

6 健康教育

【健康教育の目的】

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どもたち一人一人に育むこと。

1 健康教育で育成をめざす資質・能力

知識・技能

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、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。

思考力・判断力・表現力等

自らの健康や食、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、健康で安全な生活や健全な食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、行動するために必要な力を身に付けていること。

学びに向かう力・人間性等

健康や食、安全に関する様々な課題に関心をもち、主体的に、自他の健康で安全な生活や健全な食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ていること。



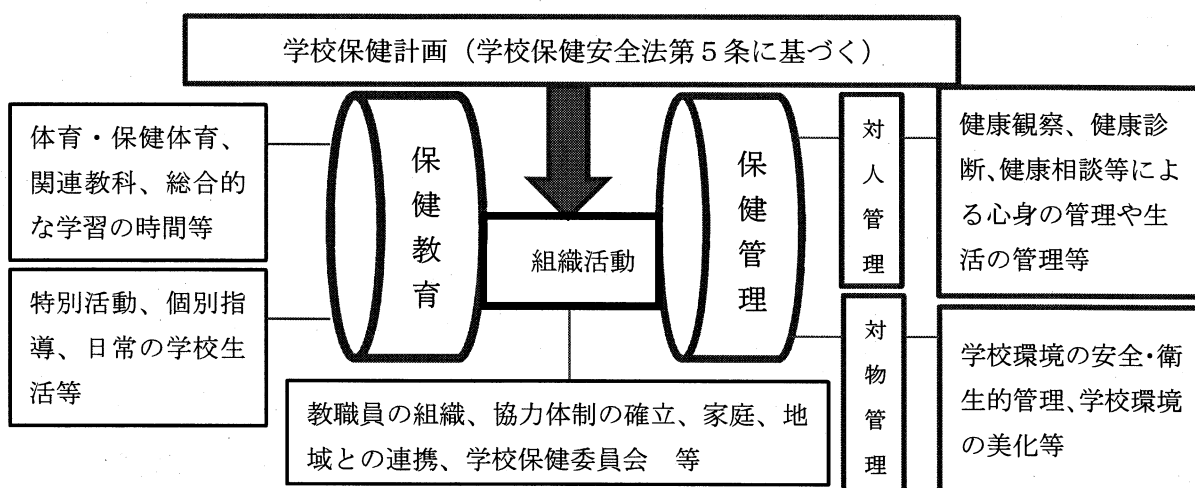
- 教科等間相互の連携を図り、教科等横断的な視点で資質・能力を育む。
- 学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画を資質・能力に関する整理を踏まえて作成・評価・改善し、地域や家庭とも連携・協働した実施体制を確保する。
- 個々の子どもが抱える課題の解決に向けて、一人一人の発達の特性等に応じた個別指導を充実させる。

健康教育（学校保健）

2 健康教育(学校保健)における教育課程編成上のポイント

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、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化している。このため、子どもたちが、健康情報や性に関する情報等を正しく選択し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。

学校では、学校保健計画の策定・実施を通じて、健康教育と保健管理を適切に行うことにより、児童生徒や教職員の健康の保持増進を目指すことが大切であり、これらの活動を円滑かつ効果的に推進するためには組織的な活動が必要である。保健教育では、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や能力を身に付け、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を培うことをねらいとしている。



3 新学習指導要領における健康教育(学校保健)

新学習指導要領における「健康教育（学校保健）」について育成を目指す資質・能力に関する各教科等の内容（下線は健康教育（保健）に係る内容）

小学校	中学校
<p>●総則 第1の2</p> <p>(3)学校における体育・健康に関する指導を、児童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、<u>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</u>。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、<u>体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること</u>。</p> <p>●総則 第5の1</p> <p>イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、<u>学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と</u></p>	<p>●総則 第1の2</p> <p>(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、<u>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</u>。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、<u>保健体育科、技術・家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること</u>。また、それらの指導を通して、<u>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</u>。</p>

<p><u>関連付けながら、効果的な指導が行われるように留意するものとする。</u></p>	<p>●総則 第5の1 イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、学校保健計画、学校安全計画、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、各分野における学校の全体計画等と関連付けながら、効果的な指導が行われるように留意するものとする。</p>
<p>●体育科 (第1 目標) <u>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</u> (1) <u>その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。</u> (2) <u>運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</u> (3) <u>運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。</u> (第2 各学年の目標及び内容) [第5学年及び第6学年] 2 内容 G 保健 <u>(1)心の健康について、課題を見付け、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。</u> ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、<u>簡単な対処をすること。</u> イ 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、<u>それらを表現すること。</u> <u>(2)けがの防止について、課題を見付け、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。</u> ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、<u>けがなどの簡単な手当をすること。</u> イ けがを防止するために、<u>危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。</u> <u>(3)病気の予防について、課題を見付け、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。</u> ア 病気の予防について理解すること。 イ 病気を予防するために、<u>課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。</u> 3 内容の取扱い (7)内容の「G保健」については、(1)及び(2)を第5学年、(3)を第6学年で指導するものとする。 また、けがや病気からの回復についても触れるものとする。 (第3 指導計画の作成と内容の取扱い) 2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。</p>	<p>●保健体育 (第1 目標) <u>体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。</u> (1) <u>各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。</u> (2) <u>運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</u> (3) <u>生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。</u> (第2 各学年の目標及び内容) [保健分野] 1 目標 (1) <u>個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。</u> (2) <u>健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。</u> (3) <u>生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。</u> 2 内容 (1) <u>健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</u> ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (イ) <u>健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。</u> (ウ) <u>生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、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。</u> イ <u>健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。</u> (3) <u>傷害の防止について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</u> ア 傷害の防止について理解を深めるとともに、<u>応</u></p>

<p>(11)保健の指導に当たっては、<u>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。</u></p>	<p><u>急手当すること。</u> (エ) 応急手当を適切に行うことによって、<u>傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生（そせい）法などを行うこと。</u> 1 <u>傷害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。</u> 3 <u>内容の取扱い</u> (2) <u>内容の(1)のアについては、健康の保持増進と疾病の予防に加えて、疾病の回復についても取り扱うものとする。</u> (3) <u>内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、<u>がんについても取り扱うものとする。</u> (11)保健分野の指導に際しては、<u>自他の健康に関心を持てるようにし、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。</u></u></p>
<p>● 家庭 (第2 各学年の内容) 〔第5学年及び第6学年〕 1 内容 B 衣食住の生活 (3) <u>栄養を考えた食事</u> ア 次のような知識を身に付けること。 (ウ) <u>献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。</u> イ <u>1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。</u></p>	<p>● 技術・家庭 (第2 各分野の目標及び内容) 〔家庭分野〕 2 内容 B 衣食住の生活 (1) <u>食事の役割と中学生の栄養の特徴</u> ア 次のような知識を身に付けること。 (ア) <u>生活の中で食事が果たす役割について理解すること。</u> (イ) <u>中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解すること。</u> イ <u>健康によい食習慣について考え、工夫すること。</u></p>
<p>● 特別活動 (第2 各活動・学校行事の目標及び内容) 〔学級活動〕 2 内容 1 <u>の資質・能力を育成するため、全ての学年において、次の各活動を通して、それぞれの活動の意義及び活動を行う上で必要となることについて理解し、主体的に考えて実践できるよう指導する。</u> (2) <u>日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全</u> ウ <u>心身ともに健康で安全な生活態度の育成 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。</u> エ <u>食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。</u></p>	<p>● 特別活動 (第2 各活動・学校行事の目標及び内容) 〔学級活動〕 2 内容 1 <u>の資質・能力を育成するため、全ての学年において、次の各活動を通して、それぞれの活動の意義及び活動を行う上で必要となることについて理解し、主体的に考えて実践できるよう指導する。</u> (2) <u>日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全</u> エ <u>心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。</u> オ <u>食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成 給食の時間を中心としながら、成長や健康管理を意識するなど、望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすること。</u></p>

4-1 単元等配列例

【 小学校 】

※教科等における健康教育（学校保
すべての単元等を示したものではありません）

	4月	5月	6月	7月	8・9月	
学校行事	<ul style="list-style-type: none"> ・発育測定 ・尿検査 ・視力・聴力検査 ・保健調査 ・心電図検査 ・内科健診 ・修学旅行 ・飲料水検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・眼科健診 ・歯科健診 ・耳鼻科健診 ・プールそうじ ・新体力テスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の衛生週間 ・全国小学生はみがき大会 ・プール開き ・プール水検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・大掃除 ・第1回学校保健委員会 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会 ・発育測定 ・ダニ検査 ・いのちの参観日 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ・ ・ ・ ・断
学級活動（共通）	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断の事前指導 ・保健室の利用方法 ・休み時間の過ごし方 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断事後指導 ・規則正しい生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・雨の日のくらし 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の予防 ・生活のリズム ・夏休みの過ごし方 		<ul style="list-style-type: none"> ・よ ・
1年	(学) トイレの使い方		(学) 歯のみがき方を知ろう		(学) からだをきれいに	
2年			(学) 歯を大切にしよう	(学) みのまわりをととのえよう	(学) おへそひみつ	(見
3年		(体) 毎日の生活と健康	(学) むし歯を予防しよう		(学) 命のはじまり	(に (た
4年		(理) 動物のからだのつくりと運動	(学) 正しい歯みがき (理) 天気と気温		(学) 異性とのかかわり	(に
5年	(理) 天気の変化	(体) 心の健康	(学) 歯と口の健康を考えよう (体) けがの防止			
6年	(学) 健康な暮らし	(理) 動物のからだのはたらき	(学) 歯を大切に (体) 病気の予防 (家) 夏をすずしくさわやかに	(学) 規則正しい生活をしよう		

健)に係る学習について、いくつかの単元等を配列したものであり、
ない。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
目の愛護週間 視力検査 照度検査 騒音検査 就学時健康診	・マラソン大会	・薬物乱用防止 教室 ・出張がん予防 教室	・発育測定 ・給食週間 ・空気検査 ・第2回学校保 健委員会		・大掃除
目を大切にし う 衣服の調節	・かぜ、インフ ルエンザの予防	・暖房時の過ご し方 ・換気の必要性 ・冬休みの過ご し方	・かぜ、インフ ルエンザの予防	・屋内での過ご し方	・1年間の反省 ・耳を大切にし よう ・春休みの過ご し方
学) テレビの 方					
学) 目を大切 しよう 理) 日光のは らき				(体) 毎日の生 活と健康	
学) 目を大切 しよう				(体) 育ちゆく 体とわたし	
			(理) 人のたん じょう (体) 心の健康		
	(家) くふうし ようおいしい食 事 (体) 病気の予 防	(家) くふうし ようおいしい食 事 (道) がんを通 していのちの大 切さについて考 えよう	(学) エイズに ついて理解しよ う (家) 冬を明る く暖かく	(体) 病気の予 防	

4-2 学校保健計画

〇〇年度 学校

学校保健目標		自ら健康に気をつけ、進んで問題を改善しようとする態度や実践力を育てる。				
今年度の目標		発達段階に応じた指導等を実施することで、子どもたちが睡眠の大切さを理解し自ら生活習慣を見				
月	4月	5月	6月	7・8月	9月	
保健目標	自分の健康状態について知ろう	生活リズムを整えよう (運動、食事、休養及び睡眠)	歯を大切にしよう ・梅雨時の健康に気をつけよう	夏を健康に過ごそう	けがを予防しよう	
保健に関連する行事		・眼科健診 ・歯科健診 ・耳鼻科健診 ・プールそうじ ・新体力テスト	・歯の衛生週間 ・全国小学生はみがき大会 ・プール開き	・第7回学校保健委員会 ・大掃除 ・教職員救急法講習会	・運動会 ・発育測定	
保健管理	対人	・定期健康診断 ・保健調査 ・健康観察の周知と実施 ・緊急連絡先の把握 ・健康相談 ・修学旅行前の健康調査	・定期健康診断の事後措置 ・健康相談 ・水泳禁止児の把握	・歯みがき指導 ・頭髪検査 ・食中毒の防止 ・第1回生活アンケート ・水泳における健康管理 ・健康相談	・規則正しい生活 ・夏休み中の健康管理 ・歯みがきカレンダーの配布 ・健康相談	・運動会の健康管理 ・健康相談
	対物	・清掃、設備備品の点検 ・机、椅子の調整 ・大掃除 ・飲料水検査	・プール掃除	・プール水質検査 ・プール管理	・プール管理 ・ダニ検査	・机、椅子の調整
保健教育	教科	3学年 (保健領域)	毎日の生活と健康			
		4学年				育ちゆく体とわた
		5学年				けがの防止
		6学年				
	関連教科	※その他関連教科(生活科・家庭科・理科・社会科等)については、必要に応じて記載すること。				
	道徳科					
	学級活動 児童会活動	・健康診断の事前指導 ・保健室の利用方法 ・トイレの使い方	・健康診断事後指導 ・規則正しい生活	・歯を大切にしよう ・梅雨時の衛生指導	・熱中症の予防	・けがの防止
	個別・日常指導	・要管理者の指導 ・修学旅行前の指導	・栄養指導	・歯みがき指導		
組織活動	児童保健委員会	・組織づくり	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動
	学校保健委員会	・組織づくり			第1回学校保健委員会	
	広活活動	・保健だよりの発行	・保健だよりの発行	・保健だよりの発行	・保健だよりの発行 ・学校保健委員会だよりの発行	・保健だよりの発行

鳥取県教育委員会では、「はじめよう 明日につながる」を掲げ、基本的な生活習慣の定着を呼びかけていること等は健やかな心と体を育むために大切です。家庭年間を通して連携・協力して取り組みましょう。



保健計画(例)



各学校の実態に応じて今年度の目標を設定することが大切です。

直すことできるようにする

〇〇立〇〇小学校

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	目を大切にしよう	かぜを予防しよう	冬を健康にすごそう	寒さに負けず元気に過ごそう	部屋の空気をきれいにしてしよう	1年間の生活を振り返ろう
	<p>生活リズム『心とからだいきいきキャンペーン』 ます。しっかり朝食を食べること たっぷり寝、学校、地域がそれぞれの役目を果たし、</p>		<p>たっぷり寝よう 早寝は、翌日の目覚め・活動・集中力の源です。</p> 	<p>しっかり朝食を食べよう 朝食は、1日の活動の源です。</p> 		
	<ul style="list-style-type: none"> 目の愛護週間 就学時健康診断 	<ul style="list-style-type: none"> マラソン大会 	<ul style="list-style-type: none"> 出張がん予防教室 	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用防止教室 発育測定 第2回学校保健委員会 給食週間 	<ul style="list-style-type: none"> 新入児保護者説明会 	<ul style="list-style-type: none"> 大掃除
理	<ul style="list-style-type: none"> 視力検査 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、うがいの励行 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 第2回生活アンケート 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> 保健室利用のまとめ 欠席状況のまとめ 健康相談
	<ul style="list-style-type: none"> 照度測定 騒音検査 黒板の管理 	<ul style="list-style-type: none"> 暖房器具の点検 	<ul style="list-style-type: none"> 暖房器具の管理 	<ul style="list-style-type: none"> 換気、保温検査 暖房器具の管理 	<ul style="list-style-type: none"> 暖房器具の管理 	<ul style="list-style-type: none"> 学校環境衛生のまとめ
し						
				心の健康		
			病気の予防	薬物乱用防止教室		
			がんを通していのちの大切さについて考えよう			
	目を大切にしよう	かぜ、インフルエンザの予防	暖房時の過ごし方 換気の必要性	かぜ、インフルエンザの予防		1年間の反省 耳を大切にしよう
	視力低下者の個別指導	歯みがき指導				
	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動	児童委員会活動
				第2回学校保健委員会		
行	保健だよりの発行	保健だよりの発行	保健だよりの発行	保健だよりの発行 学校保健委員会だよりの発行	保健だよりの発行	保健だよりの発行

5 授業実践例

小学校 第6学年 道徳「自分の生命を輝かす」

内容項目「D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること」

(19)生命が多くの生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。

◆単元のねらい

生命がかけがえのないものであることを知り、今ある命を大切に精一杯生きようとする心情を育てる。

◆展開例

主な学習内容・学習活動	指導上の留意点
<p>1 児童ががんについてどのような認識かたずねる。</p> <p>○がんとはどのような病気なのでしょう。</p> <p>・つらい病気 ・こわい病気</p> <p>・治らない病気</p>	<p>○事前にアンケートをとるなどして、家族や身近な人をがんで亡くした児童がいる場合などは、様子を観察するなど十分に配慮する。</p> <p>○鳥取県で亡くなる方の3人に1人ががんで亡くなっていることや、鳥取県でがんで亡くなる人は、この30年間で男女とも約2倍に増えていることを知らせ、これからの学習課題に興味をもたせる。</p>
<p>がんになったことのある人の話から、生命について考えよう。</p>	
<p>2 資料「命あるかぎり、あなたに伝えたい」を読む。</p> <p>○Aさんはどんな気持ちだったのだろう</p> <p>○Aさんを支えたものはどのようなものだろう</p> <p>3 自分との関わりでテーマについて考える。</p> <p>○命の大切さを感じたことはあるだろうか。</p> <p>4 本時のまとめをする。</p>	<p>○資料を読み聞かせし、自分の息子ががんになった時の、悲しくつらい気持ちを考えさせる。</p> <p>○不安と、生きる希望の葛藤が感じられるようにする。</p> <p>○ワークシートを配布し、各自考えを書く。</p> <p>○医療の進歩により、早期発見でがんは治る病気になっていることも伝える。</p>

中学校 第2学年 保健体育（保健分野）「がんと健康」

内容(4)イ

◆単元のねらい

がんについて関心をもち、自らの健康的な生活を実践しようとする態度を身に付けることができるようにする。

◆展開例

主な学習内容・学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時の学習内容を確認する。</p> <p>2 がんとはどのような病気か知る。</p> <p>(1) がんとは(がんの仕組み)</p> <p>(2) がんの主な要因</p>	<p>○事前にアンケートをとるなどして、家族や身近な人をがんで亡くした児童がいる場合などは、様子を観察するなど十分に配慮する。</p> <p>・がんにかかる原因は様々であることを知る。</p>
<p>がんの原因にはどのようなものがあるのか調べてみよう。</p>	
<p>3 がんを予防するために、今又は将来できることを考える。</p>	<p>・たばこを吸わない。 ・野菜を食べる。</p> <p>・お酒を飲み過ぎない。 ・運動する。 など</p>

【がん教育と健康教育（学校保健）との関わり】

日本人の死因として最も高い「がん」について正しく学ぶことを通して、自他の命の大切さや生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育成することをねらう。