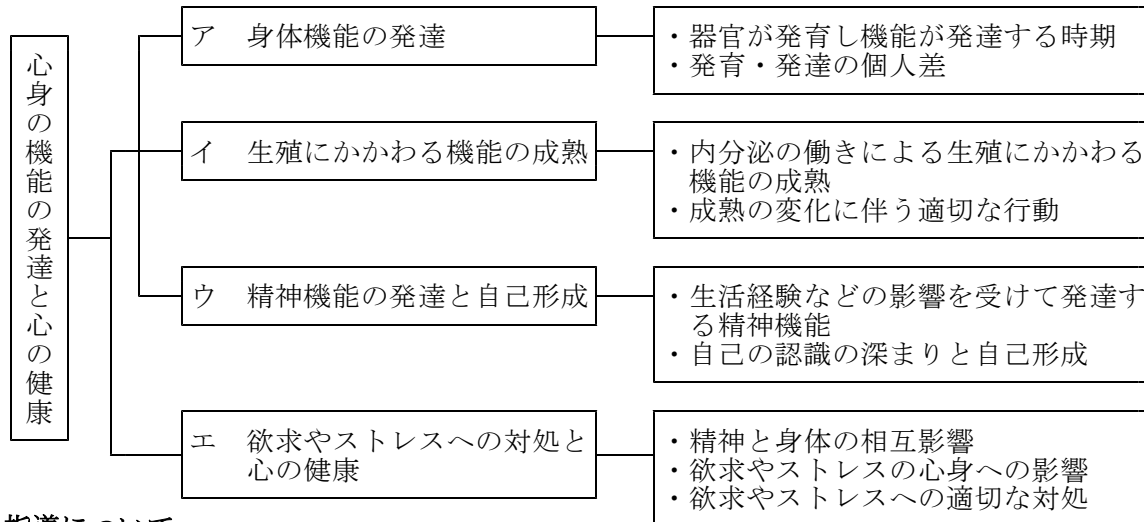


4 中学校の学習内容

中1 「心身の機能の発達と心の健康」

ねらい：心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

○「心身の機能の発達と心の健康」学習内容



○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 身体機能の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などの機能が発達する時期があること。 ・その時期や程度には、人によって違いがあること。 <p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、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。 <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <p>(ア) 知的機能、情意機能、社会性の発達</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、それらは生活体験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達すること。 ・その際、知的機能については認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意思などがあり、それらは人や社会との様々なかかわりなどの生活経験や学習などにより発達すること。 ・社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなること。 <p>(イ) 自己形成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされること。 <p>エ 欲求やストレスへの対処と心の健康</p> <p>(ア) 心と体のかかわり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。 ・心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 ・例えば、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり口が乾いたりすること、体に痛みがあるときに集中できなくなったりすることなどを適宜取り上げる。 <p>(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心を健康に保つには、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。 ・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、欲求の実現に向けて取り組んだり、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。 ・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、ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なものであること。
------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること。 		
留意点	<p>イ 生殖にかかわる機能の成熟</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>ウ 精神機能の発達と自己形成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己は、様々な経験から学び、悩んだり、試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに確立していくことにも触れる。 		
評価規準の設定例	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能の発達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。 ・生殖にかかわる機能の成熟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。 ・精神機能の発達と自己形成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。 ・欲求やストレスの対処と心の健康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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

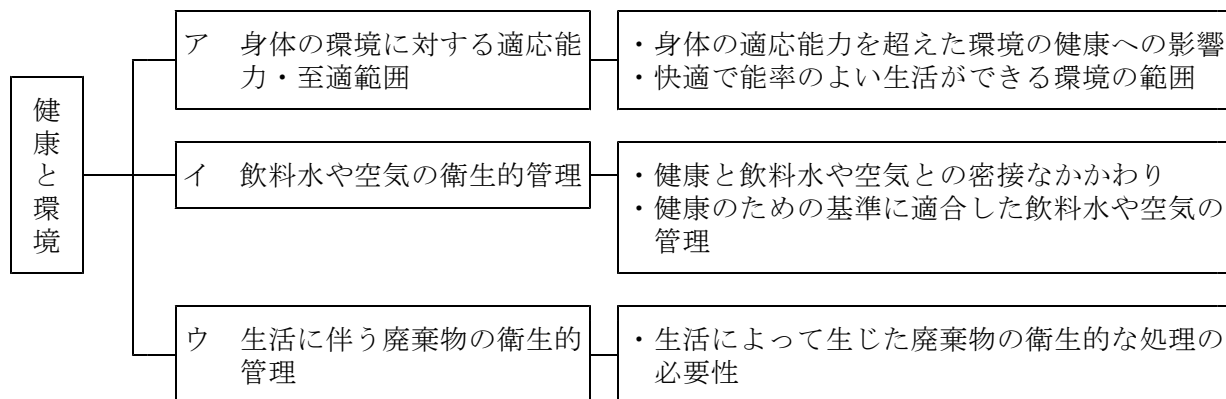
学習活動例	ア 身体機能の発達	配当時間例	
	1 各臓器の発育曲線を提示し、年齢が進むにつれてどのように変化していくか予想する。		3
	2 中学生期の体の発達の特徴を知る。		
	3 呼吸器のしくみとその発達について知る。		
	4 循環器のしくみとその発達について知る。		
イ 生殖に関わる機能の成熟	3		
1 思春期に見られる男女の体つきの変化について発表する。			
2 二次性徴に見られる男女差の特徴は、性ホルモンの分泌によることを知る。			
3 射精や月経の起こり方、射精のしくみについて知る。			
4 受精と妊娠について知る。			
5 性機能の成熟について、分かったことをレポートにまとめる。			
6 レポートをグループで発表し、確認し合う。			
7 どのような時に異性を意識するか、普段目にしたり、耳にしたりする性に関する情報は自分たちに悪影響をもたらす可能性はないかなどを話し合う。			
ウ 精神機能の発達と自己形成	3		
1 精神の働きにはどのようなものがあるか予想する。			
2 精神には、知的機能、情意機能、社会性などの働きがあり、年齢とともに発達していくことを知る。			
3 精神の発達にはいくつかの要因が関わっていること、また、個人差、性差があることを知る。			
4 中学生期の精神発達の特徴は、自己を対象化できるようになることと、心理的離乳期であることを知る。			
5 中学生期は発達の激しい時期であり、悩みや不安が伴うものであること、自己を内省的に見るといふことの意味を理解し、自己を磨いたり形成したりする時期であることを知る。			
エ 欲求やストレスへの対処と心の健康	3		
1 欲求についての簡単な説明を聞き、今もっている欲求について発表する。			
2 人間の欲求には生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があり、様々な行動の源になっていることを知る。			
3 欲求はいつも充足されるとは限らず、欲求不満になること、それは積み重なると心の安定が保てず、病気になることがあることを知る。また、それらを予防する行動について知る。			
4 悩みや不安など、心の問題がストレスとなり心身への影響が現れることを知る。			
5 欲求やストレスへの適切な対処の仕方を知る。			

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。

中2 「健康と環境」

ねらい：健康と環境について理解できるようにする。

○「健康と環境」学習内容



○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 身体对环境に対する適応能力・至適範囲</p> <p>(ア)気温の変化に対する適応能力とその限界</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気温の変化に対する体温調節の機能を例として取り上げ、身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があること。 ・熱中症や山や海での遭難などを取り上げ、体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること、その限界を超えると健康に重大な影響が見られること。 <p>(イ)温熱条件や明るさの至適範囲</p> <ul style="list-style-type: none"> ・室内の温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること、温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であること。 ・明るさについては、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること、その範囲は、学習や作業などの種類により異なること。 <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>(ア)飲料水の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水は、人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかかわりがあり重要な役割を果たしていること、飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることの意義。 ・飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていること。 <p>(イ)空気の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できること。 ・空気中の一酸化炭素は、主に物資の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を容易に起こし、人体に有害であること。 <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないこと。
留意点	<p>ア 身体对环境に対する適応能力・至適範囲</p> <ul style="list-style-type: none"> ・至適範囲は、学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なること、その範囲を超えると、学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られることにも触れる。 <p>イ 飲料水や空気の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空気中の一酸化炭素の濃度には基準が決められていることにも触れる。 <p>ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごみの減量や分別などの個人の取組が、自然環境の汚染を防ぎ、廃棄物の衛生的管理につながることも触れる。

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
評価規準の 設定例	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について，健康に関する資料を見たり，自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 健康と環境について，課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と環境について，健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり，選んだりするなどして，それらを説明している。 健康と環境について，学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりするなどして，筋道を立ててそれらを説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体对环境に対する適応能力や至適範囲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。 飲料水や空気の衛生的管理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。 生活に伴う廃棄物の衛生的管理について理解したことを言ったり，書き出したりしている。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に，各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	ア 身体对环境に対する適応能力・至適範囲	2
	1 環境の変化に対して，人間の体がどのように変化するかを，体温調節を例に取り上げ，予想する。 2 人間の体温はいろいろな器官の働きで熱の発生と放散を自動的に調節して環境（温度）の変化に対応し，一定に保たれていることを知る。 3 人間の体には，気圧の変化，明るさ，気候などに対する適応能力があることを知る。 4 適応能力には一定の範囲があり，その限界を超えると，体に支障をきたすことを知る。	
	イ 飲料水や空気の衛生的管理	
	1 水は，人間の生命の維持や健康，及び生活用水・公共用水・産業用水など生活になくってはならないものであることや，どのような過程を経て供給されているかを知る。 2 二酸化炭素や一酸化炭素による空気の汚れは，一定濃度を超えると生命や健康に悪影響を及ぼすことを知る。	2
	ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理	2
	1 生活の中から生じるごみは，どのようなものがあるかを話し合う。 2 ごみや生活排水はどのように処理されているかを知る。 3 自然環境の汚染が，わたしたちの生活に及ぼす影響と，汚染の原因を知る。	

※指導する内容によって，配当時間に軽重をつけることも考えられる。

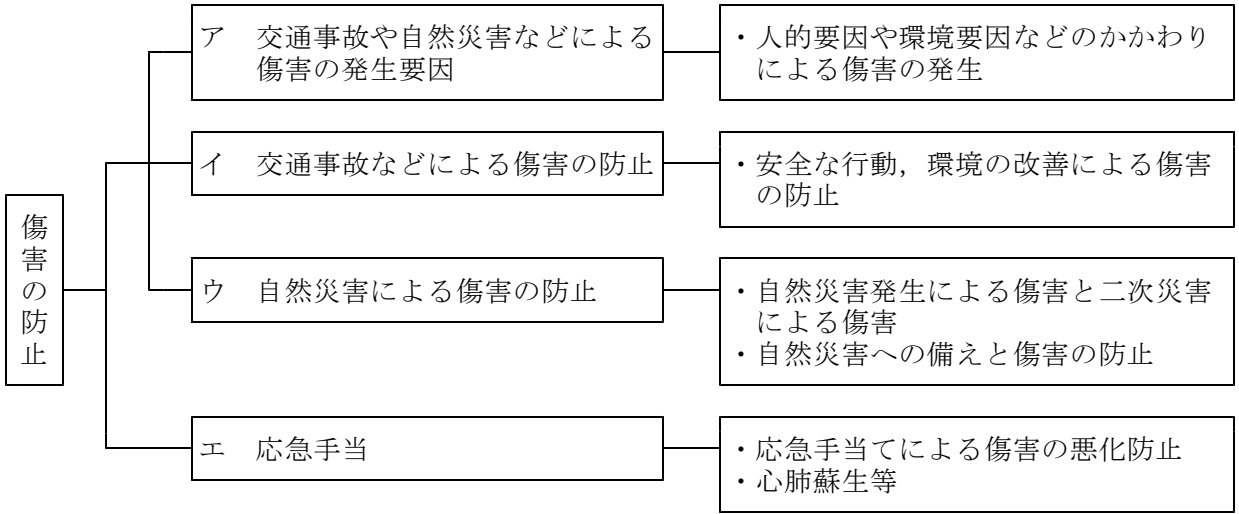
○指導上の配慮事項

公害が見られる地域にあっては，イ，ウの内容と関連させて，その公害と健康との関係をも具体的に扱うことに配慮する。

中2 「傷害の防止」

ねらい：傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

○「傷害と防止」 学習内容



○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通事故や自然災害などによる傷害は，人的要因，環境要因及びそれらの相互のかかわりによって発生すること，人的要因としては，人間の心身の状態や行動の仕方について，環境要因としては，生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて。 <p>イ 交通事故などによる傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通事故などによる障害を防止するためには，人的要因や環境要因にかかわる危険を予測し，それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であること。 ・ 人的要因に対しては，心身の状態や周囲の状況を把握し，判断して，安全に行動すること，環境要因に対しては，環境を安全にするために，道路などの交通環境などの整備，改善をすることがあることなどについて。 ・ 交通事故については，中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生することを，具体的な事例などを適宜取り上げる。 ・ 交通事故を防止するためには，自転車や自動車の特性を知り，交通法規を守り，車両，道路，気象条件などの周囲の状況に応じ，安全に行動することが必要であること。 <p>ウ 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自然災害による傷害は，例えば，地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下，転倒などによる危険が原因となって生じること，地震に伴って，津波，土砂崩れ，地割れ，火災などによる二次災害によっても生じること。 ・ 自然災害による傷害が災害発生時だけでなく，二次災害によっても生じることから，その防止には，日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと，地震などが発生した時や発生した後，周囲の状況を的確に判断し，冷静・迅速・安全に行動すること，事前の情報やテレビ，ラジオ等による災害情報を把握する必要があること。 <p>エ 応急手当</p> <p>(ア) 応急手当の意義</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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，適切な手当は傷害の悪化を防止できること。 <p>(イ) 応急手当ての方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 応急手当は，患部の保護や固定，止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できること。 ・ 包帯法，止血法としての直接圧迫法などを取り上げ，実習を通して理解できる。 ・ 心肺停止に陥った人に遭遇した時の応急手当としては，気道確保，人工呼吸，胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ，実習を通して理解できる。
-------------------	--

留意点	イ 交通事故などによる傷害の防止 ・必要に応じて、犯罪被害をはじめ身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害を適宜取り上げ、危険予測・危険回避の能力を身に付けることが必要であることについて理解できるように配慮する。 ウ 自然災害による傷害の防止 ・地域の実情に応じて、気象災害などを適宜取り上げることに配慮する。 エ 応急手当 ・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。 ・必要に応じて AED（自動体外式除細動器）にも触れる。		
	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
評価規準の設定例	・傷害の防止について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・傷害の防止について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	・傷害の防止について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・傷害の防止について、学習したことと自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	・交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因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。 ・交通事故などによる傷害の防止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。 ・自然災害による傷害の防止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。 ・応急手当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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

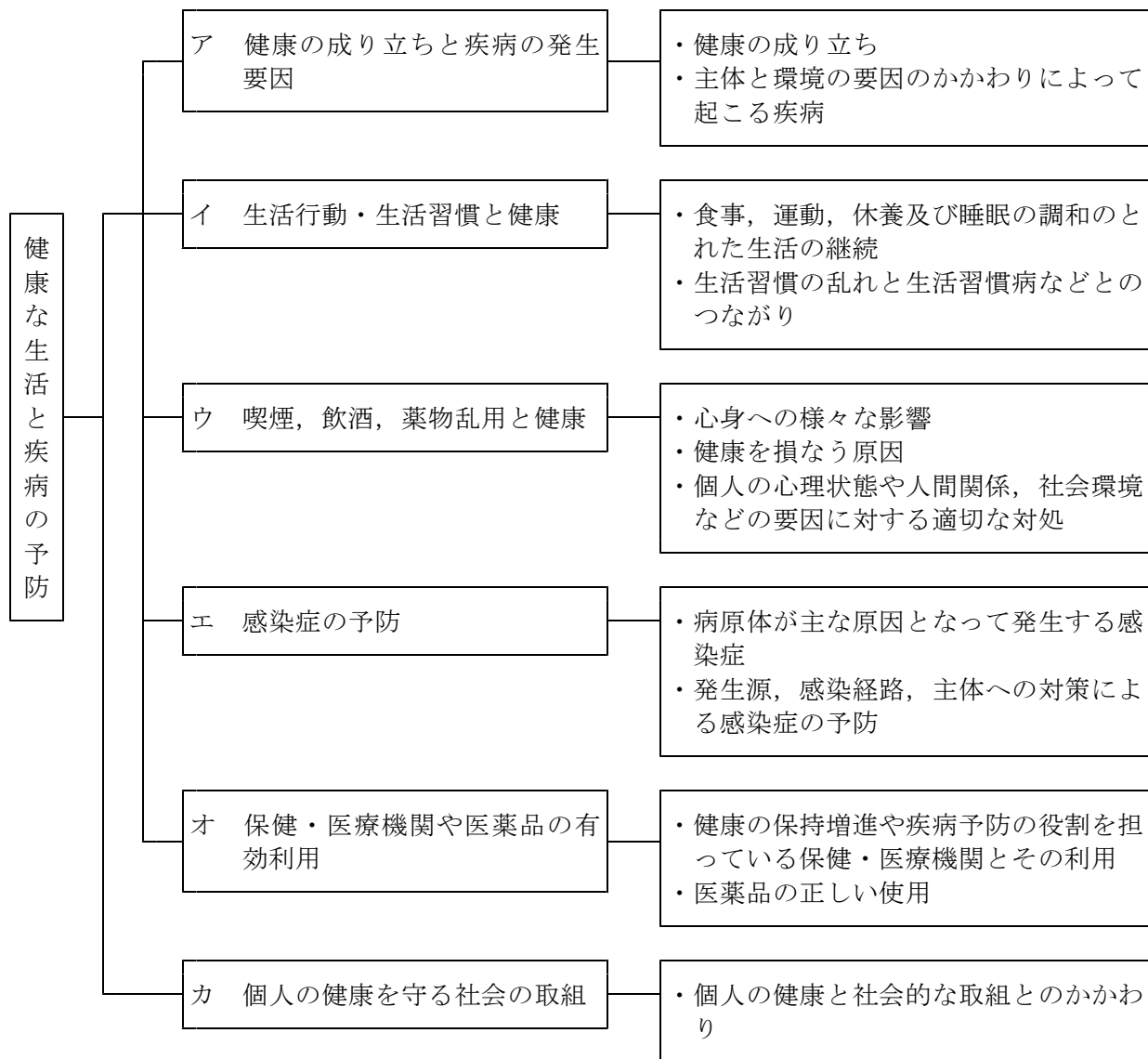
学習活動例	ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因	配当時間例
	1 交通事故や自然災害、身の回りや自身の経験などにおける事例を挙げ、その原因を分析する。	
	2 事故や傷害には必ず原因があり、人的要因と環境要因とがあることを知る。	2
	イ 交通事故などによる傷害の防止	2
	1 交通事故が起こり得る絵を提示し、どこに危険が潜んでいるか予想する。	
2 中学生に多い交通事故は歩行中と自転車乗車中であることを知る。		
3 交通事故を防止するために、人的要因や環境要因に対する対策を話し合う。	2	
4 車両の特性を知り交通法規を守るとともに安全に行動することの必要性を知る。		
ウ 自然災害による傷害の防止	2	
1 自然災害にはどのようなものがあるか、また、どのような被害が予想されるかを話し合う。		
2 自然災害に備えて、日頃から準備しておくべきことを話し合う。		
3 自然災害が発生した場合の望ましい行動を知る。	4	
エ 応急手当		
1 身近なところでけが人や急病人が発生したことがないか、またもし発生したらどう行動するかを考え発表する。		
2 なぜ応急手当が必要であるのか話し合う。		
3 応急手当の適切な実施が患者の苦痛の軽減、不安の除去、悪化の防止、生命維持に役立つことを知る。		
4 応急手当を実際に行う場合の原則的手順を知る。		
5 創傷の処置の必要性とその処置の一般的注意について理解するとともに、基本的な止血法の技能について実習する。		
6 受傷部位や創傷の種類・程度に応じた適切な包帯法を知り、包帯や三角巾の基本的な活用技術を実習する。		
7 患者の呼吸が停止しているときには、患者の肺に人工的に空気を出し入れさせて肺の動きを回復させる人工呼吸の処置が必要なことを知る。		
8 実習を通して気道確保と呼吸の確認、人工呼吸、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を体験的に知る。		
9 AEDの目的、使用方法について知る。		

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。

3年 「健康な生活と疾病の予防」

ねらい：健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

○「健康な生活と疾病の予防」学習内容



○指導について

身に付けさせたい内容	<p>ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康は、主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていること、また、健康が阻害された状態の一つが疾病であること。 疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互にかかわりながら発生すること。 主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された食事、運動、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行動などがあること。 環境の要因には、温度、湿度や有害化学物質などの物理的・化学的環境、ウイルスや細菌などの生物学的環境及び人間関係や保健・医療機関などの社会的環境などがあること。 <p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <p>(ア) 食生活と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をすること、また、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であること。
------------	--

(イ)運動と健康

- ・運動には、身体の各器官の機能を刺激し、その発達を促すとともに、気分転換が図られるなど、精神的にもよい効果があること、健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であること。

(ウ)休養及び睡眠と健康

- ・健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であること。

(エ)調和のとれた生活と生活習慣病

- ・人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。
- ・食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア)喫煙と健康

- ・喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール、及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が現れること、また、常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなること。
- ・未成年者の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいこと。

(イ)飲酒と健康

- ・飲酒については、酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させたり運動障害を起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあること。
- ・常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を引き起こしやすくなること。
- ・未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいこと。

(ウ)薬物乱用と健康

- ・薬物乱用については、覚せい剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること。
- ・薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること、また、それらに適切に対処する必要があること。

エ 感染症の予防

(ア)感染症の原因とその予防

- ・感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、結核、コレラ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、麻疹、風疹などを適宜取り上げること。
- ・病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病すること。
- ・感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であること。

(イ)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その低年齢化が社会問題になっていることから、その疾

	<p>病概念や感染経路について。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 予防方法を身に付ける必要があること。 <p>オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあること。 ・ 健康の保持増進と疾病の予防には、各機関がもつ機能を有効に利用する必要があること。 ・ 医薬品には、主作用と副作用があること。 ・ 医薬品には、使用回数、使用時間、使用量などの使用法があり、正しく使用する必要があること。 <p>カ 個人の健康を守る社会の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康の保持増進や疾病の予防には、人々の健康を支える社会的な取組が有効であること。 ・ 住民の健康診断や心身の健康に関する相談などを取り上げ、地域における健康増進、生活習慣病及び感染症の予防のための地域の保健活動が行われていること。 		
<p>留意点</p>	<p>イ 生活行動・生活習慣と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 長時間の学習、運動、作業などは、疲労をもたらし、その徴候は心身の状態の変化として現れること、これらは運動や学習などの量と質によって、また環境条件や個人によって現れ方に違いがあることについて取り上げ、適切な休養及び睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることに触れる。 ・ 必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることに配慮する。 <p>エ 感染症の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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触れる。 ・ 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。 		
<p>評価規準の設定例</p>	<p>健康・安全への関心・意欲・態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・ 健康な生活と疾病の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<p>健康・安全についての思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ・ 健康な生活と疾病の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 	<p>健康・安全についての知識・理解</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康の成り立ちと疾病の発生要因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。 ・ 生活行動・生活習慣と健康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。 ・ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康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。 ・ 感染症の予防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。 ・ 保健・医療機関や医薬品の有効利用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。 ・ 個人の健康を守る社会の取組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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因	配当時間例
	1 わが国の現在の死因の主なものを予想し、発表する。	2
	2 病気にならないために普段気を付けていることを発表する。	
	3 疾病の発生要因には、主体要因と環境要因とあり、それらの要因が複雑に関係して発病することを知る。	
	イ 生活行動・生活習慣と健康	4
	1 毎日の食事で気を付けていることを発表する。	5
	2 生命を維持するのに最低限必要なエネルギー消費を予想する。	
	3 エネルギー消費は、その活動の強さ（質）と量や個人差などの要因によって変化することを知る。	
4 運動不足は、健康にどのような影響を及ぼすかを知る。		
5 疲労の原因と、その対策としての適切な休養や睡眠について知る。		
6 病気の要因となる生活習慣病やその予防方法を知る。		
ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	5	
1 タバコがなぜ人間の身体に害を及ぼすのかを発表する。	4	
2 タバコの煙に含まれる成分及びその有害性を知る。		
3 タバコによる急性影響、慢性影響、また副流煙による受動喫煙について知る。		
4 常習的な喫煙により、様々な病気を起こしたり、依存症になりやすいことを知る。		
5 酒類に含まれるアルコールの特徴、飲酒により急性影響、慢性影響などの問題点を知る。		
6 未成年者の飲酒や喫煙が特に有害である理由を知る。		
7 なぜ薬物を乱用する人がいるのかを話し合う。		
8 薬物を乱用すると人体にどのような影響を及ぼすかを知る。		
9 薬物乱用者が周りの人に与える影響について、話し合う。		
10 喫煙、飲酒、薬物乱用などに関して、健康的な強い意思決定をする。		
エ 感染症の予防	4	
1 感染症と呼ばれるものにはどのようなものがあるかを発表する。	3	
2 感染症はどのようにして広がっていくのかを予想する。		
3 感染症を防ぐには、どんなことが必要かを話し合う。		
4 性感染症は、これまで学習した感染症と、どんな違いがあるかを話し合う。		
5 エイズ及び性感染症が増加しており、特に若い世代の感染率が高いことを知る。		
6 エイズ及び性感染症の感染経路やその予防方法について知る。		
オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用	3	
1 体の具合が悪くなった時、どのような対処をしたかを発表する。	2	
2 健康を守るために必要な保健・医療機関の利用の仕方を知る。		
3 医薬品には主作用と副作用があることを知る。		
4 医薬品を使用するときに注意していることを発表する。		
5 医薬品の正しい使い方を知る。		
カ 個人の健康を守る社会の取組	2	
1 学校や職場、地域などで行っている健康診断は何のために行うのかを発表する。	2	
2 健康を保ったり、病気を予防するためには、個人の努力に加え、社会的な取組も大切であることを知る。		
3 ヘルスプロモーションの考え方を知る。		

※指導する内容によって、配当時間に軽重をつけることも考えられる。