

中学校学習指導要領（平成 29 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

〔保健分野〕

1 目 標

- (1) 個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

保健分野では、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) の個人生活における健康・安全について理解をするとともに、基本的な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。健康な生活と疾病の予防、心身の機能の発達の仕事、及び精神機能の発達や自己形成、欲求やストレスへの対処などの心の健康、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに自然環境を中心とした環境と心身の健康との関わり、健康に適した快適な環境の維持と改善について、個人生活を中心として科学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基本的な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の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、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目指したものである。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、小学校での身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容について思考、判断し、それらを表現することができるようにするという考え方を生かすとともに、抽象的な思考なども可能になるという発達の段階を踏まえて、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、判断するとともに、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) の生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな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の基礎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目指したものである。

2 内 容

(1) 健康な生活と疾病の予防

(1) 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 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(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。

(イ) 健康の保持増進には、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を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、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となって起こること。また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があること。

(オ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、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によって予防できること。

(カ) 健康の保持増進や疾病の予防のためには、個人や社会の取組が重要であり、保健・医療機関を有効に利用することが必要であること。また、医薬品は、正しく使用すること。

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、それらを表現すること。

小学校では、健康の大切さや健康によい生活、病気の起こり方や予防などについて学習している。

ここでは、人間の健康は、主体と環境が関わり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それに関わる要因に対する適切な対策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、健康な生活と疾病の予防に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。さらに、自他の健康に関心を持ち、現在だけでなく生涯を通じて健康の保持増進や回復に主体的に取り組む態度を身に付けることが必要である。

このため、本内容は、健康の保持増進や生活習慣病などを予防するためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること、生活行動と健康に関する内容として喫煙、飲酒、薬物乱用を取り上げ、これらと健康との関係を理解できるようにすること、また、疾病は主体と環境が関わりながら発生するが、疾病はそれらの要因に対する適切な対策、例えば、感染症への対策や保健・医療機関や医薬品を有効に利用することなどによって予防できること、社会的な取組も有効であることなどの知識と健康な生活と疾病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) 健康の成り立ちと疾病の発生要因

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を理解できるようにする。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することを理解できるようにする。

その際、主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、休養及び睡眠を含む生活上の様々な習慣や行

動などがあることを理解できるようにする。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を理解できるようにする。

(イ) 生活習慣と健康

㊦ 運動と健康

運動には、身体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を理解できるようにする。また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解できるようにする。

㊧ 食生活と健康

食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できるようにする。また、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など、年齢や運動量等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が必要であることを理解できるようにする。

㊨ 休養及び睡眠と健康

休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。

その際、長時間の運動、学習、作業などは、疲労をもたらす、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を触れるようにする。

なお、必要に応じて、コンピュータや情報ネットワークなどを長時

間使用することによる疲労の現れ方や休憩の取り方など健康との関わりについても取り上げることに配慮するものとする。

⑤ 調和のとれた生活

心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及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を理解できるようにする。

(ウ) 生活習慣病などの予防

㊦ 生活習慣病の予防

生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、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、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。

その際、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。

生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

㊧ がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習

慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

なお、㉗、㉘の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。

(I) 喫煙，飲酒，薬物乱用と健康

㉗ 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、がんや心臓病など様々な疾病を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、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を理解できるようにする。

㉘ 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、自制力、運動機能を低下させたり、事故など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を理解できるようにする。また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の疾病など様々な疾病を起こしやすくなることを理解できるようにする。特に、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を理解できるようにする。

㉙ 薬物乱用と健康

薬物乱用については、覚醒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を理解できるようにする。

また、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、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を理解できるようにする。

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、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

また、体育分野との関連を図る観点から、フェアなプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。

(オ) 感染症の予防

⑦ 感染症の予防

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疾病であり、適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることを、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理解できるようにする。

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を理解できるようにする。その際、病原体の種類によって感染経路が異なることにも触れるものとする。

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を理解できるようにする。また、感染症にかかった場合は、疾病から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受ける

ことが重要であることを理解できるようにする。

④ 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青少年の感染が社会問題になっていることから、それらの疾病概念や感染経路について理解できるようにする。また、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解できるようにする。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も触れるようにする。

なお、指導に当たっては、発達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。

(カ) 健康を守る社会の取組

健康の保持増進や疾病の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取組とともに、社会の取組が有効であることを理解できるようにする。社会の取組としては、地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取組として各機関が持つ機能を有効に利用する必要があることを理解できるようにする。

その際、住民の健康診断や健康相談などを適宜取り上げ、健康増進や疾病予防についての地域の保健活動についても理解できるようにする。また、心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解できるようにする。さらに、医薬品には、主作用と副作用があること及び、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて理解できるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病

等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。

〈例示〉

- ・健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。
- ・健康の成り立ちと疾病の発生要因や，生活習慣と健康について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，健康の保持増進をする方法を見いだすこと。
- ・生活習慣病及びがんの予防や，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について，習得した知識を自他の生活と比較したり，活用したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択すること。
- ・感染症の予防や健康を守る社会の取組について，習得した知識を自他の生活に適用したり，応用したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。
- ・健康な生活と疾病の予防について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。

(2) 心身の機能の発達と心の健康

(2) 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。

(ア) 身体には，多くの器官が発育し，それに伴い，様々な機能が発達

する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

(ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。

(エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

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、それらを表現すること。

小学校では、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精通などを学習している。また、心も体と同様に発達し、心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処などを学習している。

ここでは、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにする必要がある。また、これらの発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにするとともに、ストレスへの対処ができるようにする必要がある。さらに、心身の機能の発達と心の健康に関する課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにすることが必要である。

このため、本内容は、年齢に伴って身体の各器官が発育し、機能が

発達することを呼吸器，循環器を中心に上げるとともに，発育・発達の時期や程度には個人差があること，また，思春期は，身体的には生殖に関わる機能が成熟し，精神的には自己形成の時期であること，さらに，精神と身体は互いに影響し合うこと，心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することなどの知識及びストレスへの対処の技能と，心身の機能の発達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

(ア) 身体機能の発達

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，また，その時期や程度には，人によって違いがあることを理解できるようにする。

(イ) 生殖に関わる機能の成熟

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を理解できるようにする。また，身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し，個人差はあるものの，性衝動が生じたり，異性への関心など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) 精神機能の発達と自己形成

① 知的機能，情意機能，社会性の発達

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捉えられ、それらは生活経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を理解できるようにする。

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関わりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解できるようにする。また、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を理解できるようにする。

④ 自己形成

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を理解できるようにする。

その際、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ようにする。

(I) 欲求やストレスへの対処と心の健康

⑦ 精神と身体に関わり

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を理解できるようにする。また、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を理解できるようにする。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渇いたりすること、身体に痛みがあるときに集中できなかつたりすることなどを適宜取り上げる。

④ 欲求やストレスとその対処

心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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を理解できるようにする。

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、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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を理解できるようにする。

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、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、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を理解できるようにする。

その際、過度なストレスは、心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があることに触れるようにする。

ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。

また、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関

連付けて、解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

〈例示〉

- ・心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・心身の機能の発達について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだすこと。
- ・欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択すること。
- ・心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。

(3) 傷害の防止

(3) 傷害の防止について、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。

(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。

(イ) 交通事故などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の改善によって防止できること。

(ウ) 自然災害による傷害は、災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じること。また、自然災害による傷害の多くは、災害に備えておくこと、安全に避難することによって防止できること。

(I) 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防止することができること。また、心肺蘇生法などを行うこと。

イ傷害を防止について、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。

小学校では、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、すり傷や鼻出血などの簡単な手当などを学習している。ここでは、傷害の発生には様々な要因があり、それらに対する適切な対策によって傷害の多くは防止できること、応急手当は傷害の悪化を防止することができることを理解できるようにすることが必要である。また、包帯法や AED（自動体外式除細動器）の使用を含む心肺蘇生法などの応急手当ができるようにすることが必要である。さらに、危険を予測し、その回避の方法を考え、それらを表現することができるようにすることが必要である。

このため、本内容は、交通事故や自然災害などによる傷害は人的要因、環境要因及びその相互の関わりによって発生すること、交通事故などの傷害の多くはこれらの要因に対する適切な対策を行うことによって防止できること、また、自然災害による傷害の多くは災害に備えておくこと、災害発生時及び発生後に周囲の状況に応じて安全に行動すること、災害情報を把握することで防止できること、及び迅速かつ適切な応急手当は傷害の悪化を防止することができることなどの知識及び応急手当の技能と、傷害の防止に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

ア 知識及び技能

(7) 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因

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関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理解できるようにする。

なお、学校の状況に応じて、運動による傷害の発生要因について適宜取り上げることに配慮するものとする。

(イ) 交通事故などによる傷害の防止

交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因に関わる危険を予測し、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を理解できるようにする。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理解できるようにする。また、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を理解できるようにする。その際、自転車事故を起こすことによる加害責任についても触れるようにする。

なお、必要に応じて、通学路を含む地域社会で発生する犯罪が原因となる傷害とその防止について取り上げることに配慮するものとする。

(ウ) 自然災害による傷害の防止

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、また、地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じることが理解できるようにする。

自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること、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、自

他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解できるようにする。

また、地域の実情に応じて、気象災害や火山災害などについても触れるようにする。

(I) 応急手当の意義と実際

㊦ 応急手当の意義

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、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。

その際、応急手当の方法として、止血や患部の保護や固定を取り上げ、理解できるようにする。

また、心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。

その際、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ようにする。

㊧ 応急手当の実際

胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法、包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、実習を通して応急手当ができるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

傷害の防止に関わる事象や情報から課題を発見し、自他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考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

〈例示〉

- ・傷害の防止における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概

念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。

・交通事故，自然災害などによる傷害の防止について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，傷害を引き起こす様々な危険を予測し，回避する方法を選択すること。

・傷害に応じた適切な応急手当について，習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して，傷害の悪化を防止する方法を見いだすこと。

・傷害の防止について，自他の危険の予測や回避の方法と，それを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。

(4) 健康と環境

(4) 健康と環境について，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 健康と環境について理解を深めること。

(ア) 身体には，環境に対してある程度まで適応能力があること。身体の適応能力を超えた環境は，健康に影響を及ぼすことがあること。また，快適で能率のよい生活を送るための温度，湿度や明るさには一定の範囲があること。

(イ) 飲料水や空気は，健康と密接な関わりがあること。また，飲料水や空気を衛生的に保つには，基準に適合するよう管理する必要があること。

(ウ) 人間の生活によって生じた廃棄物は，環境の保全に十分配慮し，環境を汚染しないように衛生的に処理する必要があること。

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，それらを表現すること。

小学校では，健康を保持増進するためには，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学習している。

ここでは、人間の健康は、個人を取り巻く環境から深く影響を受けており、健康を保持増進するためには、心身の健康に対する環境の影響について理解できるようにする必要がある。また、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、それらを表現することができるようにすることが必要である。

このため、本内容は、主として身体に直接関わりのある環境を取り上げ、人間の身体は環境の変化に対してある程度まで適応する生理的な機能を有すること、また、身体の適応能力を超えた環境は生命や健康に影響を及ぼすことがあること、さらに、飲料水や空気を衛生的に保ったり、生活によって生じた廃棄物は衛生的に処理したりする必要があることなどの知識と健康と環境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) 身体の環境に対する適応能力・至適範囲

① 気温の変化に対する適応能力とその限界

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を理解できるようにする。また、屋内外での熱中症や山や海での遭難などによる低体温症などを取り上げ、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から、気象情報の適切な利用が有効であることを理解できるようにする。

② 温熱条件や明るさの至適範囲

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を理解できるようにする。その際、これらの範囲は、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

困を超えると、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ようにする。

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を理解できるようにする。

(イ) 飲料水や空気の衛生的管理

㊦ 飲料水の衛生的管理

水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関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を理解できるようにするとともに、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を理解できるようにする。

㊧ 空気の衛生的管理

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を理解できるようにする。

また、空気中の一酸化炭素は、主に物質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を理解できるようにするとともに、そのために基準が決められていることにも触れるようにする。

なお、必要に応じて、㊦、㊧の内容と関連させて、放射線と健康についても触れるように配慮するものとする。

(ウ) 生活に伴う廃棄物の衛生的管理

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を理解できるようにする。その際、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に触れるようにする。また、災害による衛生環境の悪化を取り上げ、公共機関の情報を活用した個人の取組が、自他の健康のための衛生的管理につながることに適宜触れるようにする。

なお、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具体的に扱うことにも配慮するものとする。

イ 思考力、判断力、表現力等

健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。

〈例示〉

- ・健康と環境に関わる原則や概念を基に、収集した情報を整理したり、習得した知識を個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見すること。
- ・身体对环境に対する適応能力・至適範囲について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、熱中症などになるリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を見いだすこと。
- ・飲料水や空気の衛生的管理や廃棄物の衛生的管理について、習得した知識と自他を取り巻く環境とを関連付けたり、整理したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。
- ・健康と環境について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合うこと。

保健領域、保健分野の「知識及び技能」系統表

	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で発生すること</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"> - 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 - 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 <p>(イ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> - 心身に様々な影響 - 健康を損なう原因 - 個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響 	<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"> - 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>(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"> - 保健・医療機関の有効利用 - 医薬品の正しい使用
	<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"> - 安全な行動 - 環境の改善 <p>(イ) 自然災害による傷害の防止</p> <ul style="list-style-type: none"> - 災害発生時と二次災害 - 災害に備えておくこと - 安全に避難すること <p>(ロ) 応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> - 傷害の発生防止 - 心肺蘇生法などの応急手当の知識及び技能 	<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、快適で健康的な生活を送る環境の整備</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、それらを表記する。</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、それらを表記する。</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、それらを表記する。</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、それらを表記する。</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、それらを表記する。</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、それらを表記する。</p>