

第3章

保健教育を効果的に進めるために

第3章

保健教育を効果的に進めるために

学校における保健教育を効果的に進めるには、主として、留意すべき四つの点が挙げられる。

第1に、指導計画の立案を含む教職員の共通理解である。学校においては、教育の目標が達成されるよう、児童の心身の発達に応じて、体系的な教育が組織的に行われなければならない。そのためには、個々の教員の取組だけでは効果的とは言えず、教職員がそれぞれの役割に基づいて、組織的かつ計画的な取組が必要である。

第2に、各教科等の関連を図った指導である。保健教育で育成すべき資質や能力等は、保健教育に関わる各教科等のそれぞれの目標を踏まえており、そこで身に付けたそれらの力を相互に生かしながら、保健教育で求められている資質や能力等を育成していかなければならない。

第3に、家庭との連携である。家庭は、様々な場面で直面する課題を解決するために、学校で学んだ知識や技能等を生かす場でもある。また、児童の基本的な生活習慣は、家庭の中で形成されることも踏まえると、保健教育で育成した資質や能力等を生かして、健康的な生活行動を実践し、定着させるためには、家庭への働きかけの工夫等、学校と家庭が双方向でつながることが重要である。

第4に、地域の関係機関等との連携である。児童の健康課題の背景が複雑化する中で、健康を守るためには、専門的な知見に基づく対応が必要となる場合も少なくない。そうした知見をはじめとした様々な情報は、地域の保健・医療機関等に蓄積されており、それらを有効に活用することが大切である。

以下、各節では、これら四つの点において、具体的にどのような取組ができるのか等について述べる。

第1節 指導計画の立案を通じた教職員の共通理解

学校における保健教育は、児童の発達の段階に応じて、すべての教職員により、体育科保健領域を中心に他の教科や領域等を含めて教育活動全体を通じて体系的、組織的に行われる。そのため、各種の指導計画の立案を通じて、学校の保健教育の基本方針をはじめ、各教科等の内容とその関連、指導方法等について、すべての教職員の共通理解を図ることが重要である。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 年間指導計画の立案

- 保健教育においては、小学校や中学校等で発達の段階に応じて類似した内容が繰り返し学習されることもあるため、年間の指導計画を作成するときは、すべての教職員が参画し、前年度の反省を踏まえて意見を交換しながら進め、学年間や校種間の内容の系統性等について理解を深めることが大切である。
- 年間指導計画の作成に当たっては、多くの教職員が関わるとともに、一人一人の参画意識を高める工夫が必要である。例えば、学年部、専門部等の校内分掌組織を活用することやワー

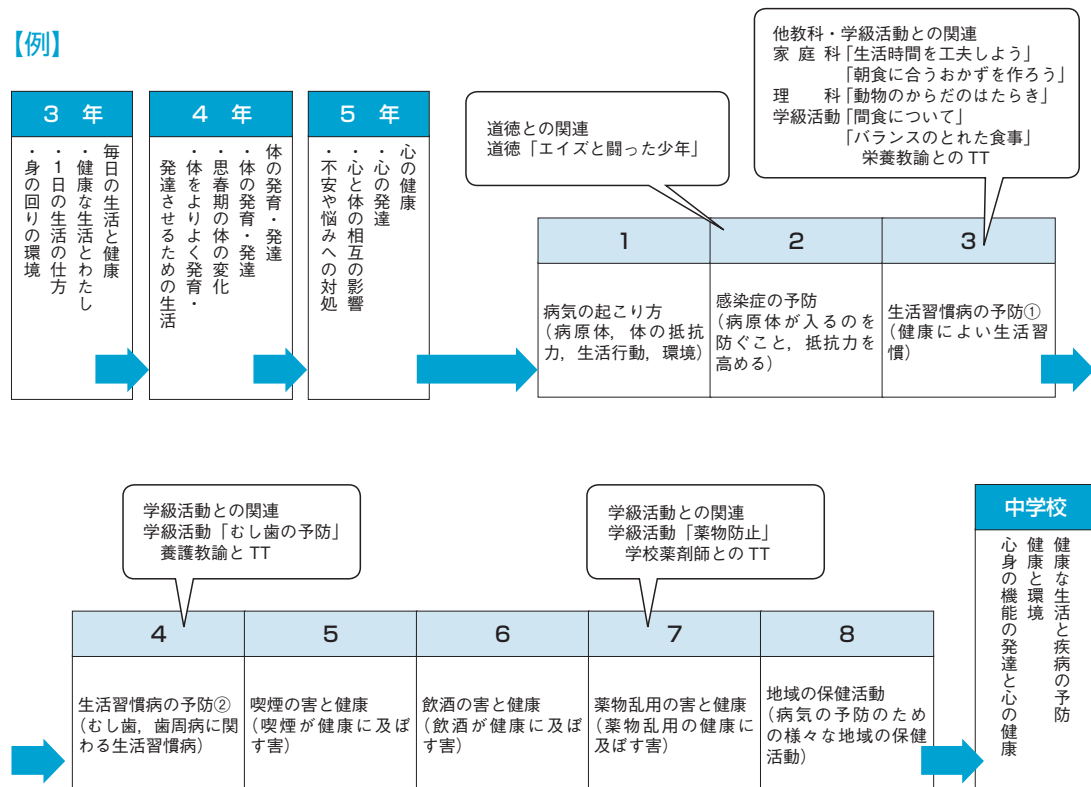
クシヨップ型の校内研修を取り入れていくことも考えられる。

- 年間指導計画を吟味する際は、前年度の反省や気づきを反映させながら、各教科等の内容の関連、指導の時期、配当時間などが適切に計画されているかを検討する。
- 年間指導計画には、評価欄を設けて実践の気づきや課題を書き込み、次年度に活用できるようにし、指導計画をPDCAのマネジメントサイクルに乗せることにより、教職員の保健教育に関する共通理解を深めることができる。
- 年間指導計画の評価を含めた計画の見直しを行う際は、年度始めや年度末に時間が取りにくいこともあり、例えば、夏季休業から次年度の夏季休業までの1年間をサイクルとする方法も考えられる。このように、学年をまたぐことによって、各教科等の内容の系統性や関連性が明確に意識され、教職員間の情報共有も一層図られる。

2. 単元計画の立案

- 単元計画を作成するときは、学習指導要領の内容とその系統性、各教科等の関連や評価方法等を明らかにし、単元全体の構造について理解を深めることが大切である。
- 教科書だけでなく、学習指導要領及び学習指導要領解説をよりどころにし、指導内容やその取扱いを整理するとともに、当該単元で扱う内容の系統性と各教科等の内容との関連をまとめる(例)。
- 指導内容を効果的に身に付けるための発問や声かけ等といった指導のポイントやその評価方法を明確にする。

【例】



第2節 各教科等の関連を図った指導の進め方

学校の教育活動全体で保健教育に取り組むに当たっては、体育科保健領域での指導はもとより、各教科等の特質に応じて行われる。その際、児童の健康への関心をより高めたり、健康に対する知識を深めたり、思考力や判断力を様々な角度から育成したりするためにも、各教科等の単独での指導ではなく、相互に関連を図った指導が重要となる。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 各教科等の目標の明確化

- 各教科等の目標を正しく理解していないと、各教科等の関連を図った指導において、目標が達成できないことになってしまう。例えば、体育科保健領域の学習と特別活動の保健指導の目標の違いをはっきりと理解していないと、両者には学習する内容が重複している場合があるため、同じ扱いの指導に陥りがちである。各教科等のそれぞれの目標を明確にして、しっかりと達成することにより、生涯にわたって健康や安全な生活を実践する意欲や態度、知識や技能、思考力や判断力、実践力等を一つの力として束ねていくことが重要である。

2. 児童の思考の流れを生かした教育課程の編成

- 各教科等の関連をどのように図るかを吟味する際には、知識の習得を優先したり、探究的な活動をさせてから関連させたりするといった形式にとらわれず、児童が更に意欲的に学習活動を進め、それぞれの教科等の内容をより効果的に身に付けられるように、児童の思考の流れを生かして展開することができる。その際、教員自身が関連を図る意図を明確に持ち、どのように学習を展開していくのか、計画的、効果的に行うことが重要である。例えば、次のような例である。
 - 体育科保健領域で身に付けた知識を特別活動の学習に生かして日々の実践に結び付けたり、総合的な学習の時間で発展的に学んだりすることができる。
 - 特別活動の実践化に向けて、より積極的な行動につなげるための根拠となる知識を体育科保健領域学習で得たり、既習した内容を活用したりすることができる。
 - 総合的な学習の時間で自分の生活の中から健康に関する課題を見いだし、課題解決に向けた探究的な学びの過程で必要な知識を体育科保健領域によって獲得したりする等、テーマに沿った課題解決に向けて、融合しながら進める。

3. 教材づくりの工夫

- すでに学習した内容について、関連する教科等の学習の際に想起させる発問を行ったり、学習をまとめた資料を掲示したり、学習内容の関連性を示した学習カードや資料を作成したりすることにより、児童の思考を深めることができる。例えば、次のような例である。
 - 特別活動において、食育の観点を踏まえた望ましい食習慣を送る方法や歯みがきによる口くうの衛生の保ち方等の具体的な実践を学ぶ際には、体育科保健領域「病気の予防」で学んだ偏りのない食事をしたり、口くうの衛生を保ったりする等、健康によい生活習慣を身に付けることの必要性についての資料を掲示しておく。

第3節 家庭との連携

児童の健康状況や家庭の実態は多様であり、個別の事情を考慮する必要があるが、児童が健康的な生活行動を実践するためには、家庭に対して粘り強く働きかけをしていくことが大切である。その際には、指導内容について保護者の理解を得る配慮や家庭の個人情報、プライバシー等の問題に十分留意して行うことが重要である。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 家庭への働きかけ

- 「学校だより」や「学年だより」、さらには「保健だより」や「給食だより」等、学校から家庭に向けた定期的な通信手段を活用して、学校における保健教育の内容や取組の様子を伝え、指導内容等の共通理解を図り、健康的な生活行動を実践する際の支援の基礎づくりを行う。
- 授業参観の時間に保健教育を行い、健康について学んでいる児童の姿をみるとともに、その学び方について理解を深めてもらう。
- 児童の健康に関わる生活実態等に関する調査票を配布するような場合には、ねらいを明確にしたり、内容や設問を分かりやすく答えやすいものに精選したりして、家庭からの協力が得られやすいように工夫する。
- 体力づくりや歯みがき指導等、保護者も参加できる機会を設定し、児童と一緒に活動することによって、家庭での児童に対する支援をしやすくする。
- 保護者懇談会やPTAの各種会合等、保護者が集まる機会を利用して、学校における保健教育の目的、内容、方法等を説明し、それらを生かすための家庭での取組について考えてもらう。
- 保護者向けの健康や安全に関する講演会や研修会等を開催し、保護者自身が健康づくりのモデルとなることを促す。
- PTA保健委員会等のメンバーを核としながら、その組織的な活動を通して、家庭における健康的な生活の実践を啓発する。

2. 学校への相談や要望に対する対応

- 児童の健康課題に関する相談は、学級担任や養護教諭等が窓口になり、必要に応じて関係機関等からの協力を得て、根拠を明確にしながらか対応する。
- 保護者から学校へ保健教育に関する要望があった場合には、その内容を的確に把握し、要望があった背景を丁寧に検討して、今後の学校の基本方針や日常の指導に反映させるようにする。また、要望に対する対応の仕方については、保護者へ速やかに説明する。

第4節 地域関係機関等との連携

学校における保健教育の計画やその展開は、地域の実態に即して進めることが重要であり、それぞれの地域の素材を生かしながら、発達の段階に応じて教材化していく必要がある。また、保健所や市町村保健センター等が行う保健事業と連携を図ることによって、学校で行う保健教育を充実させていくこともできる。

具体的な取組としては、次のようなことが考えられる。

1. 地域関係機関との取組

- 関係機関から講師を招いて校内研修会を開催する等、最近の地域保健の動向や予防対策などについて教職員が知識を得る。
- 地域住民の健康教育に寄与するための映像資料、パンフレット等は、地域関係機関において整備されているものが多い。各都道府県教育委員会等の視聴覚センターの利用とともに、保健所や市町村保健センター等の視聴覚資料を利用する。
- 保健所等には地域医療の専門分野で活躍している人が多く、保健教育の内容によって講師を依頼し、協力を仰ぐ。なお、講師を依頼する場合は、対象となる児童の興味・関心や理解力等、発達の段階を十分考慮した内容や指導方法になるよう、講師と学校の役割分担について事前に打合せを行うことが重要である。
- 保健教育の内容によっては、児童が保健所等の関係機関を訪問し、課題について調査し、その結果を授業等で発表することもできる。その際には、関係機関職員との事前の打合せを密に行い、児童や学校の教育活動についての理解を求める必要がある。

2. 地域関係団体との取組

- 児童の健康課題によっては、疾病管理とともに健康な生活習慣の指導が重要となるものもあり、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の専門的な助言が不可欠となってくる。さらに、保健教育の充実に向けて、学校医等を通してより専門的な機関からの協力を得ることも重要である。
- 学校保健に関係する団体として各地域の学校保健会がある。これらの団体との連携を図り、より広く情報を得ることによって、各学校の活動を一層強化することができる。

付 録

学習指導要領等の改善について（答申）【抜粋】
平成 20 年 1 月 17 日
中央教育審議会

8. 各教科・科目等の内容

(2) 小学校、中学校及び高等学校

⑩ 体育、保健体育

(i) 改善の基本方針

- 体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。
また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。
- 保健については、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成するため、一層の内容の改善を図る。その際、小・中・高等学校を通じて系統性のある指導ができるように、子どもたちの発達の段階を踏まえて保健の内容の体系化を図る。また、生活習慣病の乱れやストレスなどが健康に影響することを学ぶことが重要であり、健康の概念や課題などの内容を明確に示すとともに、心身の発育・発達と健康、生活習慣病などの疾病の予防、保健医療制度の活用、健康と環境、生涯の防止としての安全などの内容の改善を図る。特に、小学校低学年においては、運動を通じて健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

(ii) 改善の具体的事項

(小学校：体育)

- (エ) 保健領域については、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視するという観点から、指導内容を改善する。その際、けがの防止としての生活の安全に関する内容について取り上げ、体の発育・発達については、発達の段階を踏まえて指導の在り方を改善する。また、健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から、中学校の内容につながる系統性がある指導ができるように健康に関する内容を明確にし、指導の在り方を改善する。
低学年は、運動領域との関係を踏まえ、健康と運動のかかわりなど、運動領域の運動を通して健康の認識がもてるよう指導の在り方を改善する。

小学校学習指導要領 平成 20 年 3 月告示【抜粋】

第 1 章 総則

第 1 節 教育課程編成の一般方針

3. 学校における体育・健康に関する指導は、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。

小学校学習指導要領解説 総則編 平成 20 年 8 月【抜粋】

第 3 章 教育課程の編成及び実施

第 1 節 教育課程編成の一般方針

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かかわっており、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、運動を通じ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。また、児童の安全・安心に対する懸念が広がっていることから、安全に関する指導の充実が必要である。さらに、児童が心身の成長発達について正しく理解することが必要である。こうした現代的課題に対して、今回の改訂では、学校における体育・健康に関する指導に、児童の発達の段階を考慮して学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調したものである。

体育・健康に関する指導は、健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や能力を育て、心身の調和的な発達を図ることをねらいとするものである。

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活動を通じて自主的に健康な生活を実践することのできる資質や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、偏った栄養摂取などによる肥満傾向の増加など食に起因する健康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はぐくんで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、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。

さらに、安全に関する指導においては、身の回りの生活の安全、交通安全、防災に関する指導を重視し、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。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、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、特別活動等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健指導、安全指導、給食指導などの健康に関する指導が重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、体育科の時間だけではなく家庭科などの関連の教科や道徳、特別活動のほか、総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実を図ることができる。

各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて児童の体力や健康状態等を的確に把握し、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。

また、体育・健康に関する指導を通して、学校生活はもちろんのこと、家庭や地域社会における日常生活においても、自ら進んで運動を適切に実践する習慣を形成し、生涯を通じて運動に親しむための基礎を培うとともに、児童が積極的に心身の健康の保持増進を図っていく資質や能力を身に付け、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮することが大切である。

第2節 第3学年及び第4学年の目標及び内容

1 目標

(3) 健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

(3) は、保健領域のねらいを示している。

「健康な生活及び体の発育・発達について理解できるようにし」は、保健領域の内容との関連から、健康の保持増進には、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活の仕方がかかっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を健康的に整えることなどがあること、また、発育・発達には、年齢に伴う体の変化と身近な事柄としての思春期における体の変化などがあることについて理解できるようにすることを旨としたものである。

「身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる」は、これらの身近な生活における健康・安全についての理解を通して、生涯にわたり健康を保持増進し、安全な生活を送る資質や能力の育成を旨としたものである。

2 内容

G 保健

(1) 毎日の生活と健康

(1) 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

ア 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかっていること。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

ウ 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

毎日の生活と健康については、児童が自ら主体的に健康によい生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識させるとともに、毎日の生活に関心をもたせ、健康によい生活の仕方を理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因がかかっていること、また、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深くかかっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが必要であることなどを中心として構成している。

ア 健康な生活とわたし

健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解できるようにする。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因がかかっていることを理解できるようにする。

その際、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毎日の生活を送れることにつながり、健康がかけがえのないものであることにも触れるようにする。

イ 1日の生活の仕方

健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深くかかかっており、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ようにする。

また、手や足などの清潔、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ようにする。

なお、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もてるようにする。

ウ 身の回りの環境

健康の保持増進には、生活環境がかかかっており、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ようにする。

なお、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、実践する意欲をもてるようにする。

(2) 育ちゆく体とわたし

(2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ア 体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には、個人差があること。

- イ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。
また、異性への関心が芽生えること。
- ウ 体をよりよく発育・発達させるには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにする必要がある。また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする必要がある。

このため、本内容は、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることなどを中心として構成している。

ア 体の発育・発達

体の発育・発達については、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ようにする。

イ 思春期の体の変化

(ア) 思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの、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ようにする。

(イ) 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について理解できるようにする。さらに、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。

ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活

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ようにする。

その際、食事については、特に、体をつくるもとになるたん白質、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ようにする。

3 内容の取扱い

- (3) 内容の「G保健」については、(1)を第3学年、(2)を第4学年で指導するものとする。
- (4) 内容の「G保健」の(1)については、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ものとする。
- (5) 内容の「G保健」の(2)については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、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ものとする。

(3)は、「G保健」の内容の「(1) 毎日の生活と健康」を第3学年で、「(2) 育ちゆく体とわたし」を第4学年で指導することを示したものである。

(4)は、学校での健康診断や学校給食などは、学校全体で計画的に行われていること、また、保健室では、養護教諭が中心となってけがの手当や健康についての相談などが行われ、学校での保健活動の中心的な役割を担っていることなどを取り上げ、保健活動の大切さについて気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

(5)は、自分を大切にする気持ちを育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めることが大切であることに気付かせるよう配慮するものとすることを示したものである。

第3節 第5学年及び第6学年の目標及び内容

1 目標

- (3) 心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし、健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

(3)は、保健領域のねらいを示している。

「心の健康、けがの防止及び病気の予防について理解できるようにし」は、保健領域の内容との関連から、心の発達や心と体の相互の影響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ている。

「健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる」は、これらの理解を通して、生涯にわたり健康を保持増進し、安全な生活を営む資質や能力の育成を目指したものである。

2 内容

G保健

(1) 心の健康

- (1) 心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。
- 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 心と体は、相互に影響し合うこと。
 - 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。

心の健康については、心も体と同様に発達すること及び心と体は相互に影響し合うことについて理解できるようにする必要がある。また、不安や悩みに対して、適切な対処の方法があることを理解できるようにする必要がある。

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とら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、心と体は相互に影響し合っていること、さらに、不安や悩みにはいろいろな対処の方法があることなどを中心として構成している。

ア 心の発達

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ようにする。

その際、家族、同性や異性の友達、地域の人々など人とのかか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ようにする。また、自分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 心と体の相互の影響

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ったりする。また、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ようにする。

その際、体ほぐしの運動は、有効な対処の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もつことは、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。

(2) けがの防止

- (2) 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。
- 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 けがの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

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。さらに、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。

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、さらに、けがの悪化を防ぐための簡単な手当などを中心として構成している。

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

(ア) 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ようにする。

- (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の行い方や遊び方などを、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。

- (ウ) 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

- (ア) 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。

- (イ) 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ようにする。ここでは、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。

(3) 病気の予防

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわり合って起こること。

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、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、保健にかかわる様々な活動が行われていること。

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。

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かかわる様々な活動が行われていることなどを中心として構成している。

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、環境などがかわり合って起こることを理解できるようにする。

イ 病原体がもとになって起こる病気の予防

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ようにする。

ウ 生活行動がかかわって起こる病気の予防

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、口腔の衛生を保ったりするなど、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ようにする。

エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 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。なお、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可能性があることについても触れるようにする。

(イ) 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。なお、薬物の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ようにする。

3 内容の取扱い

(5) 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。

(6) 内容の「A体づくり運動」の(1)のAと「G保健」の(1)のウについては、相互の関連を図って指導するものとする。

(7) 内容の「G保健」の(3)のエの薬物については、有機溶剤の心身への影響を中心に扱うものとする。また、覚せい剤等についても触れるものとする。

(5)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。

(7)については、「G保健」の内容の(3)のエ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、覚せい剤については、乱用される薬物にはいろいろなものがあることに触れる例として示したものである。

本書作成に関する協力者（五十音順）

◎……座長

岩田英樹	金沢大学教授
鈴木美江	埼玉県教育委員会指導主事
関守康	栃木県宇都宮市立宮の原小学校教諭
田中昌彦	横浜市立本牧小学校校長
砥上美保子	福岡市立玉川小学校教頭
長岡佳孝	山形県天童市立高揃小学校校長
西岡伸紀	兵庫教育大学大学院教授
◎野津有司	筑波大学教授
樋川君子	山梨県大月市立強瀬小学校教頭
深澤秀興	山梨県教育委員会指導主事
増嶋広曜	東京都練馬区立開進第三小学校主幹教諭
水上哲彦	山口県山口市立大内小学校長
村岸まさみ	滋賀県守山市立吉身小学校養護教諭
山本儀浩	高知県教育委員会専門企画員
渡部基	北海道教育大学教授

なお、文部科学省においては、次の者が本書の編集に当たった。

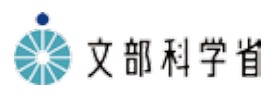
大路正浩	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課長
丸山克彦	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課課長補佐
森良一	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官
岩崎信子	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
北垣邦彦	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育調査官
知念希和	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課学校保健対策専門官
工藤晃義	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課保健指導係長
水谷友俊	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課保健指導係員
阿部翔子	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課保健指導係員

また、次の関係官が協力した。

白旗和也	文部科学省スポーツ・青少年局スポーツ・青少年企画課体育参事官付教科調査官
杉田洋	文部科学省初等中等教育局教育課程課教科調査官
田村学	文部科学省初等中等教育局教育課程課教科調査官

協力校

山形県天童市立高揃小学校	山梨県大月市立強瀬小学校	高知県高知市立奏小学校
栃木県宇都宮市立宮の原小学校	山梨県甲斐市立竜王東小学校	高知県須崎市立須崎小学校
埼玉県大里郡寄居町立男衾小学校	滋賀県守山市立吉身小学校	福岡県福岡市立玉川小学校
東京都練馬区立開進第三小学校	山口県山口市立大内小学校	
神奈川県横浜市立本牧小学校	高知県高知市立第四小学校	



文部科学省