

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説 保健体育編

第2章 保健体育科の目標及び内容

第2節 各分野の目標及び内容

「保健」

1 性格

少子化や情報化など社会の急激な変化による近年の児童生徒の成育環境や生活行動の変化，国民の疾病構造等の変化に関わって深刻化している心の健康，食生活をはじめとする生活習慣の乱れ，生活習慣病など，薬物乱用，性に関する問題など現代社会における健康・安全の問題は多様化しており，児童生徒のみならず国民すべてにとって心身の健康の保持増進が大きな課題となってきた。

これらの問題に対処するためには，ヘルスプロモーションの考え方を生かし，健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な環境づくりの重要性について理解を深めるとともに，生涯の各段階における健康課題への対応と保健・医療制度や地域の保健・医療機関の適切な活用及び社会生活における健康の保持増進について理解できるようにし，心身の健康の保持増進を図るための思考力，判断力，表現力等や健康を大切にしみゆく豊かに生活する態度などの資質や能力を育成することが重要である。

「保健」は，これらの健康・安全に関する基礎的・基本的な内容を生徒が体系的に学習することにより，健康課題を認識し，これを科学的に思考・判断し，適切に対処できるようにすることをねらいとしており，生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培うものである。

したがって，「保健」の指導に当たっては，健康課題を解決する学習活動を重視して，思考力，判断力，表現力等を育成していくとともに，「保健」で身に付けた知識及び技能を生かすことができるように健康に関する関心や意欲を高めることが重要である。

2 目 標

保健の見方・考え方を働かせて、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

保健では、生徒が保健の見方・考え方を働かせて、課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための資質・能力を育成することを目指して、保健の知識及び技能、思考力、判断力、表現力等、学びに向かう力、人間性等の三つの柱で目標を設定した。

(1)の個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにするとは、保健の知識及び技能に関する資質・能力の育成についての目標である。現代社会と健康、安全な社会生活、生涯を通じる健康、健康を支える環境づくりとその活用について、個人だけでなく社会生活について総合的に理解できるようにするとともに、それらの内容に関わる技能を身に付けるようにすることを目指したものである。

(2)の健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養うとは、保健の思考力、判断力、表現力等に関する資質・能力の育成についての目標である。健康に関わる事象や健康情報などから自他

や社会の課題を発見し，よりよい解決に向けて思考したり，様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに，それらを他者に表現することができるようにすることを旨としたものである。これらは，現在及び将来の生活における健康に関する課題に直面した場合などに，的確な思考・判断・表現等を行うことができるよう，健康を適切に管理し改善していく思考力，判断力，表現力等の資質・能力を育成することにつながるものである。

その際，学習の展開の基本的な方向として，中学校での個人生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考し，判断し，それらを，筋道を立てて他者に表現できるようにするという考え方を生かすことを目指している。また，自我の確立に加えて社会的な事象に対する興味・関心が広がり，自ら考え判断する能力なども身に付きつつあるという発達の段階を考慮し，個人生活や社会生活における健康・安全に関する内容について科学的に思考・判断し，総合的に捉えるとともに，それらを，筋道を立てて他者に表現できるようにすることを目指している。

(3)の生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養うとは，保健の学びに向かう力，人間性等に関する資質・能力の育成についての目標である。自他の健康やそれを支える環境づくりに関心をもち，現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復を目指す実践力を育てることによって，生徒が現在及び将来の生活を健康で活力に満ちた明るく豊かなものにすることを旨としたものである。

3 内容

(1) 現代社会と健康

- (1) 現代社会と健康について，自他や社会の課題を発見し，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。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(7) 健康の考え方

国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

(オ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化してきていること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わること、感染症の発生や流行には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的な対策が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから、個人への働きかけや社会環境への対策が必要であること、精神疾患の早期発見や罹患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。

ア 知識

(ア) 健康の考え方

① 国民の健康課題

国民の健康課題について、我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して理解できるようにする。その際、がん、生活習慣病、感染症、精神疾患及び少子高齢社会における健康課題等があることについて触れるようにする。また、健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態

を含む社会の状況が関わっていることについて理解できるようにする。

④ 健康の考え方と成り立ち

健康水準の向上，疾病構造の変化に伴い，個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて理解できるようにする。このことを，疾病や症状の有無を重視する健康の考え方や，生活の質や生きがいを重視する健康の考え方などを例として理解できるようにする。それらを踏まえて免疫，遺伝，生活行動などの主体要因と，自然，経済，文化，保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて理解できるようにする。

⑤ 健康の保持増進のための適切な意思決定や行動選択と環境づくり

健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方に基づき適切な意思決定や行動選択により，疾病等のリスクを軽減することを含め，自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに，環境づくりが重要であることを理解できるようにする。

また，適切な意思決定や行動選択には，個人の知識，価値観，心理状態，及び人間関係などを含む社会環境が関連していることを理解できるようにする。その際，適切な意思決定や行動選択を行うには，十分に情報を集め，思考・判断すること，行動に当たっては自分なりの計画・評価を行うこと，及び社会的な影響に適切に対処することなどが重要であることについても触れるようにする。健康を保持増進するための環境には，自然環境，及び政策や制度，地域活動などの様々な社会環境があることを理解できるようにする。また，一人一人が健康に関心をもち，健康に関する適切な環境づくりに関わっていくことが必要であることにも触れるようにする。

なお，⑤の内容は，「保健」の内容全体に関わるものである。ここでは，概念的な理解を促すこととし，特に関連の深い(イ)から(オ)な

どにおいて具体的な内容をもとに理解を深めるように配慮する。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できるようにする。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O157 等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解できるようにする。

また、感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解できるようにする。その際、エイズ及び性感染症 についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について理解できるようにする。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診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、がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法（抗がん剤など）、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて適宜触れるようにする。

また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健

康診断やがん検診の普及，正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお，日常生活にスポーツを計画的に取り入れることは生活習慣病などの予防と回復に有効であること，また，運動や食事について性差による将来の健康課題があることについて取り上げるよう配慮する。

(I) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

㊦ 喫煙，飲酒と健康 喫煙や飲酒は，生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねることを理解できるようにする。その際，周囲の人々や胎児への影響などにも触れるようにする。

また，喫煙や飲酒による健康課題を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観の育成などの個人への働きかけ，及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることを理解できるようにする。その際，好奇心，自分自身を大切にする気持ちの低下，周囲の人々の行動，マスメディアの影響，ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが，喫煙や飲酒の開始や継続の要因となることにも適宜触れるようにする。

㊧ 薬物乱用と健康

コカイン，MDMA などの麻薬，覚醒剤，大麻，など，薬物の乱用は，心身の健康，社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから，決して行ってはならないことを理解できるようにする。その際，危険ドラッグの問題があることにも適宜触れるようにする。

また，薬物乱用を防止するには，正しい知識の普及，健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ，及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できるようにする。その際，薬物乱用の開始の背景には，自分の体を大切にする気持ちや社会の規範を守る意識の低下，周囲の人々からの誘い，断りにくい人間関係，インターネットを含む薬物を手に入れやすい環境などがある

ことにも適宜触れるようにする。

(オ) 精神疾患の予防と回復

⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、若年で発症する疾患が多く、誰もがかり患しうること、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

⑧ 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重

要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

イ 思考力，判断力，表現力等

現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 現代社会と健康における事象や情報などについて，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 国民の健康課題について，我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関する データや資料に基づいて分析し，生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理すること。
- ・ 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて，事例を通して整理し，感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用すること。
- ・ 生活習慣病などの予防と回復について，習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し，リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・ 喫煙，飲酒，薬物乱用の防止について，我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり，諸外国と比較したりして，防止策を評価すること。
- ・ 精神疾患の予防と回復について，習得した知識を基に，心身の健康を保ち，不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。

- ・ 現代社会と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

(2) 安全な社会生活

(2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、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。

ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。

(ア) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

(イ) 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。

イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。

個人及び社会生活において、様々な事故や災害が発生している。安全な社会を形成するには、事故等の防止に加え、発生に伴う傷害などを軽減することが重要である。そのためには、事故等の発生には人的

要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取組に加えて社会的な取組が求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようにする必要がある。

このため本内容は、様々な事故等の発生には人的要因や環境要因が関わること、交通事故などの事故の防止には、周囲の環境などの把握や適切な行動が必要であること、安全な社会の形成には、個人の安全に関する資質の形成、環境の整備、地域の連携などが必要であること、また、個人が心肺蘇生法を含む応急手当の技能を身に付けることに加え、社会における救急体制の整備を進める必要があることなどを中心に構成している。

ア 知識及び技能

(ア) 安全な社会づくり

① 事故の現状と発生要因

事故は、地域、職場、家庭、学校など様々な場面において発生していること、事故の発生には、周りの状況の把握及び判断、行動や心理などの人的要因、気象条件、施設・設備、車両、法令、制度、情報体制などの環境要因などが関連していることを理解できるようにする。

② 安全な社会の形成

事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には、交通安全、防災、防犯などを取り上げて、法的な整備などの環境の整備、環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組、及び地域の連携などが必要であることを理解できるようにする。

その際、乳幼児、高齢者、障害者、妊婦などの安全には、特に支援が必要な場合があることに触れるようにする。

㊦ 交通安全

交通事故を防止するには、自他の生命を尊重するとともに、自分自身の心身の状態や周りの環境、車両の特性などを把握すること、及び個人の適切な行動、交通環境の整備が必要であることを理解できるようにする。また、交通事故には補償をはじめとする法的責任などが生じることを理解できるようにする。

その際、将来、二輪車及び自動車などの運転者として、交通社会の一員となることもあることを考慮し、運転者としての責任、加害事故の防止や事故発生時の適切な対処が必要であるという視点を重視する。

(イ) 応急手当

㊦ 応急手当の意義

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることを理解できるようにする。また、自他の生命や身体を守り、不慮の事故・災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身に付けるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることを理解できるようにする。

㊦ 日常的な応急手当

日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。

㊦ 心肺蘇生法

心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）の使用などが必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解し、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができるようにする。

その際、複数人数で対処することがより有効であること、胸骨圧迫を優先することについて触れるようにする。

なお、指導に当たっては、呼吸器系及び循環器系の機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

また、「体育」における水泳などとの関連を図り、指導の効果を高めるよう配慮するものとする。

イ 思考力，判断力，表現力等

安全な社会生活に関わる事象や情報から課題を発見し，自他や社会の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を選択し，安全な社会の実現に向けてそれらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 安全な社会生活における事象や情報などについて，安全に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 安全な社会づくりについて，様々な事故や災害の事例から，安全に関する情報を整理し，環境の整備に応用すること。
- ・ 交通安全について，習得した知識を基に，事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価すること。
- ・ 応急手当について，習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて，悪化防止のための適切な方法に応用すること。
- ・ 安全な社会生活について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明すること。

(3) 生涯を通じる健康

(3) 生涯を通じる健康について，自他や社会の課題を発見し，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。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(7) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること

(イ) 労働と健康

労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成している。

ア 知識

(7) 生涯の各段階における健康

㊦ 思春期と健康

思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることがあることを理解でき

るようにする。その際、これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解できるようにする。

なお、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ことが大切である。

④ 結婚生活と健康

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解できるようにする。その際、受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにするとともに、健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解できるようにする。また、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響などについても理解できるようにする。また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることを理解できるようにする。

なお、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。

⑤ 加齢と健康

中高年期を健やかに過ごすためには、若いときから、健康診断の定期的な受診などの自己管理を行うこと、生きがいをもつこと、運動やスポーツに取り組むこと、家族や友人などとの良好な関係を保つこと、地域における交流をもつことなどが関係することを理解できるようにする。また、高齢期には、加齢に伴い、心身の機能や形態が変化すること、その変化には個人差があること、疾病や事故のリスクが高まること、健康の回復が長期化する傾向にあることについて理解でき

るようにする。

さらに、高齢社会では、認知症を含む疾病等への対処、事故の防止、生活の質の保持、介護などの必要性が高まることなどから、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。その際、心身の機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても触れるようにする。

(イ) 労働と健康

㊦ 労働災害と健康

労働による傷害や職業病などの労働災害は、作業形態や作業環境の変化に伴い質や量が変化してきたことを理解できるようにする。また、労働災害を防止するには、作業形態や作業環境の改善、長時間労働をはじめとする過重労働の防止を含む健康管理と安全管理が必要であることを理解できるようにする。その際、仕事のストレスによる精神疾患が含まれていることにも触れるようにする。

㊧ 働く人の健康の保持増進

働く人の健康の保持増進は、職場の健康管理や安全管理とともに、心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が図られることで成り立つことを理解できるようにする。

その際、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導など、メンタルヘルスケアが重要視されていることにも触れるようにする。

そのためには、働く人の日常生活においては、積極的に余暇を活用するなどして生活の質の向上を図ることなどで健康の保持増進を図っていくことが重要であることを理解できるようにする。

また、(イ)の内容について法律等を取り扱う際には、個々の名称よりも、こうした法律等が制定された背景や趣旨を中心に理解できるようにするとともに、ストレスチェック制度などの予防対策の重要

性に触れるようにする。

イ 思考力，判断力，表現力等

生涯を通じる健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な方法を選択し，それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 生涯を通じる健康における事象や情報などについて，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 思春期と健康について，習得した知識を基に，心身の発達や性的成熟に伴う健康課題を解決するために，性に関わる情報を適切に整理すること。
- ・ 結婚生活と健康について，習得した知識を基に，結婚生活に伴う健康課題の解決や生活の質の向上に向けて，保健・医療サービスの活用方法を整理すること。
- ・ 加齢と健康について，習得した知識を基に，中高年期の疾病や事故のリスク軽減のための個人の取組と社会的対策を評価すること。
- ・ 労働災害と健康について，習得した知識を基に，労働災害の防止に向けて，個人の取組と社会的対策を整理すること。
- ・ 働く人の健康の保持増進について，習得した知識を基に，生活の質の向上を図ることと関連付けて，課題解決の方法に応用すること。
- ・ 生涯を通じる健康について，自他や社会の課題の解決方法と，それを選択した理由などを話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて説明すること。

(4) 健康を支える環境づくり

- (4) 健康を支える環境づくりについて，自他や社会の課題を発見

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。

ア 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。

(ア) 環境と健康

人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること。それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること。また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(イ) 食品と健康

食品の安全性を確保することは健康を保持増進する上で重要であること。また、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づき行われていること。

(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康を保持増進するには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが必要であること。

また、医薬品は、有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。

(エ) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策などが行われていること。

(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方を生かした、健康に関する環境づくりが重要であり、それに積極的に参加していくことが必要であること。また、それらを実現するには、適

切な健康情報の活用が有効であること。

イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

健康の保持増進には、個人の力だけではなく、個人を取り巻く自然環境や社会の制度、活動などが深く関わっている。したがって、全ての人々が健康に生きていくためには、環境を整備しそれを活用する上で、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、環境と健康、食品と健康、保健・医療制度及び地域の保健・医療機関、様々な保健活動や社会的対策、健康に関する環境づくりと社会参加などについて、理解を深めるとともに、これらの課題の解決に向けて思考・判断・表現することができるようにする必要がある。

このため、本内容は、人間の生活や産業活動が自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあり、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策を取る必要があること、また、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、食品の安全性確保は、健康の保持増進にとって重要であり、食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設定され、それに基づいて行われていること、保健・医療制度や地域の保健・医療機関を適切に利用することが重要であり、その活用に関わる手順や方法を学ぶとともに、医薬品は有効性や安全性が審査されており、正しく利用することが有効であること、我が国や世界では、健康課題に対応して様々な保健活動や社会的対策が行われていること、健康に関する環境づくりが重要であり、積極的な社会参加が人々の健康につながることを中心として構成している。

(7) 環境と健康

㉞ 環境の汚染と健康

人間の生活や産業活動は、大気汚染、水質汚濁、土壌汚染などの自然環境汚染を引き起こし、健康に影響を及ぼしたり被害をもたらしたりすることがあるということについて理解できるようにする。

なお、放射線による健康への影響についても、適宜触れるように配慮するものとする。

㉟ 環境と健康に関わる対策

健康への影響や被害を防止するためには、汚染物質の排出をできるだけ抑制したり、排出された汚染物質を適切に処理したりすることなどが必要であることについて理解できるようにする。また、そのために環境基本法などの法律等が制定されており、環境基準の設定、排出物の規制、監視体制の整備などの総合的・計画的対策が講じられていることについて理解できるようにする。

その際、廃棄物の処理と健康との関わりについても触れるようにする。

㊱ 環境衛生に関わる活動

上下水道の整備、ごみやし尿などの廃棄物を適切に処理する等の環境衛生活動は、自然環境や学校・地域などの社会生活における環境、及び人々の健康を守るために行われていることについて理解できるようにする。また、その現状、問題点、対策などを総合的に把握し改善していかなければならないことについて、安全で良質な水の確保や廃棄物の処理と関連付けて理解できるようにする。

(1) 食品と健康

㉞ 食品の安全性

人々の健康を支えるためには、食品の安全性を確保することが重要であり、食品の安全性が損なわれると、健康に深刻な被害をもたらす

ことがあり、食品の安全性を確保することは健康の保持増進にとって重要であることについて理解できるようにする。なお、食品による食物アレルギーを起こす可能性もあることについて、取り上げるよう配慮する。

① 食品衛生に関わる活動

食品の安全性を確保するために、食品衛生法などの法律等が制定されており、様々な基準に基づいて食品衛生活動が行われていることや、食品の製造・加工・保存・流通など、各段階での適切な管理が重要であることについて理解できるようにする。

その際、衛生管理の一つの方法である危害要因分析重要管理点(HACCP)方式などについても触れるようにする。

また、食品衛生に関わる健康被害の防止と健康の保持増進には、適切に情報を公開、活用するなど行政・生産者・製造者・消費者などが互いに関係を保ちながら、それぞれの役割を果たすことが重要であることについて理解できるようにする。

(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

㊦ 我が国の保健・医療制度

我が国には、人々の健康を支えるための保健・医療制度が存在し、行政及びその他の機関などから健康に関する情報、医療の供給、医療費の保障も含めた保健・医療サービスなどが提供されていることについて理解できるようにする。

その際、介護保険、臓器移植、献血の制度があることについても適宜触れるようにする。

① 地域の保健・医療機関の活用

健康を保持増進するためには、検診などを通して自己の健康上の課題を的確に把握し、地域の保健所や保健センターなどの保健機関、病院や診療所などの医療機関、及び保健・医療サービスなどを適切

に活用していくことなどが必要であることについて理解できるようにする。

その際、心身の健康の保持増進にとって、豊かなスポーツライフの実現が重要であることから、生涯スポーツの実践を支える環境づくりやその活用についても触れるようにする。

㊦ 医薬品の制度とその活用

医薬品は、医療用医薬品、要指導医薬品、一般用医薬品の三つに大別され、承認制度によってその有効性や安全性が審査されており、販売に規制が設けられていることについて理解できるようにする。また、疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で、使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることについて理解できるようにする。

その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。

(I) 様々な保健活動や社会的対策

我が国や世界では、健康を支えるために、健康課題に対応して各種の保健活動や社会的対策が行われていることについて理解できるようにする。その際、日本赤十字社などの民間の機関や、特定非営利活動法人（NPO）・非政府組織（NGO）の諸活動、世界保健機関などの国際機関等の活動について、ヘルスプロモーションの考え方に基づくものも含めて触れるようにする。また、このような活動や対策を充実させるためには、一人一人がそれらを理解し支えることが重要であることに触れるようにする。

(オ) 健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。

また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながるることについて理解できるようにする。その際、それらを実現するには、健康に関する適切な情報を選択・収集して、正しく分析・評価し、活用・発信することが有効であることについて触れるようにする。

イ 思考力，判断力，表現力等

健康を支える環境づくりに関わる情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減，生活の質の向上，健康を支える環境づくりなどと，解決方法を関連付けて考え，適切な整備や活用方法を選択し，それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 健康を支える環境づくりにおける事象や情報などについて，健康に関わる原則や概念を基に整理したり，個人及び社会生活と関連付けたりして，自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 人間の生活や産業活動などによって引き起こされる自然環境汚染について，事例を通して整理し，疾病等のリスクを軽減するために，環境汚染の防止や改善の方策に応用すること。
- ・ 食品の安全性と食品衛生に関わる活動について，習得した知識を自他の日常生活に適用して，健康被害の防止と健康を保持増進するための計画を立てること。
- ・ 医薬品の制度とその活用について，医薬品には承認制度があり，販売に規制が設けられていることと関連付けながら，生活の質の向上のために利用の仕方を整理すること。
- ・ 地域の保健・医療機関やスポーツ施設の活用の仕方について，関連した情報を整理し，生活の質の向上に向けた課題解決に応用すること。

- ・ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりへ積極的に参加していくために、適切な情報を選択・収集して、分析・評価し計画を立てること。
- ・健康を支える環境づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

保健領域、保健分野、科目保健の「知識及び技能」系統表

	小学校 第5学年	小学校 第6学年	中学校 第1学年	中学校 第2学年
保健領域・保健分野	<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>(7) 心の発達</p> <p>(4) 心と体との密接な関係</p> <p>(9) 不安や悩みなど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>(7) 病気の起こり方</p> <p>(4) 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>(9) 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>(2) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>・健康を損なう原因</p> <p>(4) 地域の保健に関わる様々な活動</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>(7) 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>(4) 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</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>(9) 生活習慣病などの予防</p> <p>・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</p> <p>・適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践</p> <p>(2) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <p>・心身に様々な影響</p> <p>・健康を損なう原因</p> <p>・個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響</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>(7) 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>(4) けがなどの簡単な手当の知識及び技能</p>		<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>(7) 身体機能の発達と個人差</p> <p>(4) 生活に関わる機能の成熟と適切な行動</p> <p>(9) 精神機能の発達と自己形成</p> <p>(2) 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>(7) 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>(4) 交通事故などによる傷害の防止</p> <p>・安全な行動</p> <p>・環境の改善</p> <p>(9) 自然災害による傷害の防止</p> <p>・災害発生時と二次災害</p> <p>・災害に備えておくこと</p> <p>・安全に避難すること</p> <p>(2) 応急手当</p> <p>・傷害の悪化の防止</p> <p>・心肺蘇生法などの応急手当の知識及び技能</p>

中学校 第3学年	高等学校 入学年次及び次の年次	
<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>(イ) 感染症の予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病原体が主な要因 ・発生源をなくすこと ・感染経路を遮断すること ・主体の抵抗力を高めること <p>(ロ) 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"> ・保健・医療機関の有効利用 ・医薬品の正しい使用 	<p>ア 現代社会と健康について理解を深めること。</p> <p>(ア) 健康の考え方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国民の健康課題 ・主体と環境の相互作用 <p>(イ) 現代の感染症とその予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の取組及び社会的な対策 <p>(ロ) 生活習慣病などの予防と回復</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活 ・疾病の早期発見及び社会的な対策 <p>(ニ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人や社会環境への対策 <p>(ハ) 精神疾患の予防と回復</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活 ・疾病の早期発見及び社会的な対策 	
<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に影響。快適で能率のよい生活を送る環境の範囲</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>(ロ) 生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理</p>	<p>ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。</p> <p>(ア) 安全な社会づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・環境の整備と個人の取組 <p>(イ) 応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・傷害や疾病の悪化の軽減 ・正しい手順や方法 ・応急手当の速やかな実施 	
	<p>ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。</p> <p>(ア) 生涯の各段階における健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくり <p>(イ) 労働と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理 	
	<p>ア 健康を支える環境づくりについて理解を深めること。</p> <p>(ア) 環境と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすこと ・学校や地域の環境を健康に適したものとすよう基準が設定されていること <p>(イ) 食品と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品の安全性を確保する基準の設定 <p>(ロ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切な活用 ・医薬品の有効性や安全性の審査 ・販売には制限があること ・疾病からの回復や悪化の防止 ・医薬品の正しい使用 <p>(ハ) 健康に関する環境づくりと社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する環境づくり ・適切な健康情報の活用 	

保健領域、保健分野、科目保健の「思考力、判断力、表現力等」系統表

	小学校 第5学年	小学校 第6学年	中学校 第1学年	中学校 第2学年
保健領域・保健分野	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。	イ 病気や予防するために、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。	イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を見見し、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。	イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を見見し、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。
	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。		イ 心身の健康の発達と心の健康について、課題を見見し、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。	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、それらを表現すること。

中学校 第3学年	高等学校 入学年次及び次の年次	
イ 健康な生活と疾病の予防について、課題を見見し、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。	イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。	保健分野・科目保健
イ 健康と環境に関する情報から課題を見見し、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。	イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目し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。	
	イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を見見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。	
	イ 健康を支える環境づくりに関する情報から課題を見見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。	