分100～120回）（絶え間なく）
- ②AEDの使用
  - ・AEDの役割
  - ・AEDが保管されている場所の把握
  - ・AEDの使い方
- ③気道確保・人工呼吸
  - ・気道確保したまま、傷病者の口を覆い、約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを、2回繰り返す
- ④医師や医療機関などへの連絡

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、AED使用などの心肺蘇生法があることや、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うこと。

4. 提示資料を参考にしながらダミーを用いて実践し、ワークシートに注意すべき点を書かせる。

- ・4人組で行い、1人ずつ実施する中で、見ている生徒にワークシートのチェック項目をチェックしてもらい、実施者が改善策をワークシートに記入する。

胸骨圧迫・AEDの使用・人工呼吸を適切に行うためにはどうしたらいいか

<予想される反応>

- ①胸骨圧迫
  - ・うまく5cm沈まない  
→押す腕の角度を垂直にする。  
押す手の部分は指先ではなく手首に近い部分
  - ・疲れてくるとリズムが遅くなる  
→複数人数で交代しながら行う
- ②AEDの使用
  - ・電極パッドをどこに貼るか  
→心臓を挟み込むようにはる。
  - ・周りの声が騒がしくて、音声聞き取りにくいときはどうするか。  
→周囲を落ち着かせ、静かにさせる。

- 体の外から心臓を圧迫することによって、止まってしまった心臓の代わりに、血液の流れを人工的に作り出していることを伝える。
- AEDの必要性、正しい取り扱い方を確認する。
- 呼気を吹き込むことで、傷病者の肺に人工的に酸素を送り込むことを伝える。
- 心肺蘇生の手順の中に「人工呼吸」があるが、実践してみることで、その難しさに気づき、胸骨圧迫に影響を及ぼす場合には、省略しても良いことを説明する。

実習することで、知識として覚えているものが思っている以上に弱かったり、早かったりすることを実感することで、その方法の根拠を深く理解することができるとよいでしょう。



- できるだけ早く準備することが大切だということに気付かせる。
- しっかりと音声ガイドを聞き、指示に従うことが重要だということを伝える。



	<p>③気道確保・人工呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うまく肺に空気を送り込めない</li> <li>→吹き込む際に、気道確保ができていない</li> </ul>	
<p>まとめ 7分</p>	<p>5. 本時の学習を振り返り、心肺蘇生にはどのようなものがあるか、またそれを行う際の留意点をワークシートに記入する。</p>	<p>◆【知識・技能】</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、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法があること、及びその方法等について理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、心肺蘇生法ができる内容等を【観察・ワークシート】で捉える。</p>

(4) 資料等

提示資料①

**胸骨圧迫**

Point

**強く・速く・絶え間なく**

- ・5cm沈ませる
- ・沈ませた後、元の高さまで
- ・1分間に100～120回
- ・救急車がくるまで
- (全国平均で8分以上かかります)



提示資料②

**AEDの使用**

- ・傷病者の近くにおいて準備
- ・電源を入れて、音声メッセージの指示にしたがう
- ・胸骨圧迫をしながら
- ・衣服を脱がし、電極パッドを正しく貼る
- ・電気ショックの前に、誰も傷病者の体に触れていないことを確認



提示資料③

**気道確保**

Point

額を押さえながら、もう一方の手の指先をあごの先端、骨のあるかたい部分にあてて持ち上げる



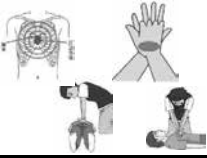



**人工呼吸**

Point

- ・気道確保したまま、額に置いた手の親指と人指指で鼻をつまむ
- ・口を大きく開けて、傷病者の口を覆う
- ・約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹込みを、2回連続でやる



出典：日本赤十字社ホームページ（提示資料①③）  
：厚生労働省救急蘇生法の指針（提示資料②）

		チェック項目	✓	改善策
胸骨 圧迫		傷病者の胸の正しい位置に、救助者の手の正しい部分を当てているか		
		傷病者の胸の真上から垂直に体重をかけて圧迫しているか		
		傷病者の胸が5 cm沈んでいるか		
		胸がしっかりと元の高さに戻っているか		
		1分間に100～120回のテンポで連続して絶え間なく続けているか		
AED の 使用		傷病者の近くに置いて使う準備をしているか		
		電源を入れて、音声メッセージに従って操作しているか		
		胸骨圧迫をしながら、行えているか		
		傷病者の胸から衣服を取り除いているか		
		電極パッドを正しい位置に、肌に密着させて貼れているか		
		電気ショックをする前に、周囲の人に傷病者の体に触れないように呼びかけ、誰も傷病者の体に触れていないことを確認しているか		
気道 確保		顔を押しさえながら、もう一方の手の指先をあごの先端、骨のあるかたい部分にあてて持ち上げているか		
人工 呼吸		気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で花をつまんでいるか		
		口を大きく開けて、傷病者の口を覆っているか		
		約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹込みを、2回連続で行っているか		

○心肺蘇生法にはどのようなものがあるか、またそれを行う際の留意点をまとめよう。

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

特別活動では「心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」において、安全に関して、学校の内外を含めた自分の生活行動を見直し、課題の発見、具体的な解決方法の選択を経て、自己の安全を確保するのみならず、身の回りの人の安全を確保する態度を育むことが重要であるとされている。保健体育科の授業で身に付けた応急手当の基礎的・基本的な知識を特別活動の時間で活用する場面を設定することにより、応急手当を必要とする場面に直面した場合、より適切に実践していくための思考力、判断力、表現力などの資質・能力の基礎を育成することにつながられるのではないだろうか。

例えば、部活動の生徒を集め、直接圧迫法や心肺蘇生法の講習を行ったり、地域の安全マップとして、AED、病院、公共施設の場所や連絡先等を調べて記載したりして、緊急を要する場面に遭遇しても落ち着いて行動できるためのアイテムを作成したりすることもよいであろう。

### (2) 総合的な学習の時間との関連

総合的な学習の時間において、「福祉・健康」に関する現代的な諸課題に対応するために、探究的な活動に取り組み、中学生として地域に貢献できる態度を育むことが考えられる。例えば、地域や家庭に目を向けさせ、災害時に起こる傷害を想定し、本単元で知識・技能を活用しながら課題解決のために事象を比較したり、関連付けたりして考える能力、自らの行動について意思決定をする能力、実践する能力等を身に付けさせたい。

## 5. 第3学年「(1) 健康な生活と疾病の予防」(オ) 感染症の予防

### 1. 単元名「感染症の予防」

### 2. 単元の目標

- (1) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解することができるようにする。
- (2) 感染症の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し、判断するとともに、それら表現することができるようにする。
- (3) 感染症の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

### 3. 単元について

病原体が主な要因となって起こる病気の予防については、小学校体育科保健領域で学習している。それらを踏まえて、ここでは、病原体が主な要因となって発生する感染症、発生源、感染経路、主体への対策による感染症予防について理解できるようにする必要がある。また、感染症の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それら表現することができるようにすることが必要である。

本単元では、感染症の予防について理解させることにより、生涯を通じて感染症の予防に必要なことを考えることができるようにしていきたい。

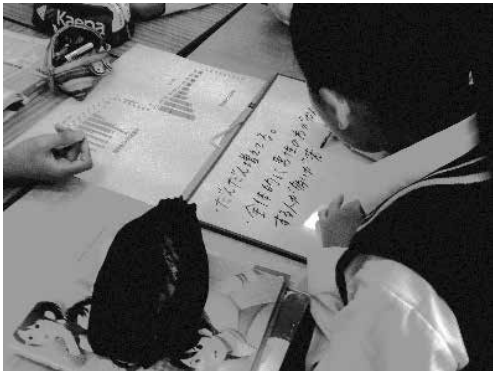

### 4. 単元の評価基準

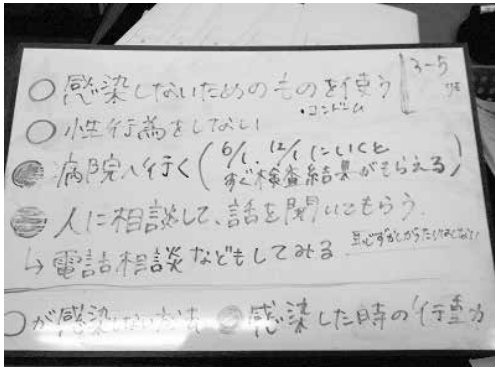


知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②エイズ及び性感染症の疾病概念や感染経路、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。</p>	<p>①感染症の予防について課題を発見し、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択している。</p> <p>②性感染症の予防について、習得した知識を自他の生活と関連付け、疾病等にかかるリスクを軽減する方法を選択しているとともにそれらを他者に伝えている。</p>	<p>①感染症の予防について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている。</p>

時間	主な学習内容・学習活動	重点	評価方法
1 感染症	<p>感染症は、病原体が主な要因となって発生することについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. インフルエンザに感染する原因について考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 国によって流行する感染症が違うことについて考える。</li> <li>4. 病原体の種類ごとの感染経路を調べる。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ①	<p>(学習活動4)</p> <p>感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることについて理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-①〉</p>
2 感染症の予防	<p>感染症の多くは発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. インフルエンザの予防法について話し合う。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 感染症の予防方法について考える。</li> <li>4. 自分が感染症にかかった場合取るべき行動について考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする</li> </ol>	思 ①	<p>(学習活動4)</p> <p>感染症の予防について、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等に係るリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-①〉</p>
3 性感染症の予防 (本時)	<p>性感染症の疾病概念や感染経路や、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性感染症報告数のグラフを見て気付いたことを発表する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 性感染症の疾病概念や種類を知る。</li> <li>4. 性感染症を予防したり、広がりを防いだりする方法を考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ②  思 ②	<p>(学習活動3)</p> <p>性感染症の疾病概念や感染経路、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法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、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-②〉</p> <p>(学習活動4)</p> <p>性感染症の予防について、習得した知識を自他の生活と関連付け、疾病等にかかるリスクを軽減する方法を選択しているとともにそれらを他者に伝える状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-②〉</p>
4 エイズの予防	<p>エイズの疾病概念や感染経路や、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 病気の特徴から病名を考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. HIVの感染経路から、予防方法を考える。</li> <li>4. 自分が感染しない方法を考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	態 ①  知 ②	<p>(学習活動3)</p> <p>感染症の予防について、課題の解決に向けた学習活動に自主的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態-①〉</p> <p>(学習活動5)</p> <p>エイズの疾病概念や感染経路や、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法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、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-②〉</p>

## 6. 展開例（3／4時間）

- (1) 性感染症の予防
- (2) 本時の目標
- ・性感染症の疾病概念や感染経路，感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることについて理解できるようにする。
  - ・感染症の予防について，習得した知識を自他の生活に適用したり，応用したりして，疾病等に係るリスクを軽減する方法を選択するとともに他者に伝えることができるようにする。
- (3) 展開     ：ねらい     ：学習内容     ：発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10分	<p>1. 性感染症報告数のグラフ（梅毒）を見て気付いたことを発表する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・これはある感染症の報告者数の年齢別の年次変化を表したグラフです。気付いたことを話し合ってみよう。</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年々増えている。</li> <li>・10年前の10倍以上になっている。</li> <li>・若い人が多い。</li> <li>・年寄りには少ない。</li> <li>・何の病気だろう。</li> </ul> 	<p>○授業前に学校全体で共通理解を図るとともに，学年だより等で学習内容を保護者等に周知し，理解を得るよう配慮する。</p> <p>【参考】性感染症報告数のグラフ（梅毒）は，厚生労働省ホームページ「性感染症報告数」 (<a href="https://www.mhlw.go.jp/topics/2005/04/tp0411-1.html">https://www.mhlw.go.jp/topics/2005/04/tp0411-1.html</a>) のデータを基に作成。</p> <p>○グループになり，気付いたことを書き出させる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>グループで話し合い，ミニホワイトボード等にかかせましょう。</p> </div>  <p>○いくつかのグループにホワイトボードを使いながら発表させる。</p>
展開 30分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>性感染症を知り，その予防について考えよう。</p> </div> <p>3. 性感染症の疾病概念や種類を知る。</p> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・性感染症の増加傾向と青少年の感染が社会問題になっていること。また，それらの疾病概念や感染経路について。</li> </ul> </div>	<p>○学習課題を提示し，本時のねらいを押さえる。</p> <p>○スライドを使い，性感染症の増加傾向と青少年の感染が社会問題になっていることについて，疾病概念について説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染源はウィルス，細菌，原虫など</li> <li>・感染者の体液に感染源が含まれている。</li> <li>・性的接触により人体の粘膜を通して感染</li> </ul>

	<p>4. 性感染症を予防したり、広がりを防いだりする方法を考える。</p> <p>・性感染症に感染しないための方法や、万が一感染した場合に取るべき行動について考えましょう。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・性的接触はしない。</li> <li>・正しい知識を持ち、感染しないようにする。</li> <li>・怪しいと思ったら、すぐに病院に行く。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感染していることに気が付きにくいいため、広がりやすい。</li> <li>・日常生活では通常感染しない。</li> </ul> <p>病名や症状を重点的に説明するのではなく、性感染症の概念について科学的に説明するようにしましょう。</p>  <p>◆【知識・技能】</p> <p>性感染症の疾病概念や感染経路，感染のリスクを軽減する効果的な予防方法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，書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>○グループで話し合いを行い，グループごとに考えをまとめる。</p> <p>◆【思考・判断・表現等】</p> <p>性感染症の予防について，習得した知識を自他の生活と関連付け，疾病等にかかるリスクを軽減する方法を選択しているとともにそれらを他者に伝えている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>科学的根拠に基づき考えられるよう，提示資料等を工夫しましょう。</p>  <p>○性感染症の予防について正しい知識をもつこと，正しい判断力をもつことが大切であることを伝える。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <p>(本時のまとめ) ・性感染症とは，性的接触によって感染する病気であり，感染していることに気が付きにくいいため，感染が広がりやすい。 ・予防には，感染経路を断つことが大切。</p>	<p>○ワークシートに各自でまとめさせる。</p> <p>○性感染症は，身近に迫っている問題であり，予防方法を身に付けることが必要であることを伝え，まとめとする。</p>

(4) 資料等

① 板書計画

**課題①**

次の二つのグラフはある感染症の報告者数を表したグラフです。気づいたことを話し合ってみよう。

～本時のねらい～

性感染症を知り、その予防について考えよう。

性感染症で怖いのは…  
感染に気づかない  
↓  
ほかの人に感染を広げる可能性がある

**課題②**

性感染症に感染しないための方法や、万が一感染した場合に取るべき行動について話し合ってみよう。

～まとめ～

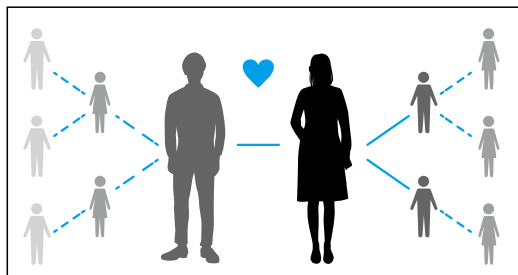
性感染症とは、性的接触によって感染する病気であり、感染していることに気づきにくいいため、感染が広がりやすい。予防には、感染経路を断つことが大切。

② スライド資料

感染症名	主な症状
梅毒	痛みのない腫瘍が性器に形成される 数年～数十年後に多様な症状をきたすことがある 妊婦の感染は早産や死産、胎児の異常につながる可能性がある
淋菌感染症・性器クラミジア感染症	淋菌と性器クラミジアは同時に感染していることが多い 男性は排尿痛、尿道のかゆみなど。 女性は症状が軽く、無症状なことも多い
性器ヘルペスウイルス感染症	外性器やその周辺のかゆみ、痛み、水ぶくれ、ただれなど 繰り返し再発するが、発病しない場合が多い

**治療を受けずに放置すると…**

- 不妊症や子宮外妊娠の原因になる
- 胎児へ感染し、流産や早産などの原因になる



③ ワークシート

★今日、学習したことをまとめよう。〈知識・技能〉

感染症の中でも、性的接触によって、感染する病気を（ ）という。

性感染症は、（ ）ため、感染が広がりやすい。

【考えてみよう】〈思考力・判断力・表現力等〉

性感染症に感染しないためにはどうしたらよいか。また、万が一感染した場合に取るべき行動は何か。

★今日の授業で一番印象に残ったことを書いてみよう



## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

中学生期の時期は性的な発達も著しく、情緒が不安定になるようなこともあり、様々な心の葛藤や遊びに傾斜する心と結び付き、性的な逸脱行動として表れることもあることから、性に対する正しい理解を基盤に、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、適切な行動がとれるように指導を行うことが大切である。特に、性に関する情報があふれる現代社会にあっては、本題材での学習を踏まえ、自己の行動に責任をもって生きることの大切さや、人間尊重の精神に基づく男女相互の望ましい人間関係の在り方などと結び付けて指導していくことが有効である。例えば、「思春期の心と体の発育・発達」「性情報への対応」「エイズや性感染症の予防」「友情と恋愛と結婚」などについて、生徒の発達の段階等を踏まえた題材を設定し、資料や専門家の講話等を基にした話合いや討論、専門家の講話を聞くなどの活動の展開が考えられる。特に、性については、個々の生徒間で、発達の段階や置かれた状況の差異が大きいことから、事前に、集団指導として行う内容と個別指導との内容を区別しておくなど計画性をもって実施する必要がある。

### (2) 総合的な学習の時間との関連

感染症は世界的な健康課題の一つである。よって、本単元で学習したことを基に、世界に目を向け、世界の福祉について学習を発展させ、より健康について関心を高めることが可能である。

## ○性に関する指導の留意点

学校における性に関する指導は、教育課程において実施されることから、学習指導要領に基づいて行うことが重要である。その指導は、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすることを目的に実施されており、体育科、保健体育科、特別活動をはじめとして、学校教育活動全体を通じて指導することが大切であり、現在の性に関する指導の基本的な考え方は、平成20年1月の中央教育審議会答申によるところが大きい。

(心身の成長発達についての正しい理解)

- 学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要がある、そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、性情報の氾濫など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっている。また、若年層のエイズ及び性感染症や人工妊娠中絶も問題となっている。
  - このため、学校全体で共通理解を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康、性感染症等の予防などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、相互に関連づけて指導することが重要である。
- また、家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うことが重要である。

この答申を踏まえつつ、平成28年12月の中央教育審議会答申では、(健康・安全・食に関する資質・能力)において学校における性に関する指導に関連して、次のことが示された。

- 1. でも述べたように、とりわけ近年では、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。このため、子供たちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等を徹底することが課題となっている。
- こうした課題を乗り越え、生涯にわたって健康で安全な生活や健全な食生活を送ることができるよう、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが強く求められている。
- こうした健康・安全・食に関する資質・能力の具体的な内容は、別紙4のとおり整理できる。これらを教科等横断的な視点で育むことができるよう、教科等間相互の連携を図っていくことが重要である。学校保健計画や学校安全計画、食に関する指導の全体計画についても、資質・能力に関する整理を踏まえて作成・評価・改善し、地域や家庭とも連携・協働した実施体制を確保していくことが重要である。

このように、性に関する指導については、健康教育の一環として、教科横断的なテーマで議論された。性に関する指導の目的や内容、指導体制等は、今回の改訂においても平成20年の中教審答申の内容が踏襲されているが、資質・能力が新しく示された関係で、知識だけでなく思考力、判断力、表現力の内容も示されたことに留意する必要がある。具体的には、保健体育科保健分野では、学習指導要領に

次の内容を示している。

## 第2節 各分野の目標及び内容〈保健分野〉

### 2.内容

(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。

(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

また、中央教育審議会の答申に示されたように、近年、性情報の氾濫など、子供たちを取り巻く社会環境が大きく変化してきており、子供たちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっていることから、中学校においては、体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について保健体育科保健分野を中心に確実に身に付けることはもちろん、特別活動等で、自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成、男女相互の理解と協力、思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応などを重視し、これらを関連付けて指導することが重要となる。

さらに、今回の中学校学習指導要領の改訂では、総則の教育課程編成の一般方針において、学校における体育・健康に関する指導に、これまでどおり「生徒の発達の段階を考慮すること」を示している。また、その解説において、「心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから、生徒が健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等の指導が一層重視されなければならない。なお、生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第1章総則第4の1(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。」ことが新たに示された。性に関する指導についても健康教育の一環として、集団指導と個別指導の関連を図って進めることが重要である。それらを踏まえて、改めて配慮する必要がある。

- ・生徒の発達の段階をふまえること
- ・学校全体で共通理解を図ること
- ・家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること
- ・集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うこと

本資料においては、保健体育科保健分野「感染症の予防」、特別活動の学級活動「思春期の不安や悩みへの解決、性的な発達への対応(性情報への対応)」の事例と、それらを関連付けて指導する際の留意点を示しているので参考にしていきたい。

## 6. 第3学年「(4)健康と環境」(ア)身体对环境に対する適応能力・至適範囲

### 1. 単元名 健康と環境

### 2. 単元の目標

- (1) 身体对环境に対する適応能力や至適範囲，飲料水や空気の衛生的管理，生活に伴う廃棄物の衛生的管理について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。
- (2) 健康と環境に関する情報から課題を発見し，その解決に向けて思考したり，判断したりしたことを表現できるようにする。
- (3) 健康と環境について関心を持ち，進んで課題解決に取り組もうとすることができるようにする。

### 3. 単元について

本単元は，健康と環境について，身体に直接関わりのある環境を取り上げ，それらの課題を発見し，その解決を目指した活動を通して，身体对环境に対する適応能力・至適範囲について理解させる。また，室内の空気や飲料水は，健康と密接なかわりがあること，人間の生活によって生じた廃棄物は，環境の保全に十分配慮し，環境を汚染しないように衛生的に管理・処理する必要があることについて理解させる。

その際，「身体对环境に対する適応能力・至適範囲」では，身体の適応能力を超えた環境は熱中症や低体温症などの生命や健康に影響を及ぼすことについても取り上げ，気象情報の適切な利用が有効であることも理解できるようにする。また，生徒にとって身近な場所での学習やスポーツ活動について取り上げたり，健康と環境に関わる情報を収集したりすることで，より実践的に理解できる工夫を行う。また，「飲料水や空気，生活に伴う廃棄物の衛生的管理」では，人々の健康を環境から守る上での衛生的管理の意義や具体例を取り上げながら理解できるようにし，地域の実態に即して公害と健康との関係や必要に応じて放射線と健康との関係を取り扱うことにも配慮する。

さらに，健康と環境に関わる原則や概念を基に，収集した情報を整理したり，習得した知識を個人生活と関連付けたりして自他の課題を発見し，課題の解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現できることを目指す。

### 4. 単元の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 気温の変化に対する適応能力とその限界について，また，気象情報の適切な利用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 温熱条件や明るさの至適範囲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 空気の衛生的管理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 飲料水の衛生的管理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 身体对环境に対する適応能力やその限界に関する概念を基に，熱中症を引き起こす危険要因を見だし，熱中症を避けるための方法を考えることができている。</p> <p>② 健康と環境について課題の解決方法を選択し，それを選択した理由などを筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>① 健康と環境について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換をしたり，健康に関する資料から，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている。</p>

⑤生活に伴う廃棄物の衛生的管理について理解したことを言ったり、書いたりしている。	③健康と環境について、設定した課題の解決方法とその理由などを、筋道を立てながらレポートに記述している。	
--	---	--

## 5. 指導と評価の計画（8時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 環境への 適応能力 (本時)	<p>身体には環境に対する適応能力があるが、その限界を超えると、健康に影響を及ぼすことを理解することができるようにする。また、その知識をもとに、熱中症を引き起こす様々な危険要因を見だし、熱中症を避けるための方法を考えることができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 環境が健康に及ぼす影響に気付く。</li> <li>2. 本時のねらいをつかんだ上で、身体の適応能力の働きについて知る。</li> <li>3. 身体の適応能力を超えた環境は生命や健康に深刻な影響を及ぼすことがあることを確認する。</li> <li>4. 事例を基に、熱中症になる危険要因とそれに対処する方法を考え、話し合う。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	思 ①	(学習活動4) 身体の環境への適応能力とその限界についての概念をもとに、熱中症を引き起こす危険要因を見だし、熱中症を予防するための方法を考えている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-①〉
2 活動に関する 環境	<p>快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 温熱条件、明るさの至適範囲について知り、本時のねらいをつかむ。</li> <li>2. 人間が活動しやすい温熱条件について考える。</li> <li>3. 学習環境の変化による身体への影響について資料を基にグループで話し合う。</li> <li>4. 快適で能率の良い生活をするための環境についてのまとめをする。</li> </ol>	知 ②  態 ①	(学習活動2・3) 人間が活動しやすい温熱条件や学習環境の変化によって生じる身体への影響について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-②〉  (学習活動3) 学習環境の変化による身体への影響についての話し合いに主体的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態-①〉 ※教師の指導改善のための評価
3 室内の空気 の衛生的管理	<p>空気は、健康と密接な関わりがあること、また、空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 部屋の空気が汚れていると感じるのはどのようなときかを発表し合う。</li> <li>2. 二酸化炭素と一酸化炭素の発生源や人体への影響について資料を基に調べ、ワークシートに記入する。</li> <li>3. 室内の効果的な換気の方法について考える。</li> <li>4. 大気中の放射線とその健康影響について、資料を基に確認する。</li> <li>5. 本時のまとめをワークシートに記入する。</li> </ol>	知 ③	(学習活動2・3) 二酸化炭素と一酸化炭素の健康影響やその衛生的な管理の仕方について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-③〉

<p>4 飲料水の衛生的管理</p>	<p>飲料水は、健康と密接な関わりがあること、また、飲料水を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全に飲める水とはどのような水なのかを発表し合う。</li> <li>2. 私たちの生活の中での水の役割と実際の使用方法について、意見を出し合う。</li> <li>3. 水と健康との関わり、飲料水の衛生的管理について、教科書や資料を基に調べ、ワークシートにまとめる。</li> <li>4. 飲食物の中の放射性物質とその健康影響について資料を基に確認する。</li> <li>5. 本時のまとめをワークシートに記入する。</li> </ol>	<p>知 ④</p>	<p>(学習活動3) 人間の生命の維持や健康な生活のための水の役割とその衛生的な管理の仕方について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-④〉</p>
<p>5 ごみなどの廃棄物の衛生的管理</p>	<p>人間の生活に伴って生じた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する必要があることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自分たちの生活から出るごみにはどのようなものがあるか発表し合う。</li> <li>2. ごみが収集されないと、健康にどのような影響があるか考え、発表し合う。</li> <li>3. 生活に伴って出るごみの処理について資料を基に調べ、整理する。</li> <li>4. 自然環境を汚染せずにごみを衛生的に管理するために、自分たちができる取組について活動3で整理した内容を基考え、グループ内で発表し合う。</li> <li>5. 本時のまとめをワークシートに記入する。</li> </ol>	<p>態 ①</p>	<p>(学習活動4) 自然環境を汚染せずにごみを衛生的に管理するために自分たちができることについて話合いに主体的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈態-①〉 ※教師の指導改善のための評価</p>
<p>6 ごみなどの廃棄物の衛生的管理</p>	<p>人間の生活に伴って生じた、し尿などを含む生活排水は、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する必要があることについて理解することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活排水にはどのようなものがあるか発表し合う。</li> <li>2. 生活排水を処理する必要性と、下水道や合併処理浄化槽の役割について教科書と資料を基に調べ、整理する。</li> <li>3. 水質汚濁が引き起こした健康被害の事例を紹介し、それを防ぐために、自分たちができる取組とその理由について考え、グループ内で発表し合う。</li> <li>4. 本時の学習をノート等にまとめる。</li> </ol>	<p>知 ⑤</p>	<p>(学習活動2) 生活排水を処理する必要性と、下水道や合併処理浄化槽の役割について理解したことを言ったり、書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。〈知-⑤〉</p>

<p>7 健康と環境についての課題学習①</p>	<p>健康と環境との関係について、学習してきたことを踏まえ、自分なりに探求する課題を設定しできるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>健康と環境の内容で学んだことを振り返る。</li> <li>健康と環境との関係について、自分が探求したい課題について、テーマ例を参考にしながら決定する。 【テーマ例】 ・地球温暖化と健康 ・循環型社会とは ・スポーツ活動時における熱中症予防 ・災害時における生活廃棄物の衛生的管理 ・放射線の健康影響</li> <li>自分の選んだ課題の解決に向けた方法や必要な資料等を考える。 ※次回の授業までに、必要な資料等をそろえておく。</li> </ol>	<p>思 ②</p>	<p>(学習活動3) 健康と環境について、課題の解決方法を選択し、それを選択した理由などを筋道を立てて伝え合っている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。〈思-②〉</p>
<p>8 健康と環境についての課題学習②</p>	<p>健康と環境との関係について、設定した課題の解決に向けて、自ら調べ、考えたことをレポートにまとめることができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>配布資料、図書、インターネット等を利用して課題を探求する。</li> <li>各自がレポートとしてまとめ、完成したものを提出する。</li> </ol>	<p>思 ③  態 ①</p>	<p>(学習活動2) 健康と環境について、設定した課題の解決方法とその理由などを、筋道を立てながらレポートに記述した状況等を【観察・レポート】で捉える。〈思-③〉</p> <p>(学習活動1) 健康と環境について、課題の解決に向けての話合いや意見交換をしたり、健康に関する資料から、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習に意欲的に取り組もうとしている状況等を【観察・レポート】で捉える。〈態-①〉</p>


## 6. 展開例（1／8時間）

(1) 環境への適応能力

(2) 本時の目標

- ・ 身体对环境に対する適応能力やその限界に関する概念を基に、熱中症を引き起こす危険要因を見出し、熱中症を予防するための方法を考えることができるようにする。

(3) 展開   : ねらい   : 学習内容   : 発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	<p>1. 環境が健康に及ぼす影響に気付く。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>最近の夏は大変暑い日が多いですね。暑さが原因で起こる「熱中症」という病気があり、中学生の事故も起こっています（資料1）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 皆さんは「熱中症」を知っていましたか？</li> <li>・ 暑い日に運動などをして、体調が悪くなった人はいますか？</li> </ul> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ニュース等で報道していた。</li> <li>・ 夏休み中の部活動後に気持ちが悪くなったことがある。</li> </ul>	<p>○資料1を提示し、読み上げる。</p> <p>○近年、地球温暖化等の影響で平均気温が年々上昇していることも補足説明する。</p> <p>○熱中症の詳しい説明は、ここでは行わない。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>生徒自身や身の回りの生活場面において熱中症が発生していることに気付かせ、生徒の関心を高めることを意図しています。</p>  </div>
展開 40分	<p>2. 本時のねらいをつかんだ上で、身体の適応能力の働きについて知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">暑さや寒さなどの環境の変化に対して、どのように対応したらよいか考えよう。</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>暑いとき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 汗をかく</li> <li>・ のどがかわく</li> <li>など</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>寒いとき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身震いする</li> <li>・ 唇が青紫色になる</li> <li>など</li> </ul> </div> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体温を一定に保つことは、生命を維持するための働きの一つである。</li> <li>・ 人間の身体は、適応能力によって無意識のうちに一定の範囲内の環境の変化に対応している。</li> </ul> </div> <p>3. 身体の適応能力を超えた環境は生命や健康に影響を及ぼすことがあることを確認する。</p>	<p>○気温への適応能力について考える。</p> <p>○暑いとき、寒いときに体に現れる変化を考え学習カードに記入させ、グループ内で見せ合い共有する。</p> <p>○暑いときは、筋肉を弛緩させることにより余分な熱を作らず血管の拡張と発汗により熱を逃がす働きがあることを伝える。</p> <p>○寒いときは、筋肉を緊張させることにより熱を作り出し、血管を収縮させ、外の空気との接触を抑える働きがあることを伝える。</p> <p>○人間の身体は、無意識のうちに環境の変化に対応する力（適応能力）があることを確認する。</p>



私たちの身体は適応能力がありますが、どんな環境にも適応できるのでしょうか。次の場面ではどうですか？

夏 8月：気温 35度，校庭

冬 2月：気温-10度，山

<予想される反応>

- ・(暑すぎて・寒すぎて) できない。
- ・短時間ならできるかもしれない。など

・体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること，その限界を超えると健康に重大な影響が見られる。

では，熱中症は具体的にどのような環境条件の下で発生しているのでしょうか？

ワークシートに示したグラフを読み取ってみましょう。

<予想される反応>

- ・気温30度以上で多く発生している。
- ・気温が25度くらいでも，湿度が高いと発生している。
- ・夏に多いが，春，秋，冬にも発生している。

4. 事例を基に，熱中症になる危険要因とそれに対処する方法を考え，話し合う。

熱中症の発生に関する事例を読み，熱中症の原因となったと思われる部分に下線を引きましょう。

どのようにしたら熱中症を防ぐことができたかを個人で考えましょう。

熱中症を防ぐ方法について，グループで意見交換をしましょう。

<予想される反応>

- ・睡眠を十分にとって，朝食をしっかり食べた上で運動する。
- ・その日の気温や湿度に合わせて，活動する場所や時間，休憩時間などを考える。
- ・暑い日に運動する場合は，無理をせず，こまめに水分補給をする。
- ・天気予報などでその日の最高気温や湿度などの情報を事前に調べた上で，それに応じた活動や準備を行う。

○できる，できないそれぞれの簡単な理由も含めて引き出すようにする。

○適応能力の限界によって，暑さの限界を超えると熱中症に，寒さの限界を超えると低体温症や凍傷などになることを確認する。

○グラフの見方が分からない生徒には，基本的な読み取り方について説明する。

○気温だけでなく，湿度との関係性にも気付かせるようにする。

○春，秋，冬の発生については，その日の体調や運動の強度によって生じていることを補足説明する。

寝不足であること，朝食を食べていないこと，水分補給をしていないことなどの生活習慣・行動に加えて，その日の気温や湿度などの環境要因に気付くことが望まれます。



◆【思考・判断・表現】

身体の環境に対する適応能力やその限界に関する概念を基に，熱中症を引き起こす危険要因を見だし，熱中症を予防する方法を考えている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。



○資料2，資料3を提示して，熱中症を予防するための方法について補足説明する。

○生活習慣・行動を整えることに加え，気象情報を適切に利用することも有効であることについて強調する。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体への環境への適応能力の限界を超えることで発生する熱中症などを防ぐためには、温度や湿度などの気象情報を把握したうえで、それに適した適切な行動を取ることが重要であること。</li> </ul>	
まとめ5分	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <p>○身体への環境への適応能力とその限界、熱中症等を予防するための方法等についてふり返る。</p>	○授業で用いたワークシートや資料を振り返りながら、教師がまとめる。

(4) 参考資料等

資料1 熱中症の重大事故の事例

- ①ある中学校で、夏休み中の8月に行われた駅伝チームの練習中に、女子生徒(13歳)が熱中症で意識不明になる事故がありました。練習開始時刻は午前7時であり、15分間走った後、2分の休憩をとり、再び15分間のランニングをしました。女子生徒はゴールライン付近で足がもつれるように倒れました。この日の気温は午前7時の時点で既に30度でした。
- ②5月下旬の午後1時頃、ある中学校から「生徒が熱中症のような症状になり、気分が悪いと言っている」と119番通報があり、2年生の女子生徒7人が病院に搬送されました。いずれも熱中症とみられるということでした。生徒らは同日の午前中の体育の授業時にスポーツテストとして行われた1000メートル走に参加し、その後、相次いで体調不良を訴えたということです。気象庁によると、同日正午に今年最高となる気温31度を観測していました。

資料2

熱中症予防運動指針 日本スポーツ協会  
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

資料3

日本スポーツ振興センター資料  
「熱中症を予防しよう」

WBGT		暑熱指数		熱中症予防運動指針	
WBGT	暑熱指数	WBGT	暑熱指数	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	31	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28	24	31	28	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	25	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	21	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 運動条件の評価にはWBGT(暑熱指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。  
2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク悪い環境条件の運動指針を適用する。  
3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な日であり、スポーツ設備では個人差や環境特性に配慮する。  
※暑さに強い人、体力の強い人、肥満の人や暑さに慣れていない人は、2。

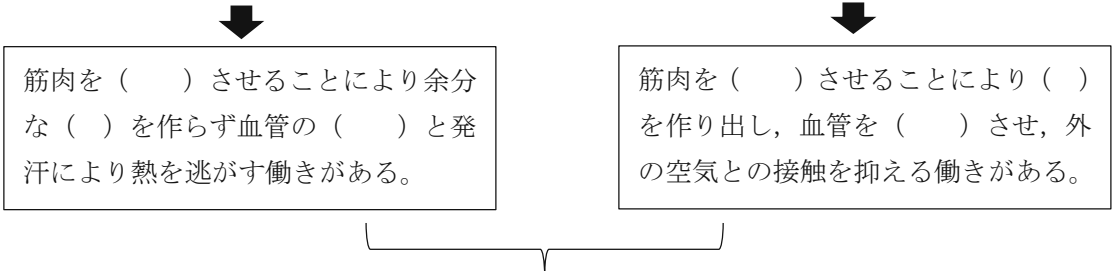


1. 環境への適応能力

3 年	組	番	氏名
-----	---	---	----

1. 暑いとき、寒いときに体に現れる変化を考えよう。

暑いとき	寒いとき



人間の身体は環境の変化に対応する力＝（ ）がある。

- 体温を一定に保つことは（ ）を維持するための働きの一つである。
- 私たちの身体は（ ）の働きによって無意識のうちに（ ）が行われている。

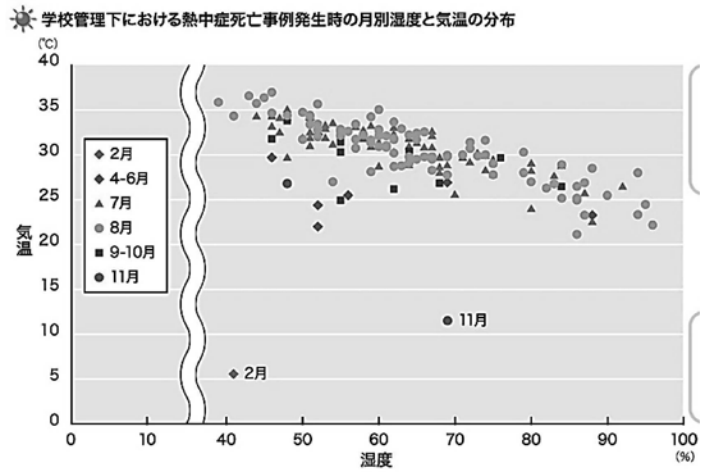
2. 私たちの身体はどんな環境にも適応できるだろうか。できる・できない、どちらかに○をつけよう。

夏 7月：気温 35度，校庭	できる・できない
冬 2月：気温－10度，山	できる・できない

【できない場合→（ ）の限界】

- 夏・・・（ ）
- 冬・・・（ ），凍傷

体温を一定に保つ身体の適応能力には（ ）がある。その限界を超えると（ ）に重大な影響が見られる。



独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部『熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー』より

### 3. 熱中症の事例から考えよう

#### Q1 熱中症の原因となったと思われる部分に下線を引きましょう

Aさんは陸上競技部に所属している中学2年生の女子です。中距離走を専門にしており、夏休みは、9月下旬に開催される町の大会に出場するために練習していました。

夏休みのある日、Aさんは、前日に夜更かしをしたため朝寝坊し、朝食を食べずに家を出て部活動に参加しました。Aさんのお母さんは、朝食を食べよう声を掛けましたが、Aさんは聞く耳を持ちませんでした。天気予報では「今日は午前中から30度を超え、最高気温は35度が予想される猛暑日になります。また、湿度は、60%になるでしょう。」と伝えていました。Aさんは、天気予報を気にとめていませんでした。

練習中にいつもより体が軽いと感じたAさんは、水分補給の時間があっても関わらず、水分を採らず走り続けていました。すると突然、頭痛と吐き気のため倒れこんでしまい、救急車で運ばれました。診断は熱中症でした。

#### Q2 どのようにしたら熱中症を予防することができたか、考えてみましょう。

① 自分の考え

② グループ内で出た意見

資料1 熱中症の重大事故の事例

**(ねらい) 暑さや寒さなどの環境の変化に対して、どのように対応したらよいか考えよう。**

1. 暑いとき、寒いときに体に現れる変化を考えよう。

暑いとき	寒いとき

筋肉を( )させることにより、余分な( )を作らず、血管の( )と発汗により熱を逃がす。

筋肉を( )させることにより、( )を作り出し、血管を( )させ、外の空気との接触を抑える。

人間の身体は環境の変化に対応する力  
= ( ) がある。

- 体温を一定に保つことは( )を維持するための働きの一つである。
- 私たちの身体は( )の働きによって無意識のうちに( )が行われている。

2. 私たちの身体はどんな環境にも適応できるだろうか。

夏 8月：気温 35度，校庭	できる・できない
冬 2月：気温-10度，山	できる・できない

【できない場合→( )の限界】

夏・・・( ) 冬・・・( )，凍傷など

体温を一定に保つ身体の適応能力には( )がある。その限界を超えると( )に重大な影響が見られる。

※ 学校管理下における熱中症死亡事例発生時の月別温度と気温の分布

独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部「熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症-」より

**(まとめ)**・人間の身体には暑さや寒さなどの環境に対して適応能力があること。  
 ・適応能力などの限界を超えると、熱中症や低体温症などの健康への悪影響が発生すること。  
 ・熱中症などのリスクを軽減するためには、生活習を整えることに加え、気象情報を把握したうえで、それに適した対策を行うことが重要であること。

7. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本時の学習を踏まえて、学級活動(2)「エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」において、学校内外における自己の生活を見直し、生活環境や健康維持に必要な生活習慣を考えるとともに、安全に配慮した適切な行動がとれるようにするなどの活動が考えられる。または、主体的に生活環境の改善や健康の維持増進に努めるとともに、状況に応じて自他の安全を確保する態度を涵養する活動なども考えられる。

また、学校行事においても、体育的行事の運動会(体育祭)、競技会、球技会などの活動も併せて関連付けることでより一層の効果が期待できる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

本単元の学習を発展させて、環境をテーマに地域での問題を解決したり、探究活動を行ったりする活動が考えられる。又は、自然体験活動において、環境や自然を課題とした問題の解決や探究活動を行うなど、保健で身に付けた知識を活用しながら、身体の適応能力について探求的に学ぶことで健康と環境との関係をより多面的に理解できると考えられる。

## 第2節 特別活動（学級活動，学校行事）

### 1. 学級活動

#### 1. 題材 第2学年「自他の人格を尊重した行動を目指す～性トラブルについて考える～」

内容項目－学級活動（2）ウ 思春期の不安や悩みの解決，性的な発達への対応

関連項目－学級活動（2）エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

#### 2. 題材について

##### （1）学習指導要領及び解説の位置付け

###### ○学級活動における位置付け

心や体に関する正しい理解を基に，適切な行動をとり，悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。【第3－（2）ウ】

節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや，事件や事故，災害等から身を守り安全に行動すること。【第3－（2）エ】

###### ○育成を目指す資質・能力

- ・性に関する情報等を正しく理解すること。
- ・自他の人格を尊重した行動ができること。
- ・自己の行動に責任をもち，悩みや不安に向き合おうとすること。

##### （2）題材設定の理由

中学生は，自我の目覚めとともに，独立の欲求が高まり，自己を内省し始める時期である。その一方，自我の発達には未熟な面もあり，自信を失ったり自己嫌悪に陥ったりすることも少なくない。個人差はあるものの，人間関係の複雑化に起因する悩みや異性への関心も高くなる。中学生にとって，性を考えることは，大人として自立するための大切な過程であるが，自分の存在に価値や自信がもてないなど，時には様々な心の葛藤や遊びに傾斜する心と結び付き，性的な逸脱行動も危惧されることから，個々の生徒理解に基づく適切な指導が大切である。

近年，未成年を対象とした性に関する事件・事故は増加の傾向にある。その背景として，SNSやスマートフォン等のコミュニケーションツールの変化が挙げられる一方，その未然防止の指導が行き届いているとは言えない。本題材はインターネット（以下：ネット）上での性トラブルの問題について理解し，トラブルを未然防止するための具体的な方策を考え，日々の生活に生かそうとする態度を涵養することをねらっている。

##### （3）本題材の指導

事前学習として，保健分野「傷害の防止」で，危機予測能力と危機回避能力について学習する。また，あらかじめ学級活動「友達の悩み」において，思春期特有のいろいろな気持ちを学習する。

本時においては，警察庁の被害児童の資料を参考にSNSを起因とした性トラブルがあることを理解し，関心を高める。厚生労働省「健やか親子21」のアンケート調査をもとに中高生が性に関する悩みをネットや掲示板で相談していることについて知り，自ら性トラブルを招いてしまうことに気付く。個人的な不安や悩みをネット上で解決することが正しいのかを考え，ケーススタディで自分事として捉え，危機回避能力を高める。性トラブルに巻き込まれてしまう心情をスクールカウンセラーから聞き，課題に直面した際の対応の仕方について意思決定する。更に，思春期の特性や性に関する相談の難しさを養護教諭から聞き，自他の人格を尊重した行動ができるこ

とや互いの悩みや不安に向き合おうとすることの大切さを実感できるように指導する。なお、性差問わず被害者になりうる可能性があることにも留意して指導する。





### 3. 事前の指導

生徒の活動	指導上の留意点	目指す生徒の姿と評価方法
「自他の人格を尊重した行動ができる～友達の悩みを考える～」 ・自分をみつめる力（いろいろな気持ちを知る）	友達から悩みを相談されたとき、どのように受け答えをすればよいのか考え、実践させる。	他者の気持ちや立場を理解し、相手を気遣うことができる。
「自他の人格を尊重した行動ができる～SNSトラブルを考える～」アンケートを記入する。	スマートフォンの使用方法について意識調査等を行う。SNS等に画像投稿しているか想記させる。	集団としてよりよい生活や人間関係を築くために学級の実態を把握する。


### 4. 展開例

- (1) 「自他の人格を尊重した行動を目指す～性トラブルについて考える～」
- (2) 目指す生徒の姿
  - ・性トラブルの要因（背景）や性に関する情報等を正しく理解する。
  - ・性トラブルの未然防止とその具体的な方策を考える。
  - ・自己の悩みや不安を解消しながら自他の人格を尊重した行動をしようとする。
- (3) 展開

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点												
導入 つかむ 10分	1. 社会の傾向について知る。 なぜ性被害は増えているのだろうか？ 2. 中高生の性に関する悩みや相談先について説明する。 <div style="text-align: center;"> <p>中高生の異性に関する悩み相談先について</p> <table border="1"> <tr><td>ネット・掲示板</td><td>55%</td></tr> <tr><td>友達・先輩</td><td>20%</td></tr> <tr><td>家族・親戚</td><td>20%</td></tr> <tr><td>学校・教の先生</td><td>5%</td></tr> </table> </div>	ネット・掲示板	55%	友達・先輩	20%	家族・親戚	20%	学校・教の先生	5%	○平成30年における子供の性被害の状況を説明する。 ○なぜ性被害が増えているのか考えさせる。 ○性に関する悩みをネットや掲示板で相談していることについて触れ、自ら性トラブルを招いてしまうことに気付かせる。 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;">             誤った情報や心情をあおる情報も混在していることに気付かせましょう。           </div>				
	ネット・掲示板	55%												
	友達・先輩	20%												
	家族・親戚	20%												
学校・教の先生	5%													
3. 学習のねらいを知る。	<b>性トラブルについて考え、自他の人格を尊重した行動を目指そう</b>													
4. ネットで個人の悩みや不安を相談することの効果や課題を考えてみよう。 <予想される反応>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">             不安や悩みをネットで解決できる社会 どう思いますか？ 事前調査より           </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>家族に相談しづらいことでも知らない人なら心を軽くして相談できるからいいと思う</td> <td>便利</td> </tr> <tr> <td>解決でき、その人の不安や悩みがなくなるのであればそれはそれで良いと思う</td> <td>気軽</td> </tr> <tr> <td>わからないことが簡単に分かるのは良いことだと思う</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ネットだとすぐに解決できるから、良いと思う</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人に言えないことも知らない人だったら聞けると思う</td> <td></td> </tr> <tr> <td>本当のことを話せる</td> <td></td> </tr> </table>	家族に相談しづらいことでも知らない人なら心を軽くして相談できるからいいと思う	便利	解決でき、その人の不安や悩みがなくなるのであればそれはそれで良いと思う	気軽	わからないことが簡単に分かるのは良いことだと思う		ネットだとすぐに解決できるから、良いと思う		人に言えないことも知らない人だったら聞けると思う		本当のことを話せる		悩みをネットで相談することは、「便利・気軽」でよいのか問います。
家族に相談しづらいことでも知らない人なら心を軽くして相談できるからいいと思う	便利													
解決でき、その人の不安や悩みがなくなるのであればそれはそれで良いと思う	気軽													
わからないことが簡単に分かるのは良いことだと思う														
ネットだとすぐに解決できるから、良いと思う														
人に言えないことも知らない人だったら聞けると思う														
本当のことを話せる														
・家族に言えないことでも知らない人なら心を軽くして相談できる														
・解決できるのであれば良い														
・ネットだとすぐに反応があるから良い														

<p>展開①全体15分</p>	<p>ネットで不安や悩みを解決する・・・ それって本当に正しいの？</p> <p>5. 資料①-1を黙読する。</p> <p>恵理子が行った行動の問題点は いくつ挙げられるだろう</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フィルタリングを外してしまった</li> <li>・メッセージに反応してしまった</li> <li>・顔がわかる写真を送ってしまった</li> <li>・IDを教えたしまった</li> <li>・愚痴や秘密を打ち明けてしまった</li> </ul>  <p>6. 資料①-2を黙読し、ワークシートに記入する。</p>	<p>○資料を読み、気になる所に線を引き、意図的に指名につなぐ。</p> <p>○恵理子さんの心情に寄り添い考えるように促す。</p> <p>○ネットにおいては理想と現実の違いが生じることを説明する。</p> <p>悩みは、簡単に相談できるものではなく、そのような時に人は孤独にさいなまれることに共感できるようにしましょう。</p>
<p>展開①グループ15分</p>	<p>なぜ恵理子は、頭が真っ白になったのだろう。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怖い ・誰にも相談できない ・後悔</li> <li>・恥ずかしい ・親に怒られる</li> <li>・みんなから嫌われてしまう ・一生の問題</li> </ul> <p>7. 資料②～④の班別に配布し、どんな性トラブルが起きて、何が要因だったか、具体的な予防策を班員による話し合い活動からワークシートを記入する。</p>  <p>8. グループの意見を全体に共有する。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人情報や画像を送らない</li> <li>・甘い誘惑には乗らない ・会わない</li> <li>・不安や悩みは信頼できる人に相談</li> </ul> 	<p>顔が見えてないのに人間関係ができるかな？心の動き（不安感→安心感）につけこまれたことに気付くよう導きましょう。</p>  <p>○トラブル（問題点、心情、今後予想されるトラブル、対処の仕方）について自分事として考えることができるように配慮する。</p> <p>スクールカウンセラー、養護教諭との協力で新たな視点でより深く、学ぶことができます。</p> <p>○ホワイトボードを用いて、班長が発表する。</p> <p>○資料④について説明し、男女問わず性トラブルに巻き込まれてしまうケースについて説明する。</p> <p>「プライベートゾーンを大切にする」「自分を大切にする」「イヤだと思う自分の気持ちを大切にする」など、カウンセラーの視点から補足説明します。</p>



終末 まとめる 10分	9. 本時の学習のまとめをする。 性トラブルに巻き込まれないためにどのように対応しますか <b>意思決定</b> <予想される反応> ・個人情報や画像の投稿は避け、フィルタリングをかける等、責任をもった行動をする。 ・悩みがあればSNSではなく、信頼できる大人に相談する。	○8.を踏まえ、不安や悩みを抱えた時の対応について考えるよう促す。 「面識のある信頼できる大人に相談しよう。」性は多様で、個人差があるものです。大切な話ほど、相談する相手の見極めと顔を合わせての対話が大切です。秘密は守るので悩みや不安があれば、「いつでも保健室に来てくださいね。」など養護教諭の視点から説明します。 
	10. 授業を振り返り、実生活につなぐ。	○意思決定した「自他の人格を尊重した責任ある行動」と「性トラブルの未然防止」の具体が実践に生かされるよう意欲付けする。

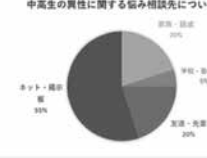
(4) 板書計画等

本時板書計画例

めあて 性トラブルについて考え、自他の人格を尊重した行動を目指そう

意思決定

中高生の異性に関する悩み相談先について



ネットで不安や悩みを解決する・・・それって本当に正しいの？

性トラブルに巻き込まれない  
ためにあなたは どうしますか？

- ・画像の投稿は避け、フィルタリングをかける等、責任をもった行動をする。
- ・悩みがあれば SNS ではなく信頼できる大人に相談する。
- ・信頼できる人との関わりを大切にす。
- ・秘密やプライベートなことはネットに投稿したりせずに面識がある大人に相談したい。

なぜ性被害は増えているのだろう？

- ・怖い ・誰にも相談できない
- ・後悔 ・恥ずかしい
- ・親に怒られる
- ・みんなから嫌われてしまう
- ・一生の問題

なぜ恵理子は、頭が真っ白になっただろう？

お金や物と交換で

チャットあがるから下着の画像送るよ？

チャットは面白いけど...

かわいさをさせられて

下着の画像を送れ！ どうやってもらいたい？！

えーもんー 僕の画像も送られてるし...

同級生と...

同じ寝具を共有、性的な話題も...

人だよね？

それをやるとどうなる...

不安や悩みをネットで相談できる社会 どう思いますか？

- ・知らない人なら心を軽くして相談できる
- ・その人の悩みや不安がなくなるならいい
- ・わからないことが簡単にわかるのは良い
- ・すぐに解決できるから良いと思う
- ・知らない人なら開けると思う

ケース対処の仕方について考えよう【グループ】

面識のある信頼できる大人に相談しよう

★性についての悩みはプライベートな話。性は多様で、個人差があるものです。★大切な相談で、相談する相手の見極めと顔を合わせての対話が大切です。

プライベートゾーン

他人に見せたり聞かされてはダメな場所や情報

「プライベートゾーン」を大切にす

自分を大切にす

「プライベートゾーン」に踏み込んでごめいん、イヤだと思ふ自分の気持ちを受け入れてくれる人、どの関係も大切にしよう！

## 資料①-1

高校に入学した恵理子は、中学生のときから親と約束していた大好きなネコとスマホを買ってもらった。ある日、親友の南から『面白いアプリがある恵理子もやってみて』と言われた。少しだけなら、と思いフィルタリングを外してインストールした。いつもどおりチャットアプリをしているとかわいいネコの画像が投稿されていた。その投稿に興味を持ち、『私も同じネコを飼っています!』とコメントをした。すると、東さんからダイレクトメッセージで『恵理子さんのネコの画像もください』とメッセージが来たのでネコの画像を送った。それからネコの画像をやり取りしているとネコを抱っこした東さんの画像が送られてきた。正直、かっこいいと思った。『俺だけ顔がわかって恥ずかしいから恵理子さんの写真も送って』と言われた。少しだけなら・・・と思いネコで口元を隠した写真を送った。東さんから『恵理子さんとのやりとりすごく面白かったです。よかったらID交換しませんか?』とメッセージがきた。ちょっと怖い気もしたが、南も教えていたしIDぐらいなら・・・と思い、教えた。いつのまにか毎日連絡を取り合うようになっていた。東さんの写っている何げない写真が送られてくるたびに恵理子が写っている何げない写真を送り返していた。嫌なことがあると愚痴を言いあつた。悩みや不安も話すようになり、そのたびに東さんは優しく聞いてくれた。それから、恵理子は、東さんに誰にも言えない秘密を打ち明けるようになっていた。

## 資料①-2

そして、その日が訪れた…

ある日、東さんから『腹筋が割れてきた』と上半身裸の写真が送られてきた。驚いたのもつかの間、次のメッセージは『俺が送ったんだから恵理子も送ってよ!』と言われた。さすがに恥ずかしいと思い、『恥ずかしいから、無理だよ。』と送信すると『あっそ』と、そっけない返信がきた。恵理子は東さんに嫌われてしまう、東さんにならと思ひ、上半身下着姿の写真を送った。すると東さんから、『次は裸の写真を送って』とメッセージがきた。『それはできない』と断ると『送らないと下着姿の写真や今まで教えてくれた秘密をバラまくよ。』と言われた。恵理子は頭が真っ白になった…。

## 資料②

A子は、どうしても行きたいコンサートがあった。ある掲示板を見たら、B君のコメントで「画像をくれたらチケットあげる」と記載されていた。どうしても行きたかったので、複数で写っている写真を送ってみたらB君からA子の自宅にチケットが送られてきた。画像を送っただけでチケットがもらえたので、A子は得をした気分になった。後日、今度はB君から「一人で写っている写真をくれたらチケットをあげると言われ、A子は1人で写っている写真を送った。また簡単にチケットがもらえた。数日後、「大好きなグループのコンサートチケットが欲しい」とB君に言うと「下着姿の写真を送ってくれたら、チケットとお金をあげるよ。」と言われた。チケットだけでなくお金までもらえるなんてと思ったA子はB君に下着姿の画像を送ってしまった。

## 資料③

A子と同じ中学だった年上の先輩B君。中学のときは、人気者で多くの後輩から憧れていた。A子はB先輩の卒業式の日、IDを書いた手紙をB先輩に渡した。数日後、B先輩からメッセージが届いた。憧れの先輩からのメッセージ、すごくうれしかった。毎日のように連絡をくれ、A子が想像していたとおりB先輩は優しかった。と同時にメッセージアプリで連絡をとるようになった。何でも話を聞いてくれる優しい先輩だった。ある日、B先輩から「A子の下着姿の画像を送れ」と言われた。もちろん、断った。すると、「どうなっても知らないぞ」と言うメッセージがきた。家の場所も全て知られている。共通の友人もたくさんいる。A子はB先輩に下着姿の画像を送ってしまった。

#### 資料④

中学2年のA君は性に関する悩みを抱いていた……。親はもちろん、学校の先生には言いづらい……。ある日、掲示板を見ていたら同じ悩みを持った同級生B君をみつけた。A君は同じ悩みをもっている人が同級生にいるのだと安心し、B君にコメントをした。それ以降、性に関する話題を中心に互いに連絡をとるようになった。お互い身体の画像を送ったこともあった。ある日、B君から「直接会わない？」と言われた。A君はB君から言われた待ち合わせ場所で待っていると、中年のおじさんから「A君だよね？」と声をかけられた。

## 7. 他教科等との関連

### (1) より効果的な実践のために

インターネット機器の環境下において大きなトラブルに巻き込まれるリスクがあるため、本時のような活動を通して、身近な問題として、危機意識を高める必要がある。アンケート調査により、学級の実態だけでなく、保護者の実態を把握することでより効果的な指導につながるができる。さらに、学級通信や学級懇談等で注意喚起ができれば、より効果的である。また、思春期における性に関する不安や悩みは非常に深刻な問題であり、担任だけでは対応できないことが多い。日常的にSCと養護教諭が学級と連携した活動をすることで、相談しやすい雰囲気を築くことができ、性に関する不安や悩みを解消できるだけでなく、性トラブルを未然に防ぐことができる考える。

### (2) 保健体育科保健分野との関連

第1学年の「生殖機能の成熟」において、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を理解している。第2学年の「傷害の防止」において、予測能力、回避能力を学習する。これらと関連させながら性トラブルを防ぐための態度と方法を身につけさせたい。

## 2. 学校行事「薬物乱用防止教室」

### 1. 活動「薬物乱用防止教室」

#### 2. 活動について

##### (1) 学習指導要領上の位置付け

###### ○学校行事の目標

全校又は学年の生徒で協力し、よりよい学校生活を築くための体験的な活動を通して、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養いながら、第1の目標に掲げる資質・能力（※下記注釈参照）を育成することを目指す。 【第2 - [学校行事] 1 「目標」】

###### 学習指導要領第5章の第1「目標」

集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決することを通して、次のとおり資質・能力を育成することを目指す。

- (1) 多様な他者と協働する様々な集団活動の意義や活動を行う上で必要となることについて理解し、行動の仕方を身に付けるようにする。
- (2) 集団や自己の生活、人間関係の課題を見いだし、解決するために話し合い、合意形成を図ったり、意思決定したりすることができるようにする。
- (3) 自主的、実践的な集団活動を通して身に付けたことを生かして、集団や社会における生活及び人間関係をよりよく形成するとともに、人間としての生き方についての考えを深め、自己実現を図ろうとする態度を養う。

###### ○康安全・体育的行事のねらいと内容

心身の健全な発達や健康の保持増進、事件や事故、災害等から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するようにすること。 【第2 - [生徒会活動] 2 「内容」(3)】

##### (2) 活動について

近年、若者を中心とした大麻事犯の検挙人員の増加、危険ドラッグの乱用による事件・事故の発生など、薬物に関する新たな問題が顕在化している。また、薬物乱用による依存状態となってしまった場合、その状態から回復したり社会復帰したりするためには極めて大きな困難を伴う。こうした点から、学校における薬物乱用防止のための指導の充実が一層求められている。

中学校学習指導要領解説特別活動編では、健康安全・体育的行事の内容の一つとして薬物乱用防止指導が例示されている。また、実施上の留意点としては、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為の有害性や違法性、防犯や情報への適切な対処や行動について理解させ、正しく判断し行動できる態度を身に付けること」が示されている。さらに、指導計画上の配慮として、「学校の創意工夫を生かすとともに、学校の実態や生徒の発達の段階などを考慮し、生徒による自主的、実践的な活動が助長されるようにすること」、「内容相互及び各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などの指導との関連を図ること」、「家庭や地域の人々との連携、社会教育施設等の活用などを工夫すること」なども示されている。

このような考え方を踏まえて、本活動では、次の視点を重視した取組を実践することとした。

- 1) 薬物乱用の有害性や違法性について保健体育科保健分野で学習した内容と関連付けること、
- 2) 薬物乱用を誘われる場面を想定した劇を取り入れて適切な対処や行動について考えさせること、
- 3) 保健委員会の生徒が中核となって計画、準備、運営等を行うこと、
- 4) 外部講師としての学校薬剤師及び警察職員との連携を図ること。

本活動に生徒が自主的、実践的に取り組むことを通じて、彼らが薬物乱用による様々な害から身を守り、心身の健全な発達や健康の保持増進をはかったり、将来の社会の形成者として薬物乱用を防止する社会づくりに貢献したりできるような資質・能力を育成することを目指したい

### 3. 事前の指導

時 期	活 動 内 容
第1回 9月上旬 保健委員会	・薬物乱用防止に関する学校行事として、12月に「薬物乱用防止教室」が開催されること、また、保健委員会がそのための計画、準備、運営に関わることを確認する。
第2回 10月上旬 保健体育科 保健分野	・3年生の「健康な生活と疾病の予防」において、喫煙、飲酒、薬物乱用の健康影響や、喫煙、飲酒、薬物乱用を助長する要因とその対処等について学習する。
第3回 11月上旬 保健委員会	・「薬物乱用防止教室」の外部講師（学校薬剤師、警察職員）を委員に紹介する。また、当日の活動内容を検討し、当日に向けた準備物等や役割分担等について確認する。
第4回 11月下旬 朝の会	・学級担任から生徒に向けて、「薬物乱用防止教室」の日程、意義、当日の留意点等について周知する。 ・生徒がこれまでに薬物乱用防止について学習してきたことを踏まえて、事前アンケート（薬物乱用防止についてもっと知りたいこと）を付箋紙に記入する。 ・付箋紙を回収した後、保健委員会が内容項目を分類し、「薬物乱用防止教室」当日に実施する「クイズ大会」の参考資料にする
第5回 12月上旬 保健委員会	・「薬物乱用防止教室」当日のリハーサル（シナリオの読み合わせ、劇の練習等）を行う。 ・準備物、役割分担の最終確認を行う。 ・会場設営をする。

#### 【薬物乱用防止教室に向けた分担の例(保健委員会)】

役 割	仕 事 内 容
司会	・発表のシナリオの考案、当日の司会進行。
事前調査	・各学級で実施された事前アンケート結果の分類・整理。
クイズ	・クイズ問題の作成、当日のクイズ出題とそのスライドの操作。
掲示物	・薬物乱用防止に関する掲示物の作成。
会場	・当日の会場での運営補助（生徒の誘導と整理など）。
劇	・劇のシナリオやせりふ等を教師と相談しながら考案。

#### 4. 本時のねらい

薬物乱用の有害性や違法性について正しく理解し、そうした行為を避けるための適切な対処や行動について考えることができるようにする。

#### 5. 目指す生徒像

- ・薬物乱用の有害性や違法性について正しく理解していること
- ・薬物乱用を避けるための適切な対処について考えること
- ・薬物に関して実生活の中で正しい行動をしようとしていること

#### 6. 本時の展開

時間	生徒の活動	○指導上の留意点
導入 10分	<p>1. 開会の言葉（保健委員会）</p> <p>2. 薬物乱用に関するクイズへの解答を通じて、薬物乱用問題への関心を高める。</p> <p>第1問 「2014年以降、若者を中心に検挙数の増加が続き、2018年ではその数が過去最多となった薬物は、危険ドラッグである。」（正解：×）</p> <p>第2問 「現在、薬物の密売ルートで最も多いのは、インターネットを利用した売買である。」（正解：○）</p> <p>第3問 「過去10年間で、宮古島で薬物乱用に関する事件は発生したことはない。」（正解：×）</p>	<p>○司会、運営を保健委員会が行う。</p> <p>○クイズ担当がパワーポイントを使用して実施する。</p> <p>○クイズの内容は、保健体育科保健分野で学習した内容や事前調査の結果を踏まえながら、生徒の身の回りにおける薬物の危険性に気付かせるよう配慮する。</p> <p>○生徒全員がクイズに参加する形式（○か×か、各自が思う方の場所に移動）とし、参加者全体で学習する雰囲気をつくる。</p>
展開 35分	<p>3. 薬物乱用のきっかけに関する劇の鑑賞を通じて、適切な対処法について考える。（20分）</p> <p>（資料の薬物を先輩から誘われる場面） このような場面において、あなたならどのような行動が取れますか？</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きっぱりと断る。 ・黙って何もいえない。</li> <li>・逮捕されたくないから私はやらないなどと言って断る。</li> <li>・体調が悪いからやらないと言う。</li> <li>・話題を変える。</li> <li>・先輩に薬物をやめるよう説得する。</li> <li>・先輩の家に行く前に、先輩がどのような人かを冷静に考える。</li> </ul>	<p>○保健委員会の代表者と外部講師の学校薬剤師、警察職員の参加による劇を行う。</p> <p>○劇を見て具体的な場면을イメージした後に、「あなたならどのような行動が取れるか」という視点で対処法を考えさせる。</p> <p>○その場での対処のみならず、その場に至るまでのプロセスについて振り返って考えることも促す。</p> <p>○意図的指名により発表を促す。</p> <p>○いくつかの対応のパターンを出させたいうえで、誘われた場面の状況や、先輩との関係性、自分のコミュニケーションのタイプなどを踏まえながら、自分に合った適切な対応の仕方を考えるように指導する。</p>

	<p>4. 薬物乱用の有害性や身近な危険性等について、外部講師による講話を聞き、質疑応答を行うことで、理解を深める。(15分)</p> <p><b>【学校薬剤師】</b>      &lt;講話内容&gt;      ・大麻、覚醒剤などの薬物の有害性について。      ・カフェインを含む飲料について。      &lt;生徒からの質問&gt;      ・病院や店で売っている薬と薬物の見分け方はどうしたらいいか      ・一番危険な薬物は何か</p> <p><b>【警察職員】</b>      &lt;講話内容&gt;      ・本県における薬物乱用の実態について。      ・危険回避能力（断り方）について。      &lt;生徒からの質問&gt;      ・薬物に関わらないように気をつける事はどんなことか      ・薬物を乱用するとどれくらいの罪の重さになるか</p> <p>5. これまでの活動を通じて、薬物乱用を避けるための適切な対処や行動について意思決定する。</p>	<p>○外部講師からは、中学生の発達段階を踏まえたうえで、それぞれの専門性や職務上の経験などの視点から、薬物乱用防止のために必要な話をお願いします。</p> <p>○意図的指名により発表を促す。</p> <p>○今後の生活において薬物を誘われるようなことがあった場合に、適切な行動選択ができるようワークシートに記入する。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ5分</p>	<p>6. 本時のまとめをする。          教師が薬物乱用防止教室全体を通じてのまとめを行う</p> <p>7. 閉会の言葉（保健委員会）</p>	<p>○5において意思決定した内容が実生活につながるように意欲付けする。</p> <p>○事後指導「帰りの会」に活動がつながることをアナウンスする。</p>

## 資料 劇の場面例

### 【場面1】 きっかけ（ナレーションのみ）

ある日、学校から帰って、いつものようにSNSを見ているAさん。SNSを通じて、2年前に卒業した、かっこいいと評判のB先輩とメールアドレスを交換することになりました。1ヶ月くらいB先輩と定期的にメールでのやりとりが続く中で、AさんはB先輩と直接会うことになりました。Aさんは緊張しながらも、あこがれのB先輩と会えることを楽しみにしていました。

### 【場面2】 B先輩との面会（ナレーションのみ）

当日、緊張しながらも実際にあってみると、B先輩はとても気さくで、思った以上に会話もはずみました。その流れの中で、次の週にB先輩の家で行われるパーティーに誘われました。あこがれのB先輩から誘われたAさんはとてもうれしくなり、パーティーに参加することを決めました。

### 【場面3】 友人への自慢（前半：ナレーション、後半：劇）

Aさんは、あこがれのB先輩とメールでやり取りをしていること、来週B先輩の家で行われるパーティーに行くことを、友達のCさんとDさんに自慢しました。

Aさん「俺、あのかっこいいB先輩とメールでやりとりしているんだ。B先輩のこと、覚えている？」

Cさん「あー、あのB先輩？」

Dさん「かっこよかったよな。」

Aさん「そう！実は、来週B先輩の家で行われるパーティーに行くことになったんだよ。」

Cさん、Dさん「いいなあ。俺たちも行きたい！」

Dさん「俺たちもいけるかな？Aさん、B先輩に聞いてみてよ。」

Aさん「OK！じゃあB先輩に聞いてみるよ。」

### 【場面4】 B先輩のたくらみ（ナレーションのみ）

AさんはB先輩に、来週行われるパーティーに、友達のCとDも一緒に連れて行っていいかを電話で確認したところ、B先輩はとても喜んで「一緒に盛り上がりませうぜ」と言いました。AさんがB先輩に電話をかけた時、B先輩は仲間たちとパーティーをしている最中でした。電話を切った後、B先輩は仲間に「いいカモを見つけた」と言いました。もちろん、Aさん、Cさん、Dさんは、B先輩が仲間とそんな会話をしていることを知りませんでした。

### 【場面5】 薬物乱用の誘い（前半：ナレーション、後半：劇）

次の週、AさんたちがB先輩の家に到着した時、そこではすでにB先輩と仲間がパーティーを始めており、大変な盛り上がりを見せていました。B先輩と仲間は、Aさんたちが家に来てくれたことをとても喜び、Aさんたちにとっても優しく接してくれました。

パーティーが盛り上がる中で、AさんはB先輩と仲間が「ある薬のようなもの」を飲んでいることに気がきました。その時にB先輩がAさんのところにやってきました。

B先輩「よく来てくれたなA。パーティー楽しいだろう。」

Aさん「はい。誘ってくれてありがとうございます。ところでB先輩たちが飲んでいるその薬って何ですか？」

B先輩「Aも興味あるのか。実はこの薬を飲むと、すごく元気が出て嫌なことも忘れられるんだ。飲むとパーティーがもっと楽しくなるぞ。『エクスタシー』っていうんだ。Aも飲んでみるよ。」

Aさん「」

※このような劇は、薬物乱用防止教室の導入段階で生徒の関心を高めるために取り入れることも可能である。受講する生徒の特徴や教室での学習内容の流れを考慮した上で、取り入れる段階を決めるとよい。



## 7. 事後活動

<帰りの会>

生徒の活動	教師の支援
1. 当日の帰りの会において、教室を受講したうえでの感想を記述する。 2. 家庭での課題として、薬物乱用防止のための標語を作成する。	○ あらかじめワークシートの内容を把握し、意図的に指名する。 ○ 発表が終わった後、担任教師は「薬物には絶対に手を出してはいけないこと」、「近年はインターネットを通じて薬物の事件に巻き込まれることも多いこと」、「薬物乱用の誘いへの断り方は様々あること」などについて、確認をする。 ○ 標語は後日回収し、保健委員会に渡す。

<保健委員会>

生徒の活動	教師の支援
1. 薬物乱用防止のための標語の学級賞・学校賞を選出する。 2. 標語の受賞作品を学校内に掲示したり、地域の警察署に掲示をお願いしたりする。	○ 分りやすく、より心に残る作品を選出するよう指示する。 ○ 校内の掲示の前に、全校集会等で表彰と受賞作品の紹介を行う。

## 8. 保健体育科保健分野との関連

「(1) 健康な生活と疾病の予防」では、(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康として、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることについて学習する。

この学習内容を踏まえ、薬物乱用防止教室においては、外部講師の専門的な視点や経験に基づく講話を通じて薬物乱用の有害性等の理解を深めたり、劇やケーススタディなどの活動を通じて薬物乱用防止の重要性を自主的、実践的に理解したりすることができるようになることが考えられる。

## 第3節 総合的な学習の時間「健康に関する内容」(健康に関する研究課題)

### 1. 単元名 第2学年「地域の健康づくりに貢献しよう」 全45時間

#### 2. 単元の目標

- (1) 健康に関わる探究的な学習の過程において、課題の解決に必要な知識及び技能を身に付けるとともに、地域の特徴やよさに気づき、それらが人々の努力や工夫によって支えられていることに気付くことができるようにする。
- (2) 健康に関わって、「運動」「食事」「休養及び睡眠」の中から問いを見だし、その解決に向けて仮説を立てたり、調査して得た情報を基に考えたりする力を身に付けるとともに、考えたことを、根拠を明らかにしてまとめ・表現する力を身に付けることができるようにする。
- (3) 健康に関わる探究的な学習に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、持続可能な社会を実現するための行動の仕方を考え、自ら社会に参画しようとすることができる。

#### 3. 単元について

##### (1) 地域探究学習について

本校の総合的な学習の時間は、第1学年に「地域を知る」、第2学年に「地域で学び、貢献する」、第3学年に「地域により貢献する」という地域を題材に、「人との関わりや、様々な体験活動を通して、よりよい生き方とは何かを考える」ことを目指している。

そして、3年間の学習をつなげ、地域に寄り添い、地域のひと、もの、ことを活用して、生徒が次の力を身に付くように取り組んでいる。

- ①人とかかわる力・まわりを支える力 ～人間関係形成・社会形成能力
- ②自分を見つめる力 ～自己理解・自己管理能力
- ③最後までやり抜く力 ～課題対応能力
- ④将来をえがく力 ～キャリアプランニング能力

第1学年には、地域の自然や特産物など地域のよさについて学んだ。第2学年にはそれらの学習を踏まえて、視点を決めて地域を別の角度から見つめることで、地域のよさを再確認したり、新たなよさを発見したり、課題を見つけたりしながら、地域のひと、もの、こととかわり、地域に貢献する活動に取り組む。これは、第3学年に学習する一人一人が地域に貢献する活動を考え、実行することにもつながる学習である。

##### (2) 健康をテーマとすることについて

- ①「運動」「食事」「休養及び睡眠」と、生徒がいろいろな面から自分で課題を立てて、学習を進めることができる。また、具体的な取組も考えやすい。
- ②一つのテーマで完結するのではなく、他のテーマにもつなげやすい。(地域の人とのかわりによる職場体験、特産物の販売やオリジナルダンスなど地域のよさをアピールする活動やそれらを修学旅行などで実践するなど)
- ③第1学年で学習した地域のよさや課題とつながりが出る。
- ④いろいろな年代や障害の有無など、自分だけを視点にするのではなく、他の人のことを視野に入れて考えることができる要素が多い。
- ⑤かぜをひかないようにマスクをしたり、食事の内容に気を付けたりするなど、「健康」が生徒にとって身近であることから、試行錯誤がしやすい。

⑥「食育」や地域学習など、小学校からの積み重ねがあり、課題解決に向けた取組が考えやすい。

#### 4. 指導と評価の計画

次（時間）	ねらい・学習活動
1. 地域の健康づくりについて調べよう （8時間）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康のイメージをウェビングマップで広げて、分類する。</li> <li>○「運動」、「食事」、「休養及び睡眠」という面から健康づくりについて調べる。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートの作成方法やICTの活用、インタビューの仕方等を理解する。</li> <li>・「アンケート」「インターネット」で調べる。</li> <li>・「実地調査」「取材」を行う。</li> </ul> </li> <li>○調べたことをまとめる。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボードで情報を分類したり、関連付けたりして、整理する。</li> <li>・整理したことについて生徒同士で話し合いながら分析する。</li> <li>・振り返りカードで自分の考えをまとめ、表現する。</li> </ul> </li> </ul>



最も多く健康づくりをしているのは個人で、ウォーキングが多かった。時間がつくれないという意見が多かったので、大勢で集まることも大変なのだろう。ウォーキングも気分によってコースを変えている人が多く、いろいろなコースがあれば、今運動していない人もするようになるかもしれない

2. 地域の健康づくりについて調べよう （8時間）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○問題を序列化して「ウォーキングマップはどのようにして作成すればよいのだろうか」など、課題を設定する。</li> <li>○インターネットで調べたり、地域の健康づくりについて調べた際に、実地調査や取材した人たちに連絡したりして、ウォーキングやお菓子づくり等を体験する。</li> <li>○スクラップシートで、体験する前と体験した後を「ビフォー・アフター」の視点で整理・分析する。</li> <li>○体験して感じたことや疑問に思ったこと、これからしようと思っていることなどを付箋に書いたり、体験したことを模造紙等にまとめたりして各グループで発表し合う。</li> </ul>
------------------------------	---

ウォーキングは楽しかったけれど、もっと歩きたい人もいれば、車いすのよういでこぼこ道があると困る人もいる。ロングコースや平らコースなど、いろいろなコースがあれば、自分に合ったコースを選択できるはずだ。



3. 自分たちで計画して健康づくりの活動をしよう （11時間）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時で書いた付箋を使って、KJ法で課題を設定する。</li> <li>○活動計画を立てて、実際に健康づくりの活動を行う。</li> <li>○他のグループから得た情報や協会等の人たちにインタビューしたことを四つの視点で、ホワイトボードなどに整理して、分析する。</li> <li>○これまでの取組をICT機器でまとめて、プレゼンテーションをする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果的なプレゼンテーションについて学ぶ。</li> <li>・取組をまとめる。</li> <li>・取組を発表し、評価し合ったり、地域の人たちに評価してもらったりする。</li> </ul> </li> </ul>
------------------------------------	---



ただ歩くのと、ウォーキングマップを使って歩くのでは、マップを使って歩いた方が楽しいという意見が多かった。ショートコースや平坦なコースなどを作成したので、コースが選べてよかったと感想を言われた。これから運動してみたいという感想も多かったので、もっと多くの人に自分たちの取組を知ってもらいたいと思った。

4. 地域の行事等で実施できるように健康づくりの活動を計画しよう  
(8時間)

- 前時のプレゼンテーションの際の評価を参考に、これからの活動について話し合う。
- 地域の行事等で採用してもらうために、プレゼンテーションを修正したり、うまく伝わるように練習したりする。
- 地域の人たちに地域の行事等で計画している活動についてプレゼンテーションをする。
- プレゼンテーションをした結果を受けて、計画を修正したり、付け足したりする。
- 地域の行事で活動できるように、活動計画を完成させる。

何度も計画を修正したり、地域の人たちと話し合ったりしてきたけど、ウォーキングマップの取組が地域の行事でできることになった。多くの人に活用してもらえるように、当日の動きをしっかりと確認して活動したい。



5. 地域の行事等で自分たちが計画した健康づくりの活動を実施しよう  
(10時間)

- 地域の行事に参加し、自分たちが計画した活動を実行する。
  - ・行事に向けて評価シートを作成する。
  - ・当日の役割分担等を確認する。
  - ・地域の行事で、自分たちの計画した活動を実行する。
  - ・参加した人にアンケートやインタビュー等をする。
  - ・その場で改善等が必要な場合は、「できる、できない」を判断する。
- 地域の行事に参加し、自分たちが計画した活動を振り返る。
  - ・アンケートやインタビュー等をまとめて、評価シートに基づいて分析したり、話し合ったりする。(話合いの視点「計画どおりに実行できたか」「活動中に改善すべきところは改善できたか」「活動は成功だったか」)
  - ・振り返りカードでまとめ・表現する。
  - ・ホームページや新聞等にまとめる。



自分も健康づくりのために、ウォーキングマップなどを活用したり、家の人たちもいっしょに運動をしたりしたい。

修学旅行で行く京都ではどんな健康づくりの取組がされているのか知りたい。  
京都の学校の人たちと健康づくりの交流がしてみたい。





新潟総踊りなどに参加して、地域の活性化につなげたい。

ゴミ拾い活動などがあれば参加したい。



健康づくりの活動でお世話になったところで職業体験がしたい。

## 5. 小単元の目標

生徒が地域の健康づくりについて、問いを見いだし、その解決のために活動計画を立てたり、実行したり、「アンケート」や「インタビュー」などから得た情報を基に考えたりする力を身に付けるとともに、活動したことや考えたことを、プレゼンテーションする力を身に付けることができるようにする。

## 6. 小単元の展開

学習課題・学習活動・[期待する変容]

自分たちで計画して健康づくりの活動をしよう。11時間

前時で書いた付せんを使って、KJ法で課題を設定する。

・前時で書いた付せんを使って、話し合いをする。

みんなが踊る

マップを使うと楽しい

安全を確かめる

ロングコースや平らなコースなど、いろいろな人が使えるようにする

食物アレルギーなど配慮が必要

了解を得る

おいしいといっても好みは違う

歩き方などの説明をうけて勉強になった

地域中に花は飾れない

活動をどのように紹介するか

ただ歩くのと、ウォーキングマップを使って歩くのでは、マップを使って歩いた方が楽しかった。もっといろいろなマップがあるとよい。自分たちでマップをつくって、どんな人にお勧めかを紹介していく。



ウォーキングの仕方を教わる前と教わった後では、運動したという気持ちが変わる。教わった後の方がいっぱい運動したように感じた。ウォーキングの仕方について説明すると、短い時間でもっと運動したい人にとってはいいかもしれない。ウォーキングの仕方を説明できるようにしたい。

お菓子はカロリーや成分表などを表示する。また、甘さも3段階で表示し、いろいろな人の好みに対応できるようにしていきたい。地域の特産物であるフルーツについてもお菓子の中に入れ、紹介していく。



祭りなどでみんなで一緒に踊りたいので、同じ曲でいろいろアレンジしていこうと思う。

花を飾った場所や風景などを紹介していく。ウォーキングマップの中にも入れられるといいと思う。また、ゴミ拾いは自分たちだけでは難しいので、テレビなどで紹介しているエコ活動と一緒にできたらいいと考える。



### 活動計画を立てて、実際に健康づくりの活動を行う。

- ・ウォーキングマップ作成
- ・ウォーキング講座
- ・果物を使ったお菓子作り
- ・伝統的な踊りのアレンジ
- ・地域の環境整備

ウォーキングマップ作成計画		
活動内容	いろいろなコースや情報を入れたウォーキングマップを作成する。	
活動のめあて	ウォーキングマップを工夫して作成し、地域の人に利用してもらう。	
活動の手順	気を付けることなど	達成した日
①今あるウォーキングマップのよい点と改善点を見つける。 ②地図上から改善点を解決できるコースを考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングマップの準備</li> <li>・付せんにより点と改善点を書く</li> <li>・今までの活動から使えるような資料を用意しておく</li> </ul>	
③実際に現地に行って、改善されそうか確かめる。 ④新しいマップをPC上で作成する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジカメや距離測定器など、現地で使用するものを用意しておく</li> <li>・それぞれで一度コースを作成してみて、よい点を発表し合う</li> <li>・よい点を取り入れていって、コースをいくつか作成する</li> </ul>	
⑤どの情報をマップに入れるか検討する。 ⑥マップに情報を入れる。 ⑦現地に行って、マップを見ながらウォーキングする。 ⑧自分たち以外のグループの人にマップを使ってもらう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マップに入れる情報が多すぎるとごちゃごちゃするので、絞る</li> <li>・入れたい情報を入れてみて、よいかどうかを検討する。</li> <li>・現地に行って、実際に歩いてみて、修正点をチェックしていく。</li> <li>・他のグループの人たちの意見も参考にする。</li> </ul>	

多くの人に活用してもらえるように、今あるウォーキングマップは、私にはちょうどよい距離だけど、他の人はどうだろうか？もっと長い距離じゃないと、運動した気がしないという意見もあるから、そういうコースも考えてみよう。



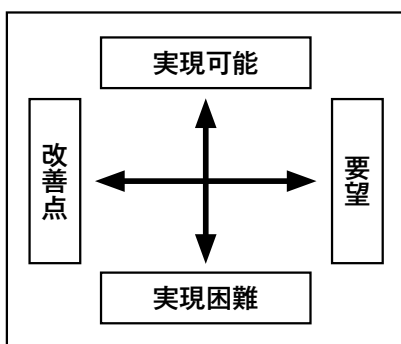


車の交通量が多いところがあり、小さい子供たちには危険なので、別のコースを検討してみよう。

私たちだけで検討しても、多くの人たちが活用できるとは限らないので、体験したときにお世話になった人たちにも協力してもらって、よりよいコースづくりをしよう。



他のグループから得た情報や協会等の人たちにインタビューしたことを「実現可能」「実現困難」「改善点」「要望」の4つの視点で、ホワイトボードなどに整理して、分析する。



「運動というと、たくさん汗をかいて、大変だというイメージがあったけれど、自然などを見ながら歩くと、普段あまり歩かない距離を歩いても大変だという感じにはならないので、もっと自然が多いコースをつくってほしい」という要望があったけれど、自分たちのグループだけで解決するのではなく、地域の環境整備グループといっしょに活動すれば解決できそうだ。



これまでの取組をICT機器でまとめて、プレゼンテーションをする。

・効果的なプレゼンテーションについて学ぶ。

○主張点の明確化

・整理・分析した資料から自分の考えを明確にし、伝えたい内容や主張点を明らかにする。

○構成の工夫

・テーマ設定の理由，追究方法，収集した情報，結果，主張など  
探究の過程や自分の考えを分かりやすく伝えることができるよう順序性や論理性を大切に  
にする。

○画像の工夫

・相手意識を大切に，複雑にならないよう最も伝えたい言葉や画像を精選し，色使い，  
見出しなどを工夫する。

・取組をまとめる。

・取組を発表し，評価し合ったり，地域の人たちに評価してもらったりする。

ただ歩くだけだから、あまりウォーキングマップを活用してもらえないのではと思ったけれど、マップを使って歩いた方が楽しいという意見が多かった。いろいろにコースがあるのもよかったと言われたので、地域の健康づくりの取組に貢献できたと思う。これからウォーキングマップを活用して、運動を続けてみたいという感想もあったので、もっと多くの人に自分たちの取組を知ってもらいたいと思った。





地域のイベントでも、健康づくりの取組について紹介してもらいたいと言われた。私たちがそういう機会があると、これまで取り組んできたことがより広まるので、ぜひ参加して、もっともっと地域の人たちが健康に関心をもってもらいたいと思った。

## 7. 展開例 (24/45時間 小単元Ⅲ 8/11時間)

(1) 自分たちで計画して健康づくりの活動をしよう。

(2) 本時の目標

- ・「実現可能」「実現困難」「改善点」「要望」の四つの視点に合わせて情報を整理し考えたり、「貢献できたかどうか」を明確にして、理由や改善点を示して、他のグループの人に分かりやすく表現したりできるようにする。

(3) 展開  :ねらい  :学習内容  :発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	1. 前時までの振り返りを行う。	○自分たちで計画した取組の様子を想起させるために、各グループの取組の様子をビデオや写真で見せる。(活動に参加した人の表情や各グループが活動している様子を活動時に記録しておく) ○授業開始後、何も言わずにビデオ等を流す。
展開 40分	2. 学習のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">地域の健康づくりに貢献できたのだろうか。</div> <予想される反応> <ul style="list-style-type: none"> <li>・貢献できたと思う。</li> <li>・貢献できたと思うけど、はっきりとは分からない。</li> <li>・まだ貢献というところまでは、いっていない。</li> </ul> 3. グループ内で情報を整理、分析する。 <div style="border: 1px dashed blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;">             ・他のグループから得た情報や協会等の人たちにインタビューしたことを「実現可能」「実現困難」「改善点」「要望」の四つの視点で、ホワイトボードなどに整理して、分析しよう。           </div> <予想される反応> <b>【ウォーキングマップ作成】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もっといろいろなコースを考えてほしいという要望があったけれど、コースを増やすのは難しいな。</li> <li>・比較的距離の長いコースが多いという改善点が出されているけれど、何かいい方法はあるだろうか。</li> </ul>	○各グループに配布する前に、黒板で四つの視点についての説明をする。(拡大した座標軸の入ったワークシート) ○インタビュー等で出された意見を視覚的にまとめられるように、座標軸の入ったワークシートを準備する。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今あるコースにう回路コースなどを付け加えればコースも増えるし、距離についても選択できるようになるかもしれない。</li> <li>・もっと自然が多いコースをつくってほしいという要望があったけれど、自分たちだけでは無理かもしれないけど、環境整備グループと一緒に何とかなるかもしれない。</li> <li>・マップを配布してほしいという要望があったけれど、一軒一軒配布はできないので、学校にマップ置場をつくれればできそうだ。</li> <li>・歩くというのはいい運動になるので、もっと多くの人に知ってもらえるような活動してほしいという要望があったけれど、ホームページなどで紹介すればいいかな。</li> </ul> <p>4. 発表する。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <p>【ウォーキングマップ作成】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動した人たちが、ウォーキングマップを使うとただ歩くよりも楽しいといってくれたので、貢献できたと思います。しかし、まだ一部の人しか知らないで、コースにう回路をつけたり、環境整備グループの人たちと一緒に自然の多いコースを紹介したり、ウォーキングマップを置く場所を学校に設置したり、ホームページでアップしたりしていきたいと思います。</li> <li>・ウォーキングマップ作成班の説明で、取組に参加した人たちには貢献できたことが分かりました。まだ知らない人たちにも取組を広める説明があり、よかったと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「自分たちだけで」という視点で、実現可能なことと困難なことを分けることが考えられるが、生徒から「他の支援」に関する考えが出ないようであれば、教師の方から提示する。</li> <li>○ただ発表させるだけでなく、「貢献できたかどうか」を明確にした発表になるように、「貢献できたと答えたグループにはどういう理由で貢献できたといえるか」、「貢献できなかった、分からないというグループにはこれからどのようにしていくか」をはっきりさせるように指示する。また、聞く側にも、「グループの主張は分かるか」という視点で聞くように指示する。</li> </ul>
<p>まとめ5分</p>	<p>6. 本時の学習のまとめと次時からの学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに本時のまとめを記載する。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなに「まちづくり協議会」の方から話があります。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「まちづくり協議会」の方の話聞く。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日は、皆さんに提案をもってきました。○月に地域の行事がありますが、皆さんの取組をその行事でやってみませんか。ただし、わたしの一存では決定できないので、こんな取組を考えていますというのを、行事推進委員の方々にプレゼンテーションしてもらいたいと思います。そこで採用となれば、行事で皆さんの取組を地域の方々に体験してもらえます。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「まちづくり協議会」の方からは、行事に参加してくださいというお願いではなく、プレゼンテーションをして、採用されれば実行できるという内容になるよう、あらかじめ依頼しておく。そうすることで、これまでの取組を見直すことにつながる。</li> <li>○ここでは、この提案に応ずるかどうかは問わず、「次時で考えましょう」程度で余韻をもたせて、授業を終了する。</li> </ul>

#### (4) 資料等

健康づくりアンケート		作成計画																																			
<p>※わたしたちは<b>地域の健康づくり</b>について調べています。 御多用の中、申し訳ありませんが、アンケートに御協力をお願いします。 ◎当てはまるものに丸を付けたり、理由等を書いたりしてください。</p>																																					
<p>1 年代 ・10代 ・20代 ・30代 ・40代 ・50代 ・60代 ・70代 ・80代以上</p>																																					
<p>2 性別 ・男性 ・女性</p>																																					
<p>3 健康づくりについて取組を実施している。 ・している(4~7の質問) ・していない(8、9の質問)</p>																																					
<p>4 どんな取組をしていますか。</p>																																					
<p>5 その取組をしている理由は何ですか。</p>																																					
<p>6 取組の主な態様 ・個人 ・家族 ・仲間 ・スポーツクラブ等に参加 ・行政等の取組に参加 ・その他</p>																																					
<p>7 主に取り組み時間帯 ・朝 ・昼 ・夜</p>																																					
<p>8 取り組んでいない場合 ・これから取り組もうとしている ・取り組もうとしているが、理由があって取り組めない ・取り組むつもりはない</p>																																					
<p>9 理由がある場合理由はお書きください。</p>																																					
<p>10 連絡先(取材をうけてもよいという方は連絡先をお書きください) 電話番号 お名前</p>																																					
<p style="text-align: right;">御協力ありがとうございました。 ○中学校2年生</p>																																					
		<p>ウォーキングマップ作成計画</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動内容</th> <th colspan="2">作成計画</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>活動のめあて</td> <td colspan="2">いろいろなコースや情報を入れたウォーキングマップを作成する。</td> </tr> <tr> <td>活動の手順</td> <td>ウォーキングマップを工夫して作成し、地域の人に利用してもらう。</td> <td>達成した日</td> </tr> <tr> <td>①今あるウォーキングマップのよい点と改善点を見つける。</td> <td>・ウォーキングマップの準備 ・付せんにより点と改善点を書く ・今までの活動から使えそうな資料を用意しておく</td> <td></td> </tr> <tr> <td>②地図上から改善点を解決できるコースを考える。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>③実際に現地に行って、改善されそうか確かめる。</td> <td>・デジカメや距離測定器など、現地で使用するものを用意しておく ・それぞれで一度コースを作成してみ、よい点を発表し合う ・よい点を取り入れていって、コースをいくつか作成する</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④新しいマップをPC上で作成する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤どの情報をマップに入れるか検討する。</td> <td>・マップに入れる情報が多すぎるとごちゃごちゃするので、絞る ・入りたい情報を入れてみて、よいかどうかを検討する。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥マップに情報を入れる。</td> <td>・現地に行って、実際に歩いてみて、修正点をチェックしていく。 ・他のグループの人たちの意見も参考にする。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦現地に行って、マップを見ながらウォーキングする。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑧自分たち以外のグループの人にマップを使ってもらう。</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			活動内容	作成計画		活動のめあて	いろいろなコースや情報を入れたウォーキングマップを作成する。		活動の手順	ウォーキングマップを工夫して作成し、地域の人に利用してもらう。	達成した日	①今あるウォーキングマップのよい点と改善点を見つける。	・ウォーキングマップの準備 ・付せんにより点と改善点を書く ・今までの活動から使えそうな資料を用意しておく		②地図上から改善点を解決できるコースを考える。			③実際に現地に行って、改善されそうか確かめる。	・デジカメや距離測定器など、現地で使用するものを用意しておく ・それぞれで一度コースを作成してみ、よい点を発表し合う ・よい点を取り入れていって、コースをいくつか作成する		④新しいマップをPC上で作成する。			⑤どの情報をマップに入れるか検討する。	・マップに入れる情報が多すぎるとごちゃごちゃするので、絞る ・入りたい情報を入れてみて、よいかどうかを検討する。		⑥マップに情報を入れる。	・現地に行って、実際に歩いてみて、修正点をチェックしていく。 ・他のグループの人たちの意見も参考にする。		⑦現地に行って、マップを見ながらウォーキングする。			⑧自分たち以外のグループの人にマップを使ってもらう。		
活動内容	作成計画																																				
活動のめあて	いろいろなコースや情報を入れたウォーキングマップを作成する。																																				
活動の手順	ウォーキングマップを工夫して作成し、地域の人に利用してもらう。	達成した日																																			
①今あるウォーキングマップのよい点と改善点を見つける。	・ウォーキングマップの準備 ・付せんにより点と改善点を書く ・今までの活動から使えそうな資料を用意しておく																																				
②地図上から改善点を解決できるコースを考える。																																					
③実際に現地に行って、改善されそうか確かめる。	・デジカメや距離測定器など、現地で使用するものを用意しておく ・それぞれで一度コースを作成してみ、よい点を発表し合う ・よい点を取り入れていって、コースをいくつか作成する																																				
④新しいマップをPC上で作成する。																																					
⑤どの情報をマップに入れるか検討する。	・マップに入れる情報が多すぎるとごちゃごちゃするので、絞る ・入りたい情報を入れてみて、よいかどうかを検討する。																																				
⑥マップに情報を入れる。	・現地に行って、実際に歩いてみて、修正点をチェックしていく。 ・他のグループの人たちの意見も参考にする。																																				
⑦現地に行って、マップを見ながらウォーキングする。																																					
⑧自分たち以外のグループの人にマップを使ってもらう。																																					

#### 8. 他教科等との関連

- ・「(1) 健康な生活と疾病の予防(ウ)生活習慣病などの予防」の学習の後で、この単元に入ると、健康の視点での探究活動につながる。
- 「(3) 傷害の防止(イ)交通事故などによる傷害の防止」であれば安全、「(ウ)自然災害による傷害の防止」であれば防災など、保健分野の学習と総合的な学習の時間は課題設定の面につながりが深い。
- ・「がんにならないためにできることは何だろう。」で、自分にできることを考えさせる授業が行われているが、その際に、「10年後の自分も同じことができるだろうか。」という問いで、「自己」の「他」を意識させる。そうすることで、実際地域ではどうだろうかという意識を生徒がもつことになる。
- ・特別活動で学んだ活動計画を参考にそれぞれのグループで活動計画を作成できるようにする。一緒に活動した協会等の人たちも試しの活動ができるように日程調整をしておく。いろいろな人から試しの活動に入ってもらうことで、生徒の取組を祭り等で活用できるようにする。また、生徒に次の活動への意欲をもたせるようにする。
- ・地域で健康づくりのための活動をしている団体や人たちとつながるようにしておくことで、実際に体験したいという気持ちになる。あらかじめ「まちづくり協議会」や「区長」、「商工会」等と連携しておく。これらのことが職業体験にもつながることになる。

## 第4節 その他関連する教科等

\* 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説総則編 付録6「心身の健康の保持増進に関する教育（現代的な諸課題に関する教科等横断的な教育内容）」より

保健教育は、生徒の発達の段階や学校・地域の実情等を踏まえつつ、教科等横断的な視点において、学校の教育活動の全体を通して行われるものである。その中でも保健体育科の保健分野の内容を中核とし、同じ保健体育科の体育分野（体ほぐしの運動等）との関連、また特別活動（学級活動、学校行事等）や総合的な学習の時間などとの関連を図りながら推進されることが求められている。その具体的な事例は、本章の第1節、第2節、第3節で示したとおりである。

この第4節では、前節のものに加え、「その他関連する教科等」として、社会科、理科、技術・家庭科、道徳科を取り上げ、それらの目標と内容から、保健体育科の保健分野の内容との関連性を示すものである（なお、以下の各教科等の内容・項目一覧に記された太字部分は、今回本稿にて保健分野との関連性について取り上げたものである）。

### 1. 社会科

#### ①社会科の目標と内容

社会科の目標は、次のとおりである。

社会的な見方・考え方を働かせ、課題を追究したり解決したりする活動を通して、広い視野に立ち、グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の形成者に必要な公民としての資質・能力の基礎を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 我が国の国土と歴史、現代の政治、経済、国際関係等に関して理解するとともに、調査や諸資料から様々な情報を効果的に調べまとめる技能を身に付けるようにする。
- (2) 社会的事象の意味や意義、特色や相互の関連を多面的・多角的に考察したり、社会に見られる課題の解決に向けて選択・判断したりする力、思考・判断したことを説明したり、それらを基に議論したりする力を養う。
- (3) 社会的事象について、よりよい社会の実現を視野に課題を主体的に解決しようとする態度を養うとともに、多面的・多角的な考察や深い理解を通して涵養される我が国の国土や歴史に対する愛情、国民主権を担う公民として、自国を愛し、その平和と繁栄を図ることや、他国や他国の文化を尊重することの大切さについての自覚などを深める。

上記の目標を踏まえ、社会科の内容は、地理的分野、歴史的分野、公民的分野、の三つの分野から構成されている。各分野の内容の構成は、次のとおりである。

#### 1 地理的分野

- A 世界と日本の地域構成 (1) 地域構成
- B 世界の様々な地域 (1) 世界各地の人々の生活と環境, (2) 世界の諸地域
- C 日本の様々な地域 (1) 地域調査の手法, (2) 日本の地域的特色と地域区分,  
(3) 日本の諸地域, (4) 地域の在り方

## 2 歴史的分野

A 歴史との対話 (1) 私たちと歴史, (2) 身近な地域の歴史

B 近世までの日本とアジア (1) 古代までの日本, (2) 中世の日本, (3) 近世の日本

C 近現代の日本と世界 (1) 近代の日本と世界, (2) 現代の日本と世界

## 3 公民的分野

A 私たちと現代社会 (1) 私たちが生きる現代社会と文化の特色, (2) 現代社会を捉える  
枠組み

B 私たちと経済 (1) 市場の働きと経済, (2) **国民の生活と政府の役割**

C 私たちと政治 (1) 人間の尊重と日本国憲法の基本的原則, (2) 民主政治と政治参加

D 私たちと国際社会の諸課題 (1) 世界平和と人類の福祉の増大, (2) よりよい社会を目指して

### ②体育科保健領域との関連

社会科において、例えば、公民的分野のB 私たちと経済(2)国民の生活と政府の役割では、社会資本の整備、公害の防止など環境の保全、少子高齢社会における社会保障の充実・安定化、消費者の保護について、それらの意義を理解できるようにすることが求められている。

これらの社会科の内容は、保健体育科保健分野の第3学年の内容「健康な生活と疾病の予防」のA(カ)健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健所、保健センターなどの保健・医療機関を有効に利用することなどが必要であることについて理解できるようにする学習、また、第3学年の内容「健康と環境」のA(イ)の健康と密接な関わりがある飲料水や空気の衛生的な管理の必要性と、A(ウ)人間の生活によって生じた廃棄物についての環境の保全の面からの衛生的な処理の必要性について理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

## 2. 理科

### ①理科の目標と内容

理科の目標は、次のとおりである。

自然の事物・現象に関わり、理科の見方・考え方を働かせ、見通しをもって観察、実験を行うことなどを通して、自然の事物・現象を科学的に探究するために必要な資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

(1) 自然の事物・現象についての理解を深め、科学的に探究するために必要な観察、実験などに関する基本的な技能を身に付けるようにする。

(2) 観察、実験などを行い、科学的に探究する力を養う。

(3) 自然の事物・現象に進んで関わり、科学的に探究しようとする態度を養う。

上記の目標を踏まえ、理科の内容は、第1分野、第2分野、の二つの分野で構成されている。また、各分野の内容の構成は、次のとおりである。

#### 第1分野

(1) 身近な物理現象, (2) 身の回りの物質, (3) 電流とその利用, (4) 化学変化と原子・分子, (5) 運動とエネルギー, (6) 化学変化とイオン, (7) 科学技術と人間

#### 第2分野

(1) いろいろな生物とその共通点, (2) 大地の成り立ちと変化, (3) **生物の体のつくりと働き**, (4) 気象とその変化, (5) 生命の連続性, (6) 地球と宇宙, (7) 自然と人間

#### ②保健体育科保健分野との関連

理科において、例えば第2分野の(3)生物の体のつくりと働きでは、生物の体のつくりと働きとの関係に着目しながら、生物の体が細胞からできていることや動物の細胞のつくりの特徴を理解すること、生命を維持する働きとして消化や呼吸の仕組みを理解すること、動物が外界の刺激に適切に反応する仕組みを感覚器官、神経系及び運動器官のつくりと関連付けて理解することなどとともに、生命を尊重する態度の育成が求められている。

この理科の内容は、保健体育科保健分野の第1学年の内容「心身の機能の発達と心の健康」のア(ア)身体の発育・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、また、その時期や程度には、人によって違いがあることを理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。加えて、第2学年の内容「健康な生活と疾病の予防」のア(ウ)生活習慣病などの予防における、心臓病、脳血管疾患などの循環器の疾病の予防、ア(エ)喫煙と健康における、たばこの煙に含まれるニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質の呼吸器及び循環器を通じた疾病リスクの上昇について理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

### 3. 技術・家庭科

#### ①技術・家庭科の目標と内容

技術・家庭科の目標は、次のとおりである。

生活の営みに係る見方・考え方や技術の見方・考え方を働かせ、生活や技術に関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 生活と技術についての基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。
- (2) 生活や社会の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、表現するなど、課題を解決する力を養う。
- (3) よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う。

上記の目標を踏まえ、技術・家庭科の内容は、技術分野と家庭分野の二つの分野で構成されている。また、各分野の内容の構成は、次のとおりである。

## 技術分野

- A 材料と加工の技術
- B 生物育成の技術
- C エネルギー変換の技術
- D 情報の技術

## 家庭分野

- A 家族・家庭生活… (1) 自分の成長と家族・家庭生活, (2) 幼児の生活と家族, (3) 家族・家庭や地域との関わり, (4) 家族・家庭生活についての課題と実践
- B 衣食住の生活…… (1) **食事の役割と中学生の栄養の特徴**, (2) 中学生に必要な栄養を満たす食事, (3) 日常食の調理と地域の食文化, (4) **衣服の選択と手入れ**, (5) 生活を豊かにするための布を用いた製作, (6) **住居の機能と安全な住まい方**, (7) 衣食住の生活についての課題と実践
- C 消費生活・環境… (1) 金銭の管理と購入, (2) 消費者の権利と責任, (3) 消費生活・環境についての課題と実践

### ②保健体育科保健分野との関連

家庭分野において、例えば、Bの(1)食事の役割と中学生の栄養の特徴では、中学生はエネルギー及びたんぱく質やカルシウムなどの栄養素を十分に摂取する必要があること、栄養的に過不足のない食事をとる必要があることを理解すること、健康によい食習慣として、欠食や偏食を避け、栄養のバランスがよい食事をとることや1日3食を規則正しくとることの重要性について理解することなどが求められている。また、健康などの視点からよりよい食習慣について考え、工夫することができるようにすることも求められている。

この家庭分野の内容は、保健体育科保健分野の第1学年の内容「健康な生活と疾病の予防」のA(イ)生活習慣と健康における、食事には、健康な身体をつくとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることがあり、健康を保持増進するために、毎日適切な時間に食事をする事、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また、Bの(4)衣服の選択と手入れでは、生徒の身近な生活や地域社会での活動を取り上げ、学校生活や行事、訪問などの目的に応じた、それぞれの場にふさわしい着方があることを理解できるようにすること、また、健康・快適などの視点から、衣服の選択及び手入れの仕方を考え、工夫することができるようにすることなどが求められている。

この家庭分野の内容は、保健体育科保健分野の第3学年の内容「健康と環境」のA(ア)身体对环境に対する適応能力・至適範囲における、気温の変化に対する体温調節などの環境への適応能力の限界について理解できるようにする学習の中で、衣服の選択と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

さらに、Bの(6)住居の機能と安全な住まい方では、家族が安心して住まうためには住空間を安全な状態に整える必要があることについて分かることなどが求められている。

この家庭分野の内容は、保健体育科保健分野の第3学年の内容「健康と環境」のA(ア)身体の環

境に対する適応能力・至適範囲における、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を理解できるようにする学習の中で、住居の機能と安全な住まい方と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

## 4. 特別の教科 道徳

### ①道徳科の目標と内容

道徳科の目標は、次のとおりである。

第1章総則の第1の2の(2)に示す道徳教育の目標に基づき、よりよく生きるための基盤となる道徳性を養うため、道徳的諸価値についての理解を基に、自己を見つめ、物事を広い視野から多面的・多角的に考え、人間としての生き方についての考えを深める学習を通して、道徳的な判断力、心情、実践意欲と態度を育てる。

上記の目標を踏まえ、道徳科の内容は、A 主として自分自身に関する事、B 主として人との関わりに関する事、C 主として集団や社会との関わりに関する事、D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事、の4つで構成されている。各内容の構成は次のとおりである。

- A 主として自分自身に関する事
  - 1 自主、自律、自由と責任
  - 2 **節度、節制**
  - 3 向上心、個性の伸長
  - 4 希望と勇気、克己と強い意志
  - 5 真理の探究、創造
- B 主として人との関わりに関する事
  - 6 思いやり、感謝
  - 7 礼儀
  - 8 友情、信頼
  - 9 相互理解、寛容
- C 主として集団や社会との関わりに関する事
  - 10 遵法精神、公德心
  - 11 公正、公平、社会正義
  - 12 社会参画、公共の精神
  - 13 勤労
  - 14 家族愛、家庭生活の充実
  - 15 よりよい学校生活、集団生活の充実
  - 16 郷土の伝統と文化の尊重、郷土を愛する態度
  - 17 我が国の伝統と文化の尊重、国を愛する態度
  - 18 国際理解、国際貢献
- D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事
  - 19 **生命の尊さ**
  - 20 自然愛護
  - 21 感動、畏敬の念
  - 22 よりよく生きる喜び

### ②保健体育科保健分野との関連

道徳科において、例えばAの2節度、節制では、望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け、安全で調和のある生活をするための指導が求められている。具体的には、心身の健康の増進、生涯にわたって学ぼうとする意欲や習慣、時間や物を大切にすること、常に安全に配慮して生活すること、望ましい生活習慣を身に付けることなどが、充実した人生を送る上で欠くことのできないものであることを、生徒自らが自覚できるようにすることなどが求められている。

この内容は、保健体育科保健分野の第2学年の内容「健康な生活と疾病の予防」のア(イ)生活習慣と健康における、心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、

生活環境等に応じた適切な運動，食事，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を理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。また，第2学年の内容「傷害の防止」のア（イ）交通事故などによる傷害の防止における，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関わる危険を予測し，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を理解できるようにする学習，加えて，ア（ウ）自然災害による傷害の防止における，自然災害による傷害の防止には，日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと，緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること，地震などが発生したときや発生した後，周囲の状況を的確に判断し，自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解できるようにする学習と相互に関連を図りながら指導することが期待される。

また，Dの19生命の尊さでは，生命の尊さについて，その連続性や有限性なども含めて理解し，かけがえのない生命を尊重するための指導が求められている。具体的には，人間の生命のみならず身近な動植物をはじめ生きとし生けるものの生命の尊さに気付かせ，生命あるものは互いに支え合って生き，生かされていることに感謝の念をもつよう指導することが求められている。

この内容は，保健体育科保健分野の全体的な内容でもあり，さらに言えば，中学校における教育活動全体に及ぶ内容でもあるので，相互に関連を図りながら指導することが期待されるものであろう。



# 第 3 章

保健教育を効果的に  
進めるために

# 保健教育を効果的に進めるために

学校における保健教育を効果的に進めるには、主として、留意すべき三つの点が挙げられる。

第1に、教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解である。学校においては、教育の目標が達成されるよう、子供の心身の発達に応じて、体系的な教育が組織的に行われなければならない。そのためには、個々の教師の取組だけでは効果的とは言えず、教職員がそれぞれの役割に基づいて、組織的かつ計画的な取組が必要である。

第2に、教科等横断的な視点に立った各教科等の関連を図った指導である。保健教育で育成すべき資質・能力は、保健教育に関わる各教科等のそれぞれの目標を踏まえており、そこで身に付けたそれらの力を相互に生かしながら、保健教育で求められている資質・能力を育成していかなければならない。

第3に、家庭及び地域の関係機関等との連携である。家庭は、様々な場面で直面する課題を解決するために、学校で学んだ知識や技能等を生かす場でもある。子供の基本的な生活習慣は、家庭の中で形成されることも踏まえると、保健教育で育成した資質・能力を生かして、健康的な生活行動を実践し、定着させるためには、家庭への働きかけの工夫等、学校と家庭が双方向でつながることが重要である。また、子供の健康課題の背景が複雑化する中で、健康を守るためには、専門的な知見に基づく

対応が必要となる場合も少なくない。そうした知見をはじめとした様々な情報は、地域の保健・医療機関等に蓄積されており、それらを有効に活用することも大切である。

以下、各節では、これら三つの点において、具体的にどのような取組ができるのか等について述べる。

## 第1節 教育課程の編成及び実施における教職員の共通理解

学校における保健教育は、子供の発達の段階に応じて保健教育の目的や方法の実現に必要な教育の内容等を保健体育科保健分野の学習を中心に教科等横断的な視点で組み立てていくことが大切である。

また、中学校学習指導要領第1章総則5の1のイにおいて、教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画などと学校の全体計画等と関連付けながら、より効果的な指導が行えるように留意することが示されている。このようなことから、保健教育に関わる各教科等の年間指導計画と学校保健計画との関連を十分に図りながら、カリキュラム・マネジメントの充実を図ることが大切である。

しかしながら、このような取組は、教科等横断的な個々の教職員の取組だけでは効果的とは言えず、教職員がそれぞれの役割に基づいて、組織的かつ計画的に行うことが重要である。そのためには、学校について、すべての教職員の共通理解を図ることが大切である。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

### 1. 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画と学校保健計画との関連付け

- 子供の健康課題を的確に把握し、校長のリーダーシップのもと、教職員の役割分担を明確にした組織的な推進体制を整備し、保健体育科をはじめとする各教科等の年間指導計画を学校保健計画の子供への指導に関する事項や学校運営に関する事項と関連させて作成し、課題解決に向けて計画的・組織的に進める。

- 学校保健計画の作成に当たっては、保健主事とその作成の中心となり、すべての教職員が学校保健活動に関心を持ち、それぞれの役割を円滑に遂行できるよう調整に当たる。また、子供への指導に関する事項については、育成を目指す資質・能力レベルで具体的に示すなど学習指導要領の基本的方針を踏まえた作成が求められる。
- 保健教育においては、小学校や中学校等での発達の段階に応じて類似した内容が繰り返し学習されることもあるため、前年度の反省や気づきを反映させながら、各教科等の内容の関連、指導の時期、配当時間などが適切に計画されているかを検討するとともに、子供の健康課題の解決に必要な教育の内容等を教科等横断的な視点から各教科等及び各学年間や校種間の内容の系統性等についても吟味する。
- 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画の作成に当たっては、多くの教職員が関わるとともに、一人一人の参画意識を高める工夫が必要である。例えば、保健体育科の教師だけでなく、保健専門部等の校内分掌組織を活用することやワークショップ型の校内研修を取り入れていくことも考えられる。
- 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画には、評価欄を設けたり、気付いた時点で朱書きしたりするなどして実践の気づきや課題を書き込み、次年度に活用できるようにし、指導計画をPDCAのマネジメントサイクルに乗せることにより、教職員の保健教育に関する共通理解を深めることができる。

## 2. 教職員の共通理解

- 単元計画を作成する際に、学習指導要領の内容とその系統性、各教科等の関連や評価方法等を明らかにし、単元全体の構造について共通理解を図る。
- 学習指導要領及び学習指導要領解説を踏まえ、指導内容やその取扱いを整理するとともに、当該単元で扱う内容の系統性と各教科等の内容との関連について共通理解を図る。
- 子供の心身の成長や発達には個人差があることから、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行う必要がある。集団指導で扱う内容と個別指導で扱う内容とを明確にし、それらに関連させて指導することについて共通理解を図る。
- 保健教育の推進に当たり、保健体育科をはじめとする各教科主任等との連絡・調整を密にし、年間指導計画に位置付いている場合でも、職員会議や打合わせ等で確認するなど学校全体で共通理解を図る。
- 保健の指導を行う際に、必要に応じて養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などと連携・協力するなど、多様な指導方法を工夫するよう配慮する。

## 第2節

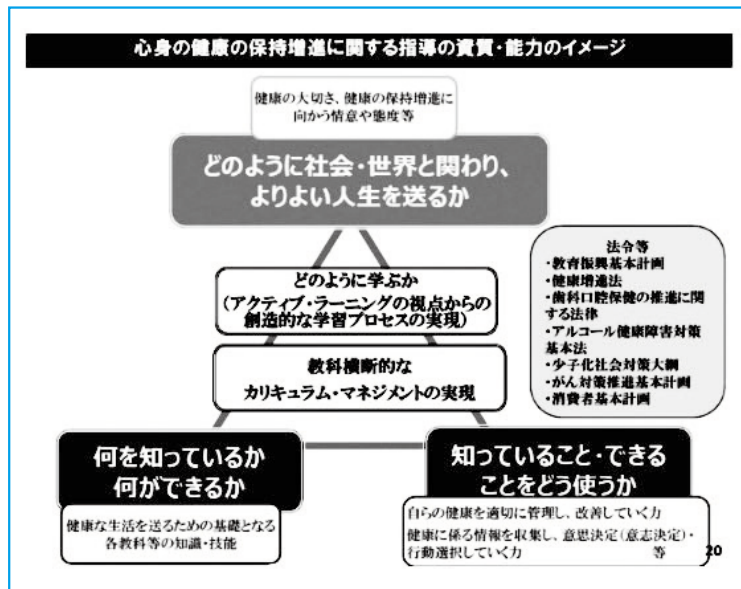
# 教科等横断的視点に立った各教科等の関連を図った指導

学校の教育活動全体で保健教育に取り組むに当たっては、保健体育科保健分野での指導はもとより、各教科等の特性に応じて行われることが求められる。その際、子供の健康への関心をより高めたり、健康に対する知識を習得したり、思考力・判断力・表現力等を育成したりするためにも、保健体育科保健分野や各教科等との相互に関連を図った指導が重要となる。

具体的な取り組みとしては、次のようなことが考えられる。

### 1. 「主体的・対話的で深い学び」の視点から授業改善を図ること

●社会で生きて働く知識や力を育むために、子供たちが「何を学ぶか」という学習内容の在り方に加えて、「どのように学ぶか」という学びの過程に着目してその質を高めることにより、学習内容を深く理解し、資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的(アクティブ)に学び続けるようにしていくことが重要である。保健教育においても、



主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善が必要である。

●各教科等の目標を正しく理解していないと、各教科等の関連を図った指導において、目標が達成できない。例えば、保健体育科保健分野と特別活動の学級活動の目標の違いを明確に理解していないと、同じ扱いの指導に陥りがちである。このため、各教科等の目標を踏まえ、各単元(題材)における目標を明確にして、達成することにより、生涯にわたって健康で安全な生活を実践する力を確実に育成していくことが重要である。

### 2. 各教科等の関連を図った指導

●体育分野や各教科等との関連をどのように図るかを吟味する際には、子供がさらに意欲的に学習活動を進め、それぞれの教科等の内容をより効果的に身に付けられるよう、教師自身が教科等横断的に指導する意図を持ち、どのように学習を展開していくのかを考え、計画的、効果的に指導することが重要である。

#### ■保健体育科保健分野と体育分野の関連

保健分野	体育分野	関連
(2)「心身の機能の発達と心の健康」 ア(エ)「欲求やストレスへの対処と心の健康」	「A体づくり運動」 ア「体ほぐしの運動」	具体的な運動と欲求やストレスへの適切な対処

(3)「傷害の防止」 ア(エ)「応急手当」	「D水泳」 事故防止に関する心得	具体的な態度と応急手当の適切な対処
(1)「健康な生活と疾病の予防」	「H体育理論」 2「運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方」	健康の保持増進を図るための方法等と運動、食事、休養及び睡眠などの健康的な生活習慣の形成
(1)「健康な生活と疾病の予防」	「A体づくり運動」から「Gダンス」 (3)学びに向かう力、人間性等の「健康・安全」	運動実践の場面での行動化と生活習慣と健康の中での運動の効果

- 特別活動の実践化に向けて、より積極的な行動につなげるための根拠となる知識を保健体育科保健分野の学習で得たり、既習した内容を活用したりする。
- 総合的な学習の時間で自分の生活の中から健康に関する課題を見だし、課題解決に向けた探究的な学びの過程で必要な知識を保健体育科保健分野の学習によって獲得したりする等、テーマに沿った課題解決に向けて、融合しながら進める。

### 3. 教材づくりの工夫

- 既に学習した内容について、関連する教科等の学習の際に想起させる発問を行ったり、学習をまとめた資料を掲示したり、学習内容の関連性を示した学習カードや資料を作成したりすることにより、子供の学習を深めることができる。例えば、次のような例である。
- 特別活動において、心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成の具体的な実践を学ぶ際には、保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」で学んだ欲求やストレスへの適切な対処や「健康な生活と疾病の予防」で学んだ適切な運動、食事、休養及び睡眠の必要性についての資料を掲示しておく。

学校における保健教育の計画やその展開は、家庭や地域住民等の積極的な協力を得て生徒にとって大切な学習の場である地域の教育資源や学習環境を一層活用していくことが必要である。また、保健教育の方針や生徒の実態などについて家庭や地域住民等に適切に情報発信し理解や協力を得たり、学校運営などに対する意見を的確に把握して自校の教育活動に生かしたりすることが大切である。その際、保護者や地域住民等の参画による学校運営協議会の仕組みを活用し、地域の教育資源や学習環境を活用することなどについて協議を行い、学校と地域住民等が目標やビジョンを共有するとともに、具体的な取組について地域とのコーディネートを行う地域学校協働活動推進員と連携して行うことが考えられる。生徒の健康状況や家庭の実態は多様であり、個別の事情を考慮する必要があるが、生徒が健康的な生活行動を実践するためには、家庭に対して粘り強く働きかけをしていくことが大切である。その際には、指導内容について保護者の理解を得る配慮や家庭の個人情報、プライバシー等の問題に十分留意して行うことが重要である。また、学校における保健教育は、家庭や地域の実態に即して進めることが重要であり、それぞれの地域の素材を生かしながら、発達の段階に応じて教材化していく必要がある。さらに、保健所や市町村保健センター等が行う保健事業と連携を図ることによって、学校で行う保健教育を充実させていくこともできる。具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

#### 1. 家庭への働きかけ

- 「学校だより」や「学年だより」、さらには「保健だより」や「給食だより」等、学校から家庭に向けた定期的な通信手段を活用して、学校における保健教育の内容や取組の様子を伝え、指導内容等の共通理解を図り、健康的な生活行動を実践する際の支援の基礎づくりを行う。
- 授業参観の時間に保健教育を行い、健康について学んでいる子供の姿をみるとともに、保健教育の意義や保護者の関わり方について知ってもらう。
- 子供の健康に関わる生活実態等に関する調査票を配布するような場合には、ねらいを明確にしたり、内容や設問を分かりやすく答えやすいものに精選したりして、家庭からの協力が得られやすいように工夫する。
- 「がん教育」や「性に関する指導」、スマートフォン、ゲーム機器等の長時間使用がもたらす健康被害等、保護者も参加し、話し合う機会を設定し、家庭での子供に対する支援をしやすくする。
- 保護者懇談会やPTAの各種会合等、保護者が集まる機会を利用して、学校における保健教育の目的、内容、方法等を説明し、それらを生かすための家庭での取組について考えてもらう。
- 保護者向けの健康や安全に関する講演会や研修会等を開催し、保護者自身が健康づくりのモデルとなることを促す。
- PTA保健委員会等のメンバーを核としながら、その組織的な活動を通して、家庭における健康的な生活の実践を啓発する。

#### 2. 学校への相談や要望に対する対応

- 子供の健康問題に関する相談は、学級担任や養護教諭等が窓口になり、必要に応じて関係機

関等からの協力を得て、根拠を明確にしながら対応する。

- 家庭（保護者）から学校へ保健教育に関する要望があった場合には、その内容を的確に把握し、要望があった背景を丁寧に検討して、今後の学校の基本方針や日常の指導に反映させるようにする。また、要望に対する対応の仕方については、家庭（保護者）へ速やかに説明する。

### 3. 地域関係機関との取組

- 関係機関から講師を招いて校内研修を開催する等、最近の地域保健の動向などについて教職員が知識を得る。なお、地域の教育資源の活用に当たっては、地域学校協働本部に置く地域学校協働活動推進員と教職員が連携して様々な活動の企画、実施を行うことが望ましい。
- 地域住民の健康教育に寄与するための映像資料、パンフレット等は、地域関係機関において整備されたものが多い。各教育委員会等の視聴覚センターの利用とともに、保健所や市町村保健センター等の視聴覚資料を利用する。
- 保健所等には地域医療の専門分野で活躍している人が多く、保健教育の内容によって講師を依頼し、協力を仰ぐ。なお、講師を依頼する場合は、対象となる子供の興味・関心や理解力等、発達の段階を十分考慮した内容や指導方法になるよう、講師と学校が目的や学習内容、学習方法等について事前に打合せを行うことが重要である。
- 保健教育の内容によっては、子供が保健所等の関係機関を訪問し、課題について調査し、その結果を授業等で発表することもできる。その際には、関係機関職員との事前の打合せを密に行い、子供や学校の教育活動についての理解を求める必要がある。

### 4. 地域関係団体との取組

- 子供の健康課題によっては、疾病管理とともに健康な生活習慣の指導が重要となるものもあり、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の専門的な助言が不可欠となってくる。さらに、保健教育の充実に向けて、学校医等を通してより専門的な機関からの協力を得ることも重要である。
- 学校保健に関係する団体として各地域の学校保健会がある。これらの団体との連携を図り、より広く情報を得ることによって、各学校の活動を一層強化することができる。





# 付 録

## 幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の 学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）【抜粋】

平成 28 年 12 月 21 日

中央教育審議会

### 11. 体育、保健体育

#### (1) 現行学習指導要領の成果と課題を踏まえた体育科、保健体育科の目標の在り方

##### ①現行学習指導要領の成果と課題

○ 体育科、保健体育科については、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、体育と保健との一層の関連や発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化を図りつつ、指導と評価の充実を進めてきた。

○ その中で、運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まったこと、体力の低下傾向に歯止めが掛かったこと、「する、みる、支える」のスポーツとの多様な関わりの必要性や公正、責任、健康・安全等、態度の内容が身に付いていること、子供たちの健康の大切さへの認識や健康・安全に関する基礎的な内容が身に付いていることなど、一定の成果が見られる。

○ 他方で、習得した知識や技能を活用して課題解決することや、学習したことを相手に分かりやすく伝えること等に課題があること、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られること、子供の体力について、低下傾向には歯止めが掛かっているものの、体力水準が高かった昭和 60 年ごろと比較すると、依然として低い状況が見られることなどの指摘がある。また、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習が不十分であり、社会の変化に伴う新たな健康課題に対応した教育が必要との指摘がある。

##### ②課題を踏まえた体育科、保健体育科の目標の在り方

○ 体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」を育成することを目標として示す。

##### ③体育科、保健体育科における「見方・考え方」

○ 体育科、保健体育科においては、各種の運動がもたらす体の健康への効果はもとより、心の健康も運動と密接に関連していることを踏まえ、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力の育成や健康の保持増進のための実践力の育成及び体力の向上について考察することが重要である。

○ 「保健の見方・考え方」については、疾病や傷害を防止するとともに、生活の質や生きがいを重視した健康に関する観点を踏まえ、「個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること」と整理することができる。

#### (2) 具体的な改善事項

##### ①教育課程の示し方の改善

###### i) 資質・能力を育成する学びの過程についての考え方

○ 体育科、保健体育科における学習過程については、これまで心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。

・ 保健については、健康に関心をもち、自他の健康の保持増進や回復を目指して、疾病等のリスクを減らしたり、生活の質を高めたりすることができるよう、知識の指導に偏ることなく、三つの資質・能力をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図る。また、健康課題に関する課題解決的な学習過程や、主体的・協働的な学習過程を工夫し、充実を図る。

###### ii) 指導内容の示し方の改善

○ 体育科、保健体育科の指導内容については、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の育成を目指す資質・能力の三つの柱に沿って示す。

・ 保健については、「保健の見方・考え方」を働かせて、三つの資質・能力を育成する観点から、健康に関する「知識・技能」、健康課題の発見・解決のための「思考力・判断力・表現力等」、主体的に健康の保持増進や回復に取り組む態度等の「学びに向かう力・人間性等」に対応した目標、内容に改善する。その際、健康な生活と疾病の予防、心身の発育・発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止、社会生活と健康等の保健の基礎的な内容について、小学校、中学校、高等学校を通じて系統性のある指導ができるように示す必要がある。

## ②教育内容の改善・充実

### 【小学校 体育】

○保健領域については、身近な生活における健康・安全についての基礎的・基本的な「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る。その際、自己の健康の保持増進や回復等に関する内容を明確化するとともに、「技能」に関連して、心の健康、けがの防止の内容の改善を図る。また、運動領域との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

### 【中学校 保健体育】

○保健分野については、個人生活における健康・安全についての「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から、内容等の改善を図る。その際、心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実する。また、個人生活における健康課題を解決することを重視する観点から、健康な生活と疾病の予防の内容を学年ごとに配当するとともに、体育分野との一層の関連を図った内容等について改善を図る。

### 【高等学校 保健体育】

○科目保健については、個人及び社会生活における健康・安全についての総合的な「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の育成を重視する観点から内容等の改善を図る。その際、少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題の解決に関わる内容や、ライフステージにおける健康の保持増進や回復に関わる内容及び一次予防のみならず、二次予防や三次予防に関する内容を改善するとともに、人々の健康を支える環境づくりに関する内容の充実を図る。また、科目体育と一層の関連を図り、心身の健康の保持増進や回復とスポーツとの関連等の内容等について改善を図る。

## ③学習・指導の改善充実や教育環境の充実等

### i) 「主体的・対話的で深い学び」の実現

○体育科、保健体育科における資質・能力を育成するための学びの過程は、運動や健康についての課題や児童生徒の実態等により様々であるが、「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の三つの学習・指導の改善・充実の視点に基づき、以下のとおり整理することができる。なお、これら三つの学びの過程をそれぞれ独立して取り上げるのではなく、相互に関連を図り、体育科、保健体育科で求められる学びを一層充実することが重要である。また、これら三つの学びの過程は、順序性や階層性を示すものでないことに留意することが大切である。

#### （「主体的な学び」の視点）

・「主体的な学び」は、運動の楽しさや健康の意義等を発見し、運動や健康についての興味や関心を高め、課題の解決に向けて粘り強く自ら取り組み、それを考察するとともに学習を振り返り、課題を修正したり新たな課題を設定したりする学びの過程と捉えられる。各種の運動の特性や魅力に触れたり、自他の健康の保持増進や回復を目指したりするための主体的な学習を重視するものである。

#### （「対話的な学び」の視点）

・「対話的な学び」は、運動や健康についての課題の解決に向けて、児童生徒が他者（書物等を含む）との対話を通して、自己の思考を広げ深めていく学びの過程と捉えられる。自他の運動や健康についての課題の解決を目指して、協働的な学習を重視するものである。

#### （「深い学び」の視点）

・「深い学び」は、自他の運動や健康についての課題を発見し、解決に向けて試行錯誤を重ねながら、思考を深め、よりよく解決する学びの過程と捉えられる。児童生徒の発達の段階に応じて、これらの深い学びの過程を繰り返すことにより、体育科、保健体育科の「見方・考え方」を豊かで確かなものとするのを重視するものである。

### ii) 教材や教育環境の充実

○「主体的・対話的で深い学び」の過程を踏まえて、体育については、学習したことを実生活や実社会で生かし、運動やスポーツの習慣化につなげたり、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択したりすることができるよう、教材の工夫やICTの活用を図ることが重要である。保健については、同様に、健康に関する課題解決的な学びや児童生徒の多様なニーズ、興味や関心を踏まえ、教科書を含めた教材を工夫することが重要である。また、保健の知識・技能、思考力・判断力・表現力等の育成を目指してICTの活用を図ることが重要である。

○体育科、保健体育科の改善に向けて、教員養成、教員研修、教材整備等の環境を整えていくことも必要である。その際、体育については、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するとともに、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践できるようにする観点から、条件整備等を行う必要がある。また、保健については、少子高齢化や疾病構造の変化等の社会環境に対応し、子供たちが生涯を通じて自他の健康課題に適切に対応できるようにする観点から、条件整備等を行う必要がある。

## 中学校学習指導要領 平成 29 年 3 月告示【抜粋】

### 第 1 章 総則

#### 第 1 節 中学校教育の基本と教育課程の役割

- 2 (3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

## 中学校学習指導要領解説 総則編 平成 29 年 7 月【抜粋】

### 第 3 章 教育課程の編成及び実施

#### 第 1 節 中学校教育の基本と教育課程の役割

##### 2 生きる力を育む各学校の特色ある教育活動の展開

##### (3) 健やかな体（第 1 章第 1 の 2 の (3)）

教育基本法第 2 条第 1 号は、教育の目的として「健やかな身体を養う」ことを規定しており、本項では、体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体として取り組むことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めることを示している。健やかな体の育成は、心身の調和的な発達の中で図られ、心身の健康と安全や、スポーツを通じた生涯にわたる幸福で豊かな生活の実現と密接に関わるものであることから、体育・健康に関する指導のねらいとして、心身ともに健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を一体的に示しているところである。

これからの社会を生きる生徒に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。生徒の心身の調和的な発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。また、東日本大震災をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化等の進展に伴う生徒を取り巻く環境の変化などを踏まえ、生徒の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実が必要である。さらに、生徒が心身の成長発達について正しく理解することが必要である。

こうした現代的課題を踏まえ、体育・健康に関する指導は、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質・能力を育て、心身の調和的な発達を図り、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指すものである。こうした教育は、第 1 章総則第 3 の 1 に示すとおり、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通した、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を通して実現が図られるものであり、そうした学習の過程の在り方については、本解説第 3 章第 3 節において解説している。

本項で示す体育に関する指導については、積極的に運動する生徒とそうでない生徒の二極化傾向が指摘されていることなどから、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくとともに、現在及び将来の体力の向上を図る実践力の育成を目指し、生徒が自ら進んで運動に親しむ資質・能力を身に付け、心身を鍛えることができるようにすることが大切である。

このため、教科としての保健体育科において、基礎的な身体能力の育成を図るとともに、運動会、遠足や集会などの特別活動や運動部活動などの教育課程外の学校教育活動を相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが求められている。

健康に関する指導については、生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

特に、学校における食育の推進においては、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られるほか、食品の安全性の確保等の食に関わる課題が顕在化している。こうした課題に適切に対応するため、生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、保健体育科における望ましい生活習慣の育成や、技術・家庭科における食生活に関する指導、特別活動における給食の時間を中心とした指導などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要であり、栄養教諭等の専門性

を生かすなど教師間の連携に努めるとともに、地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むことが重要である。

また、安全に関する指導においては、様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い生徒を取り巻く安全に関する環境も変化していることから、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導や、情報技術の進展に伴う新たな事件・事故防止、国民保護等の非常時の対応等の新たな安全上の課題に関する指導を一層重視し、安全に関する情報を正しく判断し、安全のための行動に結び付けるようにすることが重要である。

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから、生徒が健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等の指導が一層重視されなければならない。なお、生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第1章総則第4の1(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健や安全に関する指導、給食を含む食に関する指導などが重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、保健体育科の時間だけではなく技術・家庭科や特別活動のほか、関連の教科や道徳科、総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、全国体力・運動能力、運動習慣等調査などを用いて生徒の体力や健康状態等を的確に把握し、学校や地域の実態を踏まえて、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。

また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、生徒が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質・能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

なお、中学校にあっては、教科担任制を原則としているために、体育・健康に関する指導が保健体育科担当の教師に任されてしまうおそれがある。しかし、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、保健体育科担当の教師だけでなく、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。

## 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成29年7月【抜粋】

### 第2章 保健体育科の目標及び内容

#### 第2節 各分野の目標及び内容

##### 保健分野

##### 1 目標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

保健分野では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指して、保健の知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等の三つの柱で目標を設定した。

(1)の個人生活における健康・安全について理解をするとともに、基本的な技能を身に付けるようにすることは、保健の知識及び技能に関する資質・能力の育成についての目標である。健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達の仕方、及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスへの対処などの心の健康、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに自然環境を中心とした環境と心身の健康との関わり、健康に適した快適な環境の維持と改善について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる基本的な技能を身に付けるようにすることを目指したものである。

(2)の健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養うとは、保健の思考力、判断力、表現力等に関する資質・能力の育成についての目標である。健康に関わる事象や健

康情報などから自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現することができるようにすることを目指したものである。これらは、現在及び将来の生活における健康に関する課題に直面した場合などに、的確な思考・判断・表現等を行うことができるよう、健康を適切に管理し改善していく思考力、判断力、表現力等の資質・能力を育成することにつながるものである。

その際、学習の展開の基本的な方向として、小学校での身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容について思考、判断し、それらを表現することができるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達の段階を踏まえて、個人生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考し、判断するとともに、それらを筋道を立てて他者に表現できるようにすることを目指している。

(3) の生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うとは、保健の学びに向かう力、人間性等に関する資質・能力の育成についての目標である。自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力の基礎を育てることによって、生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを目指したものである。

## 2 内容

### (1) 健康な生活と疾病の予防

(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。

イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、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。

小学校では、健康の大切さや健康により生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。

ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。また、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、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ことが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

#### ア 知識

(ア) 健康の成り立ちと疾病の発生要因

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を理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することを理解できるようにする。

その際、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、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を理解できるようにする。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を理解できるようにする。

#### (イ) 生活習慣と健康

##### ㊦ 運動と健康

運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があることを理解できるようにする。また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解できるようにする。

##### ㊧ 食生活と健康

食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できるようにする。また、健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解できるようにする。

##### ㊨ 休養及び睡眠と健康

休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。

その際、長時間の運動、学習、作業などは、疲労をもたらす、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れるようにする。

なお、必要に応じて、コンピュータや情報ネットワークなどを長時間使用することによる疲労の現れ方や休憩の取り方など健康との関わりについても取り上げることも配慮するものとする。

##### ㊩ 調和のとれた生活

心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、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を理解できるようにする。

#### (ウ) 生活習慣病などの予防

##### ㊦ 生活習慣病の予防

生活習慣病は、日常生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。

その際、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。

生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

##### ㊧ がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

なお、㊦、㊧の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。

#### (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

##### ㊦ 喫煙と健康

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、また、常習的な喫煙により、がんや心臓病など様々な疾病を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、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くなることを理解できるようにする。

##### ㊧ 飲酒と健康

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、自制力、運動機能を低下させたり、事故など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を理解できるようにする。また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の疾病など様々な疾病を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、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を理解できるようにする。

㊦ 薬物乱用と健康

薬物乱用については、覚醒剤や大麻を取り上げ、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を理解できるようにする。

また、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、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を理解できるようにする。

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、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

また、体育分野との関連を図る観点から、フェアなプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。

(オ) 感染症の予防

㊧ 感染症の予防

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疾病であり、適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることを、例えば、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理解できるようにする。

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を理解できるようにする。その際、病原体の種類によって感染経路が異なることにも触れるものとする。

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を理解できるようにする。また、感染症にかかった場合は、疾病から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解できるようにする。

㊨ 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青少年の感染が社会問題になっていることから、それら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、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解できるようにする。例えば、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する。

なお、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ある。

(カ) 個人の健康を守る社会の取組

健康の保持増進や疾病の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取組とともに、社会の取組が有効であることを理解できるようにする。社会の取組としては、地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取組として各機関が持つ機能を有効に利用する必要があることを理解できるようにする。その際、住民の健康診断や健康相談などを適宜取り上げ、健康増進や疾病予防についての地域の保健活動についても理解できるようにする。

また、心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解できるようにする。さらに、医薬品には、主作用と副作用があること及び、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。

イ 思考力、判断力、表現力等

健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

[例示]

- ・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課



題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだすこと。

- ・生活習慣病及びがんの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択すること。
- ・感染症の予防や健康を守る社会の取組について、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。
- ・健康な生活と疾病の予防について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。

## (2) 心身の機能の発達と心の健康

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。

(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

(ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。

(エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

イ 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、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。

小学校では、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精通などを学習している。また、心も体と同様に発達し、心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処などを学習している。

ここでは、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにする必要がある。また、これらの発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにするとともに、ストレスへの対処ができるようにする必要がある。さらに、心身の機能の発達と心の健康に関する課題を発見し、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ことが必要である。

このため、本内容は、年齢に伴って身体の各器官が発育し、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、また、思春期は、身体的には生殖に関わる機能が成熟し、精神的には自己形成の時期であること、さらに、精神と身体は互いに影響し合うこと、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などの知識及びストレスへの対処の技能と、心身の機能の発達と心の健康に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

### ア 知識及び技能

(ア) 身体機能の発達

身体が発育・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、また、その時期や程度には、人によって違いがあることを理解できるようにする。

(イ) 生殖に関わる機能の成熟

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を理解できるようにする。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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を理解できるようにする。

なお、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ある。

(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

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捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することを理解できるようにする。

その際、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思などがあり、それらは人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解できるようにする。また、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を理解できるようにする。

① 自己形成

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ったりするとともに、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を理解できるようにする。

その際、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する。

(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

㉞ 精神と身体の関わり

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を理解できるようにする。また、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は、神経などの働きによることを理解できるようにする。例えば、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり口が渇いたりすること、身体に痛みがあるときに集中できなくなったりすることなどを適宜取り上げる。

① 欲求やストレスとその対処

心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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を理解できるようにする。

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、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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を理解できるようにする。

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、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを理解できるようにする。

その際、過度なストレスは、心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があることに触れるようにする。

ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。

また、リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

[例示]

- ・心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・心身の機能の発達について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだすこと。
- ・欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択すること。
- ・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。

3 傷害の防止

(3) 傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導す。

ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。

(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること。

(イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。

(ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。

(エ) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。

イ 傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。

小学校では、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の防止、すり傷や鼻出血などの簡単な手当などを学習している。

ここでは、傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって傷害の多くは防止できること、応急手当は傷害の悪化を防止することができることを理解できるようにすることが必要である。また、包帯法やAED（自動体外式除細動器）の使用を含む心肺蘇生法などの応急手当ができるようにすることが必要である。さらに、危険を予測し、その回避の方法を考え、それらを表現することができるようにすることが必要である。

このため、本内容は、交通事故や自然災害などによる傷害は人的要因、環境要因及びその相互の関わりによって発生すること、交通事故などの傷害の多くはこれらの要因に対する適切な対策を行うことによって防止できること、また、自然災害による傷害の多くは災害に備えておくこと、災害発生時及び発生後に周囲の状況に応じて安全に行動すること、災害情報を把握することで防止できること、及び迅速かつ適切な応急手当は傷害の悪化を防止することができることなどの知識及び応急手当の技能と、傷害の防止に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

## ア 知識及び技能

### (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関わ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。

なお、学校の状況に応じて、運動による傷害の発生要因について適宜取り上げることに配慮するものとする。

### (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関わる危険を予測し、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を理解できるようにする。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などについて理解できるようにする。また、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を理解できるようにする。

その際、自転車事故を起こすことによる加害責任についても触れるようにする。

なお、必要に応じて、通学路を含む地域社会で発生する犯罪が原因となる傷害とその防止について取り上げることに配慮するものとする。

### (ウ) 自然災害による傷害の防止

自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じることが理解できるようにする。

自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解できるようにする。

また、地域の実情に応じて、気象災害や火山災害などについても触れるようにする。

### (エ) 応急手当の意義と実際

#### ⑦ 応急手当の意義

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、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。その際、応急手当の方法として、止血や患部の保護や固定を取り上げ、理解できるようにする。

また、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、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。

その際、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する。

#### ⑧ 応急手当の実際

胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法、包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して応急手当ができるようにする。

## イ 思考力、判断力、表現力等

傷害の防止に関わる事象や情報から課題を発見し、自他の危険の予測を基に、危険を回避したり、傷害の悪化を防止したりする方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

[例示]

・ 傷害の防止における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付

- けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・交通事故、自然災害などによる傷害の防止について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、傷害を引き起こす様々な危険を予測し、回避する方法を選択すること。
- ・傷害に応じた適切な応急手当について、習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して、傷害の悪化を防止する方法を見いだすこと。
- ・傷害の防止について、自他の危険の予測や回避の方法と、それを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。

#### (4) 健康と環境

- (4) 健康と環境について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
- ア 健康と環境について理解を深めること。
- (ア) 身体には、環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は、健康に影響を及ぼすことがあること。また、快適で能率のよい生活を送るための温度、湿度や明るさには一定の範囲があること。
- (イ) 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること。また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があること。
- (ウ) 人間の生活によって生じた廃棄物は、環境の保全に十分配慮し、環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。
- イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、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。

小学校では、健康を保持増進するためには、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を学習している。

ここでは、人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、健康を保持増進するためには、心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする必要がある。また、健康と環境に関する情報から課題を発見し、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ことが必要である。

このため、本内容は、主として身体に直接関わりのある環境を取り上げ、人間の身体は環境の変化に対してある程度まで適応する生理的な機能を有すること、また、身体の適応能力を超えた環境は生命や健康に影響を及ぼすことがあること、さらに、飲料水や空気を衛生的に保つたり、生活によって生じた廃棄物は衛生的に処理したりする必要があることなどの知識と健康と環境に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

#### ア 知識

##### (ア) 身体の環境に対する適応能力・至適範囲

###### ㊦ 気温の変化に対する適応能力とその限界

気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ、身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があることを理解できるようにする。また、屋内外での熱中症や山や海での遭難などによる低体温症などを取り上げ、体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること、その限界を超えると健康に重大な影響が見られることから、気象情報の適切な利用が有効であることを理解できるようにする。

###### ㊧ 温熱条件や明るさの至適範囲

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を理解できるようにする。その際、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する。

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を理解できるようにする。

##### (イ) 飲料水や空気の衛生的管理

###### ㊦ 飲料水の衛生的管理

水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関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を理解できるようにするとともに、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を理解できるようにする。

④ 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を理解できるようにする。

また、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を理解できるようにするとともに、そのために基準が決められていることにも触れるようにする。

なお、必要に応じて、㉗、④の内容と関連させて、放射線と健康についても触れるように配慮するものとする。

(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を理解できるようにする。その際、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する。

また、災害による衛生環境の悪化を取り上げ、公共機関の情報を活用した個人の取組が、自他の健康のため衛生的管理につながることも適宜触れるようにする。

なお、公害が見られる地域にあっては、(イ)、(ウ)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扱うことにも配慮するものとする

イ 思考力、判断力、表現力等

健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

[例示]

- ・健康と環境に関わる原則や概念を基に、収集した情報を整理したり、習得した知識を 個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・身体对环境に対する適応能力・至適範囲について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、熱中症などになるリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を見出すこと。
- ・飲料水や空気の衛生的管理や廃棄物の衛生的管理について、習得した知識と自他を取り巻く環境とを関連付けたり、整理したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。
- ・健康と環境について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと

3 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)のAの(ア)及び(イ)は第1学年、(1)のAの(ウ)及び(エ)は第2学年、(1)のAの(オ)及び(カ)は第3学年で取り扱うものとし、(1)のイは全ての学年で取り扱うものとする。内容の(2)は第1学年、(3)は第2学年、(4)は第3学年で取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のAについては、健康の保持増進と疾病の予防に加えて、疾病の回復についても取り扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のAの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことも配慮するものとする。また、がんについても取り扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のAの(エ)については、心身への急性影響及び依存性について取り扱うこと。また、薬物は、覚醒剤や大麻等を取り扱うものとする。
- (5) 内容の(1)のAの(オ)については、後天性免疫不全症候群(エイズ)及び性感染症についても取り扱うものとする。
- (6) 内容の(2)のAの(ア)については、呼吸器、循環器を中心に取り扱うものとする。
- (7) 内容の(2)のAの(イ)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する。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する。
- (8) 内容の(2)のAの(エ)については、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のAの指導との関連を図って指導するものとする。
- (9) 内容の(3)のAの(エ)については、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。

- (10) 内容の(4)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことにも配慮するものとする。  
また、生態系については、取り扱わないものとする。
- (11) 保健分野の指導に際しては、自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

(1) は、内容の「(1) 健康な生活と疾病の予防」を第1学年から第3学年で、「(2) 心身の機能の発達と心の健康」を第1学年で、「(3) 傷害の防止」を第2学年で、「(4) 健康と環境」を第3学年で指導することを示したものである。

(2) については、疾病等により患った場合でもその回復を目指したり、生活の質を高めたりすることが求められることから、これまでの健康の保持増進と疾病の予防に加えて、疾病からの回復についても関連付けて指導することを示したものである。

(3) から (10) については、「2 内容」で解説した。

(11) は、自分のもとより他者の健康に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習活動を積極的に行うことにより、資質・能力の三つの柱をバランスよく育成していくことを示したものである。

指導に当たっては、生徒の内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問を工夫すること、自他の日常生活に関連が深い教材・教具を活用すること、事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習などを取り入れること、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること、学校や地域の実情に応じて、保健・医療機関等の参画を推進すること、必要に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

実習を取り入れる際には、応急手当の技能の習得だけでなく、その意義や手順など、該当する指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。

また、実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くことが大切である。

各都道府県教育委員会教育長殿  
各指定都市教育委員会教育長殿  
各都道府県知事殿  
附属学校を置く各国公立大学長殿  
小中高等学校を設置する学校設置会社  
を所轄する構造改革特別区域法第 12 条  
第 1 項の認定を受けた各地方公共団体の長殿

文部科学省初等中等教育局長  
永山 賀久

### 小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価 及び指導要録の改善等について（通知）

この度、中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会において、「児童生徒の学習評価の在り方について（報告）」（平成 31 年 1 月 21 日）（以下「報告」という。）がとりまとめられました。

報告においては、新学習指導要領の下での学習評価の重要性を踏まえた上で、その基本的な考え方や具体的な改善の方向性についてまとめられています。

文部科学省においては、報告を受け、新学習指導要領の下での学習評価が適切に行われるとともに、各設置者による指導要録の様式の決定や各学校における指導要録の作成の参考となるよう、学習評価を行うに当たっての配慮事項、指導要録に記載する事項及び各学校における指導要録作成に当たっての配慮事項等を別紙 1～5 及び参考様式のとおりとりまとめました。

ついで、下記に示す学習評価を行うに当たっての配慮事項及び指導要録に記載する事項の見直しの要点並びに別紙について十分に御了知の上、各都道府県教育委員会におかれては、所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対し、各指定都市教育委員会におかれては、所管の学校に対し、各都道府県知事及び小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する構造改革特別区域法第 12 条第 1 項の認定を受けた各地方公共団体の長におかれては、所轄の学校及び学校法人等に対し、附属学校を置く各国公立大学長におかれては、その管下の学校に対し、新学習指導要領の下で、報告の趣旨を踏まえた学習指導及び学習評価並びに指導要録の様式の設定等が適切に行われるよう、これらの十分な周知及び必要な指導等をお願いします。さらに、幼稚園、特別支援学校幼稚部、保育所及び幼保連携型認定こども園（以下「幼稚園等」という。）と小学校（義務教育学校の前期課程を含む。以下同じ。）及び特別支援学校小学部との緊密な連携を図る観点から、幼稚園等においてもこの通知の趣旨の理解が図られるようお願いします。

なお、平成 22 年 5 月 11 日付け 22 文科初第 1 号「小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について」のうち、小学校及び特別支援学校小学部に関する部分は 2020 年 3 月 31 日をもって、中学校（義務教育学校の後期課程及び中等教育学校の前期課程を含む。以下同じ。）及び特別支援学校中学部に関する部分は 2021 年 3 月 31 日をもって廃止することとし、また高等学校（中等教育学校の後期課程を含む。以下同じ。）及び特別支援学校高等部に関する部分は 2022 年 4 月 1 日以降に高等学校及び特別支援学校高等部に入学する生徒（編入学による場合を除く。）について順次廃止することとします。

なお、本通知に記載するところのほか、小学校、中学校及び特別支援学校小学部・中学部における特別の教科である道徳（以下「道徳科」という。）の学習評価等については、引き続き平成 28 年 7 月 29 日付け 28 文科初第 604 号「学習指導要領の一部改正に伴う小学校、中学校及び特別支援学校小学部・中学部における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について」によるところとし、特別支援学校（知的障害）高等部における道徳科の学習評価等については、同通知に準ずるものとします。

#### 記

##### 1. 学習評価についての基本的な考え方

###### (1) カリキュラム・マネジメントの一環としての指導と評価

「学習指導」と「学習評価」は学校の教育活動の根幹であり、教育課程に基づいて組織的かつ計画的に教育活動の質の向上を図る「カリキュラム・マネジメント」の中核的な役割を担っていること。

###### (2) 主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善と評価

指導と評価の一体化の観点から、新学習指導要領で重視している「主体的・対話的で深い学び」の観点からの授業改善を通して各教科等における資質・能力を確実に育成する上で、学習評価は重要な役割を担っていること。

### (3) 学習評価について指摘されている課題

学習評価の現状としては、(1)及び(2)で述べたような教育課程の改善や授業改善の一連の過程に学習評価を適切に位置付けた学校運営の取組がなされる一方で、例えば、学校や教師の状況によっては、

- ・学期末や学年末などの事後での評価に終始してしまうことが多く、評価の結果が児童生徒の具体的な学習改善につながっていない、
- ・現行の「関心・意欲・態度」の観点について、挙手の回数や毎時間ノートをとっているかなど、性格や行動面の傾向が一時的に表出された場面を捉える評価であるような誤解が払拭しきれていない、
- ・教師によって評価の方針が異なり、学習改善につなげにくい、
- ・教師が評価のための「記録」に労力を割かれて、指導に注力できない、
- ・相当な労力をかけて記述した指導要録が、次の学年や学校段階において十分に活用されていない、といった課題が指摘されていること。

### (4) 学習評価の改善の基本的な方向性

(3)で述べた課題に応えるとともに、学校における働き方改革が喫緊の課題となっていることも踏まえ、次の基本的な考え方に立って、学習評価を真に意味のあるものとすることが重要であること。

- 【1】 児童生徒の学習改善につながるものにしていくこと
- 【2】 教師の指導改善につながるものにしていくこと
- 【3】 これまで慣行として行われてきたことでも、必要性・妥当性が認められないものは見直していくこと  
これに基づく主な改善点は次項以降に示すところによること

## 2. 学習評価の主な改善点について

- (1) 各教科等の目標及び内容を「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の三つの柱で再整理した新学習指導要領の下での指導と評価の一体化を推進する観点から、観点別学習状況の評価の観点についても、これらの資質・能力に関わる「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の3観点に整理して示し、設置者において、これに基づく適切な観点を設定することとしたこと。その際、「学びに向かう力、人間性等」については、「主体的に学習に取り組む態度」として観点別学習状況の評価を通じて見取ることができる部分と観点別学習状況の評価にはなじまず、個人内評価等を通じて見取る部分があることに留意する必要があることを明確にしたこと。
- (2) 「主体的に学習に取り組む態度」については、各教科等の観定の趣旨に照らし、知識及び技能を獲得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりすることに向けた粘り強い取組の中で、自らの学習を調整しようとしているかどうかを含めて評価することとしたこと（各教科等の観定の趣旨は、本通知の別紙4及び別紙5に示している）。
- (3) 学習評価の結果の活用にあたっては、各教科等の児童生徒の学習状況を観点別に捉え、各教科等における学習状況を分析的に把握することが可能な観点別学習状況の評価と、各教科等の児童生徒の学習状況を総括的に捉え、教育課程全体における各教科等の学習状況を把握することが可能な評定の双方の特長を踏まえつつ、その後の指導の改善等を図ることが重要であることを明確にしたこと。
- (4) 特に高等学校及び特別支援学校（視覚障害、聴覚障害、肢体不自由又は病弱）高等部における各教科・科目の評価について、学習状況を分析的に捉える観点別学習状況の評価と、これらを総括的に捉える評定の両方について、学習指導要領に示す各教科・科目の目標に基づき学校が地域や生徒の実態に即して定めた当該教科・科目の目標や内容に照らし、その実現状況を評価する、目標に準拠した評価として実施することを明確にしたこと。

## 3. 指導要録の主な改善点について

指導要録の改善点は以下に示すほか、別紙1から別紙3まで及び参考様式に示すとおりであること。設置者や各学校においては、それらを参考に指導要録の様式の設定や作成に当たることが求められること。

- (1) 小学校及び特別支援学校（視覚障害、聴覚障害、肢体不自由又は病弱）小学部における「外国語活動の記録」については、従来、観点別に設けていた文章記述欄を一本化した上で、評価の観点に即して、児童の学習状況に顕著な事項がある場合にその特徴を記入することとしたこと。
- (2) 高等学校及び特別支援学校（視覚障害、聴覚障害、肢体不自由又は病弱）高等部における「各教科・科目等の学習の記録」については、観点別学習状況の評価を充実する観点から、各教科・科目の観点別学習状況を記載することとしたこと。
- (3) 高等学校及び特別支援学校（視覚障害、聴覚障害、肢体不自由又は病弱）高等部における「特別活動の記録」については、教師の勤務負担軽減を図り、観点別学習状況の評価を充実する観点から、文章記述を改め、各学校が設定した観点を記入した上で、各活動・学校行事ごとに、評価の観点に照らして十分満足できる活動の状況にあ



ると判断される場合に、○印を記入することとしたこと。

- (4) 特別支援学校（知的障害）各教科については、特別支援学校の新学習指導要領において、小・中・高等学校等との学びの連続性を重視する観点から小・中・高等学校の各教科と同様に育成を目指す資質・能力の三つの柱で目標及び内容が整理されたことを踏まえ、その学習評価においても観点別学習状況を踏まえて文章記述を行うこととしたこと。
- (5) 教師の勤務負担軽減の観点から、【1】「総合所見及び指導上参考となる諸事項」については、要点を簡条書きとするなど、その記載事項を必要最小限にとどめるとともに、【2】通級による指導を受けている児童生徒について、個別の指導計画を作成しており、通級による指導に関して記載すべき事項が当該指導計画に記載されている場合には、その写しを指導要録の様式に添付することをもって指導要録への記入に替えることも可能とするなど、その記述の簡素化を図ることとしたこと。

#### 4. 学習評価の円滑な実施に向けた取組について

- (1) 各学校においては、教師の勤務負担軽減を図りながら学習評価の妥当性や信頼性が高められるよう、学校全体としての組織的かつ計画的な取組を行うことが重要であること。具体的には、例えば以下の取組が考えられること。
  - ・ 評価規準や評価方法を事前に教師同士で検討し明確化することや評価に関する実践事例を蓄積し共有すること。
  - ・ 評価結果の検討等を通じて評価に関する教師の力量の向上を図ること。
  - ・ 教務主任や研究主任を中心として学年会や教科等部会等の校内組織を活用すること。
- (2) 学習評価については、日々の授業の中で児童生徒の学習状況を適宜把握して指導の改善に生かすことに重点を置くことが重要であること。したがって観点別学習状況の評価の記録に用いる評価については、毎回の授業ではなく原則として単元や題材など内容や時間のまとまりごとに、それぞれの実現状況を把握できる段階で行うなど、その場面を精選することが重要であること。
- (3) 観点別学習状況の評価になじまず個人内評価の対象となるものについては、児童生徒が学習したことの意義や価値を実感できるよう、日々の教育活動等の中で児童生徒に伝えることが重要であること。特に「学びに向かう力、人間性等」のうち「感性や思いやり」など児童生徒一人一人のよい点や可能性、進歩の状況などを積極的に評価し児童生徒に伝えることが重要であること。
- (4) 言語能力、情報活用能力や問題発見・解決能力など教科等横断的な視点で育成を目指すこととされた資質・能力は、各教科等における「知識・技能」、「思考・判断・表現」、「主体的に学習に取り組む態度」の評価に反映することとし、各教科等の学習の文脈の中で、これらの資質・能力が横断的に育成・発揮されることが重要であること。
- (5) 学習評価の方針を事前に児童生徒と共有する場面を必要に応じて設けることは、学習評価の妥当性や信頼性を高めるとともに、児童生徒自身に学習の見通しをもたせる上で重要であること。その際、児童生徒の発達の段階等を踏まえ、適切な工夫が求められること。
- (6) 全国学力・学習状況調査や高校生のための学びの基礎診断の認定を受けた測定ツールなどの外部試験や検定等の結果は、児童生徒の学習状況を把握するために用いることで、教師が自らの評価を補完したり、必要に応じて修正したりしていく上で重要であること。

このような外部試験や検定等の結果の利用に際しては、それらが学習指導要領に示す目標に準拠したものではない場合や、学習指導要領に示す各教科の内容を網羅的に扱うものではない場合があることから、これらの結果は教師が行う学習評価の補完材料であることに十分留意が必要であること。
- (7) 法令に基づく文書である指導要録について、書面の作成、保存、送付を情報通信技術を用いて行うことは現行の制度上も可能であり、その活用を通して指導要録等に係る事務の改善を推進することが重要であること。特に、統合型校務支援システムの整備により文章記述欄などの記載事項が共通する指導要録といわれる通知表のデータの連動を図ることは教師の勤務負担軽減に不可欠であり、設置者等においては統合型校務支援システムの導入を積極的に推進すること。仮に統合型校務支援システムの整備が直ちに困難な場合であっても、校務用端末を利用して指導要録等に係る事務を電磁的に処理することも効率的であること。

これらの方法によらない場合であっても、域内の学校が定めるいわゆる通知表の記載事項が、当該学校の設置者が様式を定める指導要録の「指導に関する記録」に記載する事項を全て満たす場合には、設置者の判断により、指導要録の様式を通知表の様式と共通のものとすることが現行の制度上も可能であること。その際、例えば次のような工夫が考えられるが、様式を共通のものとする際には、指導要録と通知表のそれぞれの役割を踏まえることも重要であること。

  - ・ 通知表に、学期ごとの学習評価の結果の記録に加え、年度末の評価結果を追記することとする。
  - ・ 通知表の文章記述の評価について、指導要録と同様に、学期ごとではなく年間を通じた学習状況をまとめて記載することとする。
  - ・ 指導要録の「指導に関する記録」の様式を、通知表と同様に学年ごとに記録する様式とすること。
- (8) 今後、国においても学習評価の参考となる資料を作成することとしているが、都道府県教育委員会等においても、

学習評価に関する研究を進め、学習評価に関する参考となる資料を示すとともに、具体的な事例の収集・提示を行うことが重要であること。特に高等学校については、今般の指導要録の改善において、観点別学習状況の評価が一層重視されたこと等を踏まえ、教員研修の充実など学習評価の改善に向けた取組に一層、重点を置くことが求められること。国が作成する高等学校の参考資料についても、例えば、定期考査や実技など現在の高等学校で取り組んでいる学習評価の場面で活用可能な事例を盛り込むなど、高等学校の実態や教師の勤務負担軽減に配慮しつつ学習評価の充実を図ることを可能とする内容とする予定であること。

#### 5. 学習評価の改善を受けた高等学校入学者選抜、大学入学者選抜の改善について

「1. 学習評価についての基本的な考え方」に示すとおり、学習評価は、学習や指導の改善を目的として行われているものであり、入学者選抜に用いることを一義的な目的として行われるものではないこと。したがって、学習評価の結果を入学者選抜に用いる際には、このような学習評価の特性を踏まえつつ適切に行うことが重要であること。

##### (1) 高等学校入学者選抜の改善について

報告を踏まえ、高等学校及びその設置者において今般の学習評価の改善を受けた入学者選抜の在り方について検討を行う際には、以下に留意すること。

- ・新学習指導要領の趣旨を踏まえた各高等学校の教育目標の実現に向け、入学者選抜の質的改善を図るため、改めて入学者選抜の方針や選抜方法の組合せ、調査書の利用方法、学力検査の内容等について見直すこと。
- ・調査書の利用に当たっては、そのねらいを明らかにし、学力検査の成績との比重や、学年ごとの学習評価の重み付け等について検討すること。例えば都道府県教育委員会等において、所管の高等学校に一律の比重で調査書の利用を義務付けているような場合には、各高等学校の入学者選抜の方針に基づいた適切な調査書の利用となるよう改善を図ること。
- ・入学者選抜の改善に当たっては、新学習指導要領の趣旨等も踏まえつつ、学校における働き方改革の観点から、調査書の作成のために中学校の教職員に過重な負担がかかったり、生徒の主体的な学習活動に悪影響を及ぼしたりすることのないよう、入学者選抜のために必要な情報の整理や市区町村教育委員会及び中学校等との情報共有・連携を図ること。

##### (2) 大学入学者選抜の改善について

国においては新高等学校学習指導要領の下で学んだ生徒に係る「2025年度大学入学者選抜実施要項」の内容について2021年度に予告することとしており、予告に向けた検討に際しては、報告及び本通知の趣旨を踏まえ以下に留意して検討を行う予定であること。

- ・各大学において、特に学校外で行う多様な活動については、調査書に過度に依存することなく、それぞれのアドミッション・ポリシーに基づいて、生徒一人一人の多面的・多角的な評価が行われるよう、各学校が作成する調査書や志願者本人の記載する資料、申告等を適切に組み合わせるなどの利用方法を検討すること。
- ・学校における働き方改革の観点から、指導要録を基に作成される調査書についても、観点別学習状況の評価の活用を含めて、入学者選抜で必要となる情報を整理した上で検討すること。

**各教科等・各学年等の評価の観点等及びその趣旨【抜粋】**  
**(小学校及び特別支援学校小学部並びに中学校及び特別支援学校中学部)**

1-1. 小学校及び特別支援学校（視覚障害，聴覚障害，肢体不自由又は病弱）小学部並びに中学校及び特別支援学校（視覚障害，聴覚障害，肢体不自由又は病弱）中学部における各教科の学習の記録

**体育・保健体育**

(1) 評価の観点及びその趣旨

**<小学校 体育>**

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
趣旨	各種の運動の行い方について理解しているとともに、基本的な動きや技能を身に付けている。また、身近な生活における健康・安全について実践的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己の運動の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、身近な生活における健康に関する課題を見付け、その解決を目指して思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動に進んで取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。

**<中学校 保健体育>**

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
趣旨	運動の合理的な実践に関する具体的な事項や生涯にわたって運動を豊かに実践するための理論について理解しているとともに、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、個人生活における健康・安全について科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、それらを他者に伝えている。また、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に自主的に取り組もうとしている。また、健康を大切にし、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。

(2) 学年・分野別の評価の観点の趣旨

<小学校 体育>

観点 学年	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
第1学年及び第2学年	各種の運動遊びの行い方について知っているとともに、基本的な動きを身に付けている。	各種の運動遊びの行い方を工夫しているとともに、考えたことを他者に伝えている。	各種の運動遊びの楽しさに触れることができるよう、各種の運動遊びに進んで取り組もうとしている。
第3学年及び第4学年	各種の運動の行い方について知っているとともに、基本的な動きや技能を身に付けている。また、健康で安全な生活や体の発育・発達について理解している。	自己の運動の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しているとともに、考えたことを他者に伝えている。また、身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法を工夫しているとともに、考えたことを他者に伝えている。	各種の運動の楽しさや喜びに触れることができるよう、各種の運動に進んで取り組もうとしている。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進についての学習に進んで取り組もうとしている。
第5学年及び第6学年	各種の運動の行い方について理解しているとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。また、心の健康やけがの防止、病気の予防について理解しているとともに、健康で安全な生活を営むための技能を身に付けている。	自己やグループの運動の課題を見付け、その解決のための活動を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。また、身近な健康に関する課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、各種の運動に積極的に取り組もうとしている。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復についての学習に進んで取り組もうとしている。

<中学校 保健体育>

観点 分野学年		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
体育分野	第1学年及び第2学年	各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方、伝統的な考え方や、各領域に関連して高まる体力、健康・安全の留意点についての具体的な方法及び運動やスポーツの多様性、運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方についての考え方を理解しているとともに、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	運動を豊かに実践するための自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、共生などに対する意欲をもち、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。
	第3学年	選択した運動の技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法及び文化としてのスポーツの意義についての考え方を理解しているとともに、選択した領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに実践するための自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて、課題に応じた運動の取り組み方や目的に応じた運動の組み合わせ方を工夫しているとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、公正、協力、責任、参画、共生などに対する意欲をもち、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。
保健分野		健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活を中心として科学的に理解しているとともに、基本的な技能を身に付けている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、個人生活における健康に関する課題を発見し、その解決を目指して科学的に思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達と心の健康、傷害の防止、健康と環境について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。



## 本書作成に関する協力者（五十音順）

◎……座長

石井友保	東京都新宿区立西新宿中学校主任教諭
神村由貴子	静岡県浜松市教育委員会学校教育部指導課指導主事
久保元芳	宇都宮大学准教授
佐久間努	宮城県仙台市立南光台東中学校教諭
座安可那子	沖縄県宮古島市立平良中学校教諭
杉崎弘周	新潟医療福祉大学准教授
大門晃	栃木県宇都宮市立旭中学校教諭
原康弘	神奈川県横須賀市立武山中学校教頭
前田友晴	新潟県教育庁保健体育課指導主事
物部博文	横浜国立大学教授
◎渡邊正樹	東京学芸大学教職大学院教授

なお、文部科学省においては、次の者が本書の編集に当たった。

平山直子	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長
大塚和明	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課課長補佐
横嶋剛	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課健康教育調査官
咲間悟	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課がん教育推進係長

### 協力校

宮城県仙台市立南光台東中学校	神奈川県横須賀市立武山中学校
栃木県宇都宮市立旭中学校	静岡県浜松市立庄内中学校
東京都新宿区立西新宿中学校	沖縄県宮古島市立平良中学校

