

## 第 3 章 指導計画の作成と内容の取扱い

### 1 指導計画の作成

(1) 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。

(3) 第 2 の第 3 学年及び第 4 学年の内容の「G保健」に相当する授業時数は、2 学年間で 8 単位時間程度、また、第 2 の第 5 学年及び第 6 学年の内容の「G保健」に相当する授業時数は、2 学年間で 16 単位時間程度とすること。

(3)は、保健領域に相当する授業時数について、第 3 学年及び第 4 学年では 8 単位時間、第 5 学年及び第 6 学年では 16 単位時間に若干の幅をもたせて「程度」としたものである。

これは、体育科の目標を踏まえ、心と体を一体として捉え、例えば、体ほぐしの運動と心の健康、けがの防止や病気の予防と運動の実践などの指導に当たって、運動領域と保健領域との密接な関連をもたせて指導するように配慮する必要があるためである。

(4) 第2の第3学年及び第4学年の内容の「G保健」並びに第5学年及び第6学年の内容の「G保健」(以下「保健」という。)については、効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること。

(4)は、保健領域の指導について児童の興味・関心や意欲などを高めながら、内容のまとまりを見通して効果的に学習を進めるためには、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましいことを示している。

・健康・安全についての理解は、生活習慣の大切さを知り、自己の生活を見直すことにつながるものである。

## 2 内容の取扱い

(10) 保健の内容のうち運動、食事、休養及び睡眠については、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配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うようにすること。

(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。

(10) は、食育の観点も踏まえつつ望ましい生活習慣の形成に関する学習の効果を高めるため、保健領域の内容と運動領域の内容及び学校給食に関する指導との密接な関連を図った指導に配慮することを示したものである。

(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。

### 3 体育・健康に関する指導

これからの社会を生きる児童に、健やかな心身の育成を図ることは極めて重要である。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。

児童の心身の調和的発達を図るためには、運動を通して体力を養うとともに、食育の推進を通して望ましい食習慣を身に付けるなど、健康的な生活習慣を形成することが必要である。

健康に関する指導については、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、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い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

特に、学校における食育の推進においては、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られるほか、食品の安

全性の確保等の食に関わる課題が顕在化している。こうした課題に適切に対応するため、児童が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育てていくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければならない。また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的である。食に関する指導に当たっては、体育科における望ましい生活習慣の育成や、家庭科における食生活に関する指導、特別活動における給食の時間を中心とした指導などを相互に関連させながら、学校教育活動全体として効果的に取り組むことが重要であり、栄養教諭等の専門性を生かすなど教師間の連携に努めるとともに、地域の産物を学校給食に使用するなどの創意工夫を行いつつ、学校給食の教育的効果を引き出すよう取り組むことが重要である。

また、安全に関する指導においては、様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い児童を取り巻く安全に関する環境も変化していることから、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導や、情報技術の進展に伴う新たな事件・事故防止、国民保護等の非常時の対応等の新たな安全上の課題に関する指導を一層重視し、安全に関する情報を正しく判断し、安全のための行動に結び付けるようにすることが重要である。

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、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っていることなどから、児童が適切に行

動できるようにする指導が一層重視されなければならない。なお、児童が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第1章総則第4の1の(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

G 保健

	小学校 第3学年	小学校 第4学年	小学校 第5学年	小学校 第6学年
保健領域	<p>ア 健康な生活について理解すること。</p> <p>(イ) 健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること</p> <p>(ロ) 運動、食事、休息及び睡眠の調和のとれた生活と体の清潔</p> <p>(ハ) 明るさの調節、換気などの生活環境</p>	<p>ア 体の発育・発達について理解すること。</p> <p>(イ) 年齢に伴う体の変化と個人差</p> <p>(ロ) 思春期の体の変化</p> <p>・体つきの変化</p> <p>・初経、閉経など</p> <p>・異性への関心の芽生え</p> <p>(ハ) 体をよりよく発育・発達させるための生活</p>	<p>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。</p> <p>(イ) 心の発達</p> <p>(ロ) 心と体との密接な関係</p> <p>(ハ) 不安や悩みへの対処の知識及び技能</p>	<p>ア 病気の予防について理解すること。</p> <p>(イ) 病気の起こり方</p> <p>(ロ) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防</p> <p>・病原体が体に入るのを防ぐこと</p> <p>・病原体に対する体の抵抗力を高めること</p> <p>(ハ) 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</p> <p>・適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること</p> <p>・口腔の衛生を保つこと</p> <p>(ニ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>・健康を損なう原因</p> <p>(ホ) 地域の保健に関わる様々な活動</p>
			<p>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。</p> <p>(イ) 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</p> <p>・周囲の危険に気付くこと</p> <p>・的確な判断の下に安全に行動すること</p> <p>・環境を安全に整えること</p> <p>(ロ) けがなどの簡単な手当の知識及び技能</p>	

保健領域 保健分野 (2) 「思考力、判断力、表現力等」

	小学校 第3学年	小学校 第4学年	小学校 第5学年	小学校 第6学年
保健領域	<p>イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する。</p>	<p>イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
			<p>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。</p>	

	中学校 第1学年	中学校 第2学年	中学校 第3学年
保健分野	<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合っ て発生すること</p> <p>(イ) 年齢、生活環境等に応じた運動、食事、体養及び睡眠の調和のとれた生活</p>	<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(ア) 生活習慣病などの予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 運動不足、食事の量や質の偏り、体養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因</li> <li>- 適切な運動、食事、体養及び睡眠の調和のとれた生活の実践</li> </ul> <p>(イ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 心身に様々な影響</li> <li>- 健康を損なう原因</li> <li>- 個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響</li> </ul>	<p>ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。</p> <p>(ア) 感染症の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 病原体が主な要因</li> <li>- 発生源をなくすこと</li> <li>- 感染経路を遮断すること</li> <li>- 主体の抵抗力を高めること</li> </ul> <p>(イ) 健康の保持増進や疾病の予防のための個人や社会の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 保健・医療機関の有効利用</li> <li>- 医薬品の正しい使用</li> </ul>
	<p>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。</p> <p>(ア) 身体機能の発達と個人差</p> <p>(イ) 生活に関わる機能の成熟と適切な行動</p> <p>(イ) 精神機能の発達と自己形成</p> <p>(ロ) 欲求やストレスの心身への影響と欲求やストレスへの対処の知識及び技能</p>	<p>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。</p> <p>(ア) 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などが関わって発生すること</p> <p>(イ) 交通事故などによる傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 安全な行動</li> <li>- 環境の改善</li> </ul> <p>(イ) 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 災害発生時と二次災害</li> <li>- 災害に備えておくこと</li> <li>- 安全に避難すること</li> </ul> <p>(ロ) 応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 傷害の発生防止</li> <li>- 心肺蘇生法などの応急手当の知識及び技能</li> </ul>	<p>ア 健康と環境について理解を深めること。</p> <p>(ア) 身体の適応能力とそれを越えた環境による健康影響、快適で能率のよい生活を営む環境の創出</p> <p>(イ) 飲料水や空気と健康との関わり、飲料水や空気の衛生的管理</p> <p>(イ) 生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理</p>

	中学校 第1学年	中学校 第2学年	中学校 第3学年
保健分野	<p>イ 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。</p>	<p>イ 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。</p>	<p>イ 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。</p>
	<p>イ 心身の機能の発達と心の健康について、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。</p>	<p>イ 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。</p>	<p>イ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、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。</p>