

(2) 保健領域 ・ 保健分野

1 各学年の学習内容と小学校から中学校への系統

【小学校での学習内容】	【中学校での学習内容】
<p>○第3学年及び第4学年</p> <p>(1) 毎日の生活と健康</p> <p>ア 健康な生活とわたし</p> <p>イ 1日の生活の仕方</p> <p>ウ 身の回りの環境</p> <p>(2) 育ちゆく体とわたし</p> <p>ア 体の発育・発達</p> <p>イ 思春期の体の変化</p> <p>ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活</p>	<p>○第1学年</p> <p>(1) 心身の機能の発達と心の健康</p> <p>ア 身体機能の発達</p> <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康</p>
<p>○第5学年及び第6学年</p> <p>(1) 心の健康</p> <p>ア 心の発達</p> <p>イ 心と体の相互の影響</p> <p>ウ 不安や悩みへの対処</p> <p>(2) けがの防止</p> <p>ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止</p> <p>イ けがの手当て</p> <p>(3) 病気の予防</p> <p>ア 病気の起こり方</p> <p>イ 病原体がもとになって起こる病気の予防</p> <p>ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防</p> <p>エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>オ 地域の様々な保護活動の取組</p>	<p>○第2学年</p> <p>(2) 健康と環境</p> <p>ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲</p> <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <p>(3) 傷害の防止</p> <p>ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</p> <p>イ 交通事故などによる傷害の防止</p> <p>ウ 自然災害による傷害の防止</p> <p>エ 応急手当</p>
	<p>○第3学年</p> <p>(4) 健康な生活と疾病の予防</p> <p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因</p> <p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <p>ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>エ 感染症の予防</p> <p>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用</p> <p>カ 個人の健康を守る社会の取組</p>

2 小学校保健領域と中学校保健分野における目標について

小学校体育科の目標に「健康・安全についての理解」がある。これは、主として第3学年から第6学年の保健領域に関連したねらいを示すもので、具体的には、その学習から基礎的・基本的な内容を実践的に理解することであり、児童が身近な生活における学習課題を発見し、解決する過程を通して健康・安全の大切さに気付くことを含んでいる。

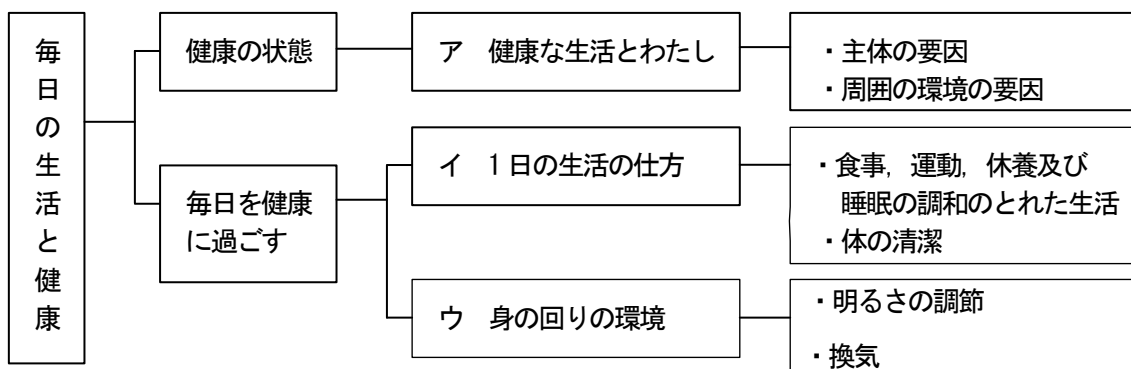
中学校では、小学校での実践的に理解できるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達の段階を踏まえて、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容について科学的に思考し、理解できるようにすることを目指している。(小解説P10, 中解説P148)

3 小学校の学習内容

小3(1)毎日の生活と健康 ※内容の取扱いにより第3学年で指導する。

ねらい:健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

○「毎日の生活と健康」学習内容



○指導について

学年	小3「(1)毎日の生活と健康」		
学習項目	ア 健康な生活とわたし	イ 1日の生活の仕方	ウ 身の回りの環境
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> 健康な状態とは、心や体の調子がよい状態であることを理解できる。 健康な状態には、主体の要因や身の回りの環境の要因がかかわっていることを理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日の生活のリズムに合わせて、食事、運動、休養、及び睡眠をとることが必要であることを理解できる。 手足などの清潔、ハンカチや衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持増進には、生活環境がかかわっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できる。
活 動 例	<ol style="list-style-type: none"> 今日の自分の体の調子や気分を振り返る。 「元気な子」とはどんな子なのかについて話し合う。 資料をもとに「元気」な状態について話し合い、自分の生活にあてはめて考える。 	<ol style="list-style-type: none"> 事前に記録した自分の1日の過ごし方を基に、今までの過ごし方を振り返る。 課題別のグループで解決方法について話し合う。 健康と調和のとれた生活についてまとめる。 <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 細菌や汚れを確かめる実験をする。 汚れたままにすると体にどんな変化が起こるか考える。 養護教諭から健康と清潔のかかわりについて話を聞く。 自分の生活を振り返り、今後の生活のめあてを立てる。 	<ol style="list-style-type: none"> 室内で過ごす様子の絵を見て、気付いたことや思ったことを話し合い、問題点を明らかにする。 実験を通して、換気や照度の大切さについて気付く。 毎日を健康に過ごすために、換気や部屋の明るさの調節の仕方についてグループで話し合う。 学習のまとめをする。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> 心や体が健康であることは、人とかかわりながら、明るく充実した生活を送ることにつながり、健康がかけがえのないものであることに触れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲を持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活を見直すことを通して、生活環境を整えるために自分でできることに気付かせ、実践する意欲を持てるようにする。

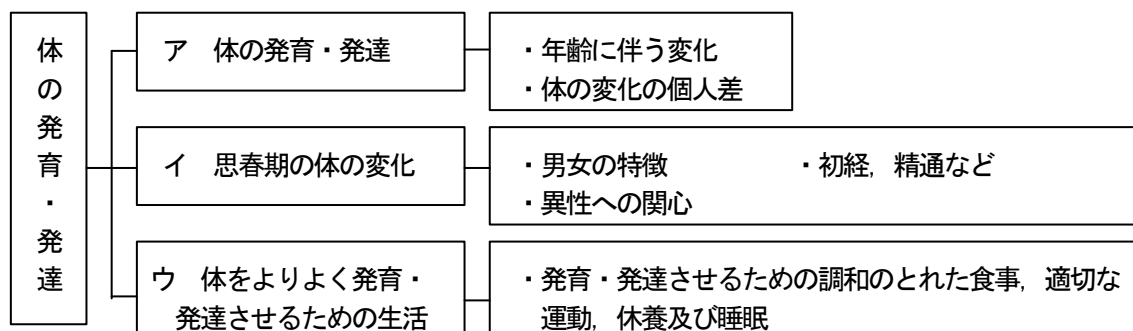
○指導上の配慮事項

学校でも、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れる。(小解説P59)

小4(2)育ちゆく体とわたし ※内容の取扱いにより第4学年で指導する。

ねらい:体の発育・発達について理解できるようにする。

○「育ちゆく体とわたし」学習内容



○指導について

学年	小3「(2)育ちゆく体とわたし」		
学習項目	ア 体の発育・発達	イ 思春期の体の変化	ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活
身に付けさせたい内容	・身長, 体重などを適宜取り上げ, これらは年齢に伴って変化することを理解できるようにするとともに, 体の変化には個人差があることを理解できる。	・思春期には, 体つきに変化が起こり, 人によって違いはあるものの, 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。 ・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を理解できる。 ・これらは, 個人によって早い遅いがあるものだけにでも起こる, 大人の体に近づく現象であることを理解できる。	・体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には, 多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事, 体の発育・発達により適切な運動, 休養及び睡眠などが必要であることを理解できる。
活動例	事前調査: 自分の身長・体重を調べる。 1 調べてきた自分の身長や体重を年齢ごとに表にまとめる。 2 表から分かることを発表する。 3 体の発育は, 年齢に伴って変化することや個人差があることを知る。 4 学習をまとめる。	1 シルエットにした成人男女の体を提示し, 気付いたことを話し合う。 2 体つき以外の男女の違いを話し合う。 3 思春期における男女の特徴を話し合う。 4 学習をまとめる。 1 事例を基に, 異性への関心の芽生えについて考える。 2 初経, 精通を中心に大人の体に近付いてきた現象について話し合う。 3 学習をまとめる。	1 前時の復習をする。 2 自分の体のよりよい発育・発達に必要なことを考える。 3 体によりよい発育・発達と食事の関係について考える。 4 給食の献立について調べ, 栄養素について話し合う。 5 毎日の食事の大切さを知る。 6 体によりよい発達・発育と運動の関係について考える。 7 運動することの大切さを知る。 8 生活のリズムや睡眠の大切さを知る。 9 学習をまとめる
留意点	・個人情報 の取扱いについて配慮する。	・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。	・食事については, 特に, 体をつくるものとなるたん白質, 不足がちなカルシウム, 不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについて触れる。

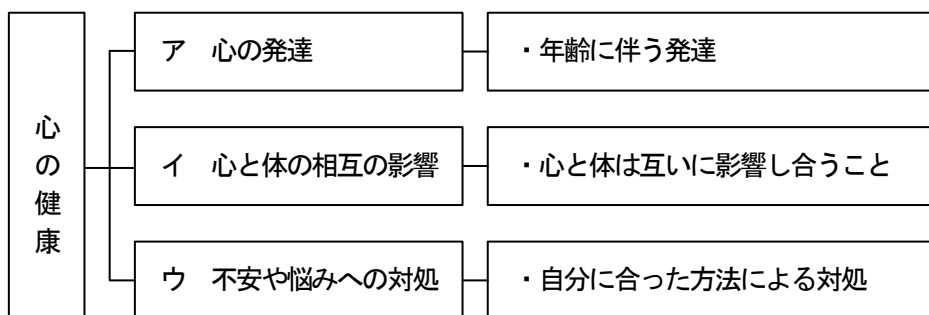
○指導上の配慮事項

自分と他人では発育・発達などに違いがあることに気づき, それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れる。(小解説P59)

小5(1)心の健康 ※内容の取扱いにより第5学年で指導する。

ねらい:心の発達及び不安, 悩みの対処について理解できるようにする。

○「心の健康」学習内容



○指導について

学年	小5「(1)心の健康」		
学習項目	ア 心の発達	イ 心と体の相互の影響	ウ 不安や悩みへの対処
身に付けさせたい内容	・心は、人とのかかわり、あるいは自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解できる。	・不安や緊張時には、動悸が激しくなったり腹痛を起こしたり、体調が悪いときには、集中できなかつたり落ち込んだ気持ちになつたりする。また、体調がよいときには、気持ちが明るくなつたり集中できるようになつたりするなど、心と体は互いに影響し合っていることを理解できる。	・不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、そうした場合には、家族や先生、友達などと話すこと、身近な人に相談すること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすることなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなどいろいろな方法があり、自分に合った方法で対処できることを理解できる。
活動例	<ol style="list-style-type: none"> 就学前の自分は、周りの人たちとどのようにかかわって生活してきたかについて考える。 現在の自分と就学前の自分との違いを話し合う。 ・感情・社会性・思考力 年齢に伴って感じ方の違いがあることや発達することを知る。 学習をまとめる。 	<ol style="list-style-type: none"> 事例をもとに心と体のつながりについて考える。 ・緊張しているとき ・うれしいとき、体は？ 自分の経験を基に心と体のつながりについて話し合う。 体の調子や具合と心の動きの関係について知る。 学習をまとめる。 	<ol style="list-style-type: none"> 「不安や悩み」から連想するものを書き出す。 グループでどんな不安があるかブレインストーミングにより話し合う。 どのような対処の仕方があるか話し合う。 自分にできそうな対処の仕方を考える。 学習をまとめる
留意点	・家族、友達など人との関わりを中心として取り扱うようにし、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになることにも触れる。	・導入部分の事例の提示については、学校生活の中で起こる感情の変化を事例にするとよい。	・体ほぐしの運動は、有効な対処方法の一つであること、また、自分の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な体験を持つことは、心の発達のために大切であることにも触れる。

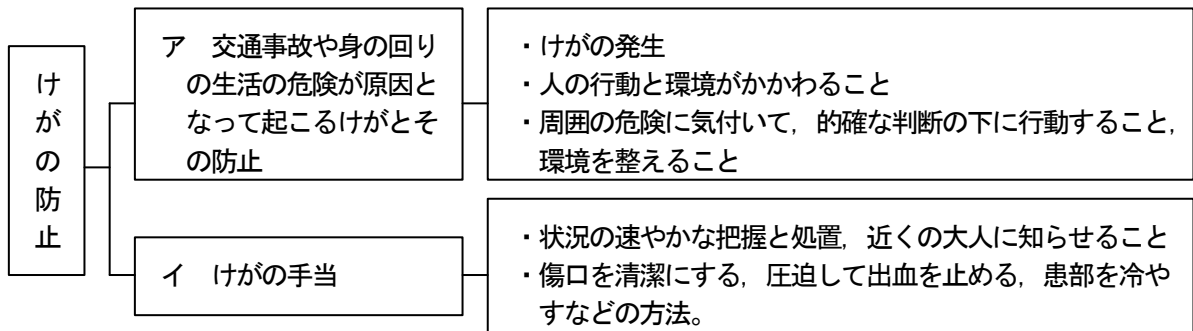
○指導上の配慮事項

体ほぐしの運動と相互の関連を図って指導する。(小解説P84)

小5(2)けがの防止 ※内容の取扱いにより第5学年で指導する。

ねらい：けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当ができるようにする。

○「けがの防止」学習内容



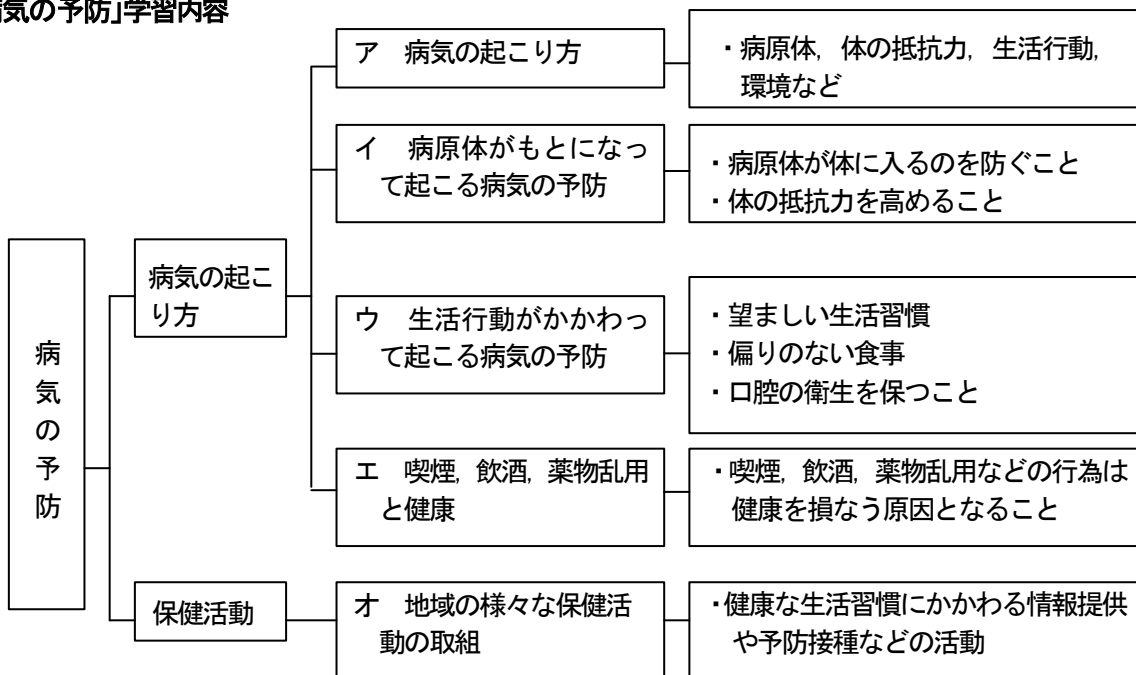
○指導について

学年	小5「(2)けがの防止」	
学習項目	ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止	イ けがの手当
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年多くの交通事故や水の事故が発生し、けがをする人や死亡する人が少なくないこと、また、学校生活での事故や、犯罪被害が発生していることを理解できるようにするとともに、これらの事故や犯罪、それらが原因となるけがなどは、人の行動や環境がかかわって発生していることを理解できる。 ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、周囲の状況をよく見極め、危険に早く気付いて、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解できる。 ・交通事故、水の事故、学校生活の事故や犯罪被害の防止には、危険な場所の点検などを通して、校舎や遊具など施設・設備を安全に整えるなど、安全な環境をつくる必要があることを理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・けがをしたときには、けがの悪化を防ぐ対処として、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であることを理解できる。 ・自分でできる簡単なけがの手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があることを理解できる。
活動例	<ol style="list-style-type: none"> 1 交通事故発生数等のグラフを提示する。 2 街中での生活の様子がかかれた絵を提示し、起こりうる交通事故について話し合う。 3 交通事故の防止について考える 4 学習をまとめる。 <ol style="list-style-type: none"> 1 学校における事故発生数等のグラフを提示する。 2 学校生活の様子がかかれた絵を提示し、学校で起こりうる事故について話し合う。 3 水の事故や犯罪被害について知る。 4 学習をまとめる。 <ol style="list-style-type: none"> 1 標識や危険の表示を見て危ない環境に関心を持つ。 2 身の回りにある危険について考える。 3 安全対策について話し合う。 4 学習をまとめる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 けがをしたときのことを思い出させる。 2 けがをしたときの手当の仕方を調べる。 3 自分でできるけがの手当を練習する。 4 けがをしたときの対処方法について知る。 5 簡単なけがに対する手当の実習を行う。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・心の状態や体の調子が的確な判断や行動に及ぼすことについても触れる。 ・通学路や地域の安全施設の改善などの例から、様々な安全施設の整備や適切な規制が行われていることにも触れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・すり傷、鼻出血、やけどや打撲などを適宜取り上げ、実習を通して簡単な手当ができるようにする。

小6 (3)病気の予防 ※内容の取扱いにより第6学年で指導する。

ねらい：病気の予防について理解できるようにする。

○「病気の予防」学習内容



○指導について

学年	小5・小6「(3)病気の予防」		
学習項目	ア 病気の起こり方	イ 病原体がもとになって起こる病気の予防	ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防
身に付けさせたい内容	・日常経験している病気として「かぜ」などを取り上げ、病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などがかかわり合って起こることを理解できる。	・病原体がもとになって起こる病気として、インフルエンザ、結核、麻疹、風疹などを適宜取り上げ、その予防には、病原体の発生源をなくしたり、その移る道筋を断ち切ったりして病原体が体に入るのを防ぐこと、また、予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠をとることなどによって、体の抵抗力を高めておくことが必要であることを理解できる。	・生活行動がかかわ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取り上げ、その予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の衛生を保つたりするなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解できる。
活動例	1 病気になった経験を思い出す。 2 病気にかかることのようなことが起こるか話し合う。 3 かぜをひく原因を話し合う。 4 病原体のことを知る。 5 かぜの予防を知る。 6 学習をまとめる。	1 前時の復習をする。 2 病原体はどのようにして体内に入るのか調べる。 3 インフルエンザを例にしてその侵入方法を知る。 4 その他の病原体について知る。 5 予防の仕方を知る。 入れない・なくす・抵抗力を高める 6 学習をまとめる。	1 絵を提示して、生活習慣病に関心を持つ。 2 生活習慣病について知る。 3 予防の仕方を知る。 4 学習をまとめる。 1 むし歯について知っていることを発表する。 2 むし歯について調べる。 3 むし歯の進み方や予防の方法を知る。 4 学習をまとめる。
留意点	・導入部分では、元気なときと対比させるとよい。	・その他の病原体として0-157や水ぼうそうなどを扱うとよい。	・病気の予防として手洗いの実習をするのもよい。

学習項目	エ 喫煙, 飲酒, 薬物乱用と健康	オ 地域の様々な保護活動の取組
身に付けさせたい内容	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙については、せきが出たり心拍数が増えたりするなどして呼吸や心臓のはたらきに対する負担などの影響がすぐに現れること、受動喫煙により周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できる。 ・飲酒については、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れることを理解できる。 ・薬物乱用については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを理解できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人々の病気を予防するために、保健所や保健センターなどでは、健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動が行われていることを理解できる。
活動例	<ol style="list-style-type: none"> 1 たばこや飲酒について知っていることを発表する。 2 たばこの害について知る。 3 酒の害について知る。 4 法律で禁止されていることを知る。 5 学習をまとめる。 <ol style="list-style-type: none"> 1 「薬物乱用」という言葉について連想することを発表する。 2 シンナーの害について調べる。 3 シンナーの害について知る。 4 法律で禁止されていることを知る。 5 学習をまとめる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 地域で生活する人たちの健康問題を決する手だてについて発表する。 2 事例の登場人物の健康上の悩みについて話し合う。 3 保健所や健康センターでの仕事について知る。 4 予防接種について知る。 5 病気を予防するための活動について知る。 6 学習をまとめる。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙を長い間続けると肺がんや心臓病などの病気にかかりやすいことに触れる。 ・飲酒を長い間続けると肝臓などの病気の原因になることなどの影響があることに触れる。 ・低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいことについても取り扱う。 ・未成年の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていること、好奇心や周りの人からの誘いなどがきっかけで喫煙や飲酒を開始する可能性があることについても触れる。 ・薬物の乱用は、法律で厳しく規制されていることに触れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種をしている様子の絵や写真を提示するとよい。

○指導上の配慮事項

薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に扱う。また、覚せい剤等についても触れる。
(小解説P84)