

# 小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編

## ＜第 5 学年及び第 6 学年 目標・内容＞

心の健康やけがの防止，病気の予防について理解するとは，保健領域の内容との関連から，心の発達や心と体との密接な関係及び不安や悩みへの対処の仕方，交通事故や身の回りの生活の危険を予測し，回避すること，病気の起こり方と予防について理解できるようにすることを目指したものである。

健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにするとは，心の健康における不安や悩みへの対処の方法やけがの防止におけるけがなどの簡単な手当に関わる技能を身に付けるようにすることを意図し，今回，新たに示したものである。

身近な健康に関わる課題を見付けとは，保健領域の内容である心の発達や心と体との密接な関係及び不安や悩みへの対処の仕方，交通事故や身の回りの生活の危険を予測し，回避すること，病気の起こり方と予防についての自己の課題を見付けることを意図したものである。その際，教師は，児童がそれぞれの内容に関わる情報を収集したり，自己の経験を振り返ったりすることによって課題を見付けることができるように支援することが重要である。

その解決のための方法や活動を工夫するとは，高学年の各種の運動において見付けた自己やグループの運動や心の健康，けがの防止及び病気の予防に関する課題の解決に向けた方法や活動を工夫することを示している。

自己の健康の課題であれば，保健で習得した知識及び技能を活用して課題の解決方法を予想し考えたり，それらの中から適切な方法を選択したりすることを示している。

健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養うとは、保健領域の内容を学習し、健康や安全の大切さに気付くことにより、自己の健康に関心を持ち、心身の健康の保持増進や疾病の予防・回復のために主体的に学習活動に取り組む、課題の解決に向けて協力し合う、安全を確保してけがを防止するなどの態度を養うことを意図したものである。

## 2 内 容

### G 保 健

#### (1) 心の健康

(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。

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、簡単な対処をすること。

(ア) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。

(イ) 心と体には、密接な関係があること。

(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。

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、それらを表現すること。

心の健康については、心は発達すること、及び心と体には密接な関係があることについて理解できるようにする必要がある。また、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があ

ることを理解できるようにするとともに、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする必要  
がある。さらに、心の健康に関する課題を見付け、よりよい  
解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できる  
ようにする必要があるのである。

このため、本内容は、感情、社会性、思考力など、様々な  
はたらきの総体として捉えることができる心が、様々な生活  
経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体は深  
く影響し合っていること、不安や悩みは誰もが経験するこ  
と、それらへの対処にはいろいろな方法があることなどの知  
識及び不安や悩みへの対処の技能と、心の健康に関する課題  
を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構  
成している。

## ア 知識及び技能

### (7) 心の発達

心は人との関わり、あるいは自然とのふれあいなど様々  
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  
理解できるようにする。その際、家族、友達、地域の人々  
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、自己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  
ことにも触れるようにする。また、自己の気持ちを上手に  
伝えるなど、よりよいコミュニケーションが大切であるこ  
とにも触れるようにする。

### (イ) 心と体との密接な関係

不安や緊張時には、動悸が激しくなったり、腹痛を起こ  
したりすること、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ったり、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり、集中できるようになったりすることなど、心と体は深く影響し合っていることを理解できるようにする。

#### (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。

#### イ 思考力，判断力，表現力等

心の健康に関わる事象から課題を見付け、心をよりよく発達させたり不安や悩みに対処したりする視点から、解決の方法を考え、適切なものを選び、それらを説明することができるようにする。

##### [例示]

- ・心の発達に関する事柄や、不安や悩みの経験から、心の健康に関わる課題を見付けること。
- ・心の発達や心と体の関わりについて、自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法

や心と体の関わりについて考えること。

- ・不安や悩みに対処する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選ぶこと。
- ・心の健康について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりすること。

## (2) けがの防止

(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。

ア 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をすること。

(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の防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。

(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 けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

けがの防止については、けがの発生要因や防止の方法について理解できるようにする必要がある。また、けがが発生したときには、その症状の悪化を防ぐために速やかに手当ができるようにする必要がある。さらに、危険を予測し回避する方法を考え、それらを表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、交通事故や身の回りの生活の危険などを取り上げ、けがの起こり方とその防止、けがの悪化を防ぐための簡単な手当などの知識及びけがの手当の技能と、けがの防止に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等などを中心として構成している。

## ア 知識及び技能

(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

㊦ 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、人の行動や環境が関わって発生していることを理解できるようにする。

㊧ 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ようにする。その際、交通事故の防止については、道路を横断する際の一時停止や右左の安全確認などを、学校生活の事故によるけがの防止については、廊下や階段の歩行の仕方、運動場などでの運動や遊び方などを、犯罪被害の防止については、犯罪が起こりやすい場所を避けること、犯罪に巻き込まれそうになったらすぐに助けを求めることなどを取り上げるようにする。なお、心の状態や体の調子が的確な判断や行動に影響を及ぼすことについても触れるようにする。

㊨ 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ようにする。

その際、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ようにする。

#### (イ) けがの手当

㊦ 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。

㊧ 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。

#### イ 思考力、判断力、表現力等

けがの防止に関わる事象から課題を見付け、危険の予測や回避をしたり、けがを手当したりする方法を考え、それらを伝えることができるようにする。

[例示]

- ・人の行動や環境、けがの手当の仕方などから、けがや症状の悪化の防止に関わる課題を見付けること。
- ・自分のけがに関わる経験を振り返ったり、学習したことを活用したりして、危険の予測や回避の方法、けがなど

の適切な手当の方法を考えたり，選んだりすること。

- ・けがの防止について，けがや症状の悪化の防止のために考えたり，選んだりした方法がなぜ適切であるか，理由をあげて学習カードなどに書いたり，友達に説明したりすること。

### (3) 病気の予防

(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。

ア 病気の予防について理解すること。

(ア) 病気は，病原体，体の抵抗力，生活行動，環境が関わりあって起こること。

(イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には，病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

(ウ) 生活習慣病など生活行動が主な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必要があること。

(エ) 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。

(オ) 地域では，保健に関わる様々な活動が行われていること。

イ 病気を予防するために，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。

病気の予防については，病気の発生要因や予防の方法に



ついて理解できるようにする必要がある。また、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響について理解できるようにする必要がある。さらに、病気の予防に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めること及び望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、また、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、さらに、地域において保健に関わる様々な活動が行われていることなどの知識と病気の予防に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

## ア 知識

### (ア) 病気の起こり方

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、環境などが関わりあって起こることを理解できるようにする。

#### (イ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防

病原体が主な要因となって起こる病気として、インフルエンザ、麻疹、風疹、結核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、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、予防接種や適切な運動、食事、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ようにする。

#### (ウ) 生活行動が主な要因となって起こる病気の予防生活行動

が主な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、口腔の衛生を保ったりすることなど、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ようにする。

## (I) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

- ㊦ 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ようにする。また、喫煙を長い間続けるとがんや心臓病などの病気にかかりやすくなるなどの影響があることについても触れるようにする。

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ようにする。なお、飲酒を長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについても触れるようにする。

その際、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ようにし、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場合があることについても触れるようにする。

- ㊧ 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ようにする。その際、覚醒剤を含む薬物乱用

は法律で厳しく規制されていることにも触れるようにする。

#### (オ) 地域の様々な保健活動の取組

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、健康な生活習慣に関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ようにする

#### イ 思考力，判断力，表現力等

病気の予防に関わる事象から課題を見付け、病気を予防する視点から解決の方法を考え、適切な方法を選び、それらを説明することができるようにする。

[例示]

- ・病気の予防について、病原体，体の抵抗力，生活行動，環境などの要因から課題を見付けること。
- ・病気の予防や回復に関する課題について，学習したことを活用して解決の方法を考えたり，選んだりすること。
- ・いくつかの病気の要因や起こり方を比べて，それぞれの病気に応じた予防の方法を選ぶこと。
- ・喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について，それらの害や体への影響を考えたり，地域の様々な保健活動の取組の中から人々の病気を予防するための取組を選んだりすること。
- ・病気の予防について，病気の予防や回復のために考えたり，選んだりした方法がなぜ適切であるか，理由をあげて学習カードなどに書いたり，友達に説明したりすること。

### 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。

(8) 内容の「G保健」の(3) のアの(Ⅰ) の薬物については，有機溶剤の心身への影響を中心に扱うものとする。また，覚醒剤等についても触れるものとする。

(9) 各領域の各内容については，運動領域と保健領域との関連を図る指導に留意すること。

(7) は，「G保健」の内容の「(1) 心の健康」及び「(2) けがの防止」については第5 学年，「(3) 病気の予防」については第6 学年で指導することを示したものである。また，けがの防止や病気の予防だけでなく，「(2) けがの防止」の適切なけがの手当や「(3) 病気の予防」の病原体に対する体の抵抗力や早期の治療の効果などを取り上げ，けがや病気からの回復についても触れるようにすることを示したものである。

(8) は，「G保健」の内容の(3) のアの(Ⅰ) の薬物乱用の心身への影響については，シンナーなどの有機溶剤を中心に扱うものとしたものである。また，覚醒剤については，乱用される薬物には様々なものがあることに触れる例として示したものである。