

指導力向上研修（保健追加資料）

生活習慣病など(がん) に関する内容

小学校学習指導要領解説(H29)体育編(第6学年)

(3) 病気の予防

ア 病気の予防について理解すること。

(ウ)生活習慣病など生活行動が主要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること。

【解説】

(ウ)生活行動が主要因となって起こる病気の予防

生活行動が主要因となって起こる病気として、心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などを適宜取り上げ、その予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保つことなど、健康により生活習慣を身に付ける必要があることを理解できるようにする。

2

生活習慣病の予防(がんに関する内容)【中学2年】

(1)健康な生活と疾病の予防

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

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

■内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、がんについても取り扱うものとする。

3

生活習慣病の予防(がんに関する内容)【中学2年】

(1)健康な生活と疾病の予防

【解説】

ウ 生活習慣病などの予防

② 生活習慣病の予防

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

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

④ がんの予防

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

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

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

4

生活習慣病などの予防と回復(がんに関する内容)

(1)現代社会と健康

ア 現代社会と健康について理解を深めること

(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。

■(1)のアのウについては、がんについても取り扱うものとする。

【解説】

(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。(～略～)

5

「心の健康・精神疾患」 に関する内容

心の健康・ストレス対処等に関する内容

○心の健康に関する内容は、小・中・高の保健の学習で、それぞれの発達段階に応じた指導を行っている。

○小5の「不安や悩みへの対処」、中1の「ストレスの対処」の内容を新たに保健の「技能」と位置付けて、具体的な対処を学習することとした。

○高校の内容として新たに精神疾患を位置付け、その予防と回復について学習することとした。

心の健康・ストレス対処等に関する内容

＜小学校 5年生＞

(1) 心の健康

(ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

＜中学1年生＞

(2) 心身の機能の発達と心の健康

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

＜高等学校 入学年次及びその次の年次＞

(1) 現代社会と健康

(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。

小・中学校学習指導要領(H29.3)、高等学校学習指導要領(H30.3)より抜粋

心の健康(小学5年)

(1) 心の健康

(ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。

(ウ) 不安や悩みへの対処

不安や悩みがあるということは誰かが経験することであり、そうした場合には、家族や先生、友達などと話したり、相談したりすること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすること、呼吸法を行うなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることを理解できるようにする。その際、自己の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切であることにも触れるようにする。

不安や悩みへの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うことができるようにする。

中学校学習指導要領解説保健体育編(H29.7)より抜粋

心身の機能の発達と心の健康(中学1年)

(2) 心身の機能の発達と心の健康

(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

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

(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

① 欲求やストレスとその対処

心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを理解できるようにする。

欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の表現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあることを理解できるようにする。(次のスライドに続く)

中学校学習指導要領解説保健体育編(H29.7)より抜粋

欲求やストレスへの対処と心の健康(中学1年)

(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

① 欲求やストレスとその対処

(～続き) ここでいうストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを理解できるようにする。

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

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

中学校学習指導要領解説保健体育編(H29.7)より抜粋

精神疾患の予防と回復①(高校入学年次及びその次の年次)

(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。

② 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、誰もががり患しうること、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癖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。

高等学校学習指導要領解説保健体育編(H30.3)より抜粋

精神疾患の予防と回復②(高校入学年次及びその次の年次)

(オ) 精神疾患の予防と回復

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。

高等学校学校学習指導要領解説保健体育編(H30.7)より抜粋

「けがの防止」に関する内容

けがの防止(応急手当)(小学5年)

(2) けがの防止

ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。

(イ) けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

(イ) けがの手当

⑦ けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの人に知らせることが大切であることを理解できるようにする。また、自らできる簡単な手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があることを理解できるようにする。

⑧ すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ、実習を通して、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの自らできる簡単な手当ができるようにする。

小学学習指導要領解説体育編(H29.7)より抜粋

傷害の防止(中学2年)

(3) 傷害の防止

ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、応急手当をすること。

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

(エ) 応急手当の意義と実際

ア 応急手当の意義

傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。その際、応急手当の方法として、止血や患部の保護や固定を取り上げ、理解できるようにする。

また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。その際、必要に応じて医師や医療機関などへの連絡を行うことについても触れるようにする。

イ 応急手当の実際

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

中学学習指導要領解説保健体育編(H29.7)より抜粋

安全な社会生活(高校入学年次及びその次の年次)

(2) 安全な社会生活 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。

(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) 応急手当

⑦ 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。(次のスライドに続く)

高等学校学習指導要領解説保健体育編(H30.7)より抜粋

安全な社会生活(応急手当)

(2) 安全な社会生活

ア 知識及び技能

(イ) 応急手当

① 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。

② 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。

高等学校学校学習指導要領解説保健体育編(H30.7)より抜粋

「性」に関する内容

小学校 体育科 保健領域

(2)体の発育・発達<第4学年>

ア 体の発育・発達について理解すること。

(イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

(イ) 思春期の体の変化

ア 思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

イ 思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、また、異性への関心も芽生えることについて理解できるようにする。さらに、これらは、個人差があるものの、大人の体に近づく現象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。

* 小学校学習指導要領(H29)より抜粋

中学校 保健体育科 保健分野

(2)心身の機能の発達と心の健康<第1学年>

課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身につけることができるよう指導する。

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

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

【内容の取扱い】

妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性への尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。

* 中学校学習指導要領 (H29) より抜粋

中学校 保健体育科 保健分野

(2)心身の機能の発達と心の健康<第1学年>

(イ) 生殖にかかわる機能の成熟

思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解できるようにする。

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

* 中学校学習指導要領解説 保健体育編 (H29) より抜粋

中学校 保健体育科 保健分野

(1)健康な生活と疾病の予防<第3学年>

課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身につけることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

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

【内容の取扱い】

後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症について取り扱うこと。

* 中学校学習指導要領 (H29) より抜粋

中学校 保健体育科 保健分野

(1)健康な生活と疾病の予防<第3学年>

(オ) 感染症の予防

① エイズ及び性感染症の予防

エイズ及び性感染症の増加傾向と青少年の感染が社会問題になっていることから、それらの疾病概念や感染経路について理解できるようにする。また、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身につける必要があることを理解できるようにする。例えば、エイズの病原体はヒト免疫不全ウイルス(HIV)であり、その主な感染経路は性的接触であることから、感染を予防するには性的接触をしないこと、コンドームを使うことなどが有効であることにも触れるようにする。

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

* 中学校学習指導要領解説 保健体育編 (H29) より抜粋

高等学校 保健体育科 科目保健

(1) 現代社会と健康<入学年次又はその次の年次>

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。

(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。

* 高等学校学習指導要領 (H30) より抜粋

高等学校 保健体育科 科目保健

(1) 現代社会と健康<入学年次又はその次の年次>

(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の対策について理解できるようにする。**

* 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 (H30) より抜粋

高等学校 保健体育科 科目保健

(1) 現代社会と健康<入学年次又はその次の年次>

(3) 生涯を通じる健康

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。

【内容の取扱い】

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。

* 高等学校学習指導要領 (H30) より抜粋

高等学校 保健体育科 科目保健

(3) 生涯を通じる健康<入学年次又はその次の年次>

(ア) 生涯の各段階における健康

⑦ 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。

* 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 (H30) より抜粋

高等学校 保健体育科 科目保健

(3) 生涯を通じる健康<入学年次又はその次の年次>

(ア) 生涯の各段階における健康

⑧ 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。

* 高等学校学習指導要領解説 保健体育編 (H30) より抜粋

性に関する内容(保健領域、保健分野、科目保健)

校種	新学習指導要領解説の内容(キーワード)
小学校 (第4学年)	(イ) 思春期の体の変化 思春期、体つきに変化、人によって違いがある。男子はがっしりした体つき。女子は丸みのある体つき。男女の特徴、初潮、精通、産声、発毛、異性への関心、個人によって早い遅いがあるだけにでも起こる。大人の体に近づき成長
中学校 (第1学年)	(イ) 生殖にかかわる機能の発達 思春期、性腺刺激ホルモン、生殖腺の発育、生殖機能が発達。男子では射精、女子では月経、妊娠、個人差、性成熟、異性の尊重、性情報への対応、性に関する適切な態度や行動の選択 ■交際の仕方を取り扱う。妊娠の経過は取り扱わない。性成熟が生じる。異性への関心、異性の尊重、情報への適切な対応や行動の選択
中学校 (第3学年)	(イ) 生殖機能の発達 エイズ及び性感染症の増加傾向。青少年の感染、疾患概念、感染経路、感染のリスクを軽減、エイズの病原性、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)、感染経路は性的接触、性的接触をしない、コンドームを使うことなどが有効 ■先天性免疫不全症候群(エイズ)及び性感染症について取り扱う。
高等学校	(イ) 現代の感染症とその予防 エイズ及び性感染症、原因及び予防のための個人の行動選択や社会の対策
高等学校	(ア) 生涯の各段階における健康 ア 思春期と健康 思春期における心身の発達、性的成熟に伴う健康課題。自分の行動への責任感、異性を理解したり尊重したりする態度。性に関する情報等への適切な対処 結婚生活と健康 結婚生活、心身の発達や健康の保持増進。受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題。健康課題には年齢や生活習慣などの関わり。家族計画の意義、人工妊娠中絶の心身への影響。自他の健康に対する責任感。良好な人間関係。家族や周りの人からの支援。母子の健康診査の利用。保健・医療サービスの活用。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 ■思春期と健康、結婚生活と健康、生殖に関する機能、責任感を涵養、異性を尊重する態度、性に関する情報等への適切な対処

小学校学習指導要領解説（H29.3）体育編

（P167～169） 2 内容の取扱い

（11）保健の指導に当たっては、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

（解説）

（11）は、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を示したものである。指導に当たっては、身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話し合い、思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示、課題の解決的な活動や発表、ブレインストーミング、けがの手当などの実習、実験などを取り入れること、また、必要に応じて地域の人材の活用や養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員などとの連携・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

指導の工夫

中学校学習指導要領解説（H29.3）保健体育編

2 内容の取扱い（P227～228）

（11）保健分野の指導に際しては、自他の健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

（解説）

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

高等学校学習指導要領解説（H30.3）保健体育編

2 内容の取扱い（P234～235）

（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。

（解説）

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。（略）

小学校体育（保健領域）・中学校保健体育（保健分野）における指導の工夫

〈小学校〉

- 身近な日常生活の体験や事例などを題材にした話し合い、
- 思考が深まる発問の工夫や思考を促す資料の提示、
- 課題の解決的な活動や発表
- ブレインストーミング
- けがの手当などの実習、実験

〈中学校〉

- 内容への興味・関心を高めたり、思考を深めたりする発問の工夫
- 自他の日常生活に関連が深い教材・教具の活用
- 事例などを用いたディスカッション
- ブレインストーミング
- 心肺蘇生法などの実習、実験
- 課題学習
- （必要に応じて）コンピュータ等の活用
- （学校や地域の実情に応じた）保健・医療機関等の参画推進

高等学校 保健体育（科目保健）における指導の工夫

〈高等学校〉

- 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の工夫
- 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
- 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^{*1}、実験^{*2}
- 課題学習
- （学校や地域の実情に応じて）保健・医療機関等の参画推進

*1 実習を取り入れる場合は、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。

*2 実験を取り入れる場合は、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。