

改訂

# 「生きる力」を育む 高等学校保健教育の手引

令和3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。高等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、総合的な探究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いただ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3年3月

文部科学省初等中等教育局長

瀧 本 寛

# 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. 高校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 .....	16
<b>第2章 保健教育の展開例</b> .....	21
<b>第1節 保健体育科「科目保健」</b> .....	22
1. 第1学年「(1)現代社会と健康」 (ア)健康の考え方 ㊦国民の健康課題 .....	22
2. 第1学年「(1)現代社会と健康」 (イ)現代の感染症とその予防 .....	30
3. 第1学年「(1)現代社会と健康」 (ウ)生活習慣病などの予防と回復 .....	38
4. 第1学年「(1)現代社会と健康」 (エ)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ㊧薬物乱用と健康 .....	48
5. 第1学年「(1)現代社会と健康」 (オ)精神疾患の予防と回復 ㊨精神疾患への対処 .....	54
6. 第1学年「(2)安全な社会生活」 (イ)応急手当 ㊩心配蘇生法 .....	62
7. 第2学年「(3)生涯を通じる健康」 (ア)生涯の各段階における健康 ㊪結婚生活と健康 .....	70
○性に関する指導の留意点 .....	78
8. 第2学年「(3)生涯を通じる健康」 (イ)労働と健康 ㊫働く人の健康の保持増進 .....	80
9. 第2学年「(4)健康を支える環境づくり」 (ウ)保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ㊬医薬品の制度とその活用 .....	88
<b>第2節 特別活動（ホームルーム活動）</b> .....	96
ホームルーム活動 第2学年「(2) I青年期の悩みや課題とその解決、オ生命の尊重と心身ともに健康で安全 な生活態度や規律ある習慣の確立」	
<b>第3節 総合的な探究の時間「健康に関する内容」（健康に関する研究課題）</b> .....	104
第2学年「地域で取り組む健康プロジェクト」	
<b>第4節 その他関連する教科等</b> .....	114
1. 公民科 .....	114
2. 理科 .....	116
3. 家庭科 .....	117
<b>第3章 保健教育を効果的に進めるために</b> .....	121
<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> .....	122
<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> .....	124
<b>第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携</b> .....	126
<b>付 録</b> .....	129

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3つの柱に整理している。（図1-1）

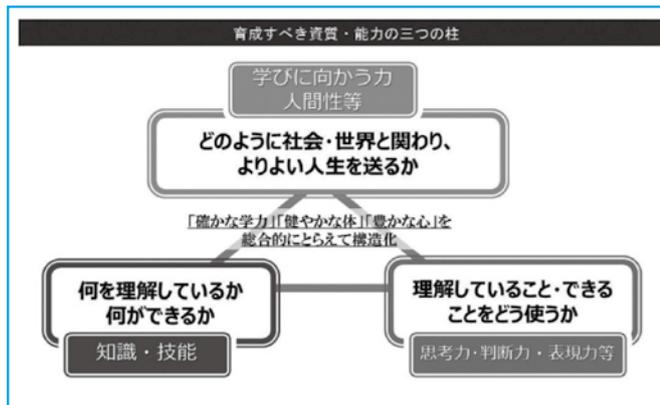


図1-1 育成すべき資質・能力の三つの柱

- 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

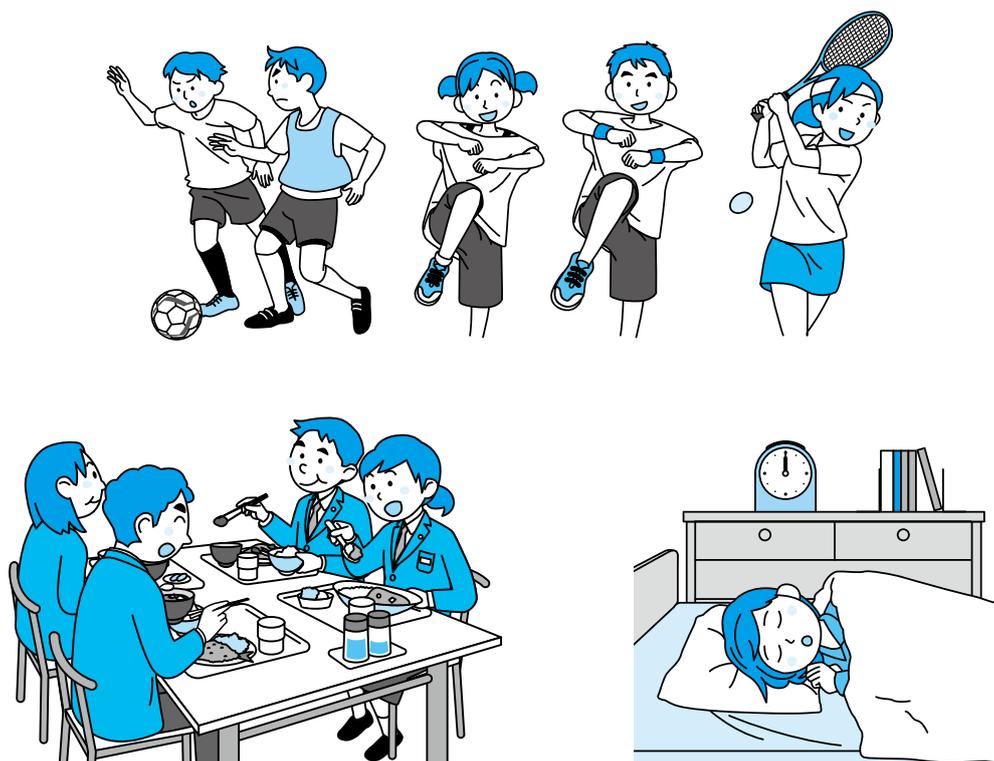
今日、子供たちを取り巻く状況は、少子高齢化、情報化、国際化などにより生活環境や社会環境が急激に変化している。こうした変化は、子供たちの心身の健康状態や健康に関わる行動に大きく影響を与えている。特に、近年では、情報化の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちが健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等を徹底することが課題となっている。

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。

さらには今日疾病構造が変化しており、がんや循環器系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、飲酒、薬物乱用の防止、ストレスコントロール、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おり、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場所である。



### 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の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。高校生段階では、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。高等学校の保健教育では、小学校および中学校の保健教育で築いた基礎の上に、科学的な原則や概念に基づいて健康や安全に関する内容をさらに深め、より総合的に学ぶことが可能である。そして高等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

高等学校学習指導要領第1章総則第1款の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。

特に高校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ったりと、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、健康な家庭や社会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「科目保健」、特別活動（ホームルーム活動、生徒会活動等）、総合的な探究の時間はもとより、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. 高校生における心身の発育・発達等の特性を踏まえる

高校生期は、身体、生理面はもちろん、心身の全面にわたる発達が急激に進む時期である。また高校生期は、中学生より更に、親の依存から離れ、自らの行動は自ら選択決定したいという独立や自律の要求が高まる時期である。また、集団の規律や社会のルールに従い、互いに協力しながら各自の責任を果たすことによって、集団や社会が成り立っていることを客観的に理解できる段階にある。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、高校生期の心身の発育・発達及び健康上の特性について例示する。

### 高校生期における心身の発育・発達等の特性（例）

#### 心身の発育・発達及び健康

高校生期の心身の発育・発達は目覚ましい。中学生期に比べ落ち着いてきてはいるが、身体的な発育・発達に心理的な発達が十分に伴わず、心身のバランスを崩し不適応に陥ってしまうこともある。そのことから、自己の心身の健康状態や生活態度についての理解と関心を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指すような態度や規律ある習慣の確立に努める時期である。また高校生期は、身体的にほぼ成熟し、男女それぞれの性的な特徴が明確になってくる。それにつれて、異性への関心も高まり、意識する異性の対象がかなり特定化される傾向も強まってくるが、そのことがかえって男女における身体面・精神面の違いの理解や、異性と人間関係を築くことに当たってのルールやマナーについての理解の妨げとなる場合もある。このため、男女相互の理解を一層深めるとともに、人間として互いに協力し尊重し合う態度を養い、適切な行動をとれるようにすることが大切である。さらに高校生期の、飲酒や喫煙、薬物乱用やスマートフォン・ゲーム機器などの長時間使用の問題も指摘されている。

これらから、心の健康や体力の向上、生活習慣病とその予防、望ましい食習慣の確立、運動・休養と余暇の利用、性情報への対処や性の逸脱行動に関すること、性感染症の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用の防止などの理解と関心を深め、望ましい生活習慣の確立を生徒自らが図っていくことが望まれる。

#### 自己確立と社会的自立

高校生期になると、自らの行動は自ら選択決定したいという独立や自律の要求が高まる。その一方で、集団の規律や社会のルールに従い、互いに協力しながら各自の責任を果たすことによって、集団や社会が成り立っていることを客観的に理解できる段階にあり、人間関係に広がりが見られるとともに所属する集団や地域の中で責任や役割を担う機会が一層増えてくる。社会の一員としてその行為に自己責任が求められることの自覚と社会的な自立を促すとともに、主体的に社会の形成に参画し、その発展に寄与することが求められる。

#### 生命の尊重と安全な生活態度

いじめや暴力行為、凶悪化する青少年の非行など、最近では生命の軽視という傾向が見られる。

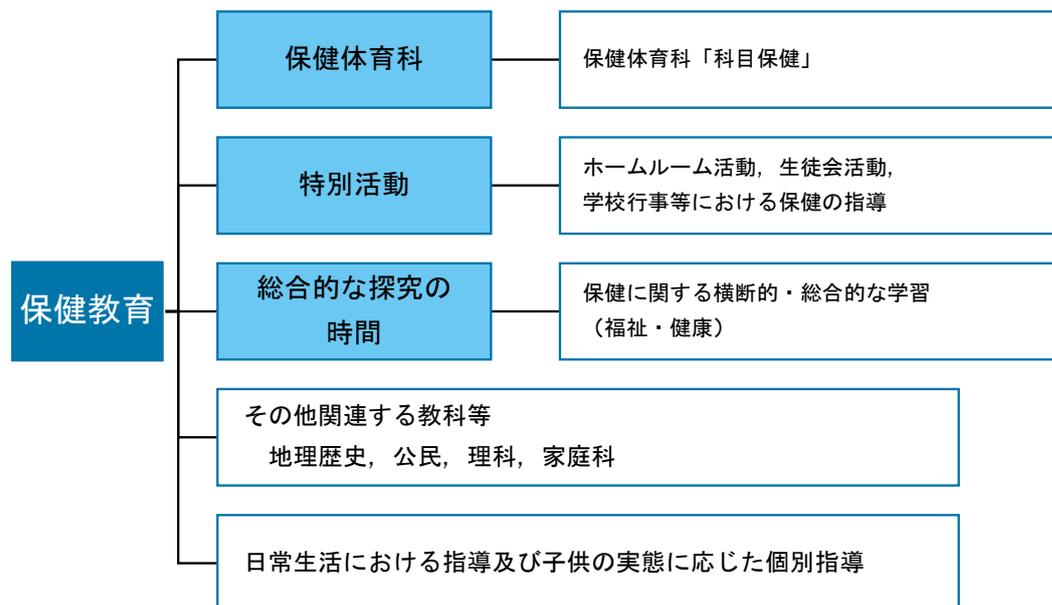
自他の生命をかけたがえのないものとして尊重する態度や規律ある習慣を確立するとともに、危険を予測できる力や危険を回避し的確に行動できる力、さらに、自己の安全を確保するのみならず、身の回りの人の安全を確保する態度を育むことも求められる。

## 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「科目保健」、特別活動、総合的な探究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）。

### 保健教育の体系



青字本書において指導例を取り上げる内容

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「科目保健」、特別活動、総合的な探究の時間について、それらの概要と目標等を述べる。

#### ①保健体育科「科目保健」

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。高等学校学習指導要領解説保健体育編（平成30年

7月)では、「個人及び社会生活における健康・安全に関する内容」について「より総合的に理解する」としており、これらは高等学校の特徴と言える(図1-3)。

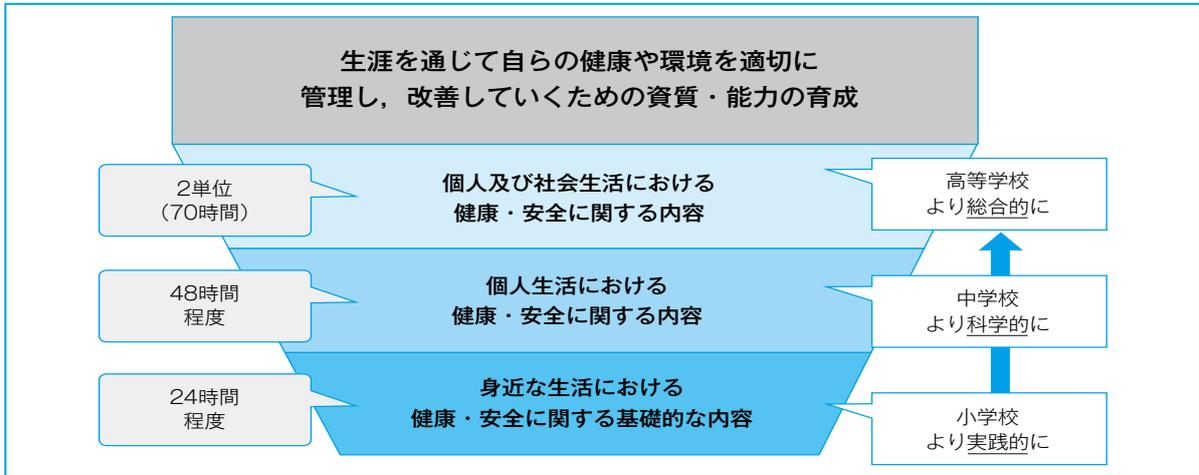


図1-3 保健における体系イメージ

また、高等学校では、「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」、「健康を支える環境づくり」の4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について系統的・発展的に学びを深めていく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)。

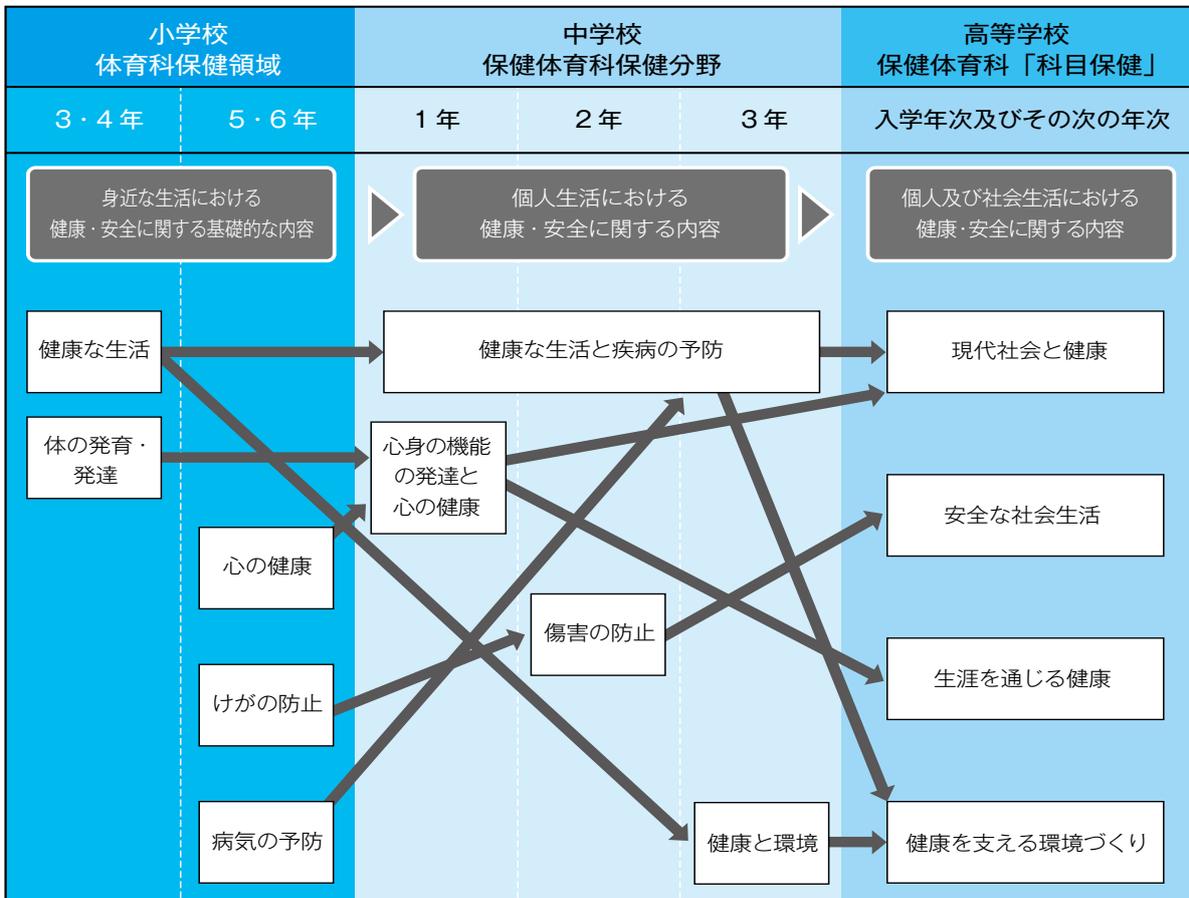


図1-4 保健における内容の系統性

高等学校の保健体育科「科目保健」は、健康・安全に関する包括的な内容について、原則として入学年次及びその次の年次の2か年にわたり、系統的に、合計70単位時間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、「科目体育」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ホームルーム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「科目保健」の目標は、以下のとおりである。

#### 保健体育科「科目保健」の目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が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・能力を次のとおり育成する。

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある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「個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、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。「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」、「健康を支える環境づくり」とその活用について、個人だけでなく社会生活について総合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や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて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や社会の課題を発見し、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「生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある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。自他の健康やそれを支える環境づくりに関心を持ち、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ている。

## 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更に発展させるなど、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、主体的に集団や社会に参画し、生活及び人間関係をよりよく形成するとともに、人間としての在り方生き方についての自覚を深め、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」を働かせるとは、各教科・科目等の見方・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、ホームルーム活動、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。

### ホームルーム活動の目標

ホームルーム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、ホームルーム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

全校若しくは学年又はそれらに準ずる集団で協力し、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目指す。

#### ③総合的な探究の時間

総合的な探究の時間は、地域や学校の実態、生徒の特性等に応じて、教科・科目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、生徒が自己の在り方生き方を考えながら実社会・実生活に向き合い関わり合うことを通して、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。

総合的な探究の時間の目標は、以下のとおりである。

#### 総合的な探究の時間の目標

探究の見方・考え方を働かせ、横断的・総合的な学習を行うことを通して、自己の在り方生き方を考えながら、よりよく課題を発見し解決していくための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 探究の過程において、課題の発見と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、探究の意義や価値を理解するようにする。
- (2) 実社会や実生活と自己との関わり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、新たな価値を創造し、よりよい社会を実現しようとする態度を養う。

この中で、「探究の見方・考え方」とは、各教科・科目等における見方・考え方を総合的・統合的に活用して、広範で複雑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、自己の在り方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

教育課程の実施にあたっては、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ていくことが重要となる。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。

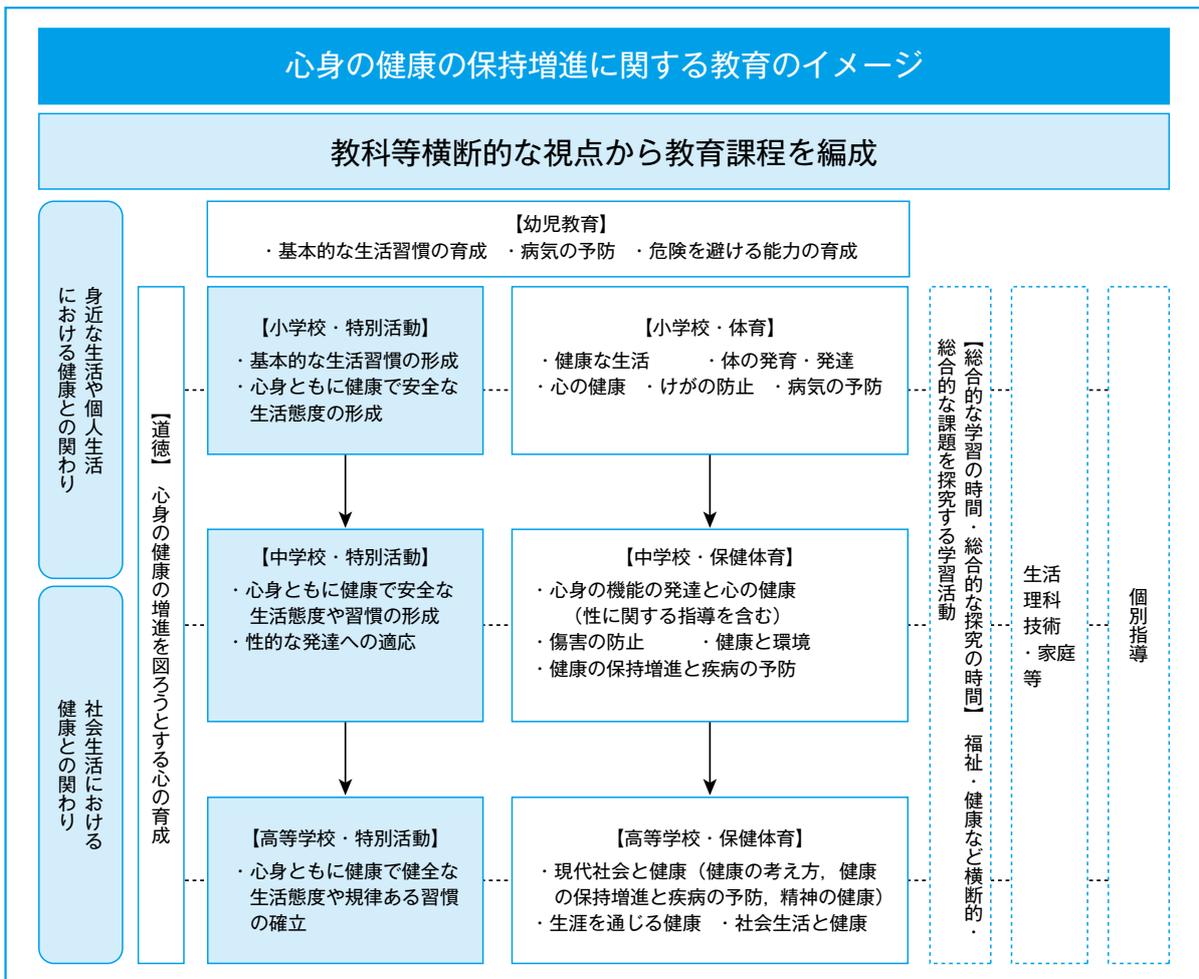


図 1-5 心身の健康の保持増進に関する教育のイメージ (中教審答申より)

## 1. 保健教育の内容

高等学校の保健教育は、教育課程においては、保健体育科「科目保健」を中心とした教科、特別活動、総合的な探究の時間などで構成されている。保健教育の中心となる保健体育科「科目保健」の内容、特別活動、総合的な探究の時間における保健教育に関連する内容については、学習指導要領では以下の通りである。

### ①保健体育科「科目保健」

保健教育の中心となる保健体育科「科目保健」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。「保健」の指導内容は、「現代社会と健康」、「安全な社会生活」、「生涯を通じる健康」、「健康を支える環境づくり」で構成されている。

それぞれについて、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。具体的には以下のとおりである。

(1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、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 現代社会と健康について理解を深めること。

(ア) 健康の考え方

国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

(オ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

(2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、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 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。

(ア) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

(イ) 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。

イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、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 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

(イ) 労働と健康

労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

(4) 健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題を発見し、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 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。

(ア) 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(イ) 食品と健康

食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

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

また、医薬品は、有効性及び安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

(エ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていること。

(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした、健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であること。

イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を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

高等学校の特別活動は、ホームルーム活動、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ホームルーム活動の(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。

### 〔ホームルーム活動〕

#### (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、コミュニケーションを図り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 国際理解と国際交流の推進

我が国と他国の文化や生活習慣などについて理解し、よりよい交流の在り方を考えるなど、共に尊重し合い、主体的に国際社会に生きる日本人としての在り方生き方を探求しようとする。

##### エ 青年期の悩みや課題とその解決

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。

##### オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

節度ある健全な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。

#### 〔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。

##### (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いだし、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。

### ③総合的な探究の時間

#### 第2 各学校において定める目標及び内容

##### 3 各学校において定める目標及び内容の取扱い

各学校において定める目標及び内容の設定に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(5) 目標を実現するにふさわしい探究課題については、地域や学校の実態、生徒の特性等に応じて、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、職業や自己の進路に関する課題などを踏まえて設定すること。

(6) 探究課題の解決を通して育成を目指す具体的な資質・能力については、次の事項に配慮すること。

ア 知識及び技能については、他教科等及び総合的な探究の時間で習得する知識及び技能が相互に関連付けられ、社会の中で生きて働くものとして形成されるようにすること。

イ 思考力、判断力、表現力等については、課題の設定、情報の収集、整理・分析、まとめ・表現などの探究の過程において発揮され、未知の状況において活用できるものとして身に付けられるようにすること。

ウ 学びに向かう力、人間性等については、自分自身に関すること及び他者や社会との関わりに関するものの両方の視点を踏まえること。

(7) 目標を実現するにふさわしい探究課題及び探究課題の解決を通して育成を目指す具体的な資質・能力については、教科・科目等を越えた全ての学習の基盤となる資質・能力が育まれ、活用されるものとなるよう配慮すること。

## 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科目保健と科目体育の関連

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「科目保健」である。保健体育科においては、「科目保健」と「科目体育」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「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、「保健」における精神疾患の予防と回復などの内容との関連を図ること。(1)のイの運動については、日常的に取り組める運動例を組み合わせることに重点を置くなど指導方法の工夫を図ること」が示されている。D水泳については、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること」が示されている。

科目保健と科目体育の関連を図る工夫の例としては、次のようなことが考えられる。

例えば、保健の(1)「現代社会と健康」のA(オ)「精神疾患の予防と回復」では精神疾患への対処の視点から、体育の「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、それぞれ取り上げているので、この点を十分考慮して関連のある指導を工夫する。他の内容についても、各科目の取り上げ方に十分考慮して関連のある指導を工夫する。

表1 「科目保健」と「科目体育」を関連付ける工夫(例)

「科目保健」の取り上げ方	「科目体育」の取り上げ方
(1)「現代社会と健康」のA(オ)「精神疾患の予防と回復」：精神疾患への対処の視点から	「A体づくり運動」のA「体ほぐしの運動」：具体的な運動の視点から
(2)「安全な社会づくり」のA(イ)「応急手当」：応急手当の適切な対処の視点から	「D水泳」の事故防止に関する心得：具体的な態度の視点から
(1)「現代社会と健康」：生活習慣病などの予防と回復の視点から日常生活にスポーツを計画的に取り入れることの重要性について	「G体育理論」の2「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」：健康の保持増進を図るための方法等の視点から
(4)「健康を支える環境づくり」：地域の保健・医療機関の活用の視点から、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用について	「A体づくり運動」から「Gダンス」の(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の視点から

「第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

第2節内容の取扱いに当たっての配慮事項 5 「体育」と「保健」の関連」より抜粋、整理

#### ②保健体育科「科目保健」の指導方法の工夫

さらに、科目保健の指導に当たっては、その内容の取扱いにおいて、「自他の健康やそれを支える環境づくり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

特別活動のホームルーム活動「(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の内容は、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・科目等における学習や、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、ホームルームの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、及び総合的な探究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「科目保健」、特別活動、総合的な探究の時間等の相互関連

さらに、保健体育科、特別活動、総合的な探究の時間等、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「科目保健」で習得した知識及び技能を生かしたり、総合的な探究の時間では、問題の解決や探究活動の過程の中で、保健体育科「科目保健」で学んだ知識及び技能、思考力、判断力、表現力等を生かしたりすることができる。

相互の関連については、本書の各展開例の「他教科等との関連」において示されている。

科目保健と特別活動のホームルーム活動「(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」の内容との関連付けについては、例えば、「(ア) 生涯を通じる健康 イ結婚生活と健康」と「イ 男女相互の理解と協力」、「(イ) 応急手当 ウ心肺蘇生法」と「オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」などの関連が挙げられる。

科目保健と総合的な探究の時間との関連付けについては、「(ア) 精神疾患の予防と回復 イ精神疾患への対処」と「福祉・健康」などの現代的課題の関連などがある。

一方、特別活動から科目保健に対する関連付けについては、ホームルーム活動「オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と「(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」の関連などが挙げられる。

総合的な探究の時間から科目保健に対する関連付けについては、「健康プロジェクト」と「(1) 現代社会と健康」「(ア) 健康の考え方」「(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」などとの関連が挙げられる。

他の関連についても、各授業展開例の「他教科等との関連」において様々な関連性が示されている。

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もち、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。

健康安全・体育的行事としては、健康診断、疾病予防、薬物乱用防止指導、防犯指導、交通安全指導、避難訓練や防災訓練、健康・安全に関する意識や実践意欲を高める行事などが考えられる。

## (2) 指導方法の具体例

具体的な方法については、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、自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用すること、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、実習、実験、課題学習、保健・医療機関等の参画、養護教諭や栄養教諭などとの連携・協力があげられている。表2には、主な指導方法の活用の趣旨、活動内容、活用例を示した。指導方法を選ぶ際には、以下の点などに留意して活用する。

- ・各指導方法は、思考力、判断力、表現力等の育成に有用である。また、発問等を併用したりすることにより、知識や技能の習得も促される。
- ・その指導方法により、何を習得させたり考えさせたりしようとしているのか、明確にする。
- ・その時間の目標を達成するために最も効果的な指導方法であるか（他の方法はないか）を吟味する。
- ・指導方法の効果を発揮させるために必要な時間が確保されているか考慮する。
- ・学習効果を高めるために、複数の方法を組み合わせる。

表2 主な指導方法

指導方法	健康課題やその解決のための具体的な活動例	活用例
ディスカッション	・特定のテーマなどについて、課題やその解決方法などを明らかにするために、意見交換したり、質疑応答などを行ったりする	・医薬品の制度、知識に基づく医薬品の正しい使い方 ・精神疾患の予防と回復のための方法
ブレインストーミング	・特定のテーマなどについて、様々なアイデアや意見などを明らかにするために、それらを積極的に提案し記録して、結果を分類、整理などする	・健康観の具体例
ロールプレイング	・特定の場面などでの登場人物の言動（演技）を観察して、役割の特性や役割に関わる言動などについて理解する ・自分で特定の役割を演じたり、他者の演技を観察、評価したりすることにより、役割に応じた対応の仕方（言動の仕方）を理解し、習得する	・大麻などの薬物の乱用に誘われた場合の対処法
実習	・ある技能などを習得するために、実際にまたは模擬的に、特定の行為や操作などを行い、振り返る	・様々な場面におけるAEDを含む心肺蘇生法の習得 ・ストレス対処法の習得
実験	・ある課題などについて、仮説を設定し、それを検証したり解決したりするために、特定の条件下で操作などを行い、結果を分析、整理したり、振り返ったりする	
課題学習	・課題解決能力を高めるため、課題を設け、その解決に取り組み、解決の過程や結果を確認し、振り返りや意見交換などを行う	・生活習慣改善の実施、記録、分析、振り返り ・結婚生活における健康課題の解決方法
ケーススタディ	・特定の事例などについて、登場人物の気持ち、考え、行動、それらの背景要因等を明らかにするため、日常生活で起こりそうな場面について、考えたり話し合ったりする	・若手社員の健康課題やその解決策に対する様々な立場の人たちの考え方
ICT活用	・特定の課題に関する情報などを得るために、探索、収集し、分析、整理などを行う ・映像、音声などの視聴、情報の発信や表現、交換などを行うために、操作などを行う	・地域の健康課題や対策の確認
フィールドワーク	・特定の課題などの実態や関連情報を得るため、現地に赴き観察、測定などしたり、関係者に調査やインタビューなどを行ったりする	・地域における高校生の健康課題、及びそれらの背景要因
保健・医療機関等の参画、養護教諭等との連携	・地域固有の健康課題や専門的視点からみた健康課題、その対応策や解決方法について理解するために、関係者や関係機関が教育活動を行う	・薬物乱用の心身や社会への具体的影響、個人的、社会的防止対策

表3 実践事例における指導の工夫について

【指導方法】

- ①ディスカッション ②ブレインストーミング ③ロールプレイング ④実習 ⑤実験  
 ⑥課題学習 ⑦ケーススタディ ⑧ICT活用 ⑨養護教諭等との連携・協力  
 ⑩保健・医療機関等の参画（外部講師の活用） ⑪フィールドワーク

	内容	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	備考
保健 体育	1. 第1学年(1)現代社会と健康 (ア)健康の考え方(イ)国民の健康課題	◎											グラフ
	2. 第1学年(1)現代社会と健康 (イ)現代の感染症とその予防	○	○				◎						資料分析
	3. 第1学年(1)現代社会と健康 (ウ)生活習慣病などの予防と回復	○	◎						○				タブレット
	4. 第1学年(1)現代社会と健康 (エ)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	○		◎				○		○			
	5. 第1学年(1)現代社会と健康 (オ)精神疾患の予防と回復 ①精神疾患への対処	◎											
	6. 第1学年(2)安全な社会生活 (イ)応急手当 ①心肺蘇生法	○			◎								
	7. 第2学年(3)生涯を通じる健康 (ア)生涯の各段階における健康 ①結婚生活と健康							◎	○		○		
	8. 第2学年(3)生涯を通じる健康 (イ)労働と健康 ①働く人の健康の保持増進	○		○					◎				
	9. 第2学年(4)健康を支える環境づくり (ウ)①医薬品の制度とその活用	◎								○			
特活	ホームルーム活動 第2学年「望ましい生活習慣を身に付ける」	◎	○				○						アンケート
総合	総合的な探究の時間 第2学年「地域で取り組む健康プロジェクト」	○									◎	○	アンケート

### (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、学習評価の結果が児童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児童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、粘り強く取り組も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、総合的な探究の時間、道徳についても、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。

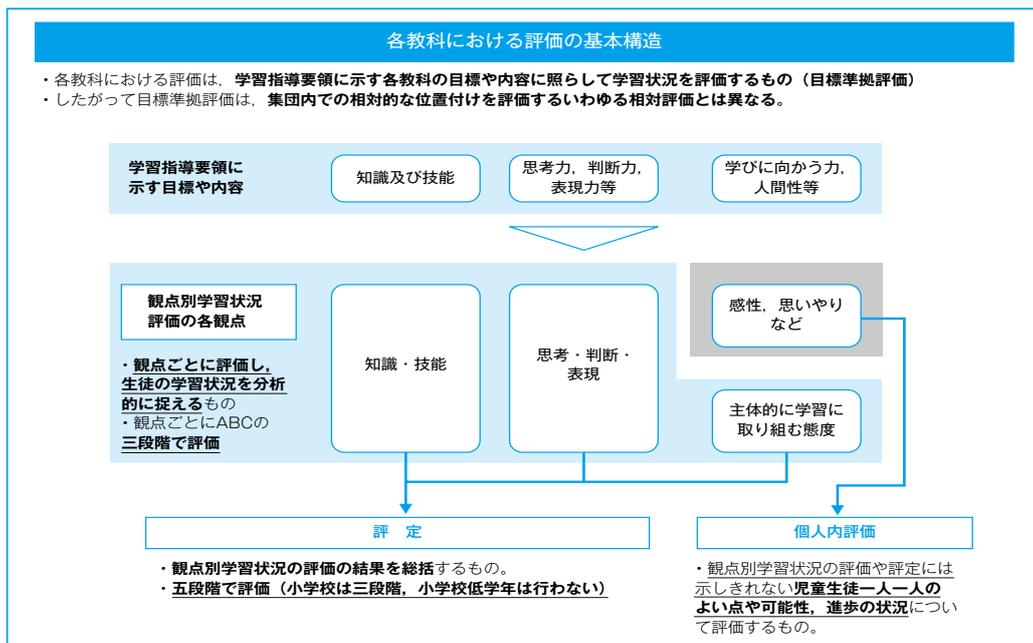


図1-6 各教科における評価の基本構造

（中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会  
 「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）

# 第 2 章

## 保健教育の展開例

## 第1節 保健体育科「科目保健」

### 1. 第1学年(1)現代社会と健康 (ア)健康の考え方 ㊦国民の健康課題

#### 1. 単元名「健康の考え方」

#### 2. 単元の目標

- (1) 国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解ができるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解ができるようにする。
- (2) 国民の健康課題にかかわる事象や情報から課題を発見し、疾病のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それを表現することができるようにする。
- (3) 国民の健康課題について、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

「(ア) 健康の考え方」については、学習指導要領解説において、㊦国民の健康課題、㊧健康の考えと成り立ち、㊨健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくりを取り扱う。本展開例においては3時間扱いの1時間目に「国民の健康課題」を扱うことにした。健康指標の統計的なデータから、少子高齢化や疾病構造の変化による現代的な健康課題に興味、感心を持たせることを意図している。

本時においては、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて、分析し、生活様式や労働形態の変化に伴う国民の健康課題について理解させたい。

健康は主体と環境の相互作用によって成り立っていることを、中学校保健体育科の保健分野で学習している。それらを踏まえて、ここでは、国民の健康課題や考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていることを理解し、国民の健康課題を発見し、その課題に向けての解決策を思考判断するとともに、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。我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

#### 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国民の健康問題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通じて理解したこと、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。	①国民の健康課題について、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>②疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として、健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていること、免疫、遺伝、生活行動などの主体的要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であること、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していること、健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>②国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理できている。</p>	
--	--	--

## 5. 指導と評価の計画（3時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 国民の健康課題 (本時)	<p>我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して、国民の健康課題について、また健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わってい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>健康指標について確認する。</li> <li>学習のねらいを知る。</li> <li>様々な健康指標を通して、社会状況の変化との関連性に気づき、国民の健康課題を考える。</li> <li>グループで深めた意見を整理し、健康指標から考えた健康課題について発表する。</li> <li>本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知①</p> <p>思①</p>	<p>(学習活動3) 我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢化社会における健康課題があること、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっている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> <p>(学習活動4) 現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会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>
2 健康の考え方と成り立ち	<p>疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として、健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていること、免疫、遺伝、生活行動などの主体的要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わってい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>健康に関わる要因について確認する。</li> <li>学習のねらいを知る。</li> <li>前回の資料から、健康についての考え方の変化、ヘルスプロモーションの考え方について、確認する。</li> <li>3での学習をもとに、生活の質の向上に向けての課題を考え、発表する。</li> <li>本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知②</p> <p>思②</p>	<p>(学習活動3) 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていること、免疫、遺伝、生活行動などの主体的要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立にかかっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)</p> <p>(学習活動4) 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けて課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している状況等を【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)</p>

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
3 健康の意保持増進の適切な環境づくり	<p>健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であること、また、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて理解することができるようにする。</p> <p>健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>様々な事例について、自分ならどう行動するかを考える。</li> <li>学習のねらいを知る。</li> <li>意思決定、行動選択の要因となる環境について確認する。</li> <li>国民の健康課題の解決に必要な社会環境の整備について考え、発表する。</li> <li>本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知③</p> <p>態①</p>	<p>(学習活動1・2)</p> <p>健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、意思決定や行動選択により自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であること、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していること、健康を保持増進するための環境には、自然環境、および政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—③)</p> <p>(学習活動)</p> <p>国民の健康課題について、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内容を【観察・ワークシート】で捉える。(態—①)</p>

## 6. 展開例 (1 / 3 時間)

- (1) 内容：国民の健康課題
- (2) 本時の目標

- ・現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見できるようにする。
- ・我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢化社会における健康課題があること、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、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

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>知っている健康指標を確認する。</li> </ol> <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>平均寿命</li> <li>死亡率</li> <li>受療率</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・健康指標とは、集団の健康状態をはかるものさしですね。比較したり、変化をみたりすることでその集団の状態を把握することができます。</p> </div>	<p>○挙手させる。手が上がれば、指名して答えさせる。上がらない場合は次の問いかけを行う。</p> <p>○中学までに学んだ、個人の健康に関わる要因から、社会、国全体という視点で捉えることを確認する。</p> <p>スライド1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>健康指標</b></p> <p>・集団の健康の水準（レベル）を知る</p> <p>・変化をみる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>健康というワードから「受療」・「死亡」という発想が出てこない場合は、補足の質問をして生徒の視点をかえてみましょう。</p> </div> 

2. 学習のねらいを知る。

○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。

(ねらい)・健康指標の変化から国民の健康課題を考えてみよう。

3. 様々な健康指標から、健康水準の変化と、社会状況の変化についての関連性に気づく

・健康寿命という言葉は、聞いたことがありますか？健康寿命とは寝たきりや認知症などにならない状態で生活できる期間のことを言います。

・今日はワークシートにあるグラフから、国民の健康課題について考えてみましょう。グラフから読み取れることを、各グループで考えて話し合ってみましょう

・各班で1枚のホワイトボードを使ってください。グラフをみて読み取ったことは黒マーカー、そこから考えた健康課題については赤マーカーを使うなど、工夫してみてください。

・同じグラフについて、話し合っている隣同士の2つの班で、内容を共有して、読み取った健康課題について整理して、発表の準備をしてください。発表する人も決めておきましょう。

スライド2

健康指標の変化から国民の健康課題を考えてみよう。

- 資料・ワークシートを配布し、それぞれのグラフについて説明する。
- 各自の考えをワークシートに記入させる。

健康寿命など、補足が必要なグラフについては、必要に応じて補足説明をしましょう。

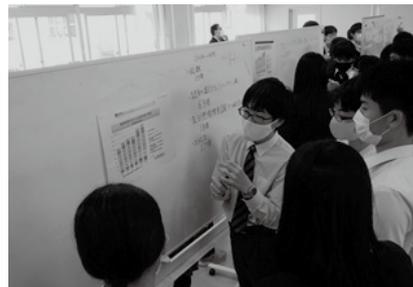


- グループワークの方法を説明する。8グループ（各班5名程度）に分ける。資料をもとにホワイトボードを利用し、話し合いをさせる。
- 同じテーマについて話し合った班2班で発表し合い、一つの発表としてまとめさせる。

自分の考えと他人の考えを相対化させるように、指導しましょう。



話し合いによって、内容が広がってしまった班には、健康課題に焦点をあてるようなアドバイスをしましょう。



展開  
38分

<予想される反応>

A班・B班

平均寿命の国際比較

- ・どの国も女性の方が長い
- ・日本が一番長い
- ・どの国も右上がり
- ・日本の伸びは急激（1950～1960）
- ・低い水準の国がある

過去と現在における年齢にみた死亡率の比較

- ・死亡率は改善している
- ・0歳児は大きく減少

要因

- ・平均寿命改善の背景には、乳児死亡率の減少がある。
- ・国民の栄養状態が改善
- ・環境衛生の改善による
- ・戦後の経済の発展
- ・医学の進歩

C班・D班

受療率の移り変わり

- ・循環器系の病気（脳卒中、心臓病、高血圧症）の増加

- ・感染症及び寄生虫症の低下

主な死因による死亡割合の推移

- ・死因が変化している
- ・結核、腸管感染症が減少し、がん、心臓病、脳卒中が原因による死亡が増加

要因

- ・ 公衆衛生の改善による感染症及び寄生虫症の減少
- ・ 生活習慣の変化, 仕事の変化
- ・ 交通の発達による運動不足
- ・ 娯楽の変化
- ・ 食事内容の変化

E班・F班

精神疾患を有する総患者数の推移

- ・ 精神疾患が増加
- ・ 精神疾患に対する認知が高まって, 受診する人が増えた。
- ・ 高齢者の増加によって, アルツハイマーなどの認知症が増えた。
- ・ 日常生活でのストレスが増えた。
- ・ 3. 11の影響

G班・H班

健康寿命と平均寿命の推移

- ・ 女性の方が健康寿命と平均寿命の差が大きい
- ・ 男性, 女性ともに, 健康寿命と平均寿命の差が変化しない
- ・ 男性で8年, 女性では12年程度, 介護が必要となる。

要因

- ・ なぜ, 健康寿命という指標ができたのか
- ・ 高齢社会における介護等の問題
- ・ 医療の発達 (延命措置)

(学習内容)

- ・ 健康水準, 及び疾病構造の変化には, 科学技術の発達, 及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていること。

4. それぞれのグラフについて, 話し合った内容について発表する。

- ・ グラフから読み取ったことと, 国民の健康課題について, それぞれの班で話し合った内容についてまとめ, 発表しましょう。

<予想される反応>

- ・ 平均寿命が延びることによる高齢化社会
- ・ 循環器系の病気 ・ がん
- ・ 精神疾患の増加 ・ 高齢化社会

(学習内容)

- ・ 現代社会と健康における事象や情報などについて, 健康に関わる原則や概念を基に整理したり, 個人及び社会生活と関連付けたりして, 自他や社会の課題を発見すること。

- ・ これらのグラフが今後, どう変化していくのか, どう変化していくのが良いのか? 考えてみましょう。

2つの班で共有し, 相対化したり, 集約したりして, より深まった発表をできるように促しましょう。



◆【知識・技能】

国民の健康課題について, 我が国の死亡率, 受療率, 平均寿命, 健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解したこと, 健康水準, 及び疾病構造の変化には, 科学技術の発達, 及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている内容等を【観察・ワークシート】で捉える。(知—①)

○4つのテーマについて4つの班に発表させる。

○生徒の発表で足りないものを補足する。(生徒の使用したホワイトボードに追記)



◆【思考・判断・表現】

現代社会と健康における事象や情報などについて, 健康に関わる原則や概念を基に整理したり, 個人及び社会生活と関連付けたりして, 自他や社会の課題を発見している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)

5. 本時の学習のまとめをする。

・資料と各班の発表を踏まえて、今の日本の健康課題はどんなものがあるか、考えて整理してみましょう。

<予想される反応>

- ・少子高齢化社会
- ・生活習慣病（循環器系の病気）
- ・がん
- ・精神疾患の増加
- ・新しい病気（感染症）

(学習内容)

- ・がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢化社会における健康課題等があること。

○発表に使用したホワイトボードや資料を確認しながら、ワークシートに各自でまとめさせる。

スライド7

○机間指導し、課題を発見している生徒がいれば、指名し発表させる。

グループで取り組んだ内容を、自分の中で振り返り、自分の考えを深めるように促しましょう。

スライド8

○今後の授業において、それぞれの健康課題について、より詳しく学習し、解決方法を考えていくことを確認する。

まとめ7分

(4) 資料等 板書計画

① 板書計画

スライド1

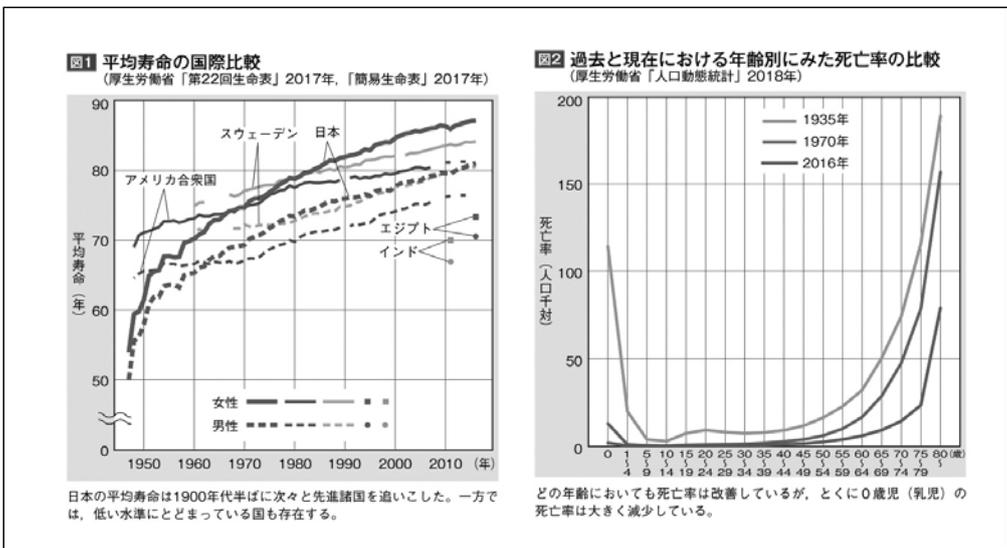
### 健康指標

- ・集団の健康の水準（レベル）を知る
- ・変化をみる

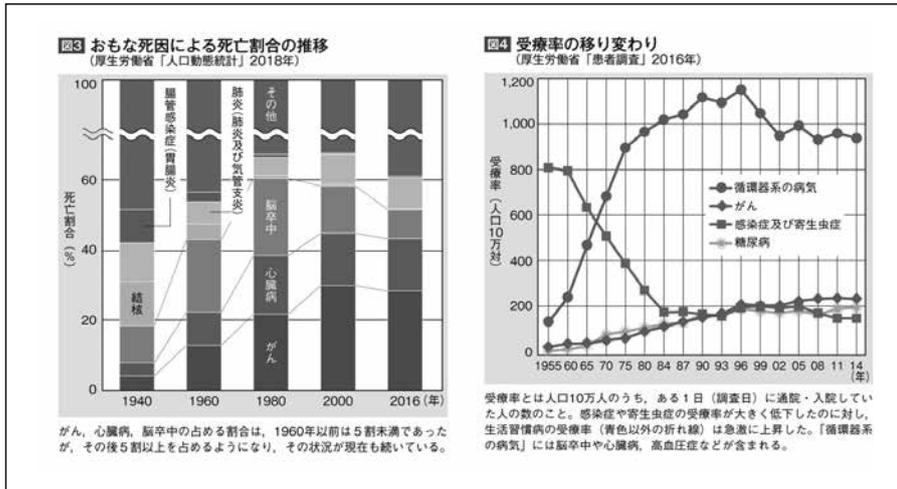
スライド2

健康指標の変化から国民の健康課題を考えてみよう。

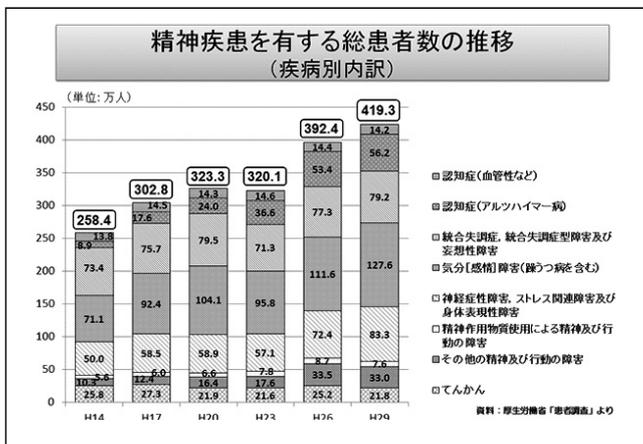
スライド3



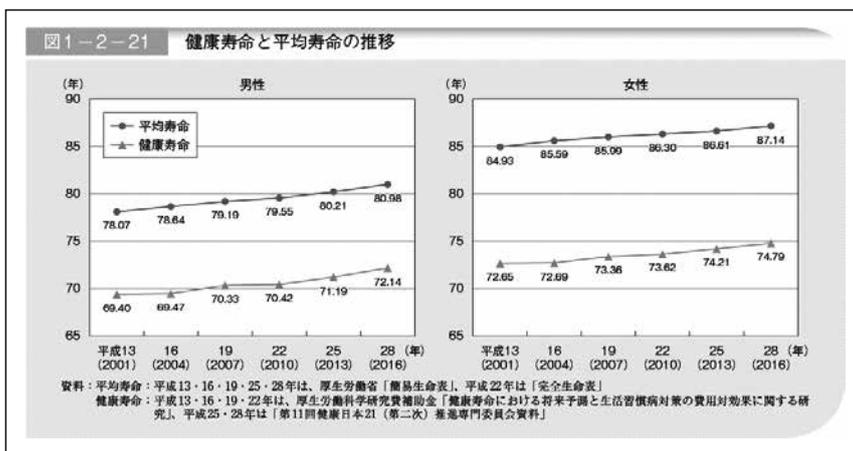
スライド4



スライド5



スライド6



スライド7

各班の発表から・・・  
現在の国民の健康課題をワークシートにまとめましょう。

社会状況の変化  
環境の変化  
科学技術の発達

スライド8

今後の保健の学習

各論 → 健康課題を解決するための知識

解決するための課題は？  
科学的に正しい？

これからのどうなっていくのか？

②ワークシート

国民の健康課題 グラフを見て気が付くことを書きましょう！

① 平均寿命の国際比較  
厚生労働省「国民生活要覧」2017年、「国連開発計画」2017年

1921～1925 歳は 男性 41.6 歳 女性 43.20 歳

② おもな死因による死亡割合の推移  
厚生労働省「人口動態統計」2016年

③ 過去と現在における年齢別死亡率の比較  
厚生労働省「人口動態統計」2016年

④ 愛煙者の増り変わり  
厚生労働省「健康調査」2016年

現代社会と健康【健康の考え方】

精神疾患を有する総患者数の推移  
(疾病別内訳)

単位：万人

1974 1977 1980 1983 1986 1989 1992 1995 1998 2001 2004 2007 2010 2013 2016 2019

精神疾患の有病率で比較した場合、最も増加率が高いのは

健康寿命と平均寿命の推移

単位：年

1980 1985 1990 1995 2000 2005 2010 2015

それぞれの図の発表を聞いて、「健康増進」から読み取った「国民の健康課題」を書きましよう。

7. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元の「健康の考え方」の内容は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)オ「生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「健康課題と社会環境を考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

(2) 総合的な学習の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「健康：心身の健康とストレス社会の問題(健康)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「国民の健康課題」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## 2. 第1学年(1)現代社会と健康 (1)現代の感染症とその予防

### 1. 単元名「現代の感染症とその予防」

#### 2. 単元の目標

- (1) 感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解することができるようにする。
- (2) 現代の感染症とその予防について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うことができるようにする。

#### 3. 単元について

小学校体育科保健領域で、病原体が主な要因となって起こる病気の予防について学習している。また、中学校保健体育科保健分野では、病原体が主な要因となって発生すること、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学習している。それらを踏まえて、ここでは、感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること、その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを学習する。また、感染症の予防について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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とを学ぶ。

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感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O 157 等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>②感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。</p> <p>③エイズ及び性感染症について、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、言ったり書き出したりしている。</p>	<p>①感染症について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p> <p>②感染症の予防について、事例を通して整理したり、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策の適切な方法を選択したりするとともに、それらを他者に表現している。</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主体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 現代の感染症	<p>感染症について、様々な背景によって流行に影響していることを理解し、新興感染症や再興感染症、さらに新たな感染症の出現について理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感染症の種類と歴史について確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 新興感染症や再興感染症の発生や流行について考える。</li> <li>4. 感染症が生活に与える影響について話し合う。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知①</p> <p>思①</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O157等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知①)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>感染症について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思①)</p>
2 感染症の予防	<p>感染症の予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の学習内容を確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 感染症予防のための社会的対策及び個人の取組について知る。</li> <li>4. 感染症の情報が溢れている世の中で、予防法等の情報を正しく選択するために必要な内容について知る。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知②</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知②)</p>
3 感染症の予防② (本時)	<p>感染症の予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新型コロナウイルス感染症の流行について、資料から背景を想像する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 新興感染症の感染リスクを軽減するための取組について整理し、意見を個人の取組と社会的な対策に分類する。</li> <li>4. 今後、これまで認識されていなかった感染症が発生した場合、自分がやるべき感染リスクを軽減するための予防行動をまとめる。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>思②</p>	<p>(学習活動4)</p> <p>感染症の予防について、事例を通して整理したり、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策の適切な方法を選択したりするとともに、それらを他者に表現している状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思②)</p>

4 エイズ・ 性感染症	<p>エイズ及び性感染症について、その原因及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. エイズの歴史を確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. エイズの発生動向を踏まえ、原因と人々の意識について知る。</li> <li>4. 性感染症の原因を理解し、現在の状況を知る。</li> <li>5. エイズ及び性感染症の予防に対して、個人の行動選択や社会の対策について理解する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③  態 ①</p> <p>(学習活動1・2) エイズ及び性感染症について、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、言ったり書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知—③) 感染症の予防について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている状況を【観察】で捉える。(態—①)</p>
-------------------	---	---

## 6. 展開例 (3 / 4 時間)

(1) 感染症の予防②

(2) 本時の目標

- ・感染症の予防について、事例を通して整理したり、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策の適切な方法を選択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。

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

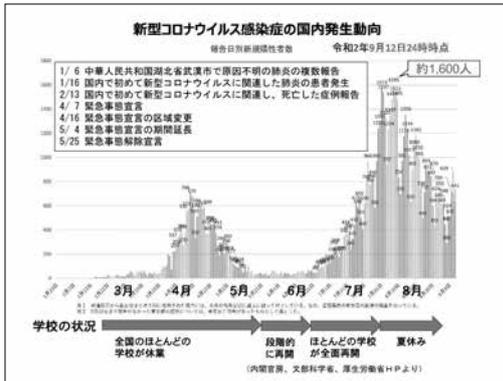
時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 8分	<p>1. 新型コロナウイルス感染症の流行について、発生状況から背景を想像する。 ○グラフで確認する。【資料1】</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(発問) ・なぜ海外で発生した新型コロナウイルス感染症が、これほどまで早く世界に、そして日本に感染拡大してしまったのでしょうか。</p> </div> <p>&lt;学習形態&gt; ・個人で考えをまとめる。 ・グループで意見交換をする。</p> <p>&lt;予想される反応&gt; ・移動手段など、世の中が便利になった。 ・世界各国によって意識に違いがあった。</p>	<p>○国内感染動向のグラフを示し、短時間で感染症が拡がりやすくなっている現状を想起させる。 ○COVID-19という名称の解説をして関連付ける。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>新型コロナウイルス感染症が急速に世界に感染拡大した背景について、前時までに学んだ感染経路(感染してくる道筋)の問題が大きいことを関連付けて、学習意欲を高めましょう。</p> </div> 
展開 ① グループ 15分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid #ADD8E6; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(ねらい)・これまで認識されていなかった感染症が発生した場合に、感染リスクを軽減するための取組について、自ら考え判断したことを友達に伝えることができるようにしよう。</p> </div> <p>3. 新興感染症の感染リスクを軽減するための取組について整理し、意見を個人の取組と社会的な対策に分類する。</p> <p>(1)新型コロナウイルス感染症を例に挙げ、経験したことや困ったことを通じて、感染リスクを軽減するための取組について考える。</p>	<p>学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。</p> <p>○自分が経験したこと、身に付けたこと、情報として知識が定着したことに関連付けるように声かけをし、意見を引き出す。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開②グループ 15分</p>	<p>(発問・指示など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症が発生した後で、感染予防の取組について、自分が経験したことや聞いたことを書き出してみよう。</li> </ul> <p>(2)感染拡大防止対策について整理し、意見を個人の取組と社会的な対策に分類する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(1)の活動で出したキーワードをグループでまとめ、ワークシートに分類して書き込み、意見交換をする。</li> <li>・【資料2】の説明を聞き、個人の取組と社会的な対策に分類する。</li> </ul> <p>感染拡大防止対策について、政府の取組、キーワード、新しい生活様式等の事例を通して、グループで意見を整理し、分類する。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新興感染症の感染拡大を防ぐためには、休業などによる人との接触をなくす。</li> <li>・新興感染症の感染防止対策をした企業に、経済的な補償をする仕組みを作った。</li> <li>・消毒や殺菌などの対策に対する意識が高くなった。</li> <li>・感染予防ガイドラインが作成された。</li> <li>・手洗い、うがいなど自己防衛の意識が高くなった。</li> <li>・不要不急な外出、旅行等をしない。</li> </ul>	<p>取り組まれた事例を紹介することで、どのような視点で考えればよいか、方向性を示していきましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○感染者等への差別や偏見が話の中心にならないように配慮する。</li> <li>○「個人の取組」「社会的な対策」の視点で整理しながら、補足説明をして意見を引き出す。</li> </ul> 
	<p>4. 今後、これまで認識されていなかった感染症が発生した場合、感染リスクを軽減するための予防行動をまとめる。</p> <p>(発問・指示など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何年後かに海外でこれまで認識されていなかった感染症が発生したと聞いた時、近未来にあったらいいなという視点も含め、感染防止に必要と考えるものをグループで出し合い、分類し、順位をつけよう。</li> </ul> <p>&lt;学習形態&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで話し合い(4~6人程度)</li> <li>・ブレインストーミングの活動を通じて、新興感染症の感染防止に必要と考えられる取組と対策を書き出し、意見共有する。</li> </ul> <p>(1)キーワードを出し合う。</p> <p>(2)個人の取組は青色で○を、社会的な対策には赤色で○を付ける。</p> <p>(3)ランキングを決める。(1~3位)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新型コロナウイルス感染症で経験したこと、本時の授業で他者の考えを聞いて考えたことをまとめて、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決方法を考えるように助言する。</li> </ul> <p>ワークシート4の指導ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症によって様々な影響を受けた経験や授業で学んだ新興感染症の知識を活用して、感染拡大しないために必要な効果的な取組や対策を考えるよう助言する。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>感染症の予防について、事例を通して整理したり、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策の適切な方法を選択したりするとともに、それらを他者に表現している状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)</p>

	<p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・殺菌消毒するミストを町に設置する。</li> <li>・ウイルスをはじく服を開発する。</li> <li>・治療薬，ワクチンの開発を行う。</li> <li>・AI顔認証非接触体温計を町に設置する。</li> <li>・位置情報を集約して，人の流れや密集地域を公開し，3密にならない対策をする。</li> </ul>	<p>○ブレインストーミングの活動は，ホワイトボードにまとめ，どのような話し合いがされたかわかるように発表するよう助言する。</p> <p>将来、これまで認識されていなかった感染症が発生した時，社会全体で何をすべきか考えてまとめていきましょう。</p> 
<p>まとめ 12分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <p>(指示)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り，分かったことや考えたことを書きましょう。</li> </ul> <p>○各自，学習カードに記入する。</p> <p>○学習カードに記入した内容を発表する。</p> <p>○本時を振り返るとともに，教師のまとめの話を聞く。</p>	<p>○学習カードの記入の当たっては，前時及び本時に身に付けた知識を活用して記述するよう助言する。</p> <p>これまで認識されていなかった感染症が発生した場合の話をする時には，不安になることや誤解があるような説明を避けて指導することに配慮しましょう。</p> 
<p><b>【まとめの話】</b></p> <p>新型コロナウイルス感染症が世の中に発生してから約半年経過した現在では，例えば「現代の人や社会は新たな感染症に対してとても脆く，完全な感染防止は難しいこと」や「主な感染経路は飛沫，接触である」という課題や情報を基に，「飛沫感染を防ぐには，三密を避けることが有効である」と言われています。その原則を踏まえて，病気のリスク軽減や健康を支える環境づくりの面から，「マスクの着用，手洗い・手指消毒，ソーシャルディスタンスの確保などの個人の取組」と「正しい情報の発信，イベント・施設の入場制限，リモートワークの普及・推進など，個人の取組を後押ししていく社会の取組」が，どちらも大切であることが理解できたかと思います。</p> <p>しかし，世の中に公表されている新型コロナウイルス感染症の情報は，研究を進めている途中であるため，全てが解明されているわけではなく，正しいと言われていることが今後変わってくる可能性があることは事実です。これまで認識されていなかった感染症が発生した場合も同様です。重要なことは，感染予防の観点から，学んで習得した知識を活用しながら，正しい情報を選択し，個人の取組及び社会的な対策について，自ら考え，判断・選択することです。まずは，多くの感染症に共通する感染防止対策を第一に考えながら，感染リスクの軽減に取り組んでいきましょう。</p>		

(4) 資料等

〔資料1〕



〔資料2〕

〔資料3〕

現代の感染症とその予防

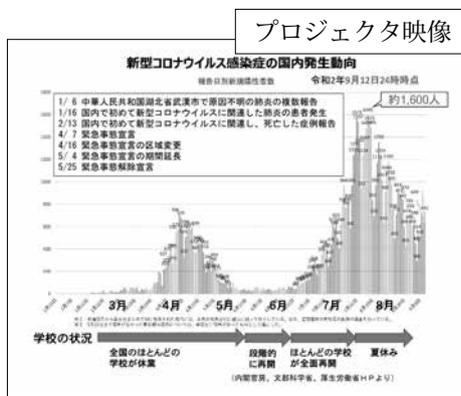
～これまで認識されていなかった感染症が発生した場合に、感染リスクを軽減するための取組について、自ら考え判断したことを友達に伝えることができるようにしよう～

○感染拡大が早かった理由

○新型コロナウイルス感染症  
※経験したことや聞いたこと

【個人の取組】

【社会的な対策】



○これまで認識されていなかった感染症に対して、必要と考える感染防止対策

ホワイトボード	ホワイトボード
ホワイトボード	ホワイトボード
ホワイトボード	

7. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元の「現代の感染症とその予防」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)オ「生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「感染症の予防を考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

(2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、健康：心身の健康とストレス社会の問題（健康）」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「現代の感染症とその予防」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

# 感染症とその予防

～これまで認識されていなかった感染症に対する感染予防を考えよう～

【学習のねらい】

1年 組 ( ) 氏名

・これまで認識されていなかった感染症が発生した場合に、感染リスクを軽減するための取組について、自ら考え判断したことを友達に伝えることができるようにしよう。

## 1 新型コロナウイルス感染症の流行【資料1】

○感染拡大がこれほどまでに早かった理由を考えてみよう

## 2 感染リスクを軽減する取組（自分が経験したこと、聞いたことなど）

## 3 感染予防対策を分類しよう。【資料2】

個人の取組

社会的な対策

## 4 これまで認識されていなかった感染症が発生した場合の対応について

ランキング

1

2

3

## 5 振り返り

### 3. 第1学年「(1) 現代社会と健康」(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

#### 1. 単元名「生活習慣病などの予防と回復」

#### 2. 単元の目標

- (1) 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解することができるようにする。
- (2) 生活習慣病などの予防と回復について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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) 生活習慣病などの予防と回復についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。

#### 3. 単元について

健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識を持ち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要である。

本単元では、生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できるようにする。また、がんについては、様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。その際、がんの回復においては、その治療法や緩和ケアについて適宜触れるようにする。さらに、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

日常生活にスポーツを計画的に取り入れることが生活習慣病などの予防と回復に有効であることについても取り上げ、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、実践できる力を育成したい。

#### 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生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断の受診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がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策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生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策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>①生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、説明している。</p> <p>②生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明している。</p>	<p>①生活習慣病などの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体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 生活習慣病などの予防と回復①	<p>生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できるようにする。</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などについて知る。</li> <li>4. 生活習慣病などのリスクを軽減し予防するための調和のとれた健康的な生活について考える。</li> <li>5. 定期的な健康診断の受診が生活習慣病などの予防に必要であることを知る。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知①	(学習活動4) 生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な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している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—①)
2 生活習慣病などの予防と回復②	<p>生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、説明できるようにする。</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. 日常的にスポーツを計画的に取り入れることが生活習慣病などの予防と回復に有効であることを知る。</li> <li>4. 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題と、それを選択した理由をワークシートにまとめる。</li> <li>5. まとめた内容をグループで話し合う。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	思①	(学習活動4・5) 生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)
3 がんの予防(本時)	<p>がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策が必要であることについて理解できるようにする。</p> <p>習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明できるようにする。</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. がんについて種類や原因などを理解する。</li> <li>4. がんの予防について、がん検診の目的や早期発見の重要性を理解し、がん検診について考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知②  思②	(学習活動3・4) がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策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している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)  (学習活動4) 生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)

<p>4 がんの 予防と 回復</p>	<p>生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解できるようにする。</p> <p>生活習慣病などの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組む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. がんの回復には、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることに触れ、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解する。</li> <li>4. がんの治療法について、調べ学習を行い、ワークシートにまとめる。</li> <li>5. 本単元のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③</p> <p>(学習活動3) 生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策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を【観察・ワークシート】で捉える。(知—③)</p> <p>態 ①</p> <p>(学習活動4) 生活習慣病などの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(態—①)</p>
---------------------------------	---	--

## 6. 展開例 (3 / 4 時間)

(1) がんの予防

(2) 本時の目標

- ・ がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。
- ・ がんの予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明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>展開 10分</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本時の学習課題について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国立がん研究センター「がんを防ぐための新12か条」を予想してみよう。</li> <li>・ 「12か条」は科学的研究で明らかにされた確かな証拠をもとに改訂されたことを理解する。</li> <li>・ ワークシートで「がんを防ぐための新12か条」に該当するものを予想する。</li> <li>・ 隣同士で話し合う。</li> <li>・ 「12か条」について確認する。</li> <li>・ 「12か条」は今後の研究の進歩により改訂の可能性もあることを理解する。</li> </ul> </li> </ol> <p>○本時では、がんについての正しい知識を身に付け、がんに関する既存の情報やこれからの研究等で明らかになっていく情報について関心を持ち、がんの予防と回復について、自ら適切に判断し、行動していくことが大切であることを学習することを学ぶ。</p>	<p>○授業の初めに、家族や身近な人ががんの治療中であつたり、がんによってなくなつたりしている生徒への心理面の配慮として「授業中に心が苦しくなったら無理して授業を受けなくてもよいこと」を伝える。</p> <p>○「12か条」は科学的研究で明らかにされた確かな証拠をもとに改訂されたことを説明する。</p> <p>○「がんを防ぐための新12か条」を予想させる。</p> <p>○隣同士で話し合わせる。</p> <p>○「12か条」について確認する。(スライド1)</p> <p>○「12か条」は今後の研究の進歩により改訂の可能性もあることを説明する。</p> <p>○本時では、がんについての正しい知識を身に付け、がんに関する既存の情報やこれからの研究等で明らかになっていく情報について関心を持ち、がんの予防と回復について、自ら適切に判断し、行動していくことが大切であることを学習することを伝える。(スライド2)</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>導入を工夫し、がんに関する正しい知識や、がんに関する最新の情報への興味・関心を高められるようにしましょう。</p> </div> 

2. 学習のねらいを知る。

○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。

がんの種類や原因などを正しく理解し、その予防について、個人の取組や社会な対策について考えてみよう。

3. がんについて種類や原因などを理解する。

(学習内容)

- ・がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること。

・主ながんの種類や原因について理解する。



○主ながんの種類や原因について説明する。

- ・がんの原因には細菌やウイルスの感染もあること、遺伝によるものや原因がよく分かっていないがんもあること。小児がんは生活習慣が原因となるものでないことを補足する。(スライド3・4)

◆【知識・技能】

がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策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を【観察・ワークシート】で捉える。(知②)

4. がんの予防について、がん検診の目的や早期発見の重要性を理解し、がん検診について考える。

(学習内容)

- ・がんの予防には個人の取組とともに健康診断やがん検診の普及など社会的な対策が必要であること。

・あなたはがん検診を受診しますか。その理由は何ですか。

・がんの予防対策としてがん検診があること、その具体的方法には、胃内視鏡検査、胸部X線検査、マンモグラフィ等があることを知る。

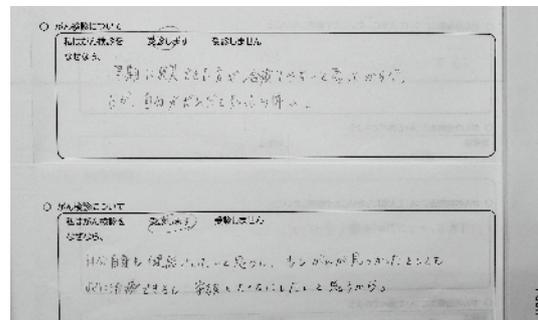
・がん検診についての考えをワークシートに記入し、グループ内で発表し合う。

<予想される反応>

- ・治療できるうちに見つきたいから受診する。
- ・長生きしたいから受診する。
- ・時間や費用がかかるから受診しない。
- ・がんが見つかるのが怖いから受診しない。

・グループの代表は、自己の考えやグループ内での意見を発表する。

・がん検診の目的について理解する。



○がんの予防対策としてがん検診があること、その具体的方法には、胃内視鏡検査、胸部X線検査、マンモグラフィ等があることを説明する。(スライド5)

○がん検診についての考えをワークシートに記入させ、グループ内で発表させる。

○グループの代表に、自己の考えやグループ内での意見を発表させる。

○がん検診の目的について説明する。(スライド6)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早期発見の重要性について、がんの進行度別にみた5年生存率や自己の生活への様々な影響から考える。</li> <li>・国が推奨するがん検診について理解する。</li> <li>・がんの死亡数とり患数について知る。</li> <li>・受診年齢について、がんの進行と自覚症状の資料から考える。</li> <li>・日本のがん検診受診率、がん検診を受けない理由の調査結果について知る。</li> <li>・がん予防には社会的対策への正しい理解が大切であること、そのためには学校におけるがん教育が重要であることを理解する。</li> <li>・今後の研究により分かっていくこともあることから、がんの予防について、がんに関する情報を自ら得て、判断していくことが重要であることを理解する。</li> <li>・本時で習得した知識を基に、がんの予防に必要な自己の取組や社会的な対策について、自分の考えを整理し、ワークシートに記入する。</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早期発見の重要性について、がんの進行度別にみた5年生存率や自己の生活への様々な影響から考えさせる。(スライド7・8)</li> <li>○国が推奨するがん検診について説明する。(スライド9・10)</li> <li>・死亡数とり患数に関する資料を紹介し、がん検診の基本条件を補足する。(スライド11・12)</li> <li>・受診年齢について、がんの進行と自覚症状の資料から考えさせ、がん検診のメリット・デメリットについて補足する。(スライド13)</li> <li>・日本のがん検診受診率、がん検診を受けない理由の調査結果について補足する。(スライド14・15)</li> <li>○がんの予防には社会的対策への正しい理解が大切であること、そのためには学校におけるがん教育が重要であることを説明する。</li> <li>○今後の研究により分かっていくこともあることから、がんの予防について、がんに関する情報を自ら得て、判断していくことが重要であることを説明する。(スライド16)</li> <li>○本時で習得した知識を基に、がんの予防に必要な自己の取組や社会的な対策について、自分の考えを整理させ、ワークシートに記入させる。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)</p> <div data-bbox="842 1357 1246 1603" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>がん検診を、自分の生活場面を想定し実感を持って考えさせたり、がんやがん検診に関する資料等と関連付けて考えさせたりすることで理解を深め、がんの予防について、自分で判断し行動することができるようにならねばならない。</p> </div> 
<p>まとめ5分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの予防と回復には、がんの正しい知識の理解が必要であること。</li> <li>・がんの予防と回復には、習得した知識を基に生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減に必要な自己の取組や社会的な対策を考え、整理し、判断することが大切であること。</li> </ul>	<p>○本時の学習内容を振り返らせ、がんの予防と回復について理解したことを確認させる。</p>

(4) 資料等

スライド1

### がんを防ぐための新12か条

<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 規則に運動
<input type="checkbox"/> 他人のたばこの煙を避ける	<input type="checkbox"/> 適切な体重維持
<input type="checkbox"/> のどの腫瘍と併せて	<input type="checkbox"/> 肩がたがらないで
<input type="checkbox"/> 毎日、変化のある食生活を	<input type="checkbox"/> 及びゆえたものに注意
<input type="checkbox"/> バランスのとれた食生活を	<input type="checkbox"/> 放射線に当たりすぎない
<input type="checkbox"/> 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに	<input type="checkbox"/> ウイルスや細菌の感染予防と治療
<input type="checkbox"/> 最新の検査はひかえめに	<input type="checkbox"/> 定期的ながん検診を
<input type="checkbox"/> 食べ残しや調理のヒヤメシと細菌類のものを多くとる	<input type="checkbox"/> 傷を清潔に
<input type="checkbox"/> 放射線や紫外線は不足にならないように	<input type="checkbox"/> 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
<input type="checkbox"/> 最新のものはがんに、あまり頼り過ぎないから	<input type="checkbox"/> 新しいがん情報でがんを知ることから

スライド2

### がんの予防と回復

がんの正しい知識

変わるかも!?

がんについて  
わかっていないこと

わかるかも!?

がんについての情報に関心を持ち続け、  
自ら適切に判断し、行動していくことが大切

スライド3

### がんの主な種類

	特徴など
胃がん	ピロリ菌の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	最大の原因は喫煙であり、たばこを吸う人が肺がんにかかる確率は、男性では吸わない人の4～5倍にもなる。
肝臓がん	主な原因はB型肝炎及びC型肝炎の肝炎ウイルスの感染である。大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	乳房内にがんのかたまりができるため、しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮頸がん 子宮体がん	子宮の頸部にできるものは、初期の段階では症状がないことが多い。特に症状がなくても、20歳を過ぎたら、2年に1回子宮頸がんの検診を受けることが勧められている。

出典：文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

スライド4

### がんの主な原因

原因	男性 (%)	女性 (%)
喫煙	29.7	2.5
飲酒	22.8	5.0
食生活	9.0	17.5
放射線	1.9	1.2
遺伝	0.8	0.8
ウイルス	0.7	0.6
不明	0.7	0.6
その他	0.3	0.6

- がんの原因は生活習慣や細菌・ウイルスなどの感染が考えられる
- まれに遺伝が関与するものや原因がよく分かっていないがんがある
- 小児がんは生活習慣が原因となるものではない

スライド5

### がんの予防

## がん検診を受診しますか？

出典：文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

スライド6

### がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすこと

- 検診は症状のない人が対象で、ターゲットとする病気を発見するために行われるもの
- 検診には不利益(デメリット)もあることから、症状のない人が受けたときに利益(メリット)が不利益を上まわる検診だけを受けるようにする

出典：国立がん研究センターがん情報提供センター「がん検診サービス」

スライド7

### がん検診について考えよう

#### がんの進行度別に見た5年生存率

進行度	5年生存率 (%)
I期	90
II期	80
III期	50
IV期	20
計	70

出典：文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

スライド8

### がん検診について考えよう

I期で発見? IV期で発見?

治療の痛さやつらさは?

仕事は  
どうなる?

家族の  
気持ちは?

生活は?

出典：文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

## スライド9

**国が推奨するがん検診とは**

**【がん検診の効果】**  
 科学的方法によってがん死亡率の減少が検証されている

**【基本条件】**

- ・ がんになる人が多く、また死亡の重大な原因であること
- ・ がん検診を行うことで、そのがんによる死亡が確実に減少すること
- ・ がん検診を行う検査方法があること
- ・ 検査が安心であること
- ・ 検査の精度が高いこと
- ・ 発見されたがんについて治療法があること

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん検診サービス」

## スライド10

**国が推奨するがん検診**

種類	対象者	受診回数	主な検査項目
胃がん検診	50歳以上	2年に1回	胃部X線検査 もしくは胃内視鏡検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	子宮頸部の細胞診
肺がん検診	40歳以上	年1回	胸部X線検査 (低線量CT検査：対象者)
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	マンモグラフィ
大腸がん検診	40歳以上	年1回	便潜血検査

※ 50歳未満、肺がん検診受診については、喫煙歴あり、年1回のみ可  
 出典：文部科学省「がん教育推進のための教材」（一部改変）

## スライド11

**我が国における主ながんの死亡数と罹患数**

**【2018年の死亡数が多い順位】**

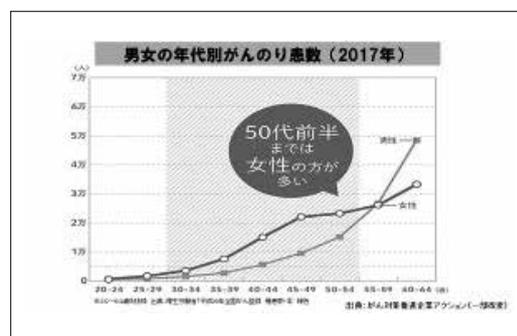
	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

**【2017年の罹患数が多い順位】**

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録-統計」

## スライド12

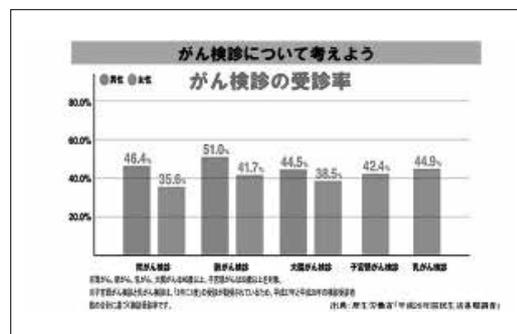


## スライド13

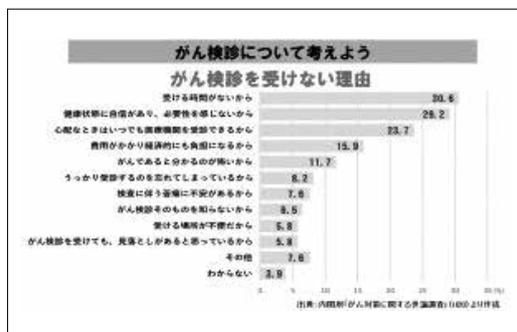
**がん検診について考えよう**

出典：文部科学省「がん教育推進のための教材 検診参考資料」（一部改変）

## スライド14



## スライド15



## スライド16

**がんの予防について考えよう**

がんの予防について、がんに関する情報を自ら得て、適切に判断し行動していくことが大切

## 【ワークシート】

### がんの予防 ワークシート

1年 組 氏名

○ がんを防ぐための新 12 か条はどれだろう？ してみよう。

<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 適度に運動
<input type="checkbox"/> 他人のたばこの煙を避ける	<input type="checkbox"/> 適切な体重維持
<input type="checkbox"/> お酒はほどほどに	<input type="checkbox"/> 焦げた部分はさける
<input type="checkbox"/> 毎日、変化のある食生活を	<input type="checkbox"/> かびの生えたものに注意
<input type="checkbox"/> バランスのとれた食生活を	<input type="checkbox"/> 日光に当たりすぎない
<input type="checkbox"/> 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに	<input type="checkbox"/> ウイルスや細菌の感染予防と治療
<input type="checkbox"/> 塩辛い食品はひかえめに	<input type="checkbox"/> 定期的ながん検診を
<input type="checkbox"/> 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	<input type="checkbox"/> 体を清潔に
<input type="checkbox"/> 野菜や果物は不足にならないように	<input type="checkbox"/> 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
<input type="checkbox"/> 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	<input type="checkbox"/> 正しいがん情報でがんを知ることから

○ がんの種類について

○ がんの原因について

○ がん検診について

私はがん検診を 受診します 受診しません  
なぜなら、

○ グループ内での意見

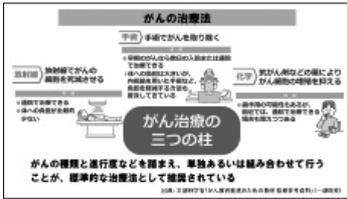
○ がん検診について

○ がんの予防に必要な自己の取組や社会的な対策について、自分の考えを振り返ってみよう。

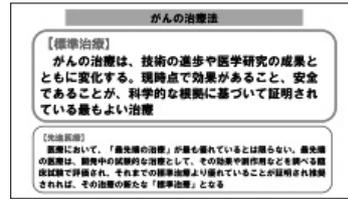
【4 / 4時間の展開イメージ】

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
展開	1. 前時の学習を振り返る。	
	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p>がんの回復には、個人の取組とともに社会的対策が必要であることを理解し、がんの治療法について、インターネットを活用した「調べ学習」に主体的に取り組もう。</p> <p>3. がんの回復には、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることに触れ、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解する。</p> <p>4. がんの治療法について、調べ学習を行い、ワークシートにまとめる。</p> <p>(学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんの回復においては、手術療法、化学療法、放射線療法などの治療法があること。</li> <li>がんの治療であなたが大事にしたいことや優先したいことは何ですか。</li> </ul> <p>・ワークシートに記入する。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早く治ること。費用がかからないこと。</li> <li>通院でできること。痛みが少ないこと。</li> </ul> <p>・どのような治療法があるかインターネットを活用して調べてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>インターネットによる調べ学習を行う。</li> <li>がんに関する正しい情報の調べ方として、「がん情報サービス」を活用する。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>がん治療の三つの柱や標準治療、先進医療について知る。</li> <li>インフォームド・コンセント、セカンド・オピニオンについても知り、がんの治療方法を自分で最終的に判断するという意識を持つことが大切であることを理解する。</li> </ul>	<p>○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。</p> <p>○緩和ケアについて説明する。</p> <p>○がん患者や周囲の人々の生活の質を保つには、がんに対する正しい理解、正しい情報発信・収集が大切であることを説明する。</p> <p>生徒が、がんと診断された状況を実感を持って考えられるよう、「医師の説明のみで治療法を決定していいの?」「自分でも調べようと思わない?」などの発問の追加や工夫も考えられます</p>  <p>○インターネットによる調べ学習を行わせる。</p> <p>○がんに関する正しい情報の調べ方として、「がん情報サービス」を活用させる。</p> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>生活習慣病などの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(態①)</p> <p>インターネットを活用した「調べ学習」により、今後の主体的な取組につなげましょう。ネット環境が整わない場合は、該当資料の印刷配付等の工夫も考えられます。</p>  <p>○がん治療の三つの柱や標準治療、先進医療について説明する。(スライド1・2)</p> <p>○インフォームド・コンセント、セカンド・オピニオンにも触れ、がんの治療方法を自分で最終的に判断するという意識を持つことが大切であることを説明する。(スライド3)</p>
	5. 本単元のまとめをする。 生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解する。	○生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを説明し、単元のまとめを行う。

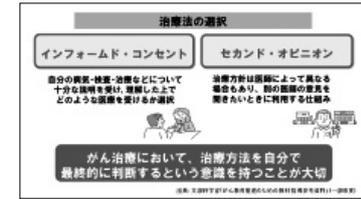
スライド1



スライド2



スライド3



【ワークシート】

がんの予防と回復 ワークシート

がんの治療法について大事にしたいことや優先したいこと

がんの治療法について調べてみよう

治療法	治療法
治療方法など	治療方法など
副作用やリスク	副作用やリスク
思ったこと、感じたこと	思ったこと、感じたこと

がんの治療法について

7. 他教科等との関連

(1) 特別活動との関連

本単元の「生活習慣病などの予防と回復」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)オ「生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「がん患者との共生を考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとに外部講師等とも協働しながらホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

(2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「生命の尊厳と医療や介護の現実(生命・医療)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「生活習慣病などの予防と回復」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## 4. 第1学年(1)現代社会と健康 (I)喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

### 1. 単元名「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」

#### 2. 単元の目標

- (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して喫煙と飲酒は生活習慣病などの要因になること、また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解することができるようにする。
- (2) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、自他や社会の課題の解決方法及び適切な活用方法の選択に向けての話し合いや意見の交換などに主体的に取り組むことができるようにする。

#### 3. 単元について

小学校体育科保健領域で、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となることを学習している。また、中学校保健体育科保健分野では、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を学習している。それらを踏まえて、ここでは、喫煙と飲酒は生活習慣病などの要因になること、また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと、それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを学習する。また、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を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とを学ぶ。

単元を通し、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、グループワークやロールプレイングを効果的に活用し、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて、現代社会における健康課題を理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できる力を育みたい。

#### 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 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ② 喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③ 薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないこと、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書き出したりしている。	① 喫煙、飲酒と健康について、個人及び社会生活と関連付け、自他や社会の課題を発見するとともに、その解決方法を整理している。 ② 薬物乱用の防止について、習得した知識を基に自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	① 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に主体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 喫煙・ 飲酒と 健康①	<p>喫煙・飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることについて理解できるようし、喫煙・飲酒と健康について、個人及び社会生活と関連付け、自他や社会の課題を発見し、その解決方法を整理できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喫煙・飲酒が及ぼす周囲の人々への影響を考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 喫煙や飲酒による心身への影響を知り、喫煙や飲酒を継続することにより生活習慣病などの要因となることを知る。</li> <li>4. 喫煙や飲酒は、健康影響だけでなく様々な社会問題を引き起こすことについて事例をもとに考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ①</p> <p>思 ①</p>	<p>(学習活動3) 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることについて、理解したことを言ったり書いたりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知—①) (学習活動4) 喫煙、飲酒と健康について、個人及び社会生活と関連付け、自他や社会の課題を発見しているとともに、その解決方法を整理している状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)</p>
2 喫煙・ 飲酒と 健康②	<p>喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. アルコール飲料のCMや広告を見て、アルコール飲料に対するイメージを話し合う。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 健康増進法などの法的取組や様々な喫煙対策が行われていることについて資料を基に考える。</li> <li>4. 飲酒が引き起こす社会問題について考えるとともに、健康課題を防止するための法的取組について資料を基に考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ②</p>	<p>(学習活動3・4) 喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)</p>
3 薬物乱 用と健 康	<p>薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないこと、薬物乱用を防止するには、個人への働きかけ、及び社会環境への対策が必要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>1. 薬物乱用は限られた人の問題ではなく、誰の身近にも起こりうる問題であることを知る。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 薬物の薬理作用から、薬物の乱用は心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことを知る。</li> <li>4. 薬物乱用を防止するため様々な対策がとられていることについて知り、対策について考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③</p>	<p>(学習活動3) 薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないこと、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書き出ししたりしている状況について【観察・ワークシート】で捉える。(知—③)</p>
4 薬物乱 用と健 康(本 時)	<p>薬物乱用の防止について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 「大麻」を使用することはいけないとわかっいても使用してしまうのはなぜかを考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 「大麻」に誘われたときにどのように断るべきかについてグループで作戦会議をする。</li> <li>4. ロールプレイングをする。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>思 ②</p> <p>態 ①</p>	<p>(学習活動3・4) 薬物乱用の防止について、習得した知識を基に自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思—②) (学習活動5) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている状況について【観察・ワークシート】で捉える。(態—①)</p>

## 6. 展開例（4 / 4 時間）

(1) 薬物乱用と健康

(2) 本時の目標

- ・薬物乱用の防止について、習得した知識を基に自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明できるようにする。
- ・薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとすることができるようになる。

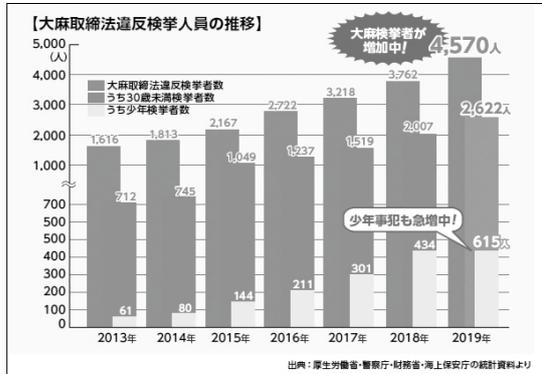
(3) 展開   : ねらい   : 学習内容   : 発問・指示など

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. 「大麻」使用による逮捕の報道から、「大麻」を使用することはいけないことだとわかっているけども使用してしまうのはどうしてかを考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>薬物の乱用は身体に悪いと分かっているのになぜ手を出してしまうのでしょうか？</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬物の害について理解が浅いから</li> <li>・誘われたら断りづらい人間関係があるから</li> <li>・薬物が身近にあるから</li> </ul> </div>	<p>○前時の学習を振り返るとともに、最近の「大麻」使用の報道から身近な問題であることを含む正しい知識の普及や規範意識の育成が必要であることをおさえる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>まず、大麻の心身や社会への悪影響について確認し、次いで、発問を行います。</p> </div> <p>資料1 「大麻取締法違反検挙人員の...」 ※(4) 資料等参照</p> 
展開 ① 15分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>(ねらい) ・薬物に誘われたときの状況を想像し、断る方法を考えよう。</p> </div> <p>3. 「大麻」に誘われたときにどのように断るべきかグループで作戦会議をする。</p> <p>(1)場面設定を確認する。 資料2 「場面設定」※(4) 資料等参照</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ある夜、Aさんは卒業後の進路について親とけんかをしてしまい、思わず家を飛び出した。街中をぶらぶら歩いていると、よく夜遊びをしている先輩のBさんに会った。</p> <p>Bさんは何人かの仲間と、スケボーをしていた。Aさんは急にうらやましくなり、思い切って「仲間に入れてほしい」と言ってみた。すると、Bさんは予想以上に気持ちよく受け入れてくれた。</p> <p>Aさんは少し迷ったけれど、Bさんに親とけんかしたことも打ち明け、気持ちを吐き出した。そんな時、Bさんがポケットから薬のようなものを取り出した。</p> <p>Bさん：「○○○○」 Aさん：「~~~~」.....</p> </div> <p>(2)ロールプレイの進め方を確認する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①グループ（4人）ごとに、断り方について作戦会議を行う。</li> <li>②考えた作戦をもとに、Bの誘い役（教師）とA役（生徒）でロールプレイングを行う。</li> <li>③演技後に、その断り方について、考えたことや工夫したことなどを説明する。</li> <li>④振り返りを行う。</li> </ol> <p>(3)グループごとに作戦会議を行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・大麻を勧められたAさんがどのように断るべきかの作戦を立てよう。</p> </div>	<p>学習課題を提示し、本時のねらいをおさえる。</p> <p>○設定について説明し、必要に応じて補足説明をする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>演じ方を学習するのではなく、前時までに学習したことを根拠にして、効果的で、現実的な様々の断り方を考える学習であることを確認します。</p> </div> <p>資料3 「ロールプレイング実施上の留意点」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールプレイングによって、習得した知識を活用して思考力や判断力を育てること、より深い理解に導くことなどを旨とする。</li> <li>・事前指導としてロールプレイングの目的や行い方を生徒に説明した上で指導する。</li> <li>・実施後は、ワークシートや発問などを工夫して、学習内容を再確認したり、さらに思考を深めたりすることができるようにする。</li> <li>・誘う役は教師が行う。</li> <li>・誘う際に薬物のリアル感のあるものは使用しない。</li> <li>・自己評価や相互評価の視点を明確にする。など</li> </ul> 

	<p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大麻は依存性が強いからやめておくよ。</li> <li>・脳にも悪いからやめておくよ。</li> <li>・幻聴や幻覚はみたくないな。</li> <li>・警察に捕まりたくないから。</li> <li>・家族や友達に迷惑がかかるからやめておくよ。</li> </ul>	<p>別の誘い方をするかもしれないので、様々の断り方を考えるよう指示します。</p> 
<p>展開② 25分</p>	<p>4. ロールプレイングを行う。 (1)ロールプレイングを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誘い役の教師が各グループ代表の生徒と行う。</li> <li>・クラス全体または二班に分かれて観察する。</li> <li>・ロールプレイングの評価コメントを書く。</li> </ul>  <p>(2)演技後に、断る時のせりふの内容や断り方について、考えたことや工夫したことなどを話し合う。</p> <p>ロールプレイングを見て、良かったところや改善したほうがよいと思ったところを話し合おう。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・断るのは意外と難しい。</li> <li>・学習した知識が使えなかった。</li> <li>・知識を身に付けているだけでは断れない。</li> </ul> <p>(3)振り返りを行う。</p> <p>ロールプレイングを行ったり、観察したりして、どんな断り方をすればよいと考えましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに記入する。</li> <li>・考えたことを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教師は健康影響と社会的影響の視点で、誤った認識の下で誘うようにする。</li> <li>○グループに応じて誘う観点（攻め口）を準備しておく。</li> </ul> <p>例)・1回くらいは、まったく大丈夫だよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットを見ると害がないって。</li> <li>・心配ないよ。やめようと思ったらすぐにやめられるよ。</li> <li>・外国によっては自由にできるよ。</li> <li>・日本でも医療用だったら平気だよ。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○断り方（内容・話し方）などについて評価するよう助言する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○断り方について肯定的によかった点を述べ、ポイントをなる内容を確認する</li> </ul> <p>例)・○○という学習したことをしっかり使っていた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・○○の健康影響をきっぱりと指摘していた。</li> <li>・社会的な影響を主張していた。</li> <li>・自分自身のことばかりでなく、周囲への影響にも及んでいた。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>薬物乱用の防止について、習得した知識を基に自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している状況について【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)。</p>
<p>まとめ5分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○文部科学省薬物乱用防止啓発映像資料（高校生用）『未来があるから』を視聴する。</li> </ul> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康の学習を振り返り、わかったことや考えたことは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートに記入する。</li> <li>○単元を振り返るとともに、教師のまとめの話を聞く。</li> </ul> <p>《まとめの話》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙、飲酒、薬物乱用による健康及び社会への悪影響、抑制・防止のための社会の在り方の重要性などについて、振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートの記入の当たっては、前時及び本時に身に付けた知識を活用して記述するよう助言する。</li> </ul> <p>知識をせりふづくりに活用したり、他の人たちと意見交換したりすることで、知識の理解が深まったり、対処能力が高まったりすることを確認します。</p>  <p>◆【態度】</p> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に主体的に取り組もうとしている状況について【観察・ワークシート】で捉える。(態—①) (授業後)</p>

(4) 資料等

資料1 「大麻取締法違反検挙人員の推移」(厚生労働省・警察庁・財務省・海上保安庁の統計資料より)



資料2 場面設定

ある夜、Aさんは卒業後の進路について親とけんかをしてしまい、思わず家を飛び出した。街中をぶらぶら歩いていると、よく夜遊びをしている先輩のBさんに会った。

Bさんは何人かの仲間と、スケボーをしていた。Aさんは急にうらやましくなり、思い切って「仲間に入れてほしい」と言ってみた。すると、Bさんは予想以上に気持ちよく受け入れてくれた。

Aさんは少し迷ったけれど、Bさんに親とけんかしたことも打ち明け、気持ちを吐き出した。そんな時、Bさんがポケットから薬のようなものを取り出した。

Bさん：「どうだ、これやってみないか？ 嫌なことなんか忘れられるぞ。」

Aさん：「何それ？ あやしいなあ…」

Bさん：「ハッパだよ。」

Aさん：「えっ、それって、大麻だよわ。」

Bさん：「大丈夫、びびることないよ。みんなやってるんだから。」

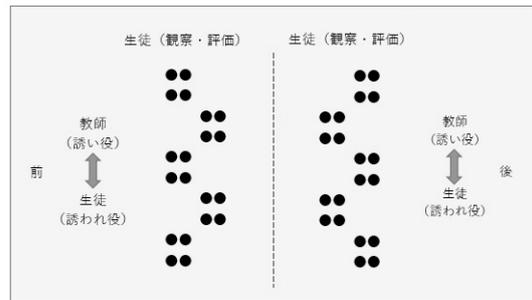
Aさん：「\_\_\_\_\_」

(作：野津有司)

資料3 ロールプレイング実施上の留意点

- ロールプレイングによって、習得した知識を活用して思考力や判断力を育てること、より深い理解に導くことなどを旨とする。
- 事前指導としてロールプレイングの目的や行い方を生徒に説明した上で指導する。
- 実施後は、ワークシートや発問などを工夫して、学習内容を再確認したり、さらに思考を深めたりすることができるようにする。
- 誘い役は教師が行う。
- 誘う際に薬物の実物やリアル感のあるものは使用しない。
- 自己評価や相互評価の視点を明確にする。 など

資料4 ロールプレイング実施時の教室レイアウト例



資料5 文部科学省薬物乱用防止啓発映像資料(高校生用)

『未来があるから』 URL <https://www.youtube.com/watch?v=dAwOBgH-m0g>

板書計画(例)

薬物乱用と健康

薬物に誘われたときの状況を想像し、上手に断る方法を考えよう。

薬物の乱用  
心身の健康 社会の安全

↓  
深刻な影響

まとめ

場面設定

ロールプレイングを行う際のレイアウト

ロールプレイングの進め方

- ①断り方の作戦会議
- ②ロールプレイング
- ③考えたこと・工夫したことを説明
- ④ふりかえり

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」は、学校行事（健康安全・体育的行事）と関連付けることも有効である。例えば、薬物乱用防止教室において、外部講師の専門的な視点や経験に基づく講話等を通じて、薬物乱用の有害性等の理解を深めることができる。また、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方法を自主的、実践的に身に付けることが考えられる。

### (2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「青少年を取り巻く情報化の進展と健康との関連（情報）」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

ワークシート

ワークシート「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」

### 薬物乱用と健康

～薬物に誘われたときの断り方を考えよう～

1年 組( ) 氏名 \_\_\_\_\_

1 大麻を勧められたAさんがどのように断るべきか作戦を立てよう

2 ロールプレイングの評価コメント（断り方・内容・話し方…などについて良かったことや改善点）

	自分たちのグループ	他のグループ
自 分 の 考 え		
グ ル ー プ で の 話 し 合 い	新たに気づいたことや改善したほうがよいと思ったこと	

3 「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」の学習をふり返ってわかったことや考えたこと

## 5. 第1学年(1)現代社会と健康 (7)精神疾患の予防と回復 ①精神疾患への対処

### 1. 単元名 「精神疾患の予防と回復」

### 2. 単元の目標

- (1) 精神疾患の特徴や精神疾患への対処について、理解することができるようにする。
- (2) 精神疾患の予防と回復について、課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (3) 精神疾患の予防と回復の学習に主体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

我が国の健康水準は、科学技術の発展や社会経済の発展に伴って向上してきており、現在、平均寿命・健康寿命において世界最高水準を達成している状態にある。しかし、社会の急激な変化によって国民の疾病構造等は変化し、心の健康が大きな課題となってきている。また、身体的にも精神的にも多様な変化を伴う青年期を生きる高校生にとっては、精神的なストレスを抱えやすい時期であることから、本単元は自身の体験と重ねて考えることのできる単元であると考えられる。

単元を通し、グループワークやディスカッションを効果的に活用し、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて、現代社会における健康課題を理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できる力を育みたい。

### 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精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態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精神疾患は、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処によって回復し生活の質の向上が可能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精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること。また、心身の不調時には、精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることや、自殺の背景にはうつ病をはじめとした精神疾患が存在していること、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、差別や偏見の対象ではないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p> <p>②精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p>	<p>①精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体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 精神 疾 の 特 徴	<p>精神疾患は、精神機能の障害などが原因となり、精神活動が不全になった状態であることを理解し身近な疾病であることに気付く。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中学校までの既習事項（欲求やストレスへの対処と心の健康）を振り返る。</li> <li>2. 既習事項の「過度なストレスが心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合」について考える。</li> <li>3. 精神疾患の状態や特徴についてまとめる。</li> <li>4. 良い精神状態と悪い精神状態の時の自身の心や体の状態について考える。</li> <li>5. 精神疾患が身近な疾病であることに気付く。</li> </ol> <p>※授業の始めに自身が精神疾患を患っていたり、身近な人で患者がいたりする生徒に対する配慮として「書きたくないことや、発言したくないことは無理に表現しなくてもよい」と伝える。</p>	知 ①	<p>（学習活動4）</p> <p>精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知・情動・行動などの不調により精神活動が不全になった状態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を【観察・ワークシート】で捉える。（知—①）</p>
2 精神 疾 患 の 特 徴 ②	<p>うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害、アルコールやギャンブル、薬物などへの依存症の具体的な特徴について理解する。</p> <p>精神疾患の具体的な特徴から、その傾向を理解し、まとめる。</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. 動画を活用して精神疾患の具体的な症状（うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害）について知る。</li> <li>4. 4つの症状の特徴から、共通する傾向をグループで話し合っまとめる。</li> <li>5. アルコールや薬物への物質依存とギャンブル等への行動嗜癖について知る。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ②	<p>（学習活動3）</p> <p>精神疾患は、誰もが罹患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処によって回復し生活の質の向上が可能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を【観察・ワークシート】で捉える。（知—②）</p>
3 精神 疾 患 へ の 対 処	<p>精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクゼーション等でストレスを緩和することなどが重要であることを理解する。</p> <p>また、早期発見・早期治療によって回復可能性が高まることから、正しい理解や相談・治療体制などの社会環境の整備が重要であり、差別や偏見の対象ではないことを理解する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前時の振り返りをし、精神疾患の特徴について確認をし、早期発見・早期治療の重要性について確認する。</li> <li>2. 精神疾患の予防方法や回復方法についてワークシートに記入する。</li> <li>3. 自分の考えを基に、少人数からクラス全体へと段階的にグループの人数を増やしたグループワークを行い、思考を広げ、クラス全体で共有する。</li> </ol>	知 ③	<p>（学習活動1－4）</p> <p>精神疾患の予防と回復には、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、リラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であること。また、心身の不調時には、精神活動の変化が通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることや、自殺の背景にはうつ病をはじめとした精神疾患が存在していること、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重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を【観察・ワークシート】で捉える。（知—③）</p>

	<p>4. 精神疾患の受診者の状況等から、偏見や差別が社会に潜在していることを知り、偏見や差別の対象ではないことを理解する。</p> <p>5. どのような立場の人が精神疾患の予防と回復に関わっているかを考える。</p> <p>6. 本時の学習のまとめをする。</p>	<p>思 ①</p>	<p>(学習活動2)</p> <p>精神疾患の予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)</p>
<p>4 精神疾患への対処② 本時</p>	<p>習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理する。</p> <p>1. 前時までの振り返りを行い、既習した内容を整理する。</p> <p>2. 学習のねらいを知る。</p> <p>3. 精神疾患の予防と回復について、ディスカッションを通して様々な視点から社会的な対策を考える。</p> <p>4. 精神疾患の予防と回復について個人の取組と社会的な対策を整理し、まとめる。</p> <p>5. 単元全体の学習をまとめる。</p>	<p>思 ②  態 ①</p>	<p>(学習活動4)</p> <p>精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)</p> <p>(学習活動3)</p> <p>精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動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)</p>

## 6. 展開例 (4 / 4 時間)

(1) 精神疾患への対処②

(2) 本時の目標

- ・精神疾患の予防と回復について習得した知識を基に、個人の取組と社会的な対策を整理することができるようにする。
- ・精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体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
導入 5分	<p>1. 前時までの振り返りを行い、既習した内容を整理する。</p> <p>○精神疾患の症状の特徴</p> <p>○精神疾患の予防と回復</p> <p>○精神疾患の社会的な課題</p>	<p>○前時までの振り返りを行い、精神疾患に対するスティグマの存在を確認し、個人の取組と社会的な対策を整理し考えを深める必要性を実感させる。</p>
	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">「精神疾患の予防と回復には、早期発見・早期治療が重要」ということがわかったが、実現の妨げになっているものは何か。実現するために必要なことは何か。</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・差別や偏見をなくす。</li> <li>・精神科の病院や医師を増やす。</li> <li>・精神疾患について学ぶ機会を増やす。</li> </ul>	
	<p>2. 学習のねらいを知る。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">精神疾患の予防と回復について、早期発見・早期治療を実現するための、個人の取組や社会的な対策を考えよう。</p>

3. 精神疾患の予防と回復について、様々な視点から個人の取組や社会的な対策を考える。

- (1)前時の生徒の意見を基に、「精神疾患の予防と回復に関わりのある5つの立場」の基となる考えを示す。(2分)
- (2)5つの立場のグループに分かれて、それぞれの立場で個人の取組や社会的対策について意見を出す。(5分)
- (3)それぞれの立場が一人ずつ入ったグループを作り直し、それぞれの立場からの意見交換を行う。(7分)
- (4)5つの立場のグループに戻り、(3)の意見交換の内容を踏まえて、グループの対策をまとめ直す。(8分)
- (5)全体でそれぞれの立場の対策を共有する。(発表や全体揭示)(3分)

<予想される反応>

- ・友人  
相談しやすい雰囲気を作ってあげる。変化に気付いて声を掛けてあげる。
- ・家族  
一緒にご飯を食べるなど、子供から話しやすい環境を作る。
- ・厚生労働大臣  
精神科の病院を増やす政策を打ち出す。精神科への診療費を国が負担する。
- ・先生  
保健の授業などで、正しい知識を教える。生徒が相談しやすい環境を作る。生徒の様子など、家庭との連携を密にする。
- ・医師  
講演会などを積極的に行い、精神疾患への正しい知識を広める。受診しやすいように、病院の外観などを工夫する。精神科医を増やしてもらうように行政に要請する。



3. グループワークの詳細

(1)5つの立場の基となる考え(例)

- 【友人】精神疾患に対する正しい理解、相談相手
- 【家族】精神疾患に対する正しい理解、相談相手、通院のサポート
- 【教師】精神疾患に対する正しい知識、相談相手、外部機関との連携
- 【医師】適切な医療行為、研究、外部との連携
- 【厚生労働大臣】制度作り、情報発信

それぞれの立場の元となる考えを示すことで、「個人の取組の促進」と「相談しやすい雰囲気作り」へと方向性を導いてあげましょう。



- (2)各グループでミニホワイトボードに意見を書き込み、黒板に貼ってクラス全体で共有する。

(箇条書きでOK)

- (3)質問、要望、協力要請、賛同、改善点や問題点の指摘など、積極的に意見を出し合うように促す。
- (4)黒板に貼ってあるホワイトボードを持ち帰り、対策をまとめ、黒板に貼り直す。
- (5)黒板に貼り直したミニホワイトボードを個々に見て回るか、代表者が発表して全体で共有する。

グループの話合いが全体で可視化され、共有できるようにしましょう。



様々な立場から精神疾患への対策を捉えることで、「高校生」から「社会の一員」へと考え方を変化させ、思考が広がるようにしましょう。



4. 精神疾患の予防と回復について個人の取組と社会的な対策を整理し、まとめる。

- ・精神疾患の予防と回復について個人の取組と社会的な対策について学習カードにまとめよう。(10分)

<予想される反応>

- ・個人の取組  
調和のとれた生活を心がける。  
悩みがあったら、誰かに相談する。  
体ほぐしやリラクゼーションでストレスを緩和する。  
精神疾患への正しい知識を身に付け、悩んでいる人がいたら声を掛けてあげる。
- ・社会的な対策  
それぞれが精神疾患に対する正しい知識を身につける機会を提供する。  
受診しやすくなるように、医療の制度を整えたり、情報発信を行う。  
様々な立場(環境)での相談体制作りや、立場同士の協力した対策を積極的に講じる。

(学習内容)

心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理する。

◆【思考・判断・表現】

精神疾患の予防と回復について習得した知識を基に、個人の取組と社会的な対策を整理している内容を【観察・ワークシート】で捉える。

考え方を再び今の自分の立場に戻し、個人の取組と社会的な対策を整理できるようにしましょう。



個人の取組と社会的な対策との共有する部分を確認し、相互の関連が重要であることに気づけるように促しましょう。



5. 本時の学習のまとめをする。

4でまとめたものを数名に発表させ、黒板で整理し、全体で共有する。

- ・ヘルスプロモーションの観点を踏まえて、精神疾患の予防と回復にはどのような行動が必要だろうか

<予想される反応>

- ・正しい知識を身に付けて、適切な行動をとる。
- ・自他ともに差別や偏見をなくし、早期発見や早期治療がしやすい社会環境作りに参画する。

精神疾患の予防と回復という健康課題を、様々な視点から捉えることで、個人の取組と社会的な対策の整理が深まり(個人の取組と社会的な対策のつながりを感じて整理できるようになる)、一人一人が社会環境づくりに参画することが自他の健康の保持増進につながることに気づけるように働きかけましょう。



◆【主体的に学習に取り組む態度】

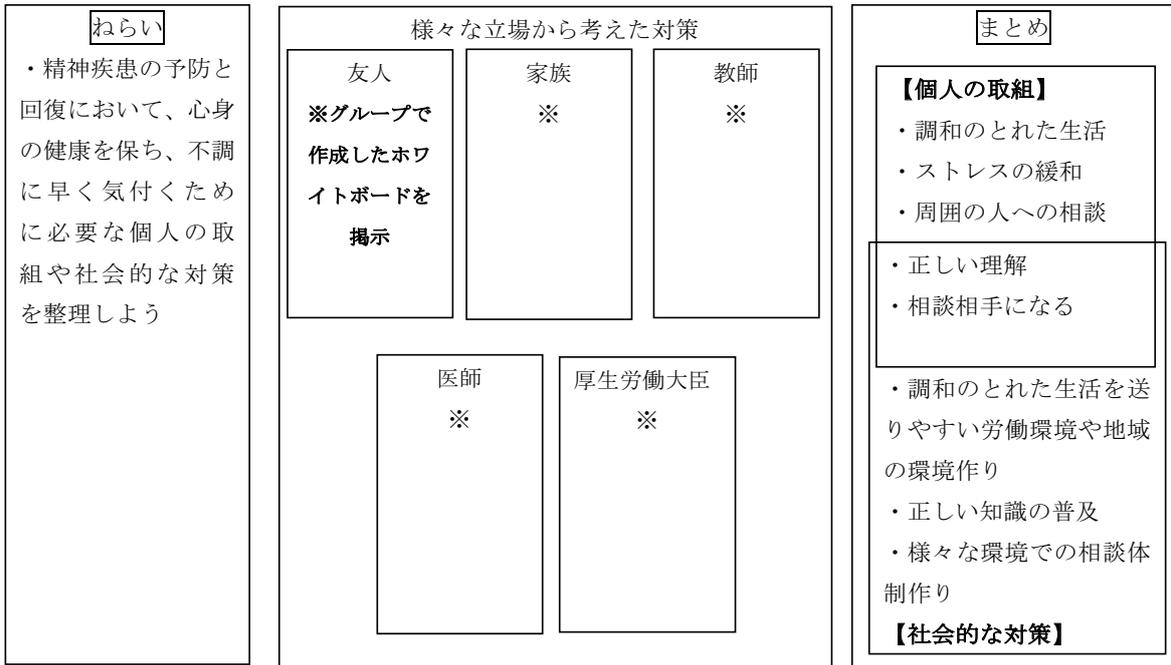
精神疾患の予防と回復について、課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている状況等を【観察・ワークシート】で捉える。



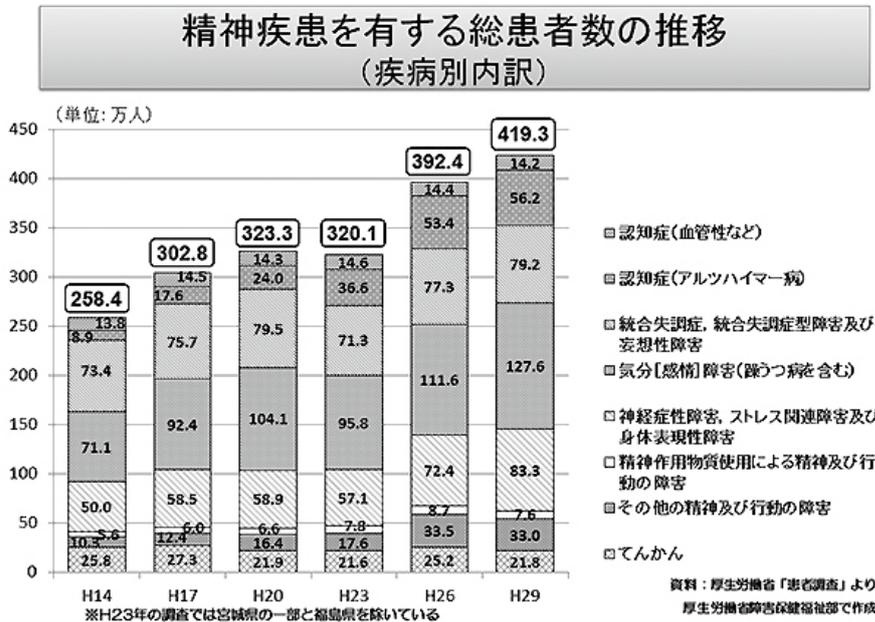
まとめ10分

(4) 資料等

①板書計画



②資料



出典：厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html>

③ワークシート

様々な視点から、精神疾患の予防と回復について社会的な対策を考えてみよう。

○ “心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な社会的な対策とは??”

私の立場は（ 友人 ・ 家族 ・ 医師 ・ 先生 ・ 厚生労働大臣 ）です
グループとしての対策
メモ
グループとしての対策のまとめ直し

○方法

- 1 同じ立場のグループでそれぞれの意見を出し合う。(5分)
- 2 立場の違う人とグループを作り直す。
- 3 それぞれの対策について意見交換をする(質問、要望、協力要請、賛同、指摘)。(7分)
- 4 基のグループに戻って、グループの対策をまとめ直す。(8分)
- 5 それぞれの立場の対策を共有する。

友人	家族	医師
先生	厚生労働大臣	

○まとめ

精神疾患の予防と回復について、個人の取組と社会的な対策についてまとめよう

【個人の取組】	【社会的な対策】
---------	----------

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「精神疾患の予防と回復」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)エ「青年期の悩みや課題とその解決」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「悩みや不安とどう向き合うか考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

### (2) 総合的な学習の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「健康：心身の健康とストレス社会の問題（健康）」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「精神疾患の予防と回復」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## 6. 第1学年(2)安全な社会生活 (イ) 応急手当 ㊦心肺蘇生法

### 1. 単元名 「応急手当」

### 2. 単元の目標

- (1) 応急手当について、実習を通し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) 安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会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選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。
- (3) 応急手当について、課題解決に向けた学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。

### 3. 単元について

適切な応急手当には、傷害や疾病の悪化を軽減できること、応急手当には、正しい手順や方法があること。また、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、応急手当は、速やかに行う必要があることを理解し適切な行動ができるように実習を通して理解する必要がある。

中学校段階でも「迅速かつ適切な応急手当は傷害の悪化を防止する」について実習を通して学習している。そこでまず、中学校の学習内容を振り返り、自分たちの課題を明確にし、その解決方法を思考していく。実習を相互評価し、課題解決のための活動を繰り返し行うことで、応急手当の手順や方法を知識として習得するだけでなく、AEDの設置場所の把握や、複数人数で対処することの有効性など、実践的な学習を通して理解したことができるようになることが重要である。そのためには実際の場面を想定し、ダミー人形やAEDトレーナーを使用した実習が必要になり、触れる回数も重要である。機材を用意するために各学校が機材を用意していくことや、自治体が貸し出せる数を確保していくことが求められ、それが応急手当の実施率を高め、実際の場面で自他の命を守り、安全な社会生活へとつながっていくことと考える。

### 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
<p>① 応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に利用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>② 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることについて、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、応急手当ができる。</p> <p>③ 心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができる。</p>	<p>① 応急手当について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見している。</p> <p>② 安全な社会生活について、自他や社会の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>① 応急手当について、課題解決に向けた学習に主体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 応急手当の意義	<p>応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に利用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. 応急手当の意義、手順や方法について理解する。</li> <li>4. 応急手当が必要な場面に遭遇したとき、どのような行動が必要になるかをグループで考え発表する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ①	<p>(学習活動5)</p> <p>応急手当の意義、手順や方法、さらに、自ら進んで行う態度、社会の救急体制の整備や、それを適切に利用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できる内容を【観察・学習カード】で捉える。(知-①)</p>
2 心肺蘇生法①	<p>応急手当について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見できるようにする。</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. 2人1組でダミー・AEDを使用した心肺蘇生法の実習を行う。</li> <li>4. 学習活動3から出た課題を挙げ、課題解決の方法について話し合う。</li> <li>5. 手順や方法について整理する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	思 ①	<p>(学習活動4)</p> <p>応急手当について、個人及び社会生活と関連付けて、自他や社会の課題を発見している内容を【観察・学習カード】で捉える。(思-①)</p>
3 心肺蘇生法② (本時)	<p>心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり、書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができるようになる。</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. 心肺蘇生法の実習を行う。</li> <li>4. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ③  思 ②	<p>(学習活動3)</p> <p>心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができる内容を【観察・学習カード】で捉える。(知-③)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>安全な社会生活について、自他や社会の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【学習カード】で授業後に評価する。(思-②)</p>
4 日常的な応急手当	<p>日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることについて、実習を通して理解したことを、言ったり書いたりしているとともに、応急手当ができるようになる。</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. どのような場面で傷害や、熱中症などの疾病がおこりやすいかをまとめる。</li> <li>4. 身近にある物を使用して止血・固定などの基本的な応急手当について実習をする</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	知 ②  態 ①	<p>(学習活動4・5)</p> <p>日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることについて、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、応急手当ができる内容を【観察・学習カード】で捉える。(知-②)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>応急手当について、課題解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている内容を【観察・学習カード】で捉える。(態-①)</p>

## 6. 展開例 (3/4時間)

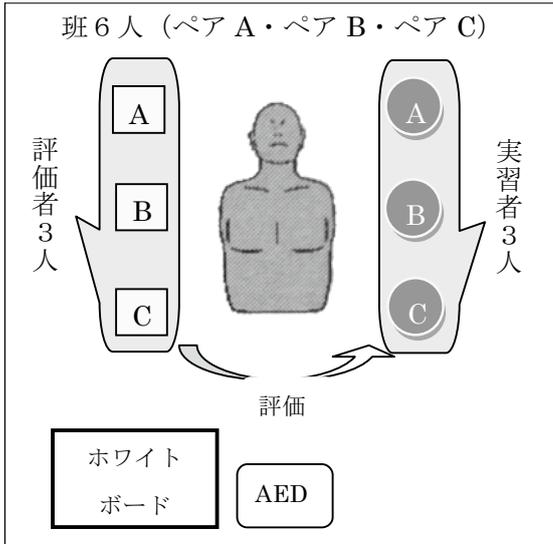
(1) 心肺蘇生法及び実習2

(2) 本時の目標

- ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようにする。
- ・安全な社会生活について、自他や社会の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明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
導入 10分	<p>1. 前時の学習を振り返る。</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・前回の授業を振り返って、心肺蘇生法を実施するうえでの課題はどんなことがありましたか？</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・方法や手順に関して知識が定着していない</li> <li>・的確な方法で実施できていない</li> <li>・経験不足</li> <li>・恐怖心がある</li> </ul>	<p>○前回の授業では、中学校での実習経験がどの程度、できているのかを確認しながら、自分たちの課題やその解決方法を考えている。学習を振り返りながら、それぞれの課題を明確しておく。</p> <p>○前時の学習を振り返る際には、スライド1～3を使用して確認する。また、スライド1～3は、実習中にいつでも見えるようにしておく。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>手順や方法について、常に見ることができる状態にしておくことで、ポイントを確認したり指摘し合う活動に活用できます。</p> </div> 
展開 35分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>心肺蘇生法の意義や手順を理解し、場の設定に応じて速やかで的確にできる。</p> </div> <p>3. 心肺蘇生法の実習を2回行う。</p> <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">① 班をつくる (6人班)</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px; text-align: center;">実習者と評価者のペアを3組つくる</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">② 実習 (5分間)</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px; text-align: center;">評価者は学習カードを使用して評価</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">③ 相互評価</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px; text-align: center;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・評価者は実習者に課題を伝える (ホワイトボードに書き込み可視化)</li> <li>・ホワイトボードを見ながら班で共有</li> </ul> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">④ 教師が③の課題をクラスで共有</div> </div> <div style="margin-left: 10px; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">役割交代</div> </div>	<p>本時は、ダミーとAEDがそれぞれ8～10体ほど必要になります。用意することが難しい場合、消防署や自治体、他の学校から借りることも検討が必要です。</p>  <p>○前時でも実習を行っているので、実習の進め方については、確認程度とし、フローチャートや図を使ってイメージしやすいように留意して説明する。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>班編成を工夫することで、より実践的な実習となります。それによって、実習後の多様な気づきにもつながります。</p> <p>【例】6人班以外に2人班などの少人数グループをつくることで、複数人数で対処することの有効性に気づきやすくなります。</p> </div> 



・実習を行ってみてどんな課題があったか伝えよう。

(学習内容) 解説から引用

- ・心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式細動器）の使用などが必要であること。

(学習内容)

- ・速やかで的確に行うこと
- ・複数人数で対処する有効性
- ・自ら進んで行う態度が必要であること
- ・AEDを使用する意義



<実習風景>

実習では、グループごとに具体的な場面設定をしておくことで、より実践に近づけることができます。

**【場面設定の例】**

「呼吸をしているかどうかわからない」という場面を設定することで、ただちに胸骨圧迫を始めることを確認したり、理解したことを工夫しながら実習を進めることができます。



- 実習者、評価者のペアで前時の実習での課題を意識して行えるよう、ホワイトボードを確認してから実習を始めるように伝える。
- 評価者は、学習カードを使用して評価する際に、手順や方法の確認だけにならないよう留意する。その際、気づいたことをメモ欄に書き留めておくよう伝える。
- 相互評価は、手順や方法について速やかで的確にできていたか伝えした後、班のホワイトボードに課題を書き込むように伝える。
- ホワイトボードを見ながら違うペアがどんな課題があるかを共有できるように伝える。
- 対話が進んでいないペアに、気づいていないポイントがないかを留意する。また、対話が進んでいる班の意見を全体場で取り上げて、新たな課題に気づくことができるように留意し、学習内容が対話的で深い学びとなるようにするとともに、次の実習で修正や工夫ができるように伝える。

**場面設定**

呼吸をしているかどうかわからない

**前時の課題**

- ・1人でやるので大変だった
- ・AEDが使いなかつた
- ・安全の確認が出来なかつた
- ・胸骨圧迫が弱かつた
- ・中学校の時にやったのに忘れた
- ・途中で辞めてしまった

**本時の課題**

(今日の課題)

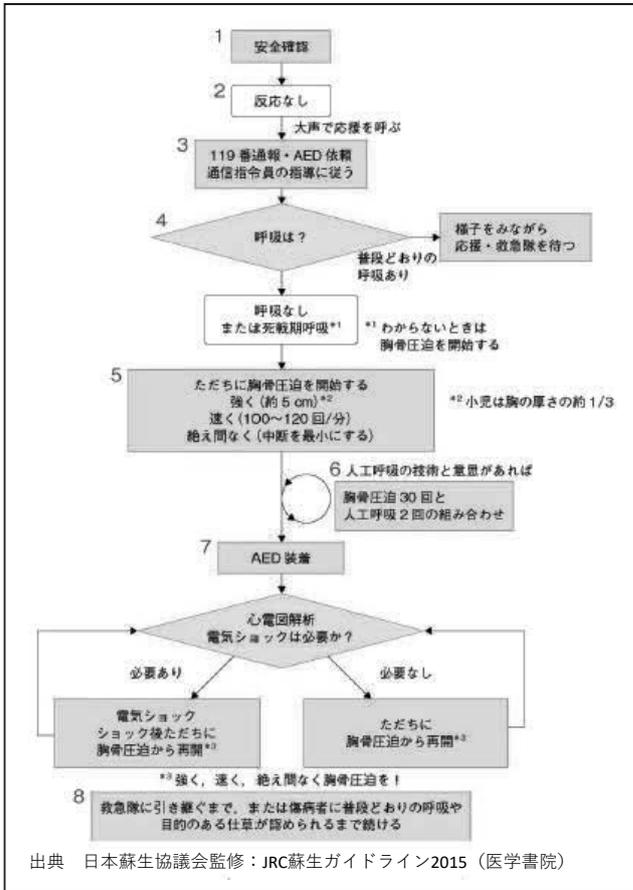
- ・場面設定が意識出来なかつた
- ・交代に少しまじった
- ・疲れてきて正しく押せなかつた
- ・AEDがくまでのリズム

<生徒が使用するホワイトボードの例>

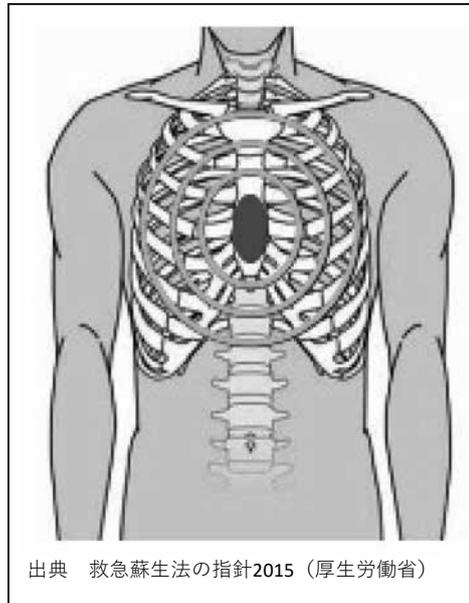
	 <p data-bbox="389 607 730 636">&lt;相互評価で課題を可視化&gt;</p>	<p data-bbox="874 219 1214 248">【実習で出てきたアドバイス例】</p> <ul data-bbox="874 253 1366 342" style="list-style-type: none"> <li>・丁寧にできているが、素早さがたりない。</li> <li>・恥ずかしがって声が出ていない。人を呼ぶためには大きな声が必要。</li> </ul> <p data-bbox="863 371 1054 400">◆【知識・技能】</p> <p data-bbox="863 405 1382 703">心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりしているとともに、AEDなどを用いた心肺蘇生法ができる内容を【観察・学習カード】で捉える。（知－③）</p>
<p data-bbox="220 775 248 909">まとめ 5分</p>	<p data-bbox="284 725 616 754">4. 本時の学習のまとめをする。</p> <div data-bbox="288 763 842 891" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p data-bbox="300 786 831 875">目の前に人が倒れています。その人を助けるために、自分たちにできることはどんなことがありますか？また、そのように考えた理由は何ですか？</p> </div>	<p data-bbox="863 725 1299 754">○学習カードを使ってまとめをする。</p> <p data-bbox="863 763 1134 792">◆【思考・判断・表現】</p> <p data-bbox="863 797 1382 958">安全な社会生活について、自他や社会の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【観察・学習カード】で授業後に評価する。（思－②）</p>

(4) 資料等

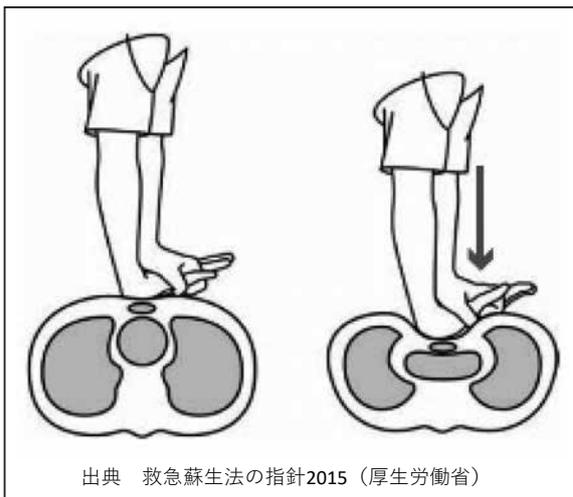
スライド1



スライド2



スライド3



# 心肺蘇生法の実習

組 席 名前

目標	心肺蘇生法の意義や手順を理解し、場の設定に応 <sup>9</sup> て速や1 での確認ができる。
----	--

課題	
----	--

◆評価者の名前 ( )

項目	チェックポイント (ベアが実施できたものにチェック)	メモ
安全	0 周囲の安全確認	
反応 救援	0 反応の確認。肩をたたきながら呼びかける。	
	0 大声で助けをもとめる	
	0 119 番通報	
	0 AED の依頼	
呼吸	0 傷病者の胸と腹部の動きを見て、呼吸が <u>ふだん通りか</u> を 10 秒以上 かけずに確認する。	
胸骨 圧迫	0 胸の真ん中	
	0 手のひらのつけ根で、もう一方の手を重ね、重ねた手の指を組んでいる	
	0 両ひじをのばして、垂直に	
	0 約 5 cm 沈みこむ程度	
AED	0 できるだけ早く安全に持って来る	
	0 電源 ON	
	0 メッセージどおりに行動する	
	0 傷病者に触れない	
	0 除細動実施 (電気ショック)	
	0 電気ショック後すぐに胸骨圧迫	

◆目の前に人が倒れています。その人を助けるために、自分たちにできることはどんなことがあるかまとめよう。

◆上のよう考えた理由を書こう。

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「心肺蘇生法」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)オ「生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「安全確保と正しい情報収集について考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識・技能をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

### (2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「生命の尊厳と医療や介護の現実(生命・医療)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「応急手当」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

### (3) 科目体育との関連

科目体育における「D水泳」では、水泳の事故防止に関する心得等の指導について、「内容の取扱い」に科目保健における応急手当の内容と関連を図ることとなっており、溺れている人を見つけたときの救助法の一つとして学習することとなっている。高校生には、自他の健康保持に主体的に取り組む態度や、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期待されている。

## 7. 第2学年(3)生涯を通じる健康 (ア) 生涯の各段階における健康 ①結婚生活と健康

### 1. 単元名 「生涯の各段階における健康」

#### 2. 単元の目標

- (1) 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解できるようにする。
- (2) 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを説明することができるようにする。
- (3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、道筋を立てて説明するなどの学習活動に主体的に取り組むことができるようにする。

#### 3. 単元について

生涯を通じる健康については、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、理解を深める指導を行う単元である。

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴があることから、生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解させるとともに、生涯の各段階で、労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できる資質・能力を育成する必要がある。

そのため、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に学習していく。

なお、結婚生活と健康では、「妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必要に応じて関連付けて扱う程度とする」と説明があらたに加わった。

#### 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思春期には、心身の発達等に伴い健康課題が生じること、自分の行動や異性への理解や尊重する態度、性に関する情報等への適切な対処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。 ②結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③中高年期を健やかに過ごすためには自己管理を行うこと、高齢期においては、変化する心身の機能等には個人差があり、健康の回復が長期化する傾向にあること、高齢社会では、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策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思春期と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ②結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	①思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康についての学習に、主体的に取り組もうとしている。

## 5. 指導と評価の計画（3時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 思春期と健康	<p>思春期における心身の発達や性的成熟に伴い健康課題が生じること、自分の行動や異性への理解や尊重する態度、性に関する情報等への適切な対処が必要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>1. 思春期の定義を確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 思春期の健康に関わる問題について確認する。</li> <li>4. 思春期の性に関わる課題を考える。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知①</p> <p>思①</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>思春期には、心身の発達等に伴い健康課題が生じること、自分の行動や異性への理解や尊重する態度、性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解した内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知-①)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>思春期と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思-①)</p>
2 結婚生活と健康 (本時)	<p>結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について、理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初婚年齢と初産年齢の推移について、傾向を確認する。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題を確認する。</li> <li>4. 結婚生活における各健康課題の解決方法を、グループ内で意見を共有しながら話し合い、発表する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知②</p> <p>思②</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>結婚生活における受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題には、年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について理解した内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知-②)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思-②)</p>
3 加齢と健康	<p>中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うことなどが関係すること、高齢期には、加齢に伴い、変化する心身の機能や形態には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まり、健康の回復が長期化する傾向にあること、高齢社会では、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要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>1. 学習のねらいを知る。</li> <li>2. 加齢に伴う健康課題について確認する。</li> <li>3. 中高年期を健康に過ごすための個人の取組について確認する。</li> <li>4. 高齢社会における社会的対策について確認する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知③</p> <p>態①</p>	<p>(学習活動2)</p> <p>加齢と健康について、理解した内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知-③)</p> <p>(学習活動3・4)</p> <p>思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康についての学習に、主体的に取り組もうとしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。(態-①)</p>

## 6. 展開例

(1) 結婚生活と健康

(2) 本時の目標

- ・結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について、理解できるようにする。
- ・結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明できるようにする。

(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. 初婚年齢と初産年齢の推移について傾向を確認する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初婚と初産の年齢には、どのような傾向があると思いますか。</li> </ul> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚年齢（初婚年齢）が高くなっている。</li> <li>・出産（初産）年齢が高くなっている。</li> </ul>	<p>○資料「厚生労働省_人口動態統計：平均初婚年齢・母親平均出生時年齢推移」で、結婚生活において出産を考える場合、妻の初婚年齢と出生時年齢にはどのような関係があるかを、個人で確認させ、その後、生徒間で共有させる。</p> <p>○妻の晩婚化は出産（初産）年齢の上昇に大きく影響していることを説明する。</p>
展開 ① 15分	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(ねらい)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受精、妊娠、出産に伴う健康課題を理解し、結婚生活を健康に過ごすためには何が必要かを考えてみよう。</li> </ul> </div>	<p>○本時の内容を説明し、ねらいを理解させる。</p>
	<p>3. 受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・晩婚化が進む中、結婚意志がある未婚者が希望する子供数が減少傾向にあるのはなぜでしょう。この背景には、心身の健康に対するどんな不安、心配や悩みがあると思いますか。</li> </ul> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つわりや陣痛が怖い（いやだ）</li> <li>・早産・流産</li> <li>・子どもが欲しいけれど、妊娠できない</li> <li>・高齢出産はリスクが高い</li> <li>・夫婦のストレスの解消法</li> <li>・信頼できる病院があるか</li> </ul> <div style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚生活において、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること。</li> </ul> </div>	<p>○資料「国立社会保障・人口問題研究所_第15回出生動向基本調査（2015年）：「子どもについての考え方」をもとに発問する。</p> <p>○心身の健康に限定することを説明し、個人で予想させ、その後、生徒間で共有させる。</p> <p>○医学的には男性、女性ともに妊娠・出産には適した年齢があることが指摘されており、30歳半ば頃から、年齢が上がるにつれて様々なリスクが相対的に高くなるとともに、出産に至る確率が低くなっていくことが指摘されていることを説明し、結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わることを押さえる。</p> <p>◆【知識・技能】 結婚生活における受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について、理解した内容を【観察・ワークシート】で捉える。（知一②）</p>

		<p>思春期と健康で学習した内容「思春期の性に関わる課題」を振り返りながら、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について触れることも重要です。</p> 
<p>展開② 25分</p>	<p>4. 母子保健法から、妊娠・出産に関わる健康課題の解決方法を考え、グループ内で意見を共有しながら話し合い、発表する。</p> <p>(発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>我が国の母性・乳幼児の健康の保持・増進を目的として制定された「母子保健法」には、妊娠した者は、速やかに妊娠の届出をしなければならないと規定されています。提出する物は何だと思えますか。</li> </ul> <p>&lt;選択肢&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>住民票記載事項証明書（不正解）</li> <li>妊娠証明書（不正解）</li> <li>妊娠届出書（正解）</li> </ul> <p>(追加発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>また「母子保健法」には、妊娠の届出をした者に対して、母子健康手帳を交付しなければならないと規定されています。交付場所はどこだと思いますか。</li> </ul> <p>&lt;選択肢&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>産婦人科医（不正解）</li> <li>都道府県（不正解）</li> <li>市区町村（正解） 保健福祉センター，母子保健センター， 〇〇市：〇〇すこやか相談所など</li> </ul> <p>(学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>結婚生活において、受精，妊娠，出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること。</li> </ul> <p>最近では、自治体によっては父子手帳も発行されていることなどに触れて、夫の妊娠・出産への理解と育児への参加・協力の重要性について説明すると良いでしょう。</p> 	<p>○交ここまでの学習を受け、我が国の妊娠・出産や育児に対する政策や、地方自治体が提供するサービスを学ぶことを伝える。</p> <p>○提出する物，交付場所の順で生徒に挙手させたいうで、それぞれで解答を行う。</p> <p>各自の挙手後にグループ内の意見交換を行うなど、自分以外の多様な考えを共有することも大切です。</p>  <p>○交付には妊娠届出書が必要であること、この妊娠届は自己申告制であるが、医師の診察を受けていない者には市区町村が妊娠した者に対して受診を指導することを説明する。</p> <p>○妊娠した者が住んでいる市区町村長に妊娠届出書を提出すると、その市区町村から母子健康手帳が交付されるとともに、必要な保健指導を受けることができると説明する。</p> <p>○母子健康手帳の内容には、妊娠や出産の経過から、小学校入学前までの健康状態、発育、発達、予防接種などの記録といった全国的に共通している部分と、妊娠中の注意点など、市区町村の任意で書かれる部分とがあることを説明する。</p> <p>○妊娠届出書には、妊婦の生年月日を記入する欄が必ずあり（若年妊娠や高齢出産を把握できる）、また、多くの自治体の様式では、これまでの妊娠の結果を記入する欄もあるなど、この手続きには、妊娠した者、市区町村の双方に責任を伴うものであることにも触れる。</p> <p>現在は、市町村が交付する母子健康手帳の記録をデジタル化することで、一人一人に最適な情報を配信し、家族の積極的な健康管理を促し、妊娠・出産・育児期を継続的にサポートできるアプリがあることにも触れるとよいでしょう。</p>

	<p>(発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの学習で理解した、結婚生活における受精・妊娠・出産に伴う心身の健康に対する不安、心配や悩みを緩和したり、支援したりするものには、どんなものがあると思いますか。</li> </ul> <p>&lt;予想される反応例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○つわりや陣痛が怖い、早産・流産、不妊、高齢出産など</li> <li>→医者などの診察や専門家の助言</li> <li>○夫婦のストレスの解消法</li> <li>→話し合い、親や友人への相談</li> <li>○信頼できる病院</li> <li>→関係・支援サイトでの情報収集や家族への相談</li> </ul> <p>(追加発問)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚生活において、受精・妊娠・出産とそれに伴う心身の健康に対する不安、心配や悩みを軽減し、健康に過ごすためには、誰が、どこが、どのように取り組めば良いかを考えてみよう。</li> </ul> <p>&lt;予想される反応例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○妻 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調管理をする</li> <li>・飲酒や喫煙をひかえる</li> <li>・困った時には相談したり受診したりする</li> </ul> </li> <li>○夫など <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙をひかえる</li> <li>・妻の相談を聞く</li> <li>・妻に協力する</li> </ul> </li> <li>○市区町村 <ul style="list-style-type: none"> <li>・困っている夫婦をサポートする</li> <li>・健診や相談窓口の情報をチラシやホームページで提供する</li> </ul> </li> </ul> <p>(学習内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○付箋紙とワークシートを各グループに配布する。(付箋紙は1人20枚程度)</li> <li>○配布後に、まずは自分の考えを付箋紙に書くこと、次に、各自の考えを班内で共有すること、他の人の意見を否定したり、自分の意見にしたりしないことを説明する。</li> </ul> <div data-bbox="861 443 1257 622" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>ここでは、各自がこれまでの学習で理解したことや思いつくことを、より多く書き出すことが重要で、可能性や良し悪しにとらわれないことを伝えましょう。</p> </div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○各自の意見を出し合い、次の要領で、班内で共有させる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意見にはなかった意見は、自分のワークシートに記入する。</li> <li>・共有する中で思いついた意見をあらたに加えてもよい。</li> </ul> </li> <li>○各班の発表者は、話し合いの内容を簡潔にまとめ、班でそれらを「責任」「人間関係」「支援」「保健・医療サービス」の4つに分類し、班内で確認させる。その際、分類できないものは「その他」とすることを説明する。</li> <li>○市区町村の広報（ホームページ）から、健康診査などの保健・医療サービスが行われていること、その利用と活用の必要性について説明する。</li> <li>○結婚生活を健康に過ごすためには、妻だけでなく、夫の妊娠・出産への理解と育児への参加・協力、周囲に相談や周囲の協力、地域・社会の妊婦への理解や環境づくり、医療・福祉の利用、保健所などの公的サービスの活用が重要であることを説明する。</li> </ul> <p>◆【思考・判断・表現】</p> <p>結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思-②)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ5分</p>	<p>5. 本時の学習のまとめをする</p> <p>(指示)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時で学んだことを振り返り、妊娠・出産をむかえる夫婦が、結婚生活を健康に過ごすためには何が必要であるかを自分の言葉でまとめてみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習内容を振り返り、学んだことの定着を図る。</li> <li>○学習活動を促す事例として、スポーツ選手の結婚、妊娠・出産や子育てについて、トピックスを紹介しながら、年齢や生活習慣の多様性と社会的課題について触れる。</li> <li>○机間指導中に、生徒がワークシートにまとめている内容を確認し、本時のまとめの中で活用する。</li> </ul>

(4) 資料等

① 板書計画

本時のねらい

- ・受精，妊娠，出産に伴う健康課題を理解し，結婚生活を健康に過ごすためには何が必要かを考えてみよう。

1 初婚・初産の傾向

- ・結婚年齢（初婚年齢）が高くなっている。
- ・出産（初産）年齢が高くなっている。

晩婚化は出産（初産）年齢の上昇に大きく影響している

2 受精，妊娠，出産とそれに伴う健康課題

- ・医学的には男性，女性ともに妊娠・出産には適した年齢がある
- ・30歳代半ば頃から，年齢が上がるにつれ様々なリスクが高くなる
- ・男性も加齢とともに妊娠率が低下する
- ・経済的理由、職業の選択や女性アスリートの活躍など

3 母子健康手帳

○市区町村（正解）

- ・保健福祉センター，母子保健センター

交付には妊娠届出書が必要

4 結婚生活を健康に過ごすために必要なこと

- 責任
- 人間関係
- 支援
- 保健・医療サービス

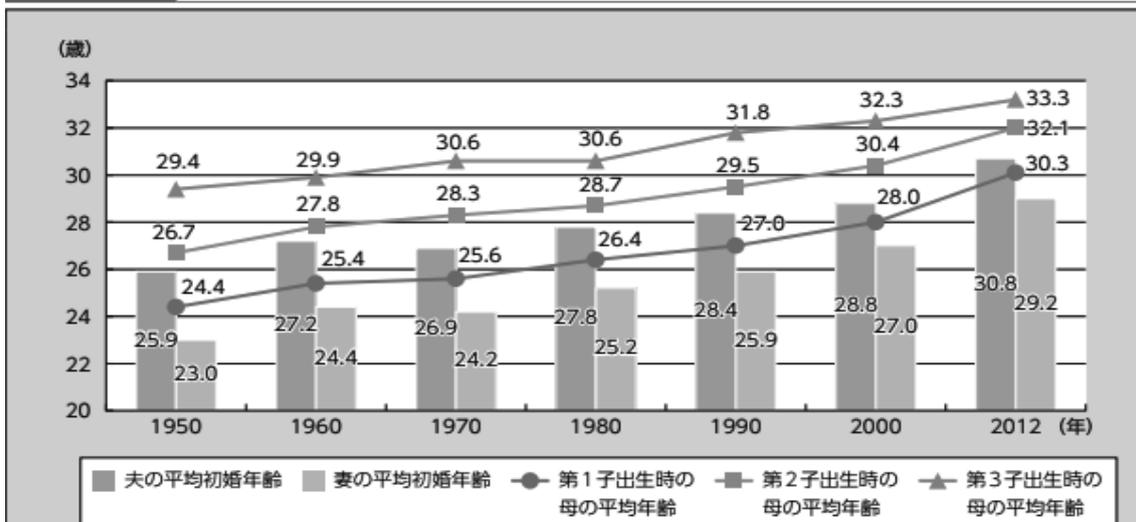
5 まとめ

② 資料（図表）

学習 1

「平成25年版厚生労働白書－若者の意識を探る－」の「厚生労働省「人口動態統計（図表2-2-3 平均初婚年齢・母親平均出生時年齢推移）」

図表 2-2-3 平均初婚年齢・母親平均出生時年齢推移



資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成  
(注) 2012年の数値は概数である。

学習 3

「平成25年版厚生労働白書－若者の意識を探る－」の第1部-第2章-第3節-5-(2)年齢と出産リスク等

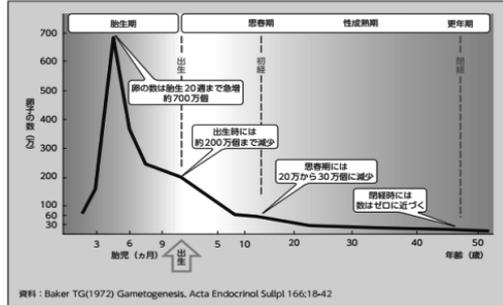
(2) 年齢と出産リスク等

医学的には男性、女性ともに妊娠・出産には適した年齢があることが指摘されており、30歳代半ば頃から、年齢が上がるにつれて様々なリスクが相対的に高くなるとともに、出産に至る確率が低くなっていくことが指摘されている。

男性の精子は思春期以降1日に数千万個作られ、日々、新しい精子が生まれるが、女性の卵子は、出生後新たに作られることはなく、加齢とともに質、量ともに低下する(図表2-3-23)。このため、女性の自然に妊娠する力は30歳頃から低下する。さらに、35歳前後からは流産率も上昇するほか、妊娠高血圧症候群、前置胎盤の母体と胎児に与えるリスクなど、妊娠・出産のリスクも高くなる。また、男性も加齢とともに妊娠率が低下することが指摘されている。

年齢を重ねても若々しさを保つ人が増えていたり、高齢出産のニュースに触れるなどすると「いつでも子どもは持てる」と思う人もいるかもしれないが、年齢が上がると、妊娠・出産に関するリスクが上昇するとともに、妊娠しにくくなるのが医学的にも明らかになってきている。

図表 2-3-23 女性の年齢の変化による卵子の数の変化



学習 4

市

# 母子健康手帳

平成 年 月 日交付

保護者の氏名 \_\_\_\_\_

子の氏名 \_\_\_\_\_ (第 子)

No. \_\_\_\_\_

保護者の記録【1か月の頃】

年 月 日 で1か月になりました。

- 裸にすると手足をよく動かしますか。 はい / いいえ
- お乳をよく飲みますか。 はい / いいえ
- 大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 はい / いいえ
- おへそはかかっていますか。(じくじくしている時は医師にみてもらいましょう。) はい / いいえ
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい / いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ/はい/何ともいえ

♡ 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

1か月児健康診査

体重	身長
胸囲	頭囲
栄養状態	栄養法
健康・要観察	
特記事項	
施設名又は担当者名	

次の健康診査までの記録(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう)

年月日	月齢	体重(g)	身長(cm)	特記事項	施設名又は担当者名

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「結婚生活と健康」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)イ「男女相互の理解と協力」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「家庭や地域社会における男女相互の理解と協力について考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

### (2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「生命の尊厳と医療や介護の現実(生命・医療)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「結婚生活と健康」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## ○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、育成を目指す資質・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「科目保健」では、学習指導要領に次の内容を示している。

#### 性に関連する項目の目標及び内容

(1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、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 現代社会と健康について理解を深めること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

(2) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、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 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

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、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきており、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ことから、特別活動全体を通して行う人間としての在り方生き方に関する指導との関連を重視するとともに、特に、保健体育科の科目保健との関連を図り、心身の発育・発達における個人差にも留意して、生徒の実態に基づいた指導を行うことが大切である。

さらに、今回の高等学校学習指導要領の改訂では、総則の第1款2(3)において、学校における発育・健康に関する指導に、これまで通り「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5款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

なお、本資料においては、保健体育科「科目保健」「結婚生活と健康」の事例を示しているので参考にさせていただきたい。

## 8. 第2学年(3)生涯を通じる健康 (イ)労働と健康 ①働く人の健康の保持増進

### 1. 単元名 「労働と健康」

### 2. 単元の目標

- (1) 労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い、質や量が変わり、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。
- 働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られ、働く人の日常生活において、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。
- (2) 労働と健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して個人の取組と社会的な対策を考え、さらに解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (3) 労働災害と健康、働く人の健康の保持増進についての学習に主体的に取り組もうとすることができるようになる。

### 3. 単元について

生涯の各段階においては、健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現する必要がある。

本単元では、労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成し、それらの理解、及び思考力、判断力、表現力の育成を目的に授業を展開する。

### 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
<p>①労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変わってきたこと、また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理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働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして、生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重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>①労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けての課題を発見し、個人の取組と社会的な対策を整理している。</p> <p>②働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法を話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	<p>①労働による傷害や職業病などの労働災害や働く人の健康の保持増進について、多様な方法で調べたり、課題を解決したりするなどの学習に主体的に取り組もうとしている。</p>

## 5. 指導と評価の計画（3時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 労働災害と職業病	<p>労働による傷害や職業病などの労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学習のねらいを知る。</li> <li>2. 労働による傷害や職業病などの労働災害の内容と現状、それらと作業形態や環境、長時間労働との関連を調べる。</li> <li>3. 労働災害防止のための健康管理と安全管理に関する個人の取組や社会的な対策を思考する。</li> <li>4. 職業に応じた労働災害防止対策についてまとめる。</li> </ol>	<p>知 ①</p> <p>思 ①</p>	<p>(学習活動2・3)</p> <p>労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたこと、また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることについて、理解した内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>(知—①)</p> <p>(学習活動4)</p> <p>労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けての課題を発見し、個人の取組と社会的な対策を整理している内容を【ワークシート】で捉える。(思—①)</p>
2 職場の健康管理と安全管理	<p>働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。</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. 事例をもとに、働く人の健康の保持増進には、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策が必要であることを見出す。</li> <li>4. 自ら考えた対策を発表する。</li> <li>5. グループで対策を話し合い、総合的、積極的な対策を提案する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ②</p> <p>思 ②</p>	<p>(学習活動3)</p> <p>働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことの内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)</p> <p>(学習活動5・6)</p> <p>働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法を話し合ったり、ノートに記述したりして、筋道を立てて説明している内容を【ワークシート】で捉える。(思—②)</p>
3 働く人の健康の保持増進(本時)	<p>働く人の健康の保持増進は、日常生活においてストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、働く人の生活の質の向上などを図ることが重要であることを、職場の人間関係を含めて理解できるようにする。</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. 学校生活における人間関係の場面を考える。他人の意見を聴き、考えを深める。</li> <li>4. 事例を用いて、現実に近い場面を想定し、意見やその交換に現実感を持つ。雇用者または上司、労働者、家族の役割を決めて、主人公のメンタルヘルスケアについて個人で考える。</li> <li>5. グループで労働者としての解決策を考える。</li> <li>6. 代表の1グループが全体の前でロールプレイングを行い、他の生徒はそれを観察し、労働者としての解決策を考える。</li> <li>7. 個人の取組と社会的な対策を整理する。</li> <li>8. 他人の意見を聞き、働く人の健康の保持増進についてまとめる。</li> </ol>	<p>知 ③</p> <p>態 ①</p>	<p>(学習活動4・5・6)</p> <p>働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして、生活の質の向上を図ることで健康の保持増進を図っていくことが重要であることなどの内容を【観察・提出後のワークシート】で捉える。(知—③)</p> <p>(学習活動7)</p> <p>労働による傷害や職業病などの労働災害や働く人の健康の保持増進について、多様な方法で調べたり、課題を解決したりするなどの学習に主体的な取組を【ワークシート】で捉える。(態—①)</p> <p>※具体的評価としてあげていないが、雇用者と家族の立場で、解決策を考えており、本時における「思考・判断・表現」の場面は他にもある。</p>

## 6. 展開例（3／3時間）

(1) 働く人の健康の保持増進

(2) 本時の目標

- ・働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして、生活の質の向上を図ることで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。
- ・労働災害や働く人の健康の保持増進について、課題解決に向けて主体的に取り組む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. 労働災害を防止するには健康管理と安全管理が必要であることを振り返る。</p> <p>2. 職場の人間関係を学校生活に置き換えて考えてみる。「部活は楽しいが、部活動内の友人関係で悩みが絶えないことから、部活動を辞めようとしている部員Aに、顧問、友人、家族からどのような声をかけるか想像してみる。」</p> <p>3. 自分の考えと友人の考えを比較し、考えを深める。</p>	<p>○前時の学習を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>職場の人間関係を、学校生活に置き換えて考えさせます。</p>  </div> <p>○現在の学校生活で、悩みをどのように受け止められるかを考えさせる。</p> <p>○それぞれの場面で何ができるかを個人で考えさせ、グループで話し合う。</p>
展開 40分	<div style="background-color: #ADD8E6; border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習内容)</p> <p>・ストレスへの対処は、場面における人間関係が影響していることを知る。</p> </div> <p>4. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(ねらい)</p> <p>働く人の健康について、個人と社会で取組が行われていることを理解し、解決策を見出そう。</p> </div>	 <p>○人間関係に対処する方法は様々あることを見出す。</p> <p>○机間指導をして、意見が出ない生徒にアドバイスをする。</p> <p>○個人の取組（個人の考え）だけでなく、社会的な対策（会社、人間関係）があることを見出すようにする。</p> <p>◆【知識・技能】</p> <p>働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして、生活の質の向上を図ることで健康の保持増進を図っていくことが重要であることなどの内容を【観察・提出後のワークシート】で捉える。(知一③)</p>

7. 声をかける内容をグループで話し合う。

<予想される反応>

- ・学校の部活は辞めればいいが、仕事の場合には経済的に困ってしまう。
- ・雇用者は、利益追求しないと会社がつぶれる。
- ・労働者は、生活がかかっているから簡単にやめられない。
- ・精神的なストレスを感じて病気になるようなら辞めた方がよい。
- ・自分にあっていない仕事を無理に続けると、精神的にまいってしまう

8. 雇用者と労働者、家族の役割を決めてメンタルヘルスケアについて、ロールプレイングを行う。

(指示)

- ・Bさんの事例を読んで、役割（B本人、雇用者、友人、家族）を決めてメンタルヘルスケアについて、ロールプレイングを行きましょう。はじめに『Bさんから、友人に相談』するところから、始めます。

(学習内容)

- ・働く人の健康の保持増進は、日常生活におけるストレスに対する気付きへの援助、生活の質(QOL)の向上を図ることなど、メンタルヘルスケアが重要視され、個人の取組と社会的な対策を考え、解決する。
- ・労働者の立場を優先して考える。
- ・学校生活と職業生活の違いを考える。



- ・代表者の発表をみて、それぞれ意見を述べる。
- ・日頃から人間関係を構築するための方法を話し合う。



ケーススタディの事例として示し、ロールプレイングの活動を取り入れた。演技方を学習するのではなく、事例で学習したことを確認し、現実的な様々な場面について考える学習であることを確認します。

- ① 4人グループで実施する。
- ② 代表生徒が実施し、他の生徒が意見を述べる等の工夫をする。



働く人の健康には、様々な職種や立場、年齢段階が異なる人たちのなど、人間関係、仕事の責任、労働時間、職場環境等の要因が関連することを気づかせる。



- 自分ができると社会ができることを考えさせる。

必ずこうすれば解決することではない。唯一絶対の解決策ではなく、多様な対策を探るようアドバイスします。

気づきを促す方策：本人の気分や行動の変調への気づき、ストレスチェック、上司による観察・相談、同僚の観察、健康診断、産業医等への相談等があることに触れます。



- ストレスへの対処には、いろいろな方法があることを考えさせる。

ま と め 5 分	<p>9. 本時の学習のまとめをする。</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">働く人の健康の保持増進に、大切なことをあげてみよう。</p> <p>&lt;予想される答え&gt;</p> <p>睡眠, 栄養, 食事, 上司との信頼関係, 趣味の時間, 生活のリズム, 残業を減らす, 雇用人数を増やす, 一人で悩みを抱え込まない, 会社の時間を決める, 一人で働き過ぎない, 休みが大切, 無理はしない, 自分の時間をつくる, 相談窓口をつくる,</p> <p>&lt;予想されるまとめの反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立場によって考え方が違うことがわかった。</li> <li>・行政が指導して, 会社がかかわらないと難しい。</li> <li>・世界と比べて, 日本はどのように違いがあるかを調べてみたい。</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;">         自らの将来を考えさせ, 社会的な対策として「働き方改革」についても触れると良いです。       </div>  </div> <p>○<u>個人の取組</u>と<u>社会的な対策</u>, <u>その両方</u>に分類してまとめる。</p> <p>◆【主体的に学習に取り組む態度】 労働による傷害や職業病などの労働災害や働く人の健康の保持増進について, 多様な方法で調べたり, 課題を解決したりするなどの学習に主体的な取組を【ワークシート】で捉える。(態—①)</p> <p>○社会的な対策が変化してきたことを説明する。</p>
-----------------------	---	---

## 労働と健康 学習 プ リ ント

年 組 番 氏名

※部活は楽しいが、部活動内の友人関係で悩みが絶えないことから、部活動を辞めようとしている部員Aに、顧問、友人、家族からのどのように声をかけるか想像してみよう。

### 就職2年目のBさんの事例

Bさんは、高校生の時、ファミリーレストランでアルバイトをしていました。人当たりもよく、勤務態度もまじめで、22歳には正社員として採用されました。Bさんは20日の有給休暇を使いながら、趣味のウインドサーフィンを友人と楽しんでいました。

Bさんは、健康に自信があり、上司(会社)から頼まれると断れないところがあり、きつい仕事でもいやな顔せずに頑張っていました。やがて、『頑張って店長になる。』という目標をたてて一生懸命働きました。会社で行われている健康診断を受けましたが、生活状況調査も問題なく、運動機能は特に柔軟性が優れていました。やがて 店長になる目標を達成することができ、ますますやりがいを感じ、サーフィンボードを購入しました。

しかし、最近では、会社の業績が悪化し、いらいらすることも多くなりました。それでもBさんは閉店後に売り上げを上司(会社)に報告し、午前2時を過ぎる帰宅もざらでした。家族との食事の時間もなく、不規則になりました。Bさんは時間外労働が月平均200時間をこえ、有給休暇も取得出来なかったため、新しいサーフィンボードはしまわれたままで友人との時間も取れませんでした。昔のスポーツマンの鍛えられたからだは見ると影もなく、体重は10kg以上増えました。

世の中で働き方改革が行われている中、会社では残業時間の管理が厳しくなり、ますます仕事が進みませんでした。Bさんの家族も心配をしていましたが、家族と会話をする時間も少なくなっていました。努力したにもかかわらず業績は思うように上がらず、一人で悩んでいるようでした。

(1) Bさんから、友人に相談⇒【友人からBさんへ】

(2) Bさんから、家族（親、兄弟、祖父母等）に相談⇒【家族からBさんへ】

(3) Bさんから、上司へ相談⇒【上司からBさんへ】

(4) Bさんの考え

Bさんの事例を読んで、役割（B本人、上司(会社)、友人、家族）を決めてメンタルヘルスケアについて、ロールプレイングを行きましょう。はじめに『Bさんから、友人に相談』するところから、始めます。

働く人の健康の保持増進に、大切なことを考えてみよう。

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「働く人の健康の保持増進」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(3)ウ「社会参画意識の醸成や勤労観・職業観の形成」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「なぜ働くのか考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

### (2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、生徒の興味・関心に基づく課題として、「働くことの意味や価値と社会的責任(勤労)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「働く人の健康の保持増進」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## 9. 第2学年(4)健康を支える環境づくり (ウ)保健・医療制度及び地域の保健・医療機関 ④医薬品の制度とその活用

### 1. 単元名 「保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」

#### 2. 単元の目標

- (1) 健康の保持増進には、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に利用することが必要であること、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること、疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることについて理解することができるようにする。
- (2) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができるようにする。
- (3) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関について、自他や社会の課題の解決方法及び適切な活用方法の選択に向けての話し合いや意見の交換などに主体的に取り組もうとしている。

#### 3. 単元について

個人の健康を守る社会の取組について、健康の保持増進や疾病の予防には、健康的な生活習慣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については、中学校保健分野で学習している。

それらを踏まえてここでは、健康の保持増進には、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に利用することが必要であること、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること、疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であることについて理解できるようにする必要がある。

本単元では、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して、自他や社会の課題解決の方法を思考・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。

#### 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 我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>② 健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ 医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていること、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>① 保健・医療制度の必要性に着目し、保健・医療サービスなどを適切に活用していくことについて事例を基に整理している。</p> <p>② 健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していくことについて事例を基に分析している。</p>	<p>① 医薬品の制度とその活用について、自他や社会の課題の解決方法及び適切な活用方法の選択に向けての話し合いや意見の交換などに主体的に取り組もうとしている。</p>

## 5. 指導と評価の計画（3時間）

時間	ねらい・学習活動	重点	評価方法
1 我が国の保健・医療制度	<p>我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されてい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. 世界各国の死亡率のデータからみた日本の順位を確認し、その理由を考える。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. ある病気の治療費を国別に比較し、保健・医療制度の違いについて考えたこと話し合う。</li> <li>4. 事例に応じた保健・医療制度について資料を基に調べ、整理する。</li> <li>5. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>思 ①</p> <p>知 ①</p>	<p>(学習活動4) 保健・医療制度の必要性に着目し、保健・医療サービスなどを適切に活用していくことについて事例を基に整理していることについて整理している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—①)</p> <p>(学習活動4) 我が国の保健・医療制度について、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて、言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—①)</p>
2 地域の保健・医療機関の活用	<p>健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用していく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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行政等からの保健・医療サービスについて知っていることを挙げる。</li> <li>2. 学習のねらいを知る。</li> <li>3. 各市町の広報誌から健康に関する情報、医療の供給、保健・医療サービスなどの提供を読み取り、分類する。</li> <li>4. 市の保健師（VTR）から、保健・医療制度の活用について話しを聞く。</li> <li>5. 把握した内容から、保健・医療制度の適切な活用について話し合う。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ②</p> <p>思 ②</p>	<p>(学習活動3) 各市町の広報誌から健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどの提供を読み取り、分類した内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—②)</p> <p>(学習活動5) 市の保健士の講話を踏まえて、保健・医療制度の適切な活用について話し合っている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(思—②)</p>
3 医薬品の制度とその活用（本時）	<p>医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていること、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用方法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 医薬品の制度を入手方法から知る。</li> <li>2. 三つの医薬品を項目別に比較する。</li> <li>3. 学習のねらいを知る。</li> <li>4. 医薬品の処方箋と説明文書から、情報を読み取り、表にまとめる。</li> <li>5. 医薬品の処方箋と説明文書から、読み取った情報をポスターセッションにより発表し、共有する。</li> <li>6. 本時の学習のまとめをする。</li> </ol>	<p>知 ③</p> <p>態 ①</p>	<p>(学習活動2) 三つの医薬品の承認制度や販売に規制について比較し、書き出している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知—③)</p> <p>(学習活動5) 医薬品の制度とその活用について、ポスターセッションの発表で聞き取ったり、意見の交換をしたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。(態—①)</p>

## 6. 展開例（3／3時間）

(1) 医薬品の制度とその活用

(2) 本時の目標

- ・ 医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解することができるようにする。
- ・ 医薬品の制度とその活用について、自他や社会の課題の解決方法及び適切な活用方法の選択に向けての話し合いや意見の交換などに主体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
導入 5分	<p>1. 医薬品の制度を入手方法から知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>・ Aさんは朝目覚めると、のどに痛みを感じました。うがいをしました。症状は変わりません。そこで、薬を手に入れようと思いますが、あなたなら次のうち、どちらを勧めますか。また、それはなぜですか。</p> <p>①薬局で買う ②病院を受診し、薬を処方してもらう</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ①の理由 早いから。常備薬だから。</li> <li>・ ②の理由 かかりつけ医がいるから。 症状に合わせた薬を出してくれるから。</li> </ul> <p>○医療用医薬品と一般医薬品（要指導薬品）の使い分けの例を表で確認する。</p>	<p>○医薬品の入手方法から、医薬品の制度を知り、必要性に気付かせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>架空の人物を例として、プライバシーに係る情報に触れることなく答えさせます。また、回答に選択肢を設け、ねらいとする学習内容に向かわせます。</p> </div>  <p>○医療用医薬品と一般医薬品（要指導薬品）の使い分けの例について、表で確認させる。</p>
展開 40分	<p>2. 三つの医薬品を項目別に比較する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>・ なぜ、医薬品には承認審査や販売の規制があるのでしょうか。</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使い方を間違えると危ないから</li> <li>・ 副作用があるから</li> <li>・ 本当に効果があるのか確かめるため</li> </ul> <p>○配付資料から、三つの医薬品の承認審査等の違いと販売に規制が設けられていることを確認する。</p> <div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <p>(学習内容)</p> <p>・ 医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解する。</p> </div> <p>3. 学習のねらいを知る。</p>	<p>○医薬品の承認審査と販売規制の必要性に気付かせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>配付資料では、着目させたい項目を限定することにより、本時の学習内容へ向けた学習活動を促します。</p> </div>  <p>○配付資料から、三つの医薬品の承認審査等の違いを見つけるよう指示する。</p> <p>◆【知識】 医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることについて書き出している内容を【観察・ワークシート】で捉える。(知-③)</p> <p>○学習課題を提示し、本時のねらいを押さえる。</p>
	<p>医薬品の制度と医薬品の知識を基に、医薬品の正しい使用方法を調べてみよう。</p>	

4. 医薬品の処方箋と説明文書から、情報を読み取り、表にまとめる。

・指定された医薬品について、処方箋や説明文書から情報を読み取って表にまとめよう。

(学習内容)  
 ・疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用方法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解する。

- ・労働者の立場を優先して考える。
- ・学校生活と職業生活の違いを考える。



5. 医薬品の処方箋と説明文書から、読み取った情報をポスターセッションにより発表し、共有する。

・発表される医薬品の特性と、使用方法に関する注意から、使用する際に気をつけることを見つけよう。



6. 本時の学習のまとめをする。

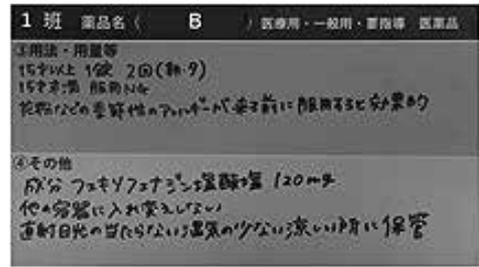
学んだことを思い出し、医薬品を使用する際に気をつけることを挙げてみよう。

- <予想される反応>
- ・症状により、医薬品をどこで手に入れるか考える。
  - ・薬は副作用があるので、自分で判断せず、医者か薬剤師に相談する。
  - ・必ず説明文書を読むようにする。

まとめ5分

○グループごとに、1つの処方箋または説明文書を読み取り、表にまとめ、班ごとに1分のポスター発表をすることを伝える。

グループは、最大5人までとし、司会・記録・発表者（2人）の役割を決めてから活動に取り組むよう指示します。



- 最初は一斉に自班へ発表し、その後、全班へ発表する。発表者以外の生徒は班ごとにローテーションして聞いて回り、発表メモを取る。
- 発表者は、交代して3班分の発表を聞くよう指示する。

発表を聞く際は、聞いて書きとらせた観点を示した「発表メモ」を持たせ、学習のねらいに向かえるようにします。

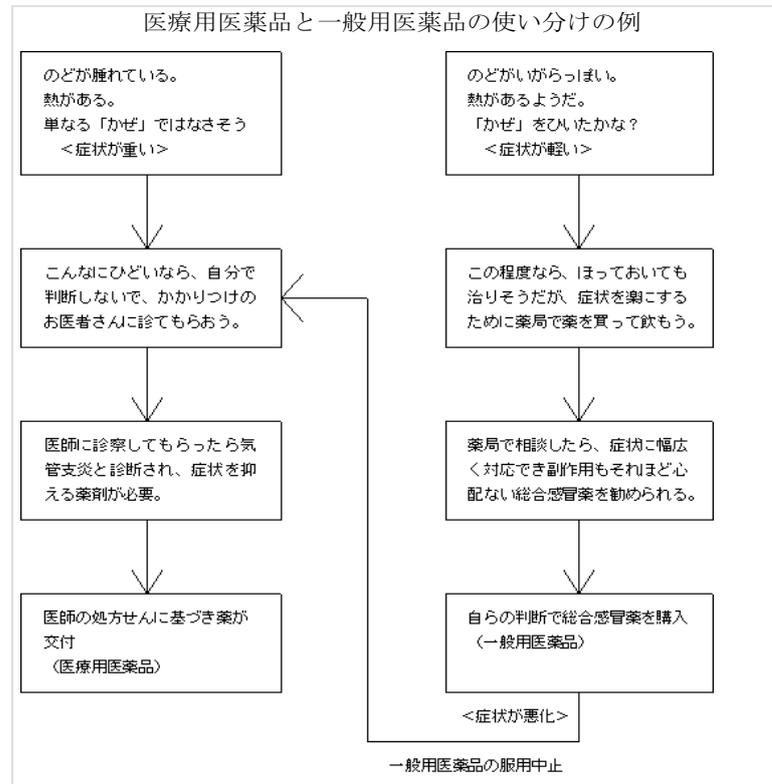


- ◆【態度】  
 医薬品の制度とその活用について、ポスターセッションによる発表で聞き取ったり、意見の交換をしたりしている内容を【観察・ワークシート】で捉える。

- 学習内容を掲示し、振り返りを基に発表できるようにする。
- 医薬品の制度を踏まえて、疾病からの回復や悪化の防止のために、使用方法に関する注意を守り、正しく使うことの必要性を伝え、まとめとする。

(4) 資料等

資料1(医療用医薬品と一般用医薬品の使い分けの例)



資料2(医療用医薬品・一般用医薬品・要指導医薬品の分類)

医療用医薬品・一般用医薬品・要指導医薬品の分類				
	医療用医薬品	一般用医薬品	要指導医薬品	
定義	医師若しくは歯科医師によって使用され又はこれらの者の処方せん若しくは指示によって使用されることを目的として供給される医薬品をいう。	医療用医薬品として取扱われる医薬品以外の医薬品をいう。 すなわち、一般の人が薬局等で購入し、自らの判断で使用する医薬品であって、通常、安全性が確保できる成分の配合によるものが多い。	販売・購入の際に処方せんは不要であるが、薬剤師が対面で情報提供や指導などをすることが義務付けられ、インターネット販売ができない医薬品をいう。 (2014年に薬事法における医薬品販売制度の改正・施行により設けられた。)	
承認審査上の違い	医師等の管理が必要な疾病の治療・予防に使用されることを前提に、有効性及び安全性を比較考量して審査される。	一般の人が直接薬局等で購入し、自らの判断で使用することを前提に、有効性に加え、特に安全性の確保を重視して審査される。	・スイッチOTC医薬品 医療用医薬品から一般用医薬品に移行したもので、承認を受けてから厚生労働省令で定める期間を経過しないもの。ただし、移行後原則3年の調査等で安全性が確認できれば一般用医薬品に移行する。 ・ダイレクトOTC医薬品 国内で医療用医薬品としての使用実績のない有効成分が、直接的にOTC医薬品として申請され承認されたもの。承認を受けてから4～8年の再審査期間で調査等を行い、安全性が確認できれば一般用医薬品に移行する。 ・劇薬 生体に対する作用およびリスクが強い医薬品。	
各承認事項毎の対比	効能・効果	医師の診断・治療による疾患名 (例：胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎)	一般の人が自ら判断できる症状 (例：胃痛、胸やけ、もたれ、むかつき)	・人体に対する作用が著しくないもの ・薬剤師が対面で情報提供や指導などをすることが義務付けられている。
	用法・用量、剤型	医師が自ら又はその指導監督下で使用するものであって、用法や剤型に特に制限はない。	一般の人が自らの判断で適用できるよう、 ・一般の人が使いやすい剤型 (注射剤等は適当ではない。) ・用量は、通常、医療用の範囲内としている。	一般の人が自らの判断で適用できるよう、薬剤師が対面で情報提供や指導などをする。 ・一般の人が使いやすい剤型 (注射剤等は適当ではない。) ・用量は、通常、医療用の範囲内としている。
	使用上の注意	医師、薬剤師等の医療関係者にとって見やすくわかりやすいもの。	一般の人に理解しやすいもの。 症状の改善がみられない場合には、服用を中止し、医師、歯科医師又は薬剤師に相談することを記載。	副作用などのリスクが高いか不確定。
薬品 (一部掲載)	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	

ワークシート

医療用医薬品・一般用医薬品・要指導医薬品の分類				
	医療用医薬品	一般用医薬品	要指導医薬品	
定義 (使用できる人) (説明内容から)				
承認審査上の 違い (使用する状況)				
各承認事項毎の 対比	効能 効果	医師の診断・治療による疾患名	一般の人が自ら判断できる症状	一般の人が自ら判断できる症状
	用法 用量 剤型	医師の指導及び監督下 制限なし	一般の人が自らの判断で適用できるよう ・使いやすい剤型 ・用量は医療用の範囲内	一般の人が自らの判断で適用できるよう、薬剤師が対面で情報提供や指導などをする。
	使用上の 注意	医師・薬剤師にとって見やすい	一般の人に理解しやすい	副作用のリスクが高いか不確定
	薬品	A	B	C

資料3(処方箋・説明文書)※抜粋

薬品 B

日本薬局方 フェキソフェナジン塩酸塩錠

アレルギー専用鼻炎薬

薬品 B

---

- 第2世代抗ヒスタミン成分 フェキソフェナジン塩酸塩が、花粉やハウスダストによる鼻みず、鼻づまり、くしゃみなどのつらいアレルギー症状に優れた効果を発揮します。
- 脳に影響を及ぼしにくい、眠くなりやすいアレルギー専用鼻炎薬です。

**相談すること**

① 次の人は服用前に医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。

- (1) 医師の治療を受けている人
- (2) アレルギー性鼻炎か、かぜ等の原因によるものかわからない人
- (3) 気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎等の他のアレルギー疾患の診断を受けたことがある人
- (4) 鼻づまりの症状が強い人
- (5) 妊婦又は妊娠していると思われる人
- (6) 高齢者
- (7) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人

② 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この説明文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。

関係部位	症 状
皮膚	のど・まぶた・口唇等のはれ、発疹、かゆみ、じんましん、皮膚が赤くなる
消化器	はきけ、嘔吐、腹痛、消化不良
精神神経系	しびれ感、頭痛、疲労、倦怠感、めまい、不眠、神経過敏、悪夢、睡眠障害

## グループワーク書式

班 薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品	班 薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品
③用法・用量等	① 相談すること(副作用)
④その他	②効能・効果

## グループ活動

### 【グループ活動】

- 1) 役割を決める (1分)
- 2) 説明書を1人1枚取り、項目を決めて調べる
- 3) 項目毎に話し合い、まとめた内容をペンで清書する (5分)
- 4) 発表者①がPCにログインし、カメラ機能で2の用紙を撮影
- 5) 発表者①以外全員、「発表メモ」のプリントと台紙を持ち、説明を聞きに回る
- 6) 発表者①がモニターにPCを接続し、自班から発表を始め、各グループに1分間ずつ発表する (3班分)
- 7) 発表者②と交代し、残りの3グループに発表する

## 発表メモ

発表メモ			
1 班	薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品	4 班	薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品
	①相談すること (副作用)		①相談すること (副作用)
②効能・効果	②効能・効果		
③用法・用量等	③用法・用量等		
④その他	④その他		
薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品		薬品名 ( ) 医療用・一般用・要指導 医薬品	
①相談すること (副作用)		①相談すること (副作用)	

調べてわかったこと・医薬品の使用上で注意することを記入しよう！

## 7. 他教科等との関連

### (1) 特別活動との関連

本単元の「医薬品の制度とその活用」は、特別活動のホームルーム活動の内容項目(2)オ「生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立」と関連付けて指導することが考えられる。例えば、題材を「薬の正しい活用を考えよう」と設定し、本単元で身に付けた知識をもとにホームルーム内で話し合い、個人としての意思決定を経て、実践への意欲付けを図ることができる。

### (2) 総合的な探究の時間との関連

総合的な探究の時間において例えば、現代的な諸課題に関する課題として、「地域の暮らしを支援する福祉の仕組みや取組(福祉)」を探究課題として設定し、横断的・総合的な学習として、保健での「医薬品の制度とその活用」に関する学習内容との関連を図った課題の解決や探究活動を行うことが考えられる。

## 第2節 特別活動（ホームルーム活動）

### 1. 題材 第2学年「望ましい生活習慣を身に付ける」

内容項目－（ホームルーム活動（2）オ）生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

### 2. 題材について

#### （1）学習指導要領及び解説の位置付け

##### ○ホームルームにおける位置付け

節度ある健全な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。内容項目【第3－（2）オ】

##### ○育成を目指す資質・能力

- ・規則正しい生活習慣の実践を通して、自分に合った生活リズムを理解することができる。
- ・生活習慣の記録を分析し、規則正しい生活習慣への改善の方法を考えることができる。

#### （2）題材設定の理由

近年、生活圏の拡大や行動の多様化により、生徒の生活リズムが乱れやすい環境である。インターネット接続時間の急増や夜型生活による睡眠時間の不足等、生活習慣の乱れにより学力や運動能力への影響、非行、不登校等、様々な問題行動にも発展する可能性も懸念されている。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説特別活動編においては、「現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進するために、節度ある生活を送り、自己管理を行うことの意義やそのために必要となることについて理解し、(中略)学校内外における自己の生活を見直し、自らの生活環境や健康維持に必要な生活習慣等を考えるとともに、安全に配慮した的確な行動がとれるようになること」を目指している。このような考えを踏まえて、本題材では、高校生の望ましい生活習慣の実践を通して、自己管理する力を身に付けさせたいと考えた。思春期を迎え成長発達が著しいこの大切な時期に、夜更かしや朝食欠食などの基本的な生活習慣の改善は極めて重要である。しかし、生徒は望ましい生活習慣を送る大切さを理解はするが、実生活で実践することが難しい状況である。そこで、規則正しい生活習慣の計画をホームルーム全員の取組として設定し、身体面・精神面で気付いたことや変化したことを記録し、自己の生活習慣を見直す機会につなげる。また、クラスで情報共有し、自他のデータを比較・分析し、規則正しい生活習慣にする為の改善の方法を考え、今後、継続する機会にしたいと考えた。

#### （3）指導にあたって

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説特別活動編において、高校生には、「自他の健康保持に主体的に取り組む態度や、自己の安全を確保するのみならず、身の回りの安全を確保する態度を育むことが期待されている。(中略)具体的な活動の工夫としては、心の健康や体力の向上に関すること、口腔の衛生、生活習慣病の予防、食事・運動・休養の効用と余暇の活用、(中略)ストレスへの対処と自己管理などに関する題材を設定するとともに、科学的なデータ等を生徒自身が活用しながらこれらの問題を自分事として捉え、意見を交換できるような話し合いや討論等を用いて展開していくことが考えられる」とされている。

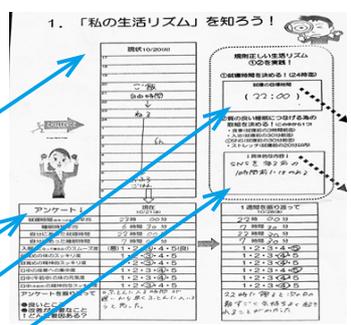
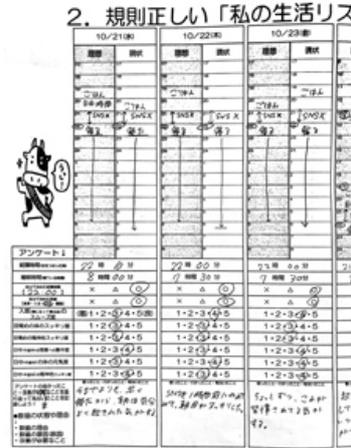
本題材の指導は、規則正しい生活習慣を目標に主体的に取り組む態度を身に付けるようにする。規則正しい生活習慣について本時は、就寝時刻を一定時間にすることと設定する。事前学習では、就寝時刻の目標と睡眠の質を高める取組(SNS使用・入浴・運動・瞑想から1つ選択)を設定する。

主の活動は、就寝時刻と睡眠の質を高める取組を実践する。この実践を通して、身体面・精神面のアンケートを7日間記録する。事後学習では、1週間を振り返り、睡眠時間や余暇の過ごし方について改善できることをまとめる。また、自分の生活習慣を他者の意見も含め比較・分析し、今後、よりよくするための意思決定を促す。

### 3. 評価の観点

	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
生徒の姿	規則正しい生活習慣に必要な行動の仕方を理解している。	生活習慣を比較・分析し、自分の課題について、改善の方法を考えることができる。	規則正しい生活習慣を目標に主体的に取り組もうとしている。

### 4. 事前の指導

学習活動	指導上の留意点等	目指す生徒の姿と評価
<p>ホームルーム活動</p> <p>○ワークシート1 私の「生活リズム」を知ろう!</p> <p>(1)生活リズムの現状を記入 (2)生活習慣アンケート記入 (就寝時刻, 睡眠時間, 心身の調子, 授業への集中度等) (3)目標の就寝時刻を設定 (4)質の良い睡眠にするための取組(SNS使用・入浴・運動・瞑想から1つ選択)を設定</p> <p>○ワークシート2 規則正しい「生活リズム」を計画・行動しよう!</p> <p>(5)理想の欄に記入 ・就寝時刻を記入 ・取組内容を記入</p>	<p>1. 「私の生活リズム」を知ろう!</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活リズムとは、「食事・運動・休養する時間を一定にする」ことを確認</li> <li>・本時は「就寝時刻」に注目</li> </ul> <p>・睡眠の質は、入眠の最初の90分が重要であることを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を意識して自分に合った「就寝時刻」を設定・睡眠の質を高める取組を各自で設定</li> <li>・目標の就寝時刻に向けて時間の使い方を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活リズムを把握することができる</li> <li>・規則正しい生活習慣に向けた目標を設定しようとしている</li> <li>・規則正しい生活習慣に必要な行動を理解することができる</li> <li>・自分にあった生活習慣を知ることができる</li> </ul> <p>2. 規則正しい「私の生活リズム」</p> 
<p>ショートホームルーム活動</p> <p>○ワークシート2 規則正しい「生活リズム」を計画・行動しよう!(7日間)</p> <p>(1)前日の現状を記入 (記号使用することや記入できることのみで可能) (2)心身のアンケート記入 (3)当日の理想を記入</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が気付いたことや変化など、クラスで紹介し、共有する(例: 食事の時間を早めることで入眠がスムーズである)</li> <li>・身体面・精神面の変化など、教師から例示を出し、生徒にイメージできるようにする(例: 就寝前の携帯利用をやめると翌朝の目覚めが良い)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活習慣に向き合おうとしている</li> <li>・規則正しい生活習慣に向けた計画を意識して行動しようとする</li> <li>・自己の生活リズムを理解し、改善や対策を考えることができる</li> </ul>

## 5. 本時の展開

- (1) 題材：規則正しい生活「私の生活リズム」を分析しよう！(ワークシート3を活用して)
- (2) 本時の目標【目指す生徒像（重点的に見取る姿は**太字ゴシック体**。）と評価】
- ・規則正しい生活習慣に必要な行動の仕方を理解している。(知識・技能)。
  - ・規則正しい生活習慣にするための改善方法を考えることができる。(思考・判断・表現)
  - ・規則正しい生活習慣を目標に主体的に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)
- (3) ワークシート1 2 3 4 (A3両面)・ワークシート発表用紙(A3片面)・付箋紙(赤色・青色)
- (4) 展開      : ねらい      : 発問・指示など

時間	学習活動	○指導上の留意点 ◆評価				
導入 5分	<p>1. 事前学習を振り返る(4分)</p> <p>規則正しい「生活リズム」を身に付けるために設定した目標を確認する</p> <p>①就寝時刻の設定(24時迄)</p> <p>②質の良い睡眠にするための取組</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>規則正しい生活習慣に向けて、計画・実行し、わかったこと・気付いたことはありましたか？</p> </div> <p>2. 本時の目標を確認する(1分)</p>	<p>□板書(座席)</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>生徒A</td> <td>生徒B</td> </tr> <tr> <td>生徒D</td> <td>生徒C</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班(各4名)</li> <li>・生徒ABCD</li> <li>・班(取組別) <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事(就寝3時間前迄)</li> <li>・入浴(就寝30分前迄)</li> <li>・SNS使用(就寝30分前迄)</li> <li>・ストレッチ(就寝前の20分以内)</li> <li>・瞑想(就寝前)</li> </ul> </li> </ul>	生徒A	生徒B	生徒D	生徒C
生徒A	生徒B					
生徒D	生徒C					
<p>規則正しい生活習慣にするための改善方法を考えることができる</p>						
展開 ① 10分	<p>3. 私の「生活リズム」を分析する！(10分)</p> <p>1週間を振り返る！ワークシート3-①②(付箋紙1人3枚程度)</p> <p>①気付いたこと・わかったことを記入 生徒A：付箋紙(赤)を班に配布する</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早く眠ると朝の目覚めが良かった</li> <li>・ストレッチすると眠りやすい</li> <li>・寝る前SNSやめると目覚めが良い</li> <li>・食事を早く済ませると眠りやすい</li> <li>・設定した時間に眠ることは難しい</li> </ul> <p>②今後、私が改善できることを記入 生徒B：付箋紙(青)を班に配布する</p> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝る時間を決める</li> <li>・少しでもいいから運動して寝る</li> <li>・携帯をさわる時間を決める</li> <li>・眠る30分前から携帯を触らない</li> <li>・平日も土日と同じ時間に寝る</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ブレインストーミングは、良かったこと・難しかったこと・心身の変化を書き出せるように促します。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>□板書(付箋紙)</p> <p>付箋紙(赤)→気づいたこと・わかったこと 付箋紙(青)→私が改善できること</p> <p>□板書(生徒ABCDの役割)</p> <p>生徒A：付箋紙(赤)を配布 生徒B：付箋紙(青)を配布 生徒C：発表用紙の司会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①付箋紙(赤)を発表して分類</li> <li>②付箋紙(青)を発表して分類</li> <li>③班で出た意見を整理する</li> </ul> <p>生徒D：ワークシート回収</p>				

4. 班で話し合う(13分) ワークシート4-①②③

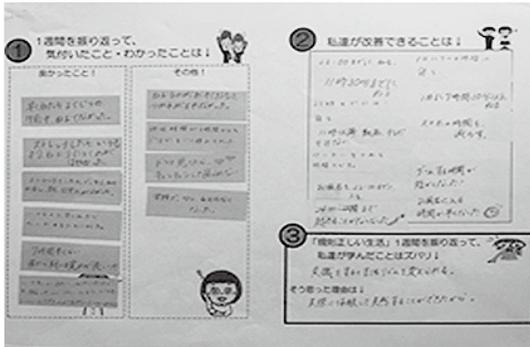
- ①付箋紙(赤)を発表し、分類して貼る  
(良かったこと・その他に分ける)
- ②付箋紙(青)を発表して貼る
- ③学んだことを班で整理する  
生徒C：発表用紙の司会を担当する

<予想される反応>

- ・規則正しい生活を意識したら生活リズムを変えられることに気付けた
- ・寝る前のストレッチは疲れがとれて朝目覚めが良くなり体も軽くなった
- ・夜早く眠ると授業中眠くならなかった
- ・寝る前にSNSを使用しなかったら体がスッキリする

5. クラス全体で発表(12分) ワークシート4

- ・班で発表順を確認する(生徒ABCD)
- ・発表者は、ワークシート4-①②③を発表する(発表2分間×4セット)



6. 規則正しい生活習慣に向けた改善方法を考える(5分) ワークシート3-③

- ③規則正しい「生活リズム」に向けて、「今後、私ができること」を決める

1. わかったこと・気付いたこと
2. 1の理由を具体的に言う
3. 他者・他班の意見で印象に残ったこと
4. 今後、自分ができること



意見の多かったものや似たような意見を整理することで改めて自分の生活を見つめることができることを説明します。



○発表方法を説明する

発表者を固定し、ワールドカフェ形式(屋台形態)で他班(3名)に説明する

他班1	他班2
発表者	他班3

- ・発表者は、1人1回行う(順番はABCD)
- ・発表者は、発表用紙①②③の順で説明する
- ・発表者以外は他班に移動し発表を聞く



●意思決定

自分の生活や健康をつくることは、自分以外の誰にもできないことを伝えます。



◆評価(ワークシート・発表観察から)

規則正しい生活習慣にするための改善方法を考えることができる【思考・判断・表現】

7. 意思決定したことを班で発表する(3分)ワークシート3-③



○担任より一言(1分)

生徒D：ワークシート回収・提出する

<予想される反応>

- ・1週間を振り返って、記録することで寝る時間も起きる時間も意識して規則正しい生活を送れるようになった。他班のストレッチで朝スッキリ起きられることや寝る前のスマホをやめることで次の日の体調が良かったことが印象に残った。今後は、自分で決めた時間を守り規則正しい生活を続けていきたいと思った。
- ・1週間SNSをやめてみて、今まで寝る時間が遅かったことに気付いた。そして、朝の目覚めや授業への集中力が上がった気がした。今後は、SNSの時間を減らし早く寝ることを続けようと思った。

宣言したことを今日から実践し、生活習慣を整えることが自己実現、なりたい自分につながることを教師の体験談などからまとめます。



## 6. 他教科等との関連

### (1) より効果的な実践のために

特別活動「望ましい生活習慣を身に付ける」学習の事前や主の活動に、家庭科「青年期の発達課題」の単元、自立や自己理解と関連させる。自分を見つめることや探す方法、判断する視点や基準を学び、特別活動の実践と重ねて学習することで自己理解を深めることができる。また、家庭科「食生活」の単元、栄養や食事時間など、望ましい食生活を意識する機会につなげられると考える。

### (2) 保健体育科「科目保健」との関連

本題材は、科目保健「(1) 現代社会と健康」の「(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」及び「(オ) 精神疾患の予防と回復」における「運動・食事・休養及び睡眠」に関する内容と関連付けて指導することができる。

例えば、第1学年で、望ましい生活習慣の実践方法や効果について調べ、自分にできる内容を選択・計画し、さらに第2学年で、健康に効果的な方法について仮説を立て実践・検証していく。その際、科目保健で習得した知識を活用し、本題材の内容と関連付けることで、実践につなげることができる。

## 7. 事後の指導

学習活動	指導上の留意点等
ショートホームルーム ・生活習慣で継続していることや変化をクラスで情報共有することができる ・「キャリア・パスポート」で生活習慣について、振り返る機会をつくることことができる	・ワークシートを基に、生徒への声掛けや生徒に現状を把握させる面談資料として活用することができる ・現在の生活習慣について、教師間や保護者へ情報提供する資料として活用することができる

# 1. 私の「生活リズム」を知ろう！(O/O)

**1週間前**

規則正しい生活リズム  
①②を実践!

①就寝時刻を決める！(24時迄)

就寝時刻の目標  
( : )

②質の良い睡眠につなげるための  
取組を決める！(この中から1つ)

- ・食事(就寝前の3時間前迄)
- ・入浴(就寝前の30分前迄)
- ・SNS(就寝前の30分前迄)
- ・ストレッチ(就寝前の20分以内)

↓具体的な内容↓

現状(O/O)

17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52

アンケート↓	現在 O/O
就寝時刻(目を覚める)の平均	時 分
睡眠時間平均	時間 分
自分にあった就寝時間	時間 分
自分にあった睡眠時間	時間 分
入眠 <small>構によって異なる</small> のスムーズ度 (悪) 1・2・3・4・5(良)	時間 分
目覚めの体のスッキリ度	1・2・3・4・5
目覚めの精神的スッキリ度	1・2・3・4・5
日中(午前中)の授業への集中度	1・2・3・4・5
日中(午前中)の体の元気度	1・2・3・4・5
日中(午前中)の精神的なスッキリ度	1・2・3・4・5
アンケートを振り返って	
●良いところ	
●改善が必要なこと	

1週間を振り返って  
O/O

時 分
時間 分
時間 分
時間 分
1・2・3・4・5
1・2・3・4・5
1・2・3・4・5
1・2・3・4・5
1・2・3・4・5
1・2・3・4・5

# 3. 私の「生活リズム」を分析する！(O/O)

本時

1週間を振り返って！  
(就寝時刻・睡眠時間・目覚めのスッキリ度・身体のスッキリ度・午前中の集中度)

①気づいたこと・わかったこと

②私が改善できることは！

赤付箋→

赤付箋→

赤付箋→

## ③規則正しい「生活リズム」に向けて、今後、私ができることを記入しよう！

1. 1週間を振り返って、わかったこと・気付いたことは→
2. 1でそう思った理由を具体的に言うこと→
3. 他の人や他班の意見で印象に残ったことは→
4. 今後、私ができることは→

年 組 番 氏名

## 2. 規則正しい「生活リズム」を計画・行動しよう!



	O/O(月)		O/O(火)		O/O(水)		O/O(木)		O/O(金)		O/O(土)		O/O(日)				
	理想	現状	理想	現状	理想	現状	理想	現状	理想	現状	理想	現状	理想	現状			
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
アンケート↓	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分			
就寝時刻(自覚した時)	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分			
睡眠時間(横になっていた時間)	X	△	O		X	△	O		X	△	O		X	△	O		
自分で決めた就寝時刻	X	△	O		X	△	O		X	△	O		X	△	O		
自分で決めた起床時刻	X	△	O		X	△	O		X	△	O		X	△	O		
(起床・入浴・SNS・通勤)																	
入眠(横になって寝る迄の)	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
スムーズ度	(悪)	1	2	3	4	5	(良)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
目覚めの体のスッキリ度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
目覚めの精神的スッキリ度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
日中(午前中)の授業への集中度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
日中(午前中)の体の元気度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
日中(午前中)の精神的スッキリ度	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
アンケートを振り返って気付いたことを記入!	思ったこと・わかったこと・気付いたこと																
●わかったこと ●気付いたこと ●度かったこと ●改善が必要なこと	思ったこと・わかったこと・気付いたこと																



1週間を振り返って、  
気付いたこと・わかったことは↓

1

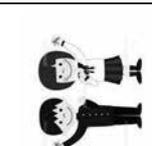
<p>良かったこと！</p>	<p>班の取組(食事・入浴・SNS・ストレッチ) ← ← ← ← ← 内容にOを付ける！</p>
----------------	--

その他！



私達が改善できることは↓

2

	 
--	---

3

「規則正しい生活」1週間を振り返って、  
私達が学んだことはズバリ↓



そう思った理由は↓

## 第3節 総合的な探究の時間「健康に関する内容」(健康に関する探究課題)

### 1. 単元名 第2学年「健康プロジェクト」

### 2. 単元の目標

- (1) 健康に関わる探究の過程において、課題の発見と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、探究の意義や価値を理解できるようにする。
- (2) 実社会や実生活と自己との関わりから健康に関わる問いを見いだし、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) 健康に関する探究に主体的・協働的に取り組むとともに、互いのよさを生かしながら、新たな価値を創造し、よりよい社会を実現しようとすることができる。

### 3. 単元について

#### (1) 地域探究について

総合的な探究の時間は、探究課題が学校の育成する生徒像や目指す姿、育成を目指す資質・能力などによって異なるが、健康に関する探究課題はどのようなテーマからでも設定することが可能である。

例えば地域探究を考えている高校では、第1学年で「地域課題解決」、第2学年で「地域課題解決とSDGs」、第3学年で「地域での実践と発信」各1単位と設定することができる。世界の課題から地域課題を考え、自己の在り方生き方と一体的で不可分な課題を発見し、解決していくことを目指す。

探究の過程の質的な向上を図るため①探究において目的と解決の方法に矛盾がない(整合性)②探究において適切に資質・能力を活用している。(効果性)③焦点化し、深く掘り下げて探究している。(鋭角性)④幅広い可能性を視野に入れながら探究している。(広角性)また、探究を自律的に行うために、⑤自分にとって関りが深い課題になる。(自己課題)⑥探究の過程を見通しつつ、自分の力で進められる。(運用)⑦得られた知見を生かして社会に参画しようとする。(社会参画)などを意識的に行うことが重要である。

第1学年では、個人で課題を設定して探究し、課題設定から解決策を提示する最終発表までの全過程を体験して探究の一步を進める。第2学年では同様な課題をもった生徒がグループとなり、新たな課題を設定して地域の課題解決に取り組む。SDGsの目標から、世界にも目を向ける中で地域の課題に取り組むことも考えられる。単元の中に中間発表を設定することで、振り返りの重要性を認識し、最終発表ではこれまでの探究をまとめてプレゼンテーションツールを用いて発表する。これは、第3学年でまとめる論文作成にもつながる取組となる。

#### (2) 健康をテーマにした生徒の活動について

##### ①持続可能な開発目標(SDGs)「3 健康と福祉」などとの関わり

保健衛生の分野における課題は国内外に共通して見られる。すべての人が健康的な生活を確保できるようにするために、多様な視点で物事を見ることを目指す。

##### ②自己の興味関心(キャリア形成)との関わり

個々の生徒が、日常生活や保健の授業等における学習の進展に応じて健康に興味関心を抱くことから課題を設定し探究することによって、一人一人の生徒の生活と深くかかわり、生徒が自己の在り方生き方との関わりで考え、よりよい解決に向けて行動することを目指す。

#### 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健康的な生活を実現するには、そこに存在する多様な問題の解決に向けて他者や組織と目的を共有して取り組むことが必要であることを理解している。</p> <p>②地域住民が健康的な生活を送るために、疾病の予防、心の健康など健康に関する調査活動を適切に実施している。</p> <p>③地域の健康に関する問題状況と自分たちの生活とのかかわりについての理解は、探究してきたことの成果であることに気付いている。</p> <p>④持続可能な社会の実現に関する理解は、健康に関わる多様な人や組織との関係を探求することの成果であることに気付いている。</p>	<p>①健康な生活と疾病の予防、心の健康など健康に関する課題を発見し、課題をつくり、仮説をもとに検証方法を考え計画を立てている。</p> <p>②課題の解決に必要な情報を、効果的な手段を選択して多様に収集し、分類して蓄積している。</p> <p>③課題解決に向けて、多様な情報の特徴に応じて視点を定めて整理し、因果関係を推測して分析している。</p> <p>④相手や目的、意図に応じて論理的に表現している。</p>	<p>①課題解決に向けて、自己との関わりから探究に自律的に取り組もうとしている。</p> <p>②日常生活の中で、自己の在り方生き方と深くかかわる課題を見付け、解決し新たな価値を創造し、よりよい社会を実現しようとしている。</p> <p>③自他の意見や考えのよさを生かしながら課題解決に向けて他者と協働して新たな価値を創造しようとしている。</p>

#### 5. 指導と評価の計画

次（時間）	ねらい・学習活動
<p>1. 持続可能な開発目標（SDGs）の17の目標から考える。（6時間）</p> <p>知一①</p>	<p>○SDGsの視点から健康について情報収集をして、整理・分析を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「3健康と福祉」では、「あらゆる年齢のすべての人々に健康的な生活を保障し、福祉を促進する」ことを目標としている。保健衛生を明確に対象としているのは「3健康と福祉」であるが、167のターゲットのうち、半数以上が保健衛生に関わっていることが分かる。</li> <li>・世界の健康に関する政策や対応策について情報収集し、どのような対策をしているかを調査する。</li> <li>・地域の課題と世界の課題を関連させ、比較して多角的に物事を見られるようにする。</li> </ul>



SDGsの17の目標は、達成することも大切ですが、まずは、知って、取り組むことが大切だと感じました。

私たちは、自分や家族、友人が生活しやすい地域社会をつくるために健康と福祉の充実が欠かせないと考えました。世界の現状を見ると課題が沢山ありましたが、地域社会にも同様のことがあるかもしれません。地域の現状を知り、地域社会や日常生活の中に何かできることはないかと考えてみました。

2. 地域社会や日常生活の健康課題について課題を設定する。(6時間)

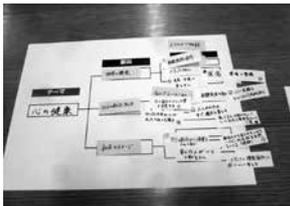
思—① 思—② 態—①

- 健康のイメージをウェビングマップで広げて分類する。
  - ・健康の分野でも特に興味をもっている分野や、緊急対応が求められると考える分野を明確にすることにより、課題設定に生かす。
- データを利用して地域の現状分析をする。
  - ・RESAS, 都道府県や市町村の健康増進計画などを利用して地域の医療や福祉など健康に関する事項について情報収集する。
  - ・得られた情報を分析して課題を焦点化する。
  - ・現状分析に必要な情報を得るために、自治体や地元企業への取材を行い、情報を収集する。
- 各自の分析結果をまとめ、課題を設定をする。
  - ・課題設定のための情報収集の内容を持ち寄り、情報を分類したり、関連付けたりして、整理する。
  - ・思考ツールを利用して、課題の原因とその解決策について整理し生徒同士で意見交換をする。
  - ・解決が可能かなど見通しを持った課題設定をする。
  - ・課題設定の理由、や仮説を立て、課題解決の実践計画を立てる。
  - ・課題設定の過程における振り返りをする。

健康とえば、私たち高校生の関心事は、心の問題があると思います。コロナ禍で自粛期間が長引き、思うような高校生活ができなくて、心と身体のバランスが取れないと感じたことがありました。

班の中で話していても、人によってストレス解消法が違うことがわかり参考になりました。他の人が、どんなことにストレスを感じ、どうやってストレスを解消しているのか知ることで、気持ちが楽になったらいいと思いました。

それにはまず、現状を正しく把握する必要があるので、保健体育の先生や養護教諭の先生に相談して校内の現状を正確に把握する計画を立てたいと思います。その後で、対策を考えたいです。



「地域の方の健康診断の受診率を上げたい」と考えました。市の健康増進計画などの資料から、国民健康保険加入者の特定健康診断受診率が40%に届かないことを知りました。私たちが予想していた数値よりかなり低くて驚きました。

そこで、検診の受診率向上を目指しました。課題となっている要因として、検診対象者の意識、広報の仕方、受診料金が受診率を上げられない要因ではないかと考えました。

また、その解決策として考えたのは検診があることを知らせる広報の仕方を工夫することでした。送付するはがきのデザインを変えとか、病気の早期発見が心身へのダメージも減らすことを、データを基に説明するなどの方策を考えてみました。受診するとポイントがたまり賞品が得られるなどの工夫についても案が出ました。はがきのデザインを変えることはできそうな気がするので、計画案を作成してみました。

<p>3. 地域や日常生活の健康課題に対する課題解決の実践をする。(10時間)</p> <p>知—② 思—③ 態—②</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各班で課題解決に向けての活動計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的を明確にする。</li> <li>・仮説を立て、検証できるような計画案を提示する。</li> <li>・活動計画は5W1Hで考える。</li> <li>・活動のゴールを決める。</li> </ul> </li> <li>○計画を実行する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートは仮説を立ててからその検証となる内容を選ぶ。</li> <li>・地域の方の協力を得ながら行う。</li> <li>・毎時間の振り返りをして、計画を修正しながら活動をする。</li> </ul> </li> <li>○中間発表をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめ、発表を経験することによって、発信力を付ける。</li> <li>・目的と整合性があるかどうか確認する。</li> <li>・他班の進捗状況や探究の内容を知り、助言をする。また、自班の実践に生かす。</li> <li>・他班の探究をより深めるアドバイスをする。</li> <li>・専門家や地域の方に聞いていただき、助言や評価をしてもらう。</li> </ul> </li> </ul>
--	---



私たちは、高校生の心の問題に焦点を当てて、校内アンケートを作成しました。まず、養護教諭の先生、保健体育の先生に意見を求めました。その上で市の保健師の方に相談し、全校でストレスに関するアンケートを実践してみることにしました。(資料1)



市の健康長寿課を訪問し、私たちの考えた「検診の受診率向上計画」についての情報収集をしました。はがきのデザインの工夫については、すでに専門のデザイン会社に依頼していました。特に、未受診者に対しては、ナッジ理論に基づいて受診率の向上を図っていました。ナッジ理論とは、意思決定のプロセスと特徴を把握して、個人の心理バイアスを理解して行動を促す理論だということ学びました。その例として、検診対象者によって、「時間がどの程度かかるか」「金額はいくらくらいかかるか」「どのような病気がわかるのか」「数値基準を超えた時はどのような保健指導が受けられるのか」など異なった6種類のはがきを送付していました。

この他、2人で受診すると料金が割引になり料金的な優遇措置が取られていることや、未受診者への個別訪問やポイント制の導入などがすでに行われていることがわかりました。

新たに私たち高校生にできることがあるのか、行き詰ってしまいました。しかし、何らかの方法があるのではないかと考え、特定健康診断を受診する年齢層の人が多く使うメディアを検索しました。すると、SNSではなく、テレビや新聞となっていたので、その2か所に働きかけることを考えました。



4. 地域のウェルビーイングを高める実践をする。(13時間)

知—③ 知—④ 思—④  
態—③

- 中間発表での指摘を実践に生かす。
  - ・中間発表での他者からのアドバイスを班で共有し、さらに計画を修正したり付け足したりして進める。
  - ・自班の実践を多角的、多面的に見て再検討する。
  - ・これからすべきことをマトリクスで分析し、優先順位をつける。
- 計画を実行する。
  - ・行事に参加する場合は当日の役割分担などをする。
  - ・その場で判断をしなければならないことに対して「できること、できないこと」を明確にする。
  - ・行事などへの参加者にアンケートやインタビューを行い、振り返りをする。
- まとめをする。
  - ・統計グラフなどを利用し、結果がわかりやすくなるよう工夫する。
  - ・実践に対して考察や感想を加える。有識者からの意見を求める。
- 成果を発信する。
  - ・これまでの取り組みを、ICT機器を用いてプレゼンテーションする。
  - ・伝わる話し方、表現方法を追求する。
  - ・HP、動画共有サービス、新聞、広報誌などを利用して広く発信する。
- 振り返りと次の活動に向けての課題の抽出をする。
  - ・これまでの活動を振り返り、1年間のまとめとして論文形式で活動をまとめる。
  - ・新たに気づいたことをもとに、自己の課題を更新する。



校内のストレスに関するアンケート調査の結果から、本校の高校生が何に対してストレスを感じているのか、どのように解消しているのかがわかりました。その結果を保健だよりとして発信し、他の人がどのような方法でストレスの解消をしているのかを紹介しました。また、専門家の見解も載せてストレス解消に生かす取り組みをしました。(資料2)

地域の大人など、年齢の異なる人はどのようなことにストレスを感じているのか知りたいと思い、アンケート調査を試みることにしました。

保健の授業でも学びましたが、ストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処を心がけたいです。ストレスを感じた時は、好きな音楽を聴いたり、呼吸を整えたり、ストレッチなどをして身体を動かしたり、好きな物を食べたりするなど、自分に合ったリラクゼーションの方法を知っておきたいと思いました。



新聞社で広告を出したり、テレビ局で番組制作したりするにはかなりの料金がかかり、これは現実的ではないことがわかりました。

そこで、私たちにできることとして、以前授業で行った新聞投稿を思い出して、健康診断受診を呼び掛ける投稿を地元新聞社にすることにしました。(資料3)

また、地元のテレビ局に私たちの活動を取材していただき、町のニュースとして取り上げてもらいました。総合的な探究の時間の中で地域の健康について探究していることを伝え、特に検診の重要性については意識的に発信しました。

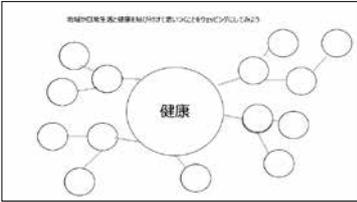


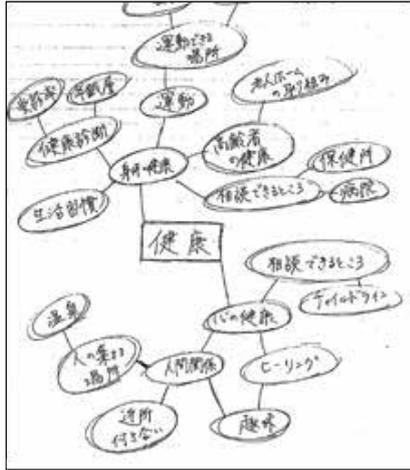
## 6. 小単元の目標

生徒が実社会や自己との関わりから自ら「健康」に関する課題を設定することができるようにする。

## 7. 展開例（7/35時間 小単元2 1/6時間）

- (1) 生徒が自ら健康に関する課題を設定する。
- (2) 本時の目標（重点的に見取る姿は太字ゴシック体。）
  - ・健康な生活と疾病の予防，心の健康など健康に関する課題を発見し，解決の方法や手順を考え計画を立てている。（思考・判断・表現）
  - ・課題解決に向けて，自己との関わりから探究に自律的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）
- (3) 展開     ：ねらい     ：発問・指示など

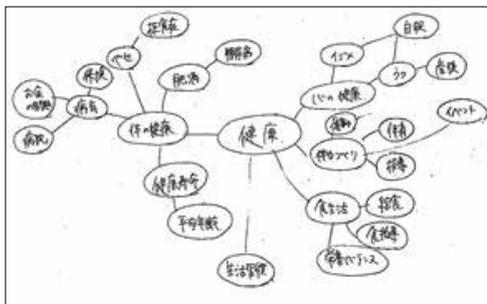
時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 5分	1. 前時までの振り返りを行う。 2. 学習のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%; text-align: center;">                         自分事となるような健康に関する課題を発見する。                     </div> 各自が本時の目標を立てる。	○前時までの，世界規模で考えた健康に関する課題を，生徒の身近な課題に結び付ける。  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">                         これまで，SDGsの視点から健康について考えたことを，地域や日常生活に落とし込んで思考することを伝えます。                     </div> ○単元の導入の時間でもあるので，探究できる課題を設定するという単元の目標を理解できるようにする。
展開 40分	3. ウェビングマップでイメージを広げる。 <div style="border: 1px dashed blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">                         「健康」という言葉を中心に置いて，ウェビングマップでイメージを広げます。自由に思いつく言葉を線でつないで関連付けましょう。                     </div> <div style="text-align: center; margin: 10px auto;">  </div> 4. ウェビングマップで広げたイメージの中から関連のあるものを集めるなど，分類をする。 <予想される反応> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の健康</li> <li>・心の健康</li> <li>・生活習慣</li> <li>・食事のとり方や塩分濃度</li> <li>・体力づくり</li> <li>・健康寿命</li> </ul>	○個人の興味関心に基づいて自分自身の思考を整理し，深めながら健康に対する関心を高める。  ○考えるための技法を活用する。 （高等学校学習指導要領解説 総合的な探究の時間編P95～98） 考えるための技法（思考ツール）をはじめて使う生徒には使用方法と，その意味を丁寧に説明する。  <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">                         思考ツールを使うことにより，自分の考え方を広げたりまとめたりする活動がしやすくなることや，頭の中で考えていることを見えるように書き出すことで考えることを助けてくれることを説明します。                     </div>



5. 4人から6人程度のグループ内で情報を共有する。

- ・グループのメンバー同士でウェビングマップに書かれた言葉を共有して、それぞれの「健康」に対する思いを共有してください。

6. グループ全体で1つのウェビングマップをつくり、健康について探究したい課題を絞り込む。



7. 今後の見通しを立てる。

どんな方法で情報収集するか考えましょう。

<情報収集で予想される反応>

- ・インタビュー先を検討する。
- ・アンケート調査をする。
- ・先進事例を調査する。
- ・書籍やインターネットで情報収集をする。
- ・実験や観察をして情報を集める。
- ・フリップボードで情報収集する。
- ・電話やメールで情報を収集する。
- ・フィールドワークをする。

○ウェビングマップで、イメージを拡散させる時には、自由に記述することを伝える。

健康についてイメージを膨らませます。健康という言葉我真ん中に書き、線でつなげながら連想する言葉を書いていき、イメージを膨らませます。線でつなげることで、それぞれの関連や関係がわかりやすくなります。



○収束の段階で、設けた視点で比較したり、整理したりして関連のあるもの同士を分類し、それぞれにタイトルをつけるようにする。

○グループの他者の意見を知ることによって、課題に対する多様な考え方を知り、課題意識を高めることができる。

○時間を決めて個人で発想を広げるのに5分。分類で5分。グループでの共有に10分。その中から課題設定に10分、などと時間管理をするとよい。

○課題設定の理由や根拠を明確にすることが、生徒のモチベーションの維持につながる。

班員で共通点や相違点を出し合い、新たな視点を増やしつつ、課題の設定ができるよう声掛けをします。



「どうして、この課題にしたの？どのような困りごとがあるの？」課題設定の理由が具体的に話せるような声掛けをします。



○課題設定のポイント

課題として適切か設定理由が明確かなどをチェックする。

- ・自身のモチベーションが高く、継続できそうな課題か。
- ・未解決の課題か。
- ・課題が焦点化され、具体的に絞り込まれているか。
- ・問題意識や目的が明確か。(課題設定の理由が明確か)
- ・調べたことを書いてだけで終わってしまうような課題になっていないか。(調査後に何らかの比較、考察、分析を求めるような課題が望ましい)

まとめ 5分	<p>8. 本時の学習のまとめと次時の学習の見通しをもつ。</p> <p>ポートフォリオに本時のまとめを入力する。</p> <p>・授業のはじめに立てた本時の目標が達成できているかを振り返りましょう。</p>	<p>○本日の振り返りができる環境をつくる。</p> <p>授業のはじめに立てた本時の目標が達成できているかを振り返る。その理由も記述する。</p> <p>◆評価（ポートフォリオ・授業観察から） 健康な生活と疾病の予防，心の健康など健康に関する課題を発見し，解決の方法や手順を考え計画を立てている。【思考・判断・表現】</p>
-----------	--	---

## 8. 他教科等との関連

- ・保健体育科 第2保健（1）現代社会と健康「(ア) 健康の考え方」のヘルスプロモーション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。また，「(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」であれば地域の特徴を踏まえた対策や改善策の実践，「(オ) 精神疾患の予防と回復」であればその対処法などを探究して発信することなどが考えられる。さらに，（2）安全な社会生活「(ア) 安全な社会づくり」では，事故の防止や防災対策，（4）健康を支える環境づくり「(イ) 食品と健康」では食品と健康に関わる安全性や対策，「(オ) 健康に関する環境づくりと社会参画」など，保健分野との関連が深い。相互に関連させながら進めていく事は，生徒の学びを深めることになる。
- ・地域では健康に関する取組が様々行われている。健康づくりなどの活動を行っている自治体の部署や専門家，企業，特定非営利活動法人等の関係者などと，あらかじめ連携しておくことで，より，実社会・実生活の中での探究を進めることができる。また，生徒が将来を通して健康について考え実践することは，将来社会の一員としての生き方の中に具現したり，進路実現にもつながったりすることになる。

## 資料1

### アンケート用紙実践事例

富士山学（地域学）で「地域の健康」をテーマに進めている、2年のグループです。  
高校入学から今までのことを、無記名でアンケートにご協力ください。（アンケート結果は保健だよりで報告します）

- 1 日常生活でどのようなことに最もストレスを感じますか？  
① 勉強 ② 部活動 ③ 対人関係 ④ その他
  
- 2 勉強の中ではどのようなことにストレスを感じますか？（複数回答可）  
① 結果が出ないこと ② 課題が多いこと ③ 小テストが多いこと ④ 問題が解けないこと  
⑤ 授業についていけないこと ⑥ その他 ⑦ 勉強ではストレスと感ぜない
  
- 3 部活動の中ではどのようなことにストレスを感じますか？（複数回答可）  
① 練習時間が長い ② 結果が出ない ③ 人間関係 ④ 勉強との両立 ⑤ その他  
⑥ 部活動ではストレスを感じない
  
- 4 対人関係の中ではどのようなことにストレスを感じますか？（複数回答可）  
① 家族との関わり ② 友人との関わり ③ 恋愛関係 ④ 先生との関わり ⑤ その他  
⑥ 対人関係ではストレスを感じない
  
- 5 あなたの周りに悩み事を相談できる人はいますか？  
① いる ② いない
  
- 6 相談できる人がいるとすれば、誰ですか？  
① 家族 ② 友人 ③ 先生 ④ 電話相談 ⑤ その他
  
- 7 実際にストレスを感じたことや悩みを相談したことがありますか？  
① ある ② ない
  
- 8 あなたは、どのようにしてストレスを解消していますか？（複数回答可）  
① 音楽を聴く ② 運動をする ③ 寝る ④ ゲームをする ⑤ テレビを見る  
⑥ SNS でつながる ⑦ 好きなものを食べる ⑧ その他 ⑨ 解消法は見つかっていない
  
- 9 あなたのストレス解消法を具体的に教えてください。
  
- 10 ストレスの原因、解消法、体と心の関係などについて知りたいことを記述してください。

資料2

保健だより 12月号

## 保健だより

2021年1月20日  
2-7 富士山学健康班  
スペシャルコラボ号

みなさんこんにちは!! 富士山学健康班です!!  
私たちは地域のヘルスマーケティングの向上を目標に、健康診断・食・心の3つに注目して活動しています!

昨年、<心の健康>の分野の「地域の健康に関わるアンケート」を配信させていただいたところ、非常に多くのご協力を得ることができました。本当にありがとうございます! 本号では、そのデータをスペシャルゲストさん方と共にご紹介していきます!

---

### ～高校生って大変だよね編～

**01. 日常生活でどのようなことに最近ストレスを感じますか?**  
(複数回答可・計650票)

最もストレスに感じること

勉強 380人 59%  
対人関係 151人 23%  
その他 157人 24%  
部活動 28人 4%  
睡眠 28人 4%

**02. 勉強の中ではどのようなことにストレスを感じますか?**  
(複数回答可・計1226票)

勉強に関して感じるストレス

課題が多いこと 359人 29%  
小テストが多いこと 144人 12%  
課題が解けないこと 277人 22%  
課題についていけないこと 47人 4%  
その他 309人 25%  
課題が少ないこと 359人 29%

**臨床心理士 けいこ先生**

01で「勉強」と答えている生徒が約半数いるのが特徴的です。02からも、必要に迫られて追い込まれている感じがするなあ。なかなか心の余裕を持つのは難しいかもしれませんが、勉強することの良い側面に気づいて、「自分自身」と思えるようになると思います。

**臨床心理士 けいこ先生**

進学校ならではの特徴ですね。02では「課題が多いこと」を選択している人が2割を占めています。ストレスの向き合い方においては環境も大事なので、先生方に相談してみてもいいかもしれません。

---

**班員のIちちゃん**

集計中、みんな同じことを悩んでいるんだな、と少し安心しました。09もユニークなものがあり面白かったです!

**校長先生**

私のストレス解消法は日差しを浴び、海風に吹かれることです。私の趣味は、高校時代から続けているヨットを楽しむことです。定期的な海の上に出ることでストレスを解消し大いにリフレッシュしています。

**健康相談 わか先生**

みなさんの多くは独自のストレス解消法を持っているようですね。しかし、まだ見つかっていない、暴力的な発散法の人もいるようです...新たな解消法を知りたい人は、本で調べたり、学校の先生方に聞いてみてはどうでしょうか?

**～話すと楽になるよね編～**

**05. (複数回答不可・計652票)**

相談相手の有無

**06. (複数回答可・計1097票)**

相談相手

家族 395人 36%  
友人 395人 36%  
その他 109人 10%  
先生 33人 3%

**07. (複数回答不可・計651票)**

相談経験の有無

**臨床心理士 けいこ先生**

思ったより多くの人が相談されていますね。高ストレス下では、サポートされていると感じるの方が健康状態を良好に保たれているとの報告があります。サポートといえば、情緒的なサポートだけではなく、情報をもらえるというサポートも大きな助けになるので、その人に合ったサポートが得られることが大切だと思います。

---

### ～みんなのストレスの解消法編～

09. あなたのストレス解消法を教えてください。(自由記述・計580票)

寝る	100	悪者	7
音楽を聴く	80	叫ぶ	7
ゲーム	50	見つかっていない	7
運動	48	部活を頑張る	7
好きなことをする	38	勉強	6
相談	38	SNS	6
映像を見る	36	出かける	4
食べる	27	ボーっとする	4
歌う	18	星を見る	3
楽器演奏	15	笑う	3
何もしない	14	物を作る	2
推しを見る	12	ストレスがない	2
泣く	9	気分転換	2
ものに当たる	8	ラジオを聴く	2
お風呂	8	ヨガ・サウナ	1
遊ぶ	7	般若心経	1
絵を描く	7	深呼吸する	1

資料3

新聞への投稿での検診への呼びかけ  
山梨日日新聞 2020年10月26日(月)朝刊

## 10代の意見

利点が多い健診  
進んで受けたい

山学で、地域の健康課題に

ついで探究を進めた。まず、自治体の資料から、健診の受診率が低いことに驚いた。山梨県の国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は50%を下回っているという。私が予想していた数値よりかなり低かった。

◇健診の利点としては、第一に、早期発見による早期治療が可能だということ。第二に、自覚症状のない生活習慣病の予防や、ステロイドの低いがんは早期治療を行うことで、身体への負担が少なくなると、可能性があること。第三に、健診後には無料で保健指導などのサポートが受けられたり、複数人で受診すると健診にかかる保険料負担が減らせたりすることなどがあげられる。

◇健診の場所が遠い、病気が見つかるのが怖い、お金がかかるのが嫌だ、など健診に対してはさまざまな感情を抱えている人がいるのかも。しかし、健診を受けることで、病気の兆候がある人は予防、病気が見つかった人は正しい治療を受けることができる。病気が見つからなかった人は異常なしの安心を得ることができる。まずは健診に対する負の感情ではなく、正しい感情を持ち、健診の予定を立ててみるのはいかがでしょうか。

(吉田高2年・丹野真花)

掲載日:2020年10月26日/読者/紙面頁005  
紙面・記事・写真・イラスト等の無断掲載・転用はお断りします。Copyright 山梨日日新聞社

## 第4節 その他関連する教科等

\* 高等学校学習指導要領（平成30年告示）第1章総則第1款「高等学校教育の基本と教育課程の役割」において、体育・健康に関する指導に関して以下のように示されている。

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、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究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。

保健体育科「科目保健」の指導計画の作成に当たっては、上記に示されている「学校における体育・健康に関する指導」との関連を十分に考慮することの重要性が示されており、関連の教科や特別活動の時間、総合的な探究の時間などとの関連を図りながら推進していくことが求められている。特別活動及び総合的な探究の時間における具体的な事例は、本章の第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、公民科、理科、家庭科を取り上げ、それらの目標と内容から、保健体育科「科目保健」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、第2章掲載の保健体育科「科目保健」の展開例の単元等との関連性について取り上げたものである）。

### 1. 公民科

#### ① 公民科の目標と内容

高等学校学習指導要領では、公民科の目標について、次のとおり示されている。

社会的な見方・考え方を働かせ、現代の諸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有為な形成者に必要な公民としての資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 選択・判断の手掛かりとなる概念や理論及び倫理、政治、経済などに関わる現代の諸課題について理解するとともに、諸資料から様々な情報を適切かつ効果的に調べまとめる技能を身に付けるようにする。
- (2) 現代の諸課題について、事実を基に概念などを活用して多面的・多角的に考察したり、解決に向けて公正に判断したりする力や、合意形成や社会参画を視野に入れながら構想したことを議論する力を養う。
- (3) よりよい社会の実現を視野に、現代の諸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、人間としての在り方生き方についての自覚や、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、各国が相互に主権を尊重し、各国民が協力し合う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、公民科の科目編成は、「公共」、「倫理」、「政治・経済」から構成されているが、必修科目は「公共」となっている。

各科目の内容の構成は、次のとおりとなっている。

## 1 公共

### A 公共の扉

- (1) **公共的な空間を作る私たち**、(2) 公共的な空間における人間としての在り方生き方、
- (3) 公共的な空間における基本的原理

### B 自立した主体としてよりよい社会の形成に参画する私たち

### C 持続可能な社会づくりの主体となる私たち

## 2 倫理

### A 現代に生きる自己の課題と人間としての在り方生き方

- (1) 人間としての在り方生き方の自覚、(2) 国際社会に生きる日本人としての自覚

### B 現代の諸課題と倫理

- (1) 自然や科学技術に関わる諸課題と倫理、(2) 社会と文化に関わる諸課題と倫理

## 3 政治・経済

### A 現代社会における政治・経済の諸課題

- (1) 現代日本の政治・経済、(2) 現代日本における政治・経済の諸課題の探究

### B グローバル化する国際社会の諸課題

- (1) 現代の国際政治・経済、(2) グローバル化する国際社会の諸課題の探究

## ②保健体育科「科目保健」との関連

学習指導要領においては、公民科では、例えば、「公共」の「A 公共の扉」「(1) 公共的な空間を作る私たち」では、内容の取扱いにおいて、生涯における青年期の課題を人、集団及び社会との関わりから捉え、他者と共に生きる自らの生き方についても考察できるよう工夫することが求められている。

こうした学習内容と、保健体育科「科目保健」の「(3) 生涯を通じる健康」の「ア(7) 生涯の各段階における健康」において、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解できるようにする学習を相互に関連を図りながら指導することが考えられる。

また、「公共」の「A 公共の扉」「(2) 公共的な空間における人間としての在り方生き方」では、主体的に社会に参画し、他者と協働することに向けて、幸福、正義、公正などに着目して、課題を追究したり解決したりする活動を通して、選択・判断の手掛かりとなる考え方などについて理解することや、人間としての在り方生き方を多面的・多角的に考察し、表現することなどの資質・能力を身に付けることができるよう指導することが求められている。その際、指導のねらいを明確にした上で、環境保護、生命倫理などの課題を扱うことと示されている。

これらの内容のうち、環境保護については、保健体育科「科目保健」の「(4) 健康を支える環境づくり」の「ア(7) 環境と健康」において、人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていることについて理解を深め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。生命倫理については、「(4) 健康を支える環境づくり」の「ア(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」において、我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医

療の提供、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるよう指導する際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにすると示されており、それらの学習と相互に関連を図りながら指導することが考えられる。

さらに、「公共」の「B 自立した主体としてよりよい社会の形成に参画する私たち」では、現実社会の諸課題に関わる具体的な主題を設定し、他者と協働して追究したり解決したりする活動を通して、法、政治及び経済などに関わるシステムの下で活動するために必要な知識及び技能、思考力、判断力、表現力等などの資質・能力を身に付けることを主なねらいとしている。そのうち、「主として経済に関わる事項」では、職業選択、雇用と労働問題、財政及び租税の役割、少子高齢社会における社会保障の充実・安定化などに関わる現実社会の事柄や課題について追究したり解決したりすることを通して、公正かつ自由な経済活動を行うことを通して資源の効率的な配分が図られること、市場経済システムを機能させたり国民福祉の向上に寄与したりする役割を政府などが担っていること及びより活発な経済活動と個人の尊重を共に成り立たせることが必要であることについて理解することが求められている。

これらの内容は、保健体育科「科目保健」の「(3) 生涯を通じる健康」の「ア(イ) 労働と健康」において、労働災害の防止には、適切な健康管理や安全管理をする必要があることや、「(4) 健康を支える環境づくり」の「ア(エ) 様々な保健活動や社会的対策」において、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われてい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考えられる。

## 2. 理科

### ①理科の目標と内容

高等学校学習指導要領では、理科の目標について、次のとおり示されている。

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・現象に主体的に関わり、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、理科の必修科目は、「科学と人間生活」、「物理基礎」、「化学基礎」、「生物基礎」、「地学基礎」のうち「科学と人間生活」を含む2科目、又は、「物理基礎」、「化学基礎」、「生物基礎」、「地学基礎」のうちから3科目となっている。

各科目の内容の構成は、次のとおりとなっている。

## 1 科学と人間生活

(1) 科学技術の発展, (2) 人間生活の中の科学, (3) これからの科学と人間生活

## 2 物理基礎

(1) 物体の運動とエネルギー, (2) 様々な物理現象とエネルギーの利用

## 3 化学基礎

(1) 化学と人間生活, (2) 物質の構成, (3) 物質の変化とその利用

## 4 生物基礎

(1) 生物の特徴, (2) ヒトの体の調節, (3) 生物の多様性と生態系

## 5 地学基礎

(1) 地球のすがた, (2) 変動する地球

### ②保健体育科「科目保健」との関連

学習指導要領においては、理科では、例えば、生物基礎の「(2) ヒトの体の調節」のアの「(ア) 神経系と内分泌系による調節」で、体内環境の維持の仕組みに関する資料に基づいて、体内環境の維持とホルモンの働きとの関係を見いだして理解することができるよう指導することが示されている。また、学習指導要領解説では、体内環境の維持の仕組みについては、血糖濃度がホルモンの作用により調整されていることを扱うこととされている。また、身近な疾患の例として、インスリンの分泌不足により糖尿病が発症することなどに触れることが考えられるとされている。

こうした学習内容と、保健体育科「科目保健」の「(1) 現代社会と健康」のアの「(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」において、糖尿病などを適宜取り上げ、生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診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を相互に関連を図りながら指導することが考えられる。

また、学習指導要領においては、生物基礎の「(2) ヒトの体の調節」のアの「(イ) 免疫」では、免疫に関する資料に基づいて、異物を排除する防御機構が備わっていることを見いだして理解することができるよう指導することが示されている。また、学習指導要領解説においては、異物を排除する防御機構については、免疫応答の概要を扱うこととされており、その際、身近な疾患の例として、花粉症やエイズなどに触れることが考えられるとされている。また、一次応答と二次応答における抗体生産量の変化を示した資料に基づいて、同じ疾患に二度かかりにくい理由に気付かせることも考えられるとされており、その際、免疫応答における記憶細胞の存在や予防接種などを取り上げることも考えられるとされている。

こうした学習と、保健体育科「科目保健」の「(1) 現代社会と健康」のアの「(イ) 現代の感染症とその予防」において、感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境や検疫、正しい情報を前提とした個人の実践が必要であることを理解できるようにする学習を相互に関連を図りながら指導することが考えられる。

### 3. 家庭科

#### ①家庭科の目標と内容

高等学校学習指導要領では、家庭科の目標について、次のとおり示されている。

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) 人間の生涯にわたる発達と生活の営みを総合的に捉え、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会との関わりについて理解を深め、家族・家庭、衣食住、消費や環境などについて、生活を主体的に営むために必要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) 家庭や地域及び社会における生活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、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなど、生涯を見通して生活の課題を解決する力を養う。
- (3) 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活を主体的に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、家庭科の必修修科目は、「家庭基礎」（2単位）及び「家庭総合」（4単位）の2科目を設け、生徒の多様な能力、適性、興味・関心等に応じて必修修科目として1科目を選択的に履修させる。各科目の内容の構成は、次のとおりとなっている。

#### 1 家庭基礎

##### A 人の一生と家族・家庭及び福祉

- (1) 生涯の生活設計、(2) 青年期の自立と家族・家庭、(3) 子供の生活と保育、(4) 高齢期の生活と福祉、(5) 共生社会と福祉

##### B 衣食住の生活の自立と設計

- (1) 食生活と健康、(2) 衣生活と健康、(3) 住生活と住環境

##### C 持続可能な消費生活・環境

- (1) 生活における経済の計画、(2) 消費行動と意思決定、(3) 持続可能なライフスタイルと環境

##### D ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動

#### 2 家庭総合

##### A 人の一生と家族・家庭及び福祉

- (1) 生涯の生活設計、(2) 青年期の自立と家族・家庭及び社会、(3) 子供との関わりと保育・福祉、(4) 高齢者との関わりと福祉、(5) 共生社会と福祉

##### B 衣食住の生活の科学と文化

- (1) 食生活の科学と文化、(2) 衣生活の科学と文化、(3) 住生活の科学と文化

##### C 持続可能な消費生活・環境

- (1) 生活における経済の計画、(2) 消費行動と意思決定、(3) 持続可能なライフスタイルと環境

##### D ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動

②保健体育科「科目保健」との関連

学習指導要領においては、家庭科では、例えば「家庭基礎」及び「家庭総合」の「A 人の一生と家族・家庭及び福祉」では、乳児期から高齢期までのライフステージの特徴と課題を見通し、家族、地域社会の役割の重要性について考察できるようにしたり、生涯を通して家族・家庭の生活を支える福祉や社会的支援について理解できるようにしたりすることが求められている。

これらの内容は、保健体育科「科目保健」の「(3) 生涯を通じる健康」の「ア(ア) 生涯の各段階における健康」において、生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解できるようにする学習、また、「(4) 健康を支える環境づくり」の「ア(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関」において、生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが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考えられる。

さらに、「家庭基礎」の「B 衣食住の生活の自立と設計」「(1) 食生活と健康」、 「家庭総合」の「B 衣食住の生活の科学と文化」「(1) 食生活の科学と文化」では、ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活、食品衛生について理解できるようにすることが求められている。

これらの内容は、保健体育科「科目保健」の「(1) 現代社会と健康」の「ア(ウ) 生活習慣病などの予防と回復」において、生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な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、また、「(4) 健康を支える環境づくり」の「ア(イ) 食品と健康」において、食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準され、それに基づき行われていること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考えられる。

<参考> 1～3で示した他教科との関連（例）一覧

(1) 現代社会と健康		
ア 知識	(7) 健康の考え方	㊦国民の健康課題
	<b>生物基礎</b> (2)ヒトの体の調節 (イ)免疫	㊧健康の考え方と成り立ち
		㊨健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり
	(イ) 現代の感染症とその予防	
	(ウ) 生活習慣病などの予防と回復	
	(イ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	㊦喫煙、健康と飲酒 ㊧薬物乱用と健康
イ 思考力、判断力、表現力等	(イ) 精神疾患の予防と回復	㊦精神疾患の特徴 ㊧精神疾患への対処
	・現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること	

**生物基礎**  
(2)ヒトの体の調節  
(7)神経系と内分泌系による調節

**生物基礎**  
(2)ヒトの体の調節  
(イ)免疫

**家庭基礎**  
B 衣食住の生活自立と設計  
(1)食生活と健康  
**家庭総合**  
B 衣食住の生活科学と文化  
(1)食生活の科学と文化

(2) 安全な社会生活		
ア 知識及び技能	(ア) 安全な社会づくり	㊦事故の現状と発生要因
		㊧安全な社会の形成
		㊨交通安全
	(イ) 応急手当	㊦応急手当の意義
		㊧日常的な応急手当
		㊨心肺蘇生法
イ 思考力、判断力、表現力等	・安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。	
(3) 生涯を通じる健康		
ア 知識	(ア) 生涯の各段階における健康	㊦思春期と健康
		㊧結婚生活と健康
		㊨加齢と健康
	(イ) 労働と健康	㊦労働災害と健康
		㊧働く人の健康の保持増進
イ 思考力、判断力、表現力等	・生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。	
(4) 健康を支える環境づくり		
ア 知識	(ア) 環境と健康	㊦環境の汚染と健康
		㊧環境と健康に関わる対策
		㊨環境衛生に関わる活動
	(イ) 食品と健康	㊦食品の安全性
		㊧食品衛生に関わる活動
	(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関	㊦我が国の保健・医療制度
		㊧地域の保健・医療機関の活用
		㊨医薬品の制度とその活用
		(I) 様々な保健活動や社会的対策
		(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加
	イ 思考力、判断力、表現力等	・健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

**公共** A 公共の扉 (1) 公共的な空間を作る私たち

**家庭基礎・家庭総合**  
A 人の一生と家族・家庭及び福祉

**公共**  
B 自立した主体としてよりよい社会の形成に参画する私たち

**公共** A 公共の扉 (2) 公共的な空間における人間としての在り方生き方

**家庭基礎**  
B 衣食住の生活の自立と設計 (1) 食生活と健康  
**家庭総合**  
B 衣食住の生活の科学と文化 (1) 食生活の科学と文化

**家庭基礎・家庭総合**  
A 人の一生と家族・家庭及び福祉

**公共 B**  
自立した主体としてよりよい社会の形成に参画する私たち

# 第 3 章

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、生徒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。生徒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、生徒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、生徒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「科目保健」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、高等学校指導要領第1章総則第6款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、学校の保健教育の基本方針をはじめ、学校保健計画との関連、各教科等の内容とその関連、指導方法等について、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

- 生徒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生徒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もち、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、生徒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・中学校や高等学校等での発達の段階に応じておおむね同様の内容について系統的・発展的に学びを深めていくため、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、生徒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

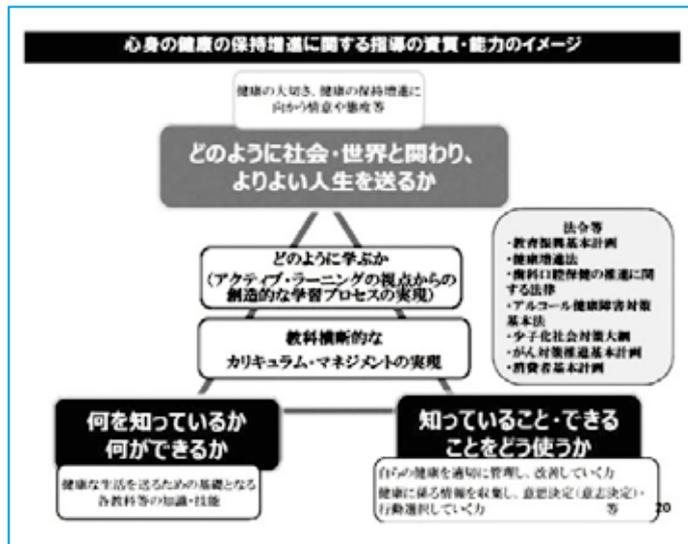
- 単元計画を作成する際に、学習指導要領の内容とその系統性、各教科等の関連や評価方法等を明らかにし、単元全体の構造について共通理解を図る。
- 学習指導要領及び学習指導要領解説を踏まえ、指導内容やその取扱いを整理するとともに、当該単元で扱う内容の系統性と各教科等の内容との関連について共通理解を図る。
- 生徒の心身の成長や発達には個人差があることから、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行う必要がある。集団指導で扱う内容と個別指導で扱う内容とを明確にし、それらを関連させて指導することについて共通理解を図る。
- 保健教育の推進に当たり、保健体育科をはじめとする各教科主任等との連絡・調整を密にし、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。

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「科目保健」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ている。その際、生徒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「科目保健」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、生徒たちが「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「科目保健」と特別活動のホームルーム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

- 保健体育科「科目体育」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、生徒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「科目保健」と「科目体育」の関連

科目保健	科目体育	関連
(1)「現代社会と健康」 ア(オ)「精神疾患の予防と回復」	「A体づくり運動」 ア「体ほぐしの運動」	具体的な運動と精神疾患への対処

(2)「安全な社会づくり」 ア(イ)「応急手当」	「D水泳」 水泳の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)「現代社会と健康」	「H体育理論」 2「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」	健康の保持増進を図るための方法等と生活習慣病などの予防と回復
(4)「健康を支える環境づくり」	「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と地域の保健・医療機関の活用

- 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「科目保健」の学習で得たり，既習した内容を活用したりする。
- 総合的な探究の時間において，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の過程で，必要な知識を保健体育科「科目保健」の学習によって獲得する等，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，生徒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，生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立の具体的な実践を学ぶ際には，保健体育科「科目保健」の「生活習慣病などの予防と回復」で学んだ適切な運動，食事，休養及び睡眠など調和のとれた生活の実践や，「精神疾患の予防と回復」で学んだ調和のとれた生活実践とストレス緩和についての資料を掲示しておく。また，それらの内容について，自分の生活の記録を取り，改善策を計画し実行してみても，実現可能な具体的実践に取り組む。

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」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。
- 学校行事の文化祭等において保健教育を行い、健康について学んだ生徒の成果を聞いたり、体験したりしてもらうことにより、その内容と学び方について理解を深めてもらう。
- 生徒の健康に関わる生活実態等に関する調査票を配付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に関しては、保護者も参加し、話し合う機会を設定し、家庭での生徒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や学校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

- 生徒の健康問題に関する相談は、ホームルーム担任や養護教諭等が窓口になり、必要に応じて学校医・学校歯科医・学校薬剤師や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、対象となる生徒の興味・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、生徒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、生徒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

- 生徒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 177 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、これまでも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。

## 高等学校学習指導要領 平成30年3月告示【抜粋】

### 第1章 総則

#### 第1款 高等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、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究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。

## 高等学校学習指導要領解説 総則編 平成30年7月告示【抜粋】

### 第3章 教育課程の編成

#### 第1節 高等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章総則第1款2(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。更に、心身の健康の保持増進に関する指導を適切に行うとともに、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款1(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4章第1節1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、体育祭、集団宿泊活動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、学校の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、痩せ、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、家庭科、特別活動などの指導を相互に関連させながら、学校の教育活動全体として効果的に取り組むことが重要である。その際、

教師間の連携に努めるとともに、学校や地域の実情に応じて栄養教諭等の専門性を有する教職員や地域の有識者等との連携に努めることにも配慮することが大切である。

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。

更に、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5款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、生涯にわたり明るく豊かで活力ある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家庭科や特別活動のほか、関連の教科、総合的な探究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、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、高等学校にあっては、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。

第2章 保健体育科の目標及び内容

第2節 各科目の目標及び内容

「保健」

2 目標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が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・能力を次のとおり育成する。

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

保健では、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) の個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、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。現代社会と健康、安全な社会生活、生涯を通じる健康、健康を支える環境づくりとその活用について、個人だけでなく社会生活について総合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や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて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や社会の課題を発見し、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、中学校での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、判断し、それらを、筋道を立てて他者に表現できるようにするという考え方を生かすことを目指している。また、自我の確立に加えて社会的な事象に対する興味・関心が広がり、自ら考え判断する能力なども身に付きつつあるという発達の段階を考慮し、個人及び社会生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考・判断し、総合的に捉えるとともに、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) の生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある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。自他の健康やそれを支える環境づくりに関心を持ち、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。

### 3 内容

#### (1) 現代社会と健康

- (1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、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 現代社会と健康について理解を深めること。
- (7) 健康の考え方
- 国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。
- 健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること。
- (イ) 現代の感染症とその予防
- 感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。
- (ウ) 生活習慣病などの予防と回復
- 健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。
- (エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
- 喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。
- (オ) 精神疾患の予防と回復
- 精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。
- イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化してきていること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること、感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的な対策が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから、個人への働きかけや社会環境への対策が必要であること、精神疾患の早期発見や罹り患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。

#### ア 知識

##### (7) 健康の考え方

###### ㉞ 国民の健康課題

国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。その際、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて理解できるようにする。

###### ㉟ 健康の考え方と成り立ち

健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解できるようにする。このことを、疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や、生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できるようにする。それらを踏まえて免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解できるようにする。

###### ㊱ 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり

健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることを理解できるようにする。

また、適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解できるようにする。その際、適切な意思決定や行動選択を行うには、十分に情報を集め、思考・判断すること、行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと、及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについても触れるようにする。

健康を保持増進するための環境には、自然環境、及び政策や制度、地域活動などの様々な社会環境があることを理解できるようにする。また、一人一人が健康に関心を持ち、健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることにも触れるようにする。

なお、ウの内容は、「保健」の内容全体に関わるものである。ここでは、概念的な理解を促すこととし、特に関連の深い(イ)から(オ)などにおいて具体的な内容をもとに理解を深めるように配慮する。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できるようにする。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌(O157等)感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解できるようにする。

また、感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解できるようにする。その際、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会的対策について理解できるようにする。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診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、がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法(抗がん剤など)、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて適宜触れるようにする。

また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお、日常生活にスポーツを計画的に取り入れることは生活習慣病などの予防と回復に有効であること、また、運動や食事について性差による将来の健康課題があることについて取り上げるよう配慮する。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

㊦ 喫煙、飲酒と健康

喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解できるようにする。その際、周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。

また、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、好奇心、自分自身を大切にす気持の低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが、喫煙や飲酒の開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

㊧ 薬物乱用と健康

コカイン、MDMAなどの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解できるようにする。その際、危険ドラッグの問題があることにも適宜触れるようにする。

また、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できるようにする。その際、薬物乱用の開始の背景には、自分の体を大切にす気持や社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、インターネットを含む薬物を手に入れやすい環境などがあることにも適宜触れるようにする。

(オ) 精神疾患の予防と回復

㊦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、

情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが罹<sup>り</sup>患<sup>かん</sup>しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜<sup>し</sup>癖<sup>へき</sup>行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

#### ① 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体の健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

### イ 思考力、判断力、表現力等

現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。

〈例示〉

- ・現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。
- ・国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理すること。
- ・感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用すること。
- ・生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価すること。
- ・精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・現代社会と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

## (2) 安全な社会生活

(2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、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 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。

#### (ア) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

#### (イ) 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。

イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。

個人及び社会生活において、様々な事故や災害が発生している。安全な社会を形成するには、事故等の防止に加え、

発生に伴う傷害などを軽減することが重要である。そのためには、事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする必要がある。

このため本内容は、様々な事故等の発生には人的要因や環境要因が関わること、交通事故などの事故の防止には、周囲の環境などの把握や適切な行動が必要であること、安全な社会の形成には、個人の安全に関する資質の形成、環境の整備、地域の連携などが必要であること、また、個人が心肺蘇(そ)生法を含む応急手当の技能を身に付けることに加え、社会における救急体制の整備を進める必要があることなどを中心に構成している。

## ア 知識及び技能

### (ア) 安全な社会づくり

#### ㊦ 事故の現状と発生要因

事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できるようにする。

#### ㊧ 安全な社会の形成

事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解できるようにする。

その際、乳幼児、高齢者、障害者、妊婦などの安全には、特に支援が必要な場合があることに触れるようにする。

#### ㊨ 交通安全

交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることを理解できるようにする。また、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できるようにする。

その際、将来、二輪車及び自動車などの運転者として、交通社会の一員となることもあることを考慮し、運転者としての責任、加害事故の防止や事故発生時の適切な対処が必要であるという視点を重視する。

### (イ) 応急手当

#### ㊦ 応急手当の意義

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解できるようにする。また、自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解できるようにする。

#### ㊧ 日常的な応急手当

日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。

#### ㊨ 心肺蘇生法

心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようにする。

その際、複数人数で対処することがより有効であること、胸骨圧迫を優先することについて触れるようにする。

なお、指導に当たっては、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮するものとする。

## イ 思考力、判断力、表現力等

安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し、自他や社会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選択し、安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。  
(例示)

- ・安全な社会生活における事象や情報などについて、安全に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。
- ・安全な社会づくりについて、様々な事故や災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用すること。
- ・交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評

価すること。

- ・ 応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用すること。
- ・ 安全な社会生活について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由 \_\_ などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

### (3) 生涯を通じる健康

- (3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、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 生涯を通じる健康について理解を深めること。
    - (ア) 生涯の各段階における健康  
生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。
    - (イ) 労働と健康  
労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。
  - イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成している。

#### ア 知識

##### (ア) 生涯の各段階における健康

###### ① 思春期と健康

思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解できるようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であ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。

###### ② 結婚生活と健康

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるようにする。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることに理解できるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できるようにする。

なお、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

###### ③ 加齢と健康

中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解できるようにする。

さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害及びリハビリテーションについても触れるようにする。

##### (イ) 労働と健康

###### ④ 労働災害と健康

労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量に変化してきたこと

を理解できるようにする。また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。その際、仕事のストレスによる精神疾患が含まれていることにも触れるようにする。

① 働く人の健康の保持増進

働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。

そのためには、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。

また、(イ)の内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにするとともに、ストレスチェック制度などの予防対策の重要性に触れるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。

〈例示〉

- ・生涯を通じる健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。
- ・思春期と健康について、習得した知識を基に、心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために、性に関わる情報を適切に整理すること。
- ・結婚生活と健康について、習得した知識を基に、結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて、保健・医療サービスの活用方法を整理すること。
- ・加齢と健康について、習得した知識を基に、中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価すること。
- ・労働災害と健康について、習得した知識を基に、労働災害の防止に向けて、個人の取組と社会的対策を整理すること。
- ・働く人の健康の保持増進について、習得した知識を基に、生活の質の向上を図ることと関連付けて、課題解決の方法に应用すること。
- ・生涯を通じる健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

(4) 健康と環境

(4) 健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題を発見し、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 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。

(ア) 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(イ) 食品と健康

食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

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

また、医薬品は、有効性及び安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

(エ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていること。

(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適切な健康情報の活用が有効であること。

イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

健康の保持増進には、個人のみではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人が健康に生きていくためには、環境を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めるとともに、これらの課題の解決に向けて思考・判断・表現することができるようにする必要がある。

このため、本内容は、人間の生活や産業活動が自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること、また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、食品の安全性確保は、健康の保持増進にとって重要であり、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、保健・医療制度や地域の保健・医療機関を適切に利用することが重要であり、その活用に関わる方法を学ぶとともに、医薬品は有効性及び安全性が審査されており、正しく利用することが有効であること、我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策が行われていること、健康に関する環境づくりが重要であり、積極的な社会参加が人々の健康につながること、適切な情報の活用が有効であることなどを中心として構成している。

## ア 知識

### (7) 環境と健康

#### ㉞ 環境の汚染と健康

人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。

なお、放射線による健康への影響についても、適宜触れるように配慮するものとする。

#### ㉟ 環境と健康に関わる対策

健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したり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。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できるようにする。

その際、廃棄物の処理と健康との関わりについても触れるようにする。

#### ㊱ 環境衛生に関わる活動

上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。

### (4) 食品と健康

#### ㉞ 食品の安全性

人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらすことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できるようにする。なお、食品による食物アレルギーを起こす可能性もあることについて、取り上げるよう配慮する。

#### ㉟ 食品衛生に関わる活動

食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できるようにする。

その際、衛生管理の一つの方法である危害要因分析重要管理点（HACCP）方式などについても触れるようにする。

また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるようにする。

### (7) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

#### ㉞ 我が国の保健・医療制度

我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるようにする。

その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

#### ㉟ 地域の保健・医療機関の活用

健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切に活用して

いく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。

その際、心身の健康の保持増進にとって、豊かなスポーツライフの実現が重要であることから、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用についても触れるようにする。

㊦ 医薬品の制度とその活用

医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解できるようにする。また、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。

(イ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人（NPO）・非政府組織（NGO）の諸活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実させるためには、一人一人がそれらを理解し支えることが重要であることに触れるようにする。

(ロ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。

また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることについて理解できるようにする。その際、それらを実現するには、健康に関する適切な情報を選択・収集して、正しく分析・評価し、活用・発信することが有効であることについて触れるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な整備や活用方法を選択し、それらを説明することができるようにする。

〈例示〉

- ・健康を支える環境づくりにおける事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。
- ・人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について、事例を通して整理し、疾病等のリスクを軽減するために、環境汚染の防止や改善の方策に応用すること。
- ・食品の安全性と食品衛生に関わる活動について、習得した知識を自他の日常生活に適用して、健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てること。
- ・医薬品の制度とその活用について、医薬品には承認制度があり、販売に規制が設けられていることと関連付けながら、生活の質の向上のために利用の仕方を整理すること。
- ・地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について、関連した情報を整理し、生活の質の向上に向けた課題解決に応用すること。
- ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てること。
- ・健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

#### 4 内容の取扱い

- (1) 内容の(1)のAの(ウ)及び(4)のAの(イ)については、食育の観点で踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮するものとする。また、(1)のAの(ウ)については、がんについても取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のAの(ウ)及び(4)のAの(ウ)については、健康とスポーツの関連について取り扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のAの(エ)については、疾病との関連、社会への影響などについて総合的に取り扱い、薬物については、麻薬、覚醒剤、大麻等を取り扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のAの(オ)については、脳の機能、神経系及び内分泌系の機能について必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、「体育」の「A体づくり運動」における体ほぐしの運動との関連を図るよう配慮するものとする。
- (5) 内容の(2)のAの(ア)については、犯罪や自然災害などによる傷害の防止についても、必要に応じ関連付けて扱うよう配慮するものとする。また、交通安全については、二輪車や自動車を中心に取り上げるものとする。
- (6) 内容の(2)のAの(イ)については、実習を行うものとし、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。また、効果的な指導を行うため、「体育」の「D水泳」などとの関連を図るよう配慮するものとする。
- (7) 内容の(3)のAの(ア)については、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。責任感を涵(かん)養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のAの(ア)については、廃棄物の処理と健康についても触れるものとする。
- (9) 指導に際しては、自他の健康やそれを支える環境づくり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) から (8) については、「3 内容」で解説した。

(9) は、自分や他者の健康やそれを支える環境づくり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、自他の健康やそれを支える環境づくりと日常生活との関連が深い教材・教具を活用すること、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング(役割演技法)、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、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。

実習を取り入れるねらいは、技能を習得することだけでなく、実習を自ら行う活動を重視し、概念や原則といった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。

については、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」によることとし、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

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」の視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のが重要であること。

- [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観点到整理して示し、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points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points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の際には、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ゆ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。

各教科の評価の観点及びその趣旨（高等学校及び特別支援学校高等部）

1. 各学科に共通する各教科・科目の学習の記録

教科	観 点	趣 旨
保健体育	知識・技能	運動の合理的、計画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継続するための理論について理解しているとともに、目的に応じた技能を身に付けている。また、個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解しているとともに、技能を身に付けている。
	思考・判断・表現	自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて、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、個人及び社会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総合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。
	主体的に学習に取り組む態度	運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体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及び健康な社会づくりについての学習に主体的に取り組もうとしている。

4. 主として専門学科において開設される各教科・科目の学習の記録

教科	観 点	趣 旨
体育	知識・技能	運動の主体的、合理的、計画的な実践に関する具体的な事項やスポーツの推進及び発展に寄与するための事項について理解しているとともに、生涯を通じたスポーツの推進及び発展に必要な技能を身に付けている。
	思考・判断・表現	スポーツの多様な実践と推進及び発展についての自他や社会の課題を発見し、主体的、合理的、計画的な解決に向け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。
	主体的に学習に取り組む態度	生涯を通してスポーツと多様に関わるとともにスポーツの推進及び発展に寄与することができるよう、運動の主体的、合理的、計画的な実践に主体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

間	健太郎	新潟県立新潟江南高等学校教諭
青	柳直子	茨城大学教授
伊	藤周平	三重県立稲生高等学校教諭
久	保史裕	千葉県立成田西陵高等学校教頭
齋	藤綾	沖縄県立北部農林高等学校教諭
白	石恵	東京都立桜修館中等教育学校主任教諭
富	澤桂子	神奈川県立麻生総合高等学校校長
西	岡伸紀	兵庫教育大学大学院教授
◎野	津有司	筑波大学名誉教授
廣	瀬志保	山梨県立吉田高等学校教頭
松	平伸一郎	愛知県教育委員会保健体育課主査
南	雄志	滋賀県立八幡高等学校教頭
村	井伸子	埼玉県立春日部高等学校養護教諭
山	本雄介	北海道美唄尚栄高等学校教諭

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。

三	木忠一	文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長
堀	江真	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
馬	場久美子	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

北海道美唄尚栄高等学校	山梨県立吉田高等学校
埼玉県立春日部高等学校	愛知県立瀬戸高等学校
千葉県立成田西陵高等学校	三重県立稲生高等学校
東京都立桜修館中等教育学校	滋賀県立八幡高等学校
神奈川県立麻生総合高等学校	沖縄県立北部農林高等学校
新潟県立新潟江南高等学校	

