

まえがき

近年、社会状況等の変化に伴い、子どもたちの生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、様々な課題が生じています。子どもたちが、このような様々な課題の解決を図るためには、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことを目指した学校における保健教育を推進することが重要です。

小学校における保健教育は、体育科を中心に各教科等において、それぞれの目標や内容に即して指導が行われています。子どもの健康に関する資質や能力を育成するためには、体育科、特別活動、総合的な学習の時間などの特質に応じ、相互に関連させる指導の在り方の一層の充実が求められます。

このため、本書は、学習指導要領の改訂等を踏まえ、学校における保健教育の基本的な考え方を示すとともに、学級担任等が授業を行う際に参考となる体育科、特別活動、総合的な学習の時間の事例や相互に関連するためのポイント等を掲載しました。各学校において本書を十分活用されることで、子どもたちが健康に関心をもち、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができるよう、保健教育の一層の推進を図ることを期待しています。

末尾となりましたが、本資料の作成に当たり多大な御尽力をいただきました作成協力者の皆様方に対し、心から感謝申し上げます。

平成 25 年 3 月

文部科学省スポーツ・青少年局長

久保 公人

目 次

第1章 総 説	2
第1節 学校における保健教育の意義	2
第2節 指導の基本的な考え方	5
第3節 目標、内容及び指導方法	12
第2章 各教科等における保健教育の実際	20
第1節 体育（保健領域等）	20
1. 第1・2学年「体ほぐしの運動」	20
2. 第3学年「毎日の生活と健康」（健康な生活とわたし）	24
3. 第4学年「育ちゆく体とわたし」（思春期の体の変化）	28
4. 第5学年「心の健康」（心の発達）	34
5. 第5学年「けがの防止」（けがの手当）	38
6. 第6学年「病気の予防」（生活行動がかかわって起こる病気の予防）	42
7. 第6学年「病気の予防」（地域の様々な保健活動の取組）	46
第2節 特別活動（学級活動，児童会活動等）	50
1. 学級活動	50
・第2学年「せいけつな体」	50
・第4学年「男女の協力」	54
・第6学年「健康な生活を続けるために」	58
2. 児童会活動「『よい歯を守ろう集会』を開こう」	62
第3節 総合的な学習の時間	68
第6学年 「健康づくり大作戦」	68
第3章 保健教育を効果的に進めるために	80
第1節 指導計画の立案を通じた教職員の共通理解	80
第2節 各教科等の関連を図った指導の進め方	82
第3節 家庭との連携	83
第4節 地域の関係機関等との連携	84
付 録	85
○ 関係法令・通知等	86

第1章

総説

第1章

総説

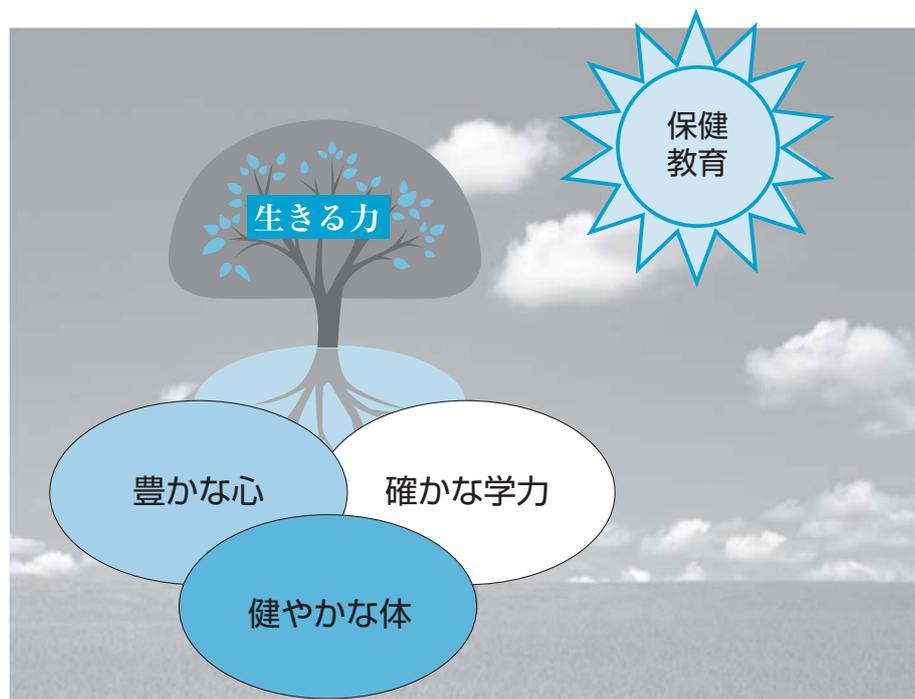
第1節 学校における保健教育の意義

1. 「生きる力」を育む保健教育

変化の激しい社会を担う子どもたちに必要な力として示された「生きる力」は、学習指導要領の基本的な理念となっている。そして、その「生きる力」を支える「確かな学力」、「豊かな心」及び「健やかな体」の三つをバランスよく子どもたちに育むことが大切であると、中央教育審議会答申などに述べられている。

学校における保健教育では、「健康の価値を認識し、自ら課題を見つけ、健康に関する知識を理解し、主体的に考え、判断し、行動し、よりよく課題を解決する」資質や能力の育成が重視されている（保健体育審議会答申，平成9年）。こうした保健教育は、「生きる力」を子どもたちに身に付けるための強力なアプローチの一つとなる。つまり、保健教育は、子どもの「健やかな体」の向上それ自体に貢献するばかりでなく、子ども自身が、保健教育で身に付けた資質や能力を活用して、生涯にわたって主体的に健康や体力を保持増進するために、自らの課題について考え、行動することができる「確かな学力」の育成を目指している。また、保健教育では、年齢に伴う心の発達への理解、良好な人間関係の構築等の心の健康、けがや病気のある他者を思いやる心の醸成など、「豊かな心」の育成につながる指導の実践も求められる。

したがって、充実した保健教育が着実に推進することが、「生きる力」を育むことにつながるのである。



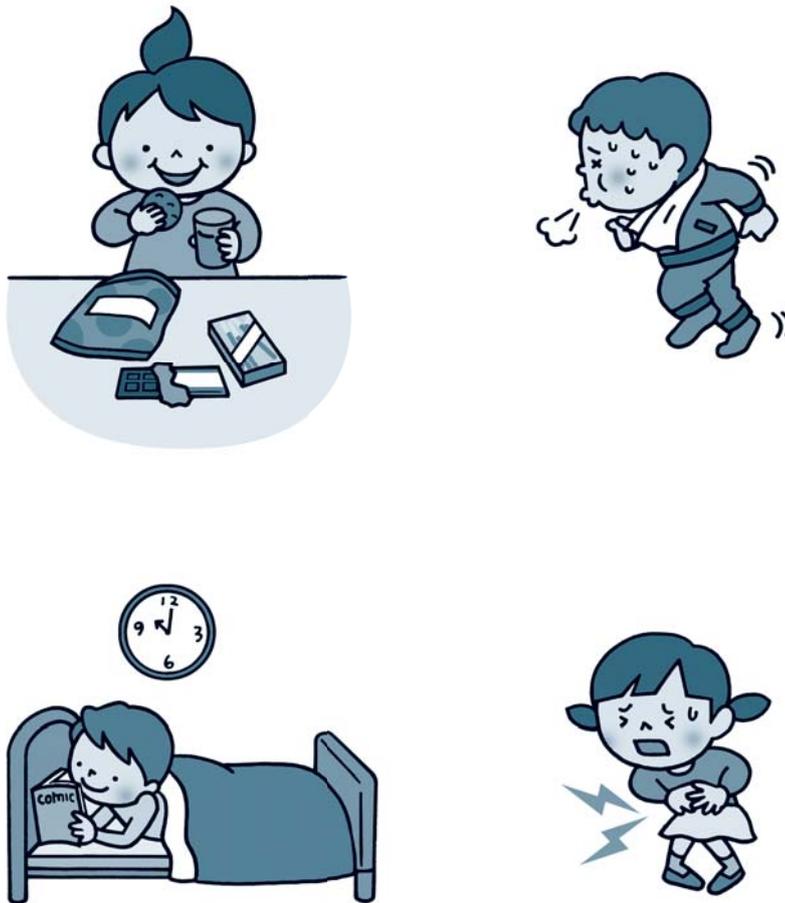
2. 子どもたちの健康課題の解決を図る保健教育

今日、子どもを取り巻く状況は、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などにより社会環境や生活環境が急激に変化している。こうした変化は、子どもたちの心身の健康状態や健康に関わる行動に大きく影響を与えている。

そして、学校生活を送る子どもたちにおいて、夜ふかし、情報機器の使用肥大、朝食欠食、睡眠不足、運動不足等の生活習慣の乱れ、過度なストレス、いじめ、不登校、自傷行為等のメンタルヘルスに関する問題、暴力、交通事故、アレルギー疾患、性の逸脱行動、喫煙、飲酒、薬物乱用、感染症（新型インフルエンザ、麻しん）などの様々な健康課題が顕在化している。

これらの多様で喫緊の健康課題を解決するには、学校、家庭、地域が連携し、多面的な対策に取り組んでいくことが不可欠である。その中で、学校での保健教育が果たす役割は極めて大きい。近年、子どものむし歯のり患率、喫煙や飲酒は減少傾向を示しているが、これらの改善には、社会全体での積極的な対策の取組とともに、学校での着実な保健教育が大きく寄与しているものといえよう。

このように保健教育の果たす役割は、今後一層期待されるところである。



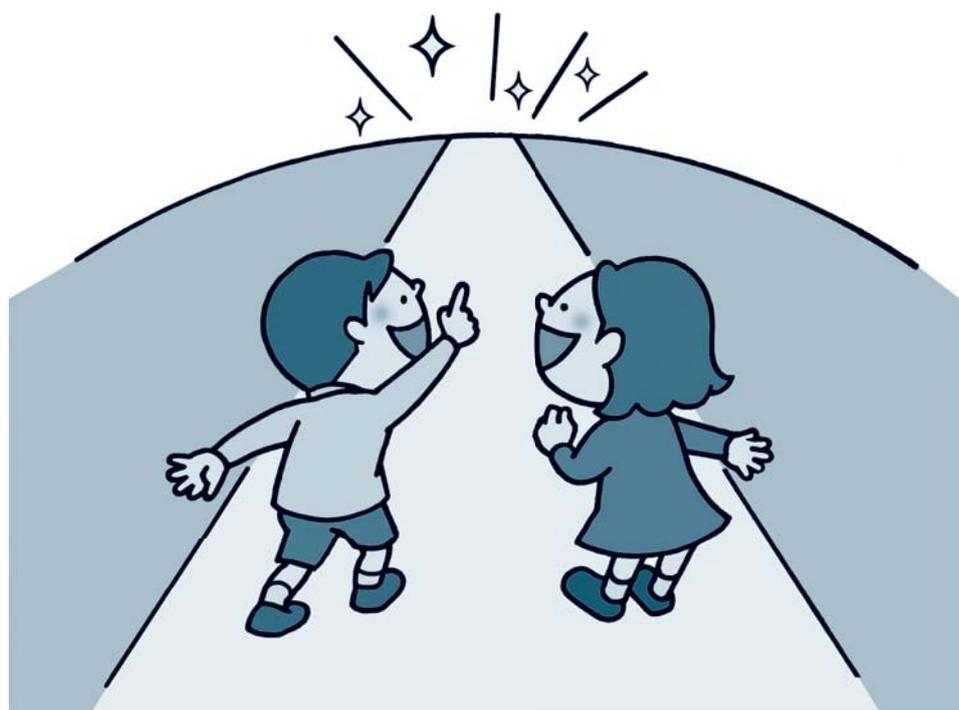
3. 心身ともに健康な国民の育成を目指して、 その基礎を築く小学校からの保健教育

学校教育に対する社会的な要望は多種多様である。その中で、子どもの健康及び健全な発育・発達、そして社会に出てからも自他の健康を保持増進していくための資質や能力を培うことは、いつの時代にあっても保護者の願いであり、国民から強く期待されているところである。約60年ぶりに改訂された教育基本法（平成18年公布・施行）においても、第1条（教育の目的）に「心身ともに健康な国民の育成」が引き続き明示されており、その意義は大きい。

そのような観点から、保健教育は、心身ともに健康な国民の育成を期するために極めて重要であり、小学校における保健教育がその基礎を築き、さらに中学校及び高等学校での保健教育を通して積み重ねていくことで、より確かなものにしていくことが求められている。

ここで、小学校の教育関係者が保健教育の重要性を認識し、一人一人がその責任をしっかりと自覚して実践を推進していかなければならないことを改めて強調しておきたい。

教育基本法（第1条）：教育は、人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。



第2節 指導の基本的な考え方

1) 小学生期の心身の発育・発達や健康上の特性を踏まえる

小学生期は、幼児期に始まる基本的な生活習慣の確立を図りながら、さらに健康課題に対しては自律的に取り組むことができることを目指す時期とされる。もっとも、小学校6年間での児童の心身の発育・成達は顕著であり、成達の段階により、指導内容等に対する児童の理解、思考・判断などの学習能力、児童が関わる健康課題、それらに対する対処能力などは異なる。また、児童の健康課題を解決のための家庭や地域の関わり方も変わってくる。そこで、様々な心身の健康課題を扱う保健教育では、児童の成達の段階を踏まえることが重要となる。

以下では、小学生期の心身の発育・成達について、「発育」では小学生期全般をまとめて、「集団との関わり」及び「学習能力等」では低・中・高の学年別に、それぞれ例示する。

表 1-1 小学生の心身の発育・成達

	発育	集団との関わり	学習能力等
低学年	中学年まで、身長、体重とも増加は緩やかであるが、思春期に入る頃には急速に発育し、大人の体に近づいていく。また、成達の個人差が顕著になる。	学校での規則的な生活や友達との関係などを通して、周囲が自分の思い通りに動かないことを知り、次第に自己中心性が減少していく。	児童自らが問題に気付いたり、その問題を解決しようとしたりすることは難しい。学校にあっては教員を、家庭にあっては保護者を手本として行動を模倣する時期である。そのため、正しい行動が学習できるように、保護者などの周囲の人々との連携が必要になる。
中学年	体型の面でも、ずんぐりとしたいわゆる幼児型から、体全体に対する頭部の割合が減少し、四肢が長くなり引き締まった体型に移行する。また、体型の男女差が顕著になる。	「徒党時代」と言われ、それまでの流動的であった友達との関係に固定化が見られ、常に行動を共にする仲間ができてくる。自分の仲間集団と他の仲間集団との区別がはっきりしてくるので、仲間との行動を通して、自分が仲間からどのように評価されているのかを気にするようになり、自分への認識が深まる。	生活行動の拡大により低学年で身に付いた生活習慣が乱れたり、自らの問題点を発見しようとする姿勢の育成や望ましい解決方法についてもあいまいであったりして、頭でわかっていても実践行動に結び付かない場合も多い。中学年では、理解度が高まるので、「なぜ」「どうして」というような原因についても考えるようにする。
高学年	さらに、高学年では思春期の特徴が現れる。	男女間の閉鎖的な仲間関係から脱却して、学級全体としての仲間意識をもつようになり、集団の一員としての所属感や役割意識を自覚するようになる。	幼児期からの自己中心型から離脱し、自・他あるいは個・集団を理解して判断力も高まり、主体的な生活が可能になってくる。また、健康に関わる基本的な生活習慣を更に意識化し、確立させる段階と言える。

2) 各教科等の特質を生かす

保健教育における指導は、体育科保健領域、家庭科や理科などの関連教科、特別活動、総合的な学習の時間など様々な機会に行われる。それぞれの指導は各教科等の特質に応じて行われるが、保健教育は「心身ともに健康な国民の育成」を目指しており、保健教育が目標とする健康に関わる資質や能力の育成には、教科等が、相互に関連することによって、更なる貢献ができると考えられる。

以下では、各教科等の特質を示すために、体育科保健領域、特別活動、総合的な学習の時間について、各目標を中心に述べる。

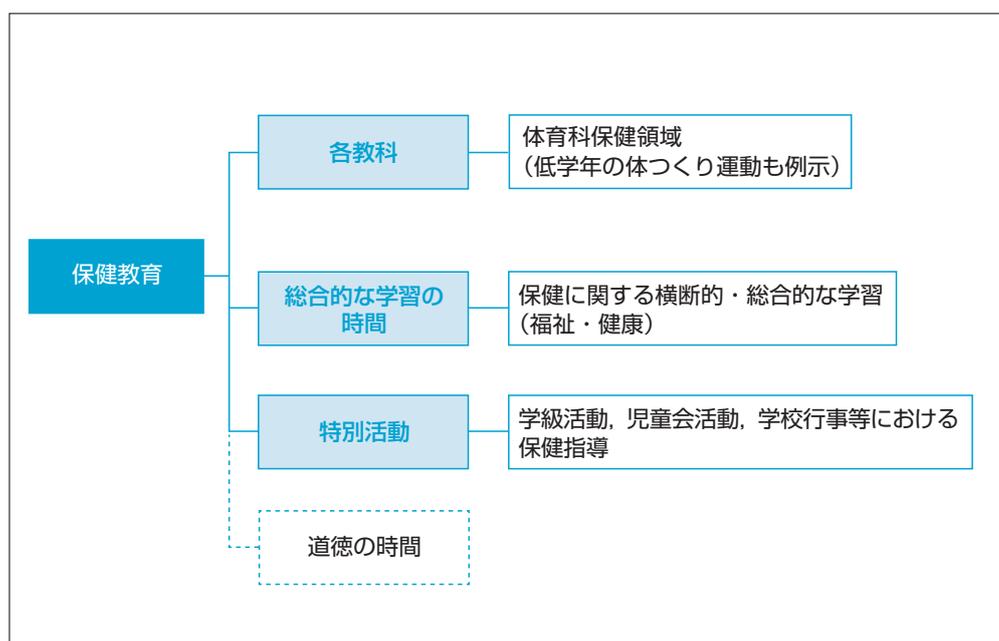


図 1-1 本書において取り上げる保健教育（青字）

なお、健康課題に関する児童の個性が大きい場合、全校や学級を単位とした集団指導だけでは不十分であったり、個別指導の方がより有効であったりする場合がある。保健教育では、有効性を高めるために、集団指導と個別指導の役割を明確にし、連携を密に行うことが重要である

（1）体育科：保健領域

体育科保健領域は、健康・安全に関する包括的な内容について、第3学年から第6学年にかけて、系統的に、合計24単位時間程度指導される。その内容は、全ての児童がもれなく習得されるべきものである。したがって、体育科保健領域の指導は、質的にも量的にも、保健教育において中心的役割を担うものと言える。

体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」である（学習指導要領第2章第9節第1「目標」）。このうち、「健康・安全についての理解」については、主として第3～6学年の保健領域に関連したねらいを示しており、「健康な生活、体の発育・発達、けがの防止、心の健康及び病気の予防についての基礎的・基本的な内容を実践的に理解すること」である。この場合の理解は、「単に知識や記憶としてとどめるだけでなく、児童が、身近な生活における学習課題を発見し、解決する過程を通して、

健康・安全の大切さに気付くこと」などを含むものとされる。また、「健康の保持増進」を図るとは、「身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解することを通して、自らの生活行動や身近な生活環境における学習課題を把握し、改善することができる資質や能力の基礎を培う」ことを示したものとされている。このうち、「身近な生活」「実践的に理解する」は、小学校での特徴と言える。

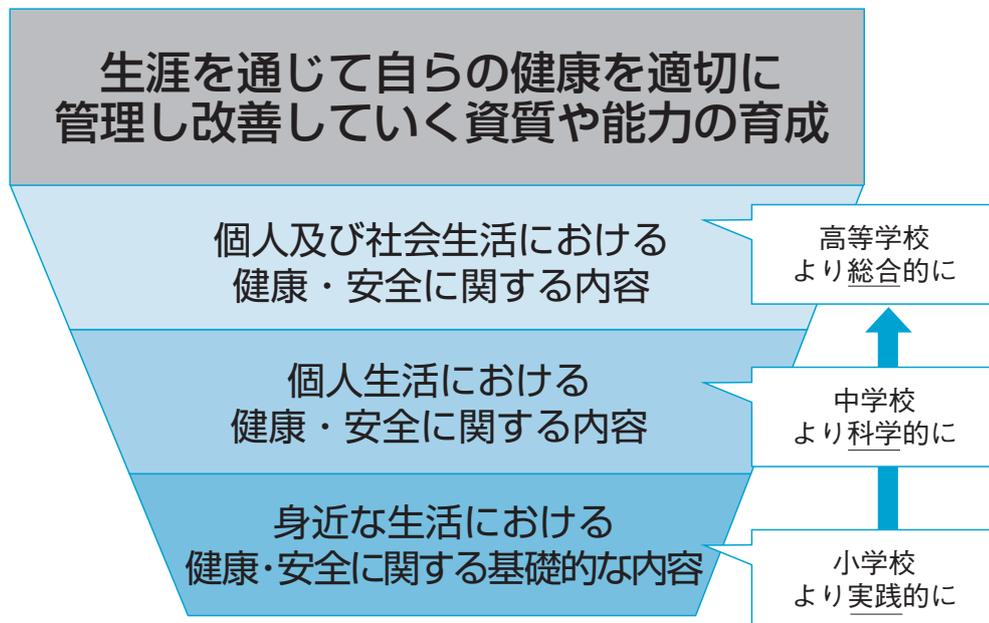


図1-2 保健学習の体系イメージ

さらに、保健領域の目標は、中・高学年別に次のように設定されている。

第3, 4学年：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。

第5, 6学年：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。

上記の目標における理解の対象となる内容は、各学年で指導される内容のまとまりを示しており、次のとおりである。

第3学年：(1) 毎日の生活と健康
第4学年：(2) 育ちゆく体とわたし } 8単位時間程度

第5学年：(1) 心の健康, (2) けがの防止
第6学年：(3) 病気の予防 } 16単位時間程度

学習指導要領において小学校低学年では保健領域が位置付いていないが、そこでも健康の認識をも

てるような指導は行われる。すなわち、低学年の内容の取扱いにおいては、「各領域の各内容については、運動と健康がかかわっていることの具体的な考えが持てるよう指導すること」とある。具体的には、「体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること」「力一杯動く運動は、体をじょうぶにし、健康によいことなどを各領域において行うこと」などが示されている。

効果的な指導のためには、現行の学習指導要領体育科保健領域の改訂の要点を踏まえることが必要である。要点は以下のとおりである。

①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し、指導内容を改善すること

②健康な生活を送る資質や能力の基礎を培う観点から、系統性のある指導ができるよう健康に関する内容を明確にすること

①にあるように、保健領域では基礎的内容が重視されている。内容が基礎的であるため、小学校における他の教科等の保健教育にも関連付けやすいと考えられる。また、②で系統性が強調されていることから、小学校体育科保健領域の指導内容は、中学校保健体育科保健分野の指導の前提となり、かつ、その指導内容につながるものである。

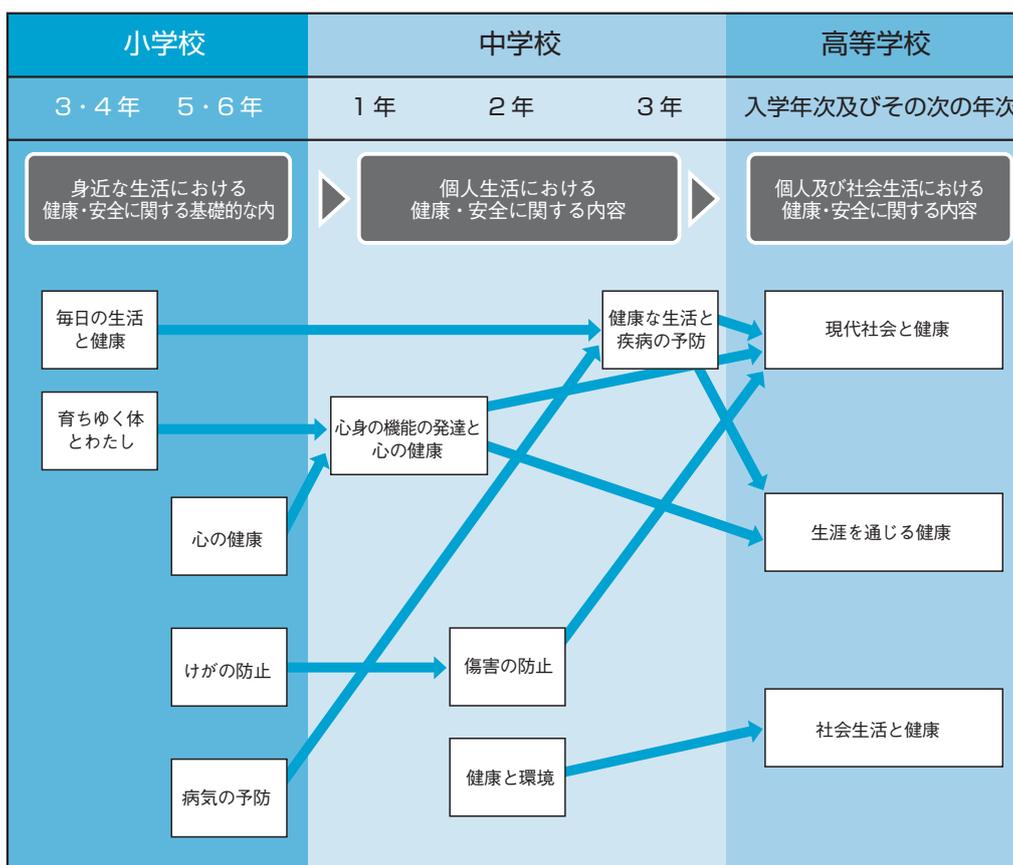


図 1-3 保健学習の内容の系統性

(2) 特別活動

特別活動の目標は、「望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り、集団の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、

自己の生き方についての考えを深め、自己を生かす能力を養う」ことである（学習指導要領第6章第1「目標」）。

特別活動の特質としては、まず、集団活動が挙げられる。各集団には、活動目標があり、目標を達成するための方法や手段を全員で考え、共通の目標を目指して協力して実践していく。さらに、集団による実践的な活動を特質とする。実践的な活動とは、児童が学級や学校生活の充実・向上を目指して、自分たちの力で諸問題の解決に向けて具体的な活動を実践することを意味する。そこでは、児童の発意・発想を重視し、啓発しながら、「なすことによって学ぶ」ことを基本として行われる。

①学級活動

学級活動の目標は、「学級活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員として学級や学校におけるよりよい生活づくりに参画し、諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度や健全な生活態度を育てる」ことである。

学習指導要領では、いずれの学年においても取り扱う内容として〔共通事項〕があり、それには、「(1)学級や学校の生活づくり」と「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」がある。そのうち「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」では、集団での話し合いを通して、個人の目標を自己決定し、個人で実践する児童の自主的、実践的な活動を特質としている。もっとも、同事項における「話し合い活動」では、児童の自主的活動を重視しつつも「教師が解決すべき内容が多く、教師の指導を中心にして進められることになる」とあり、児童に全面的に一任するわけではないことも示されている。

ところで、「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」にはア～キの七つの下位の内容がある。そのうち健康との関わりが特に強いのは、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」である。

〔共通事項〕

(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全

- ア 希望や目標をもって生きる態度の育成
- イ 基本的な生活習慣の形成
- ウ 望ましい人間関係の形成
- エ 清掃などの当番活動等の役割と働くことの意義の理解
- オ 学校図書館の利用
- カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
- キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

②学校行事

学校行事の目標は、「学校行事を通して、望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感を深め、公共の精神を養い、協力してよりよい学校生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる」ことである。また、内容としては、「全校又は学年を単位として、学校生活に秩序と変化を与え、学校生活の充実と発展に資する体験的な活動を行うこと」である。

このうち健康との関わりが深いのは、健康安全・体育的行事である。健康に関わる目標としては、「児童自らが自己の発育や健康状態について関心をもち、心身の健康の保持増進に努める」とある。健康安全・体育的行事の健康に関わる内容としては、健康診断や給食に関する意識を高めるなどの健康に関する行事が例示されている。

③児童会活動

児童会活動の目標は、「児童会活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団の一員としてよりよい学校生活づくりに参画し、協力して諸問題を解決しようとする自主的、実践的な態度を育てる」である。児童会活動は、学校の全児童で組織する異年齢集団の児童会による活動である。児童会活動の委員会活動の一つとして健康が例示されており、「健康教育の観点から健康の増進や運動に関することなどの委員会を設置して活動に取り組むことは望ましいことである」ことが示されている。

(3) 総合的な学習の時間

総合的な学習の時間の目標は、「横断的・総合的な学習や探究的な学習を通して、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成するとともに、学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることができるようにする」ことである（学習指導要領第5章第1「目標」）。

その指導をする際に重視すべきこととして、以下が挙げられている。

- ・ 問題解決的な活動が発展的に繰り返される探究的な学習とすること
- ・ 他者と協同して課題を解決する協同的な学習とすること
- ・ 体験活動を重視すること
- ・ 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ言語活動の充実を図ること
- ・ 各教科等との関連を意識した学習活動を展開すること

また、総合的な学習の時間における学習課題については、例として、

- ・ 国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題
- ・ 児童の興味・関心に基づく課題
- ・ 地域の人々の暮らし、伝統と文化など地域や学校の特色に応じた課題

などが示されており、その中には、保健教育と関わりが深い課題として「健康・福祉」が例示されている。

横断的・総合的な課題については、ここ数十年の間に社会の変化に伴って新たに生じた、又はその深刻さを増してきた、あるいは切実に意識されるようになってきた、現代社会における生活上の諸課題のこととされる。また、そのいずれもが、持続可能な社会の実現に関わる課題であり、現代社会に生きるすべての人が、これらの課題を自分のこととして受け止め、日々の生活の中で自己の生き方との関わりで考え続け、よりよい解決を目指して行動することが望まれる課題とされる。

なお、道徳教育も保健教育に関わる。道徳教育の目標は、「学校の教育活動全体を通じて、道徳的な心情、判断力、実践意欲と態度などの道徳性を養うこと」である（第1章総則の第1の2）。学校における道徳教育は、道徳の時間を要とし、各教科、外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動などあらゆる教育活動を通じて行われるものである。また、道徳の時間の目標は、「道徳的価値の自覚及び自己の生き方についての考えを深め、道徳的実践力を育成する」とされている。

3) 指導計画の立案を通じ、教職員の共通理解を図る

保健教育は、多様な目標、内容、指導方法により様々な教科等において行われるため、教育課程上の位置付け、指導の目標、内容、指導方法、実施等に関する共通理解、すなわち、指導計画に関する共通理解が不可欠である。学習指導要領の総則第1の3の「体育・健康に関する指導」についても、「学

校の教育活動全体を通じて適切に行うもの」とされており、効果的に指導を進めるには、「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」とある（小学校学習指導要領体育編、第4章 指導計画の作成と内容の取扱い）。

保健教育の指導計画には、保健教育の全体計画、年間指導計画、単元や単位時間の指導計画等、様々なものがある。

指導計画は、それ自体が保健教育実施に対する教職員の共通理解を促す。また、指導計画の立案過程においても全教職員や当該学年の教職員などが関わるため、教職員の共通理解に役立つだけでなく、指導計画の質も高まる。したがって、立案の段階から多くの教職員の関与を図る必要がある。

なお、健康課題の中には、特に共通理解が欠かせないものがある。例えば、「心身の成長発達についての正しい理解」の指導である。詳細は次節において述べる。

4) 家庭や地域との連携により効果を高める

家庭や地域との連携は、健康課題の特性、学校保健や学校教育の動向から必要性が理解される。

健康課題によっては、課題の背景や要因に家庭や地域が関連している場合があり、その解決のためには家庭や地域、さらには、保健医療等の関係機関などの協力が欠かせない。例えば、児童の朝食摂取には保護者の摂取状況が関連すること、児童の喫煙には保護者の喫煙が影響することが明らかにされている。

また、学校保健の動向に関わっては、「子どもの現代的な健康課題に適切に対応していくためには、学校が、学校内でできること、なすべきことを明確化し、すべての教職員間で共通理解を図るとともに、家庭、関係行政機関、医療機関などにもその内容を伝え、理解を求めることによって、適切な役割分担に基づく活動を行っていくことが求められる」とある（中央教育審議会答申、平成20年1月）。

学校教育に関わっても、以下のように、連携の必要性が述べられている。

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、継続的に指導する必要がある。

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（学習指導要領解説総則編第3章第1節「体育・健康に関する指導」）。

第3節 目標、内容及び指導方法

1. 保健教育の目標

小学校学習指導要領第1章総則第1の3において、「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」とされ、特に、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ことを示している。こうした指導については、学校段階に応じて、中学校や高等学校学習指導要領総則にも示している。

その趣旨に基づき、小学校、中学校、高等学校を通じて、学校における保健教育の目標は、生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ、生涯にわたって自分や周りの人の健康課題を自覚し、その課題を解決するために必要な意志決定や行動選択、さらに健康な環境づくりを行うことができるように、児童生徒の発達の段階に応じた実践力等の資質や能力及び態度を育成することである。

特に、小学校教育においては、低学年からの生活習慣の乱れがみられること、就学前教育あるいは義務教育としての中学校教育との円滑な接続を図る必要があることから、各学年における発達の段階の特徴を考慮して、身近な生活における自分や周りの人の健康課題に気づき、その課題解決に向けて自ら取り組み、健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質や能力及び態度の基礎を育成することが大切である。

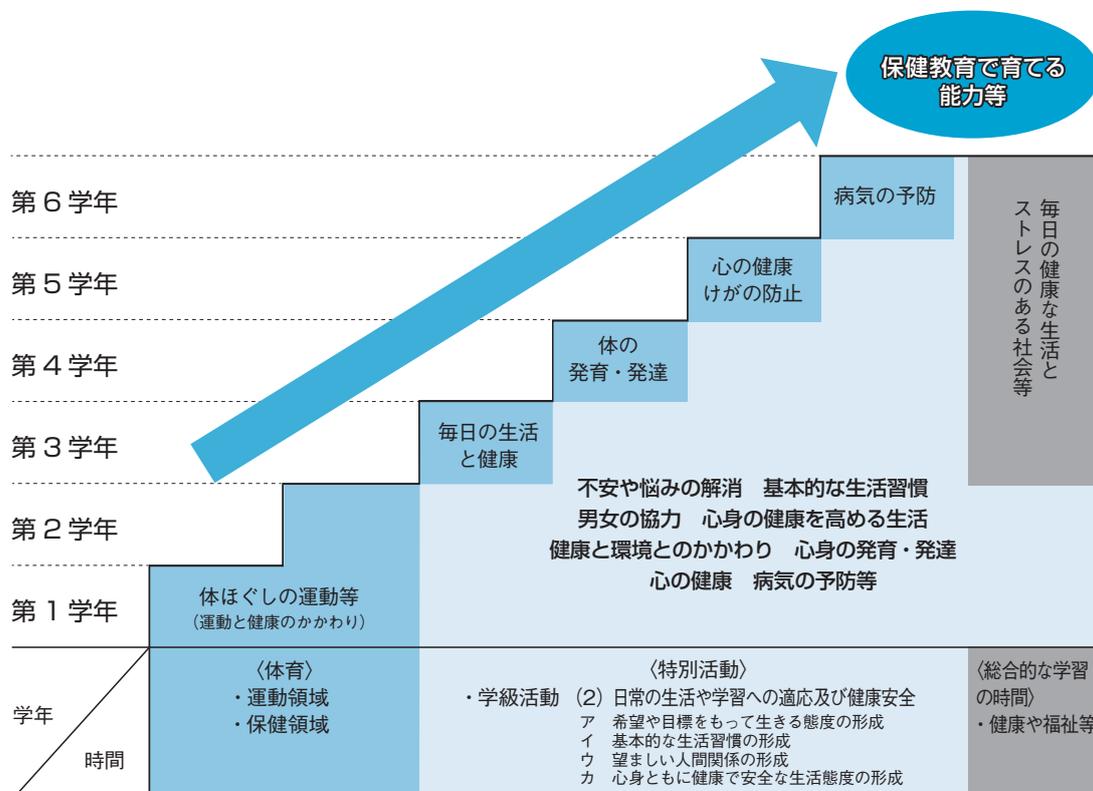


図1-4 保健教育の内容の全体イメージ

2. 保健教育の内容

ここでは、指導すべき内容を明示している体育科保健領域の項目に沿って、保健教育の内容を概観する。ただし、総合的な学習の時間については、各学校が目標の実現のためにふさわしい内容を定めることとなっており、各教科等のように、どの学年で何を指導するのかという内容を学習指導要領に明示していない。学習課題の例としては、毎日の健康な生活とストレスのある社会といった福祉・健康等の横断的・総合的な課題が挙げられている。

(1) 毎日の生活と健康

体育科保健領域では、第3学年で指導すべき内容であり、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ことをねらいとしている。そのため、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康を保持増進するには1日の生活の仕方が深く関わっていたり、体を清潔に保ったり、生活環境を整えたりすることが必要であること等が示している。

特別活動における学級活動では、保健領域の内容である1日の生活の仕方や身の回りの環境に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容である共通事項として「(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全」において、「イ 基本的な生活習慣の形成」の中で「基本的な生活習慣」を示している。また、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の中で「心身の健康を高める生活や健康と環境とのかかわり」を保健指導の内容として示している。

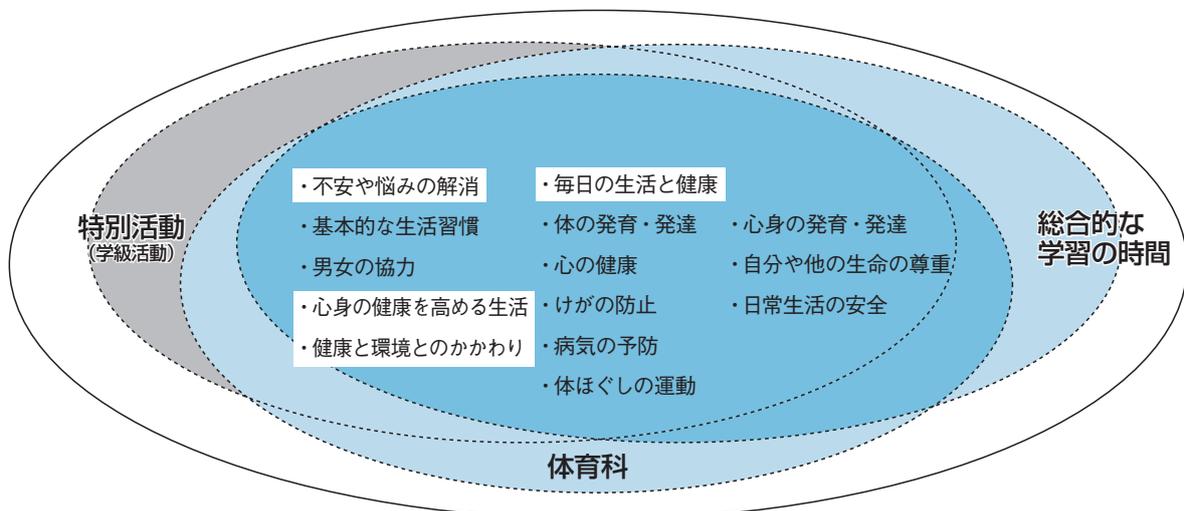


図1-5 「毎日の生活と健康」に関わる内容例

(2) 体の発育・発達

体育科保健領域では、第4学年（「育ちゆく体とわたし」）で指導すべき内容であり、その一般的な現象や思春期の体の変化、また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方等について理解できるようにすることをねらいとしている。そのため、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健領域の内容である体の発育・発達やそのための生活の仕方に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容である共通事項として「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」において、「イ 基本的な生活習慣の形成」の中で「基本的な生活習慣」、「ウ 望ましい人間関係の形成」の中で「男女の協力」を示している。また、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の中で「心身の発育・発達や心身の健康を高める生活」を保健指導の内容として示している。

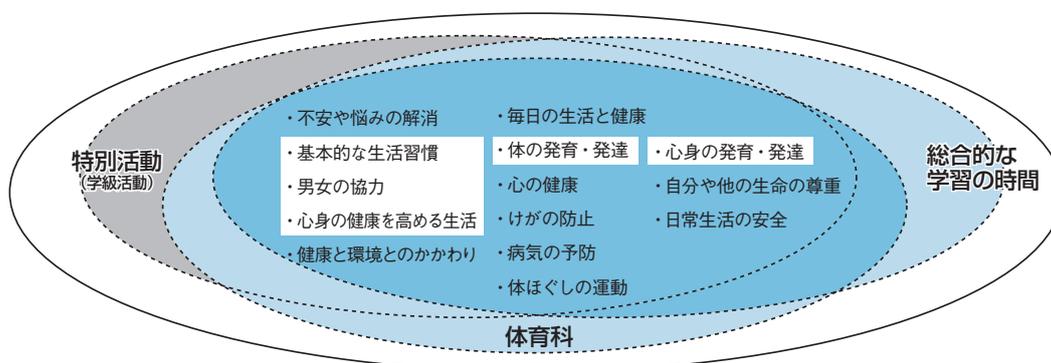


図 1-6 「体の発育・発達」に関わる内容例

(3) 心の健康

体育科保健領域では、第5学年で指導すべき内容であり、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や、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ことをねらいとしている。そのため、心が、家族、同性や異性の友達等、人との関わりを中心とした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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健領域の内容である心の発達や不安や悩みへの対処に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容である共通事項として「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」において、「ア 希望や目標をもって生きる態度の形成」の中で「不安や悩みの解消」が示されている。また、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の中で「心身の発育・発達や心の健康」を保健指導の内容として示している。

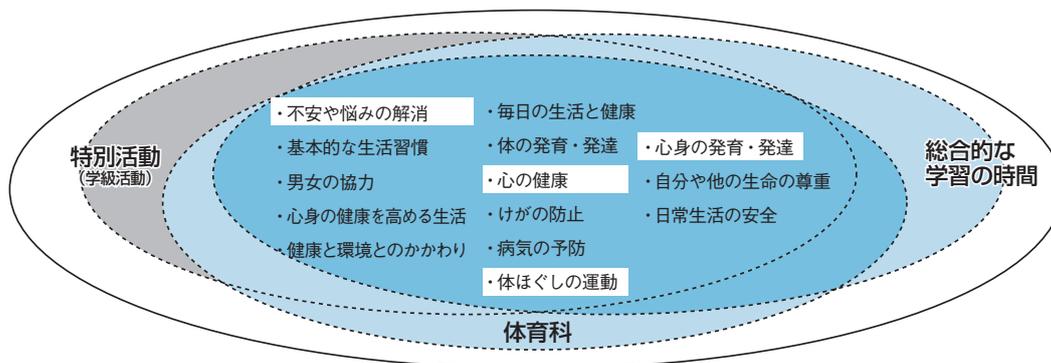


図 1-7 「心の健康」に関わる内容例

(4) けがの防止

体育科保健領域では、第5学年で指導すべき内容であり、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ことをねらいとしている。そのため、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健領域の内容であるけがの発生要因や防止の方法に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容である共通事項として「(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全」において、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の中で、「自分や他の生命を尊重すること」や「日常生活を安全に保つために必要なこと」等を安全指導の内容として示している。

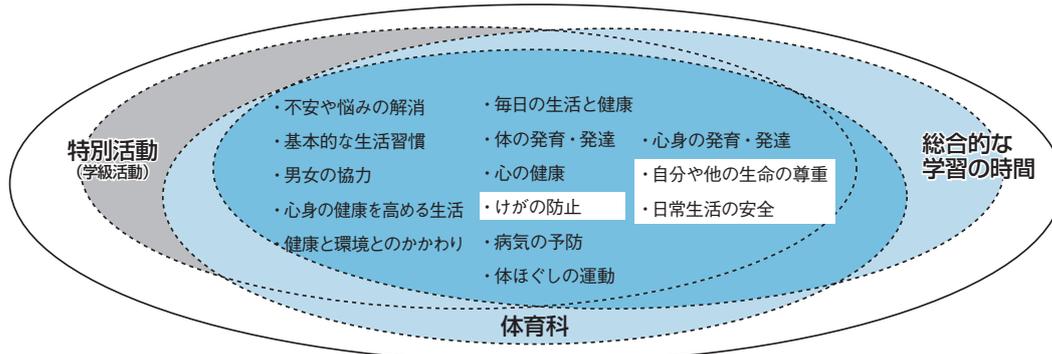


図 1-8 「けがの防止」に関わる内容例

(5) 病気の予防

体育科保健領域では、第6学年で指導すべき内容であり、病気の発生要因や予防の方法、また、喫煙、飲酒、薬物乱用が健康に与える影響等について理解できるようにすることをねらいとしている。そのため、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、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、薬物乱用等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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健領域の内容である病気の発生要因や予防の方法に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容である共通事項として「(2) 日常生活や学習への適応及び健康安全」において、「イ 基本的な生活習慣の形成」の中で「基本的な生活習慣」を示している。また、「カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」の中で「心身の健康を高める生活や病気の予防」を保健指導の内容として示している。

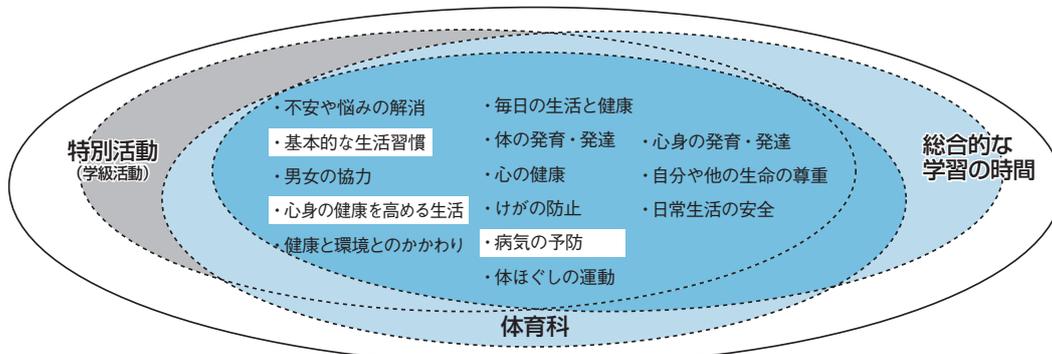


図 1-9 「病気の予防」に関わる内容例

3. 保健教育の指導方法

(1) 指導する際の留意事項

体育科においては、第1学年及び第2学年で行われる各領域の各内容の指導に当たって、その内容について、運動と健康が関わっていることの具体的な考えがもてるようにすることを示している。例えば、「体は、活発に運動をしたり、長く運動をしたりすると、汗が出たり、心臓の鼓動や呼吸が速くなったりすること」「力一杯動く運動は、体をじょうぶにし、健康によいこと」等である。さらに、第3学年から第6学年で行われる保健領域の指導に当たっては、その内容の取扱いにおいて、知識を活用する学習活動を取り入れる等の指導方法の工夫を行うことを示しており、指導を進める過程で、健康に関する興味・関心や課題解決への意欲を高め、知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことが大切である。

また、特別活動の学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全」は、集団での話し合いを通して、個人の目標を自己決定し、個人で実践する児童の自主的、実践的な活動を特質としている。したがって、これらの特質を踏まえた話し合い等の活動過程にすること、例えば、話し合い活動では、集団思考を生かした個人目標の自己決定を目指し、自分の問題の状況を理解し、個人として解決するための目標や方法、内容などを決めること等が大切である。そうした活動に用いる教材や資料については、各内容に即した問題の状況や原因を理解するための各種の調査結果、解決の方法を理解するための必要な情報、解決方法を見定めるための多様な事例等が考えられ、各学級の実態に即して学級で作成したり、学校として作成したりして、共有できるようにすることが望ましい。

さらに、体育科、特別活動、総合的な学習の時間等、各時間で身に付けた知識及び資質や能力等は、各時間の特質に応じた役割を明確にした上で、相互に生かすことができる。例えば、特別活動では、望ましい実践的な集団活動を展開する中で、体育科保健領域で学んだ知識を生かしたり、総合的な学習の時間では、問題の解決や探究活動の過程の中で体育科保健領域で学んだ思考力や判断力等を生かしたりすることができる。

そうした様々な場面の中でも、健康安全・体育的行事は、学校全体が一丸となって展開する活動であり、保健教育を推進する大きな契機となる。健康安全・体育的行事のねらいは、児童自らが自己の発育や健康状態について関心をもち、心身の健康の保持増進に努めるとともに、身の回りの危険を予測・回避し、安全な生活に対する理解を深め、さらに、体育的な集団活動を通じて、心身ともに健全な生活の実践に必要な習慣や態度を育成すること等である。例えば、健康診断や病気の予防の健康に関する行事等では、学校や地域の実態に即して実施し、できるだけ集中的、総合的、組織的に行われるよう配慮することが大切であり、学級活動における保健指導や児童会活動、体育科保健領域の学習等と関連を図ることが効果的である。

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、すなわち、性に関する指導に当たっては、学習指導

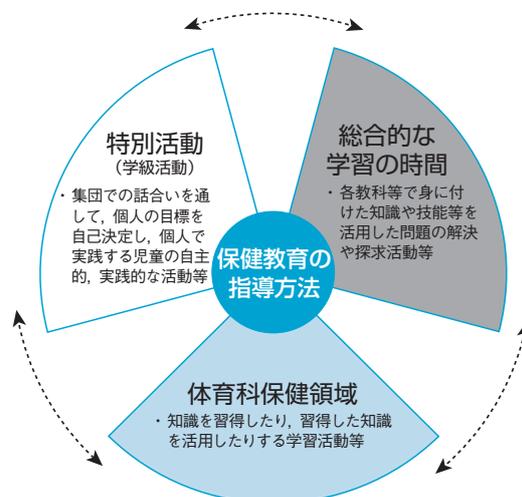


図 1-10 保健教育の指導方法のイメージ

要領総則において、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ことを示している。それに伴い、体育科保健領域において、第4学年「育ちゆく体とわたし」の「イ 思春期の体の変化」についての指導に当たっては、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等に配慮することが大切である。詳細についてはP32～33を参考されたい。

(2) 指導方法の具体例

具体的な方法については、例えば、体育科では、身近な日常生活の体験や事例等を用いた話し合い、ブレインストーミング、応急手当などの実習、実験等を示している(表1-2)。指導方法を選ぶ際には、その時間の目標を達成するために最も効果的であるかを吟味するとともに、選んだ指導方法の効果を発揮させるために必要な時間配分が可能かを考慮すべきである。

表 1-2 保健教育で用いられる指導方法の例

指導方法	健康課題やその解決方法に関する具体的な活動	期待される資質や能力等の育成	活用例
ブレイン ストーミング	様々なアイデアや意見を出していく	・思考力や判断力等の育成 ・知識の習得	・不安や悩み等への対処方法 ・喫煙や飲酒の開始理由
事例などを 用いた活動	日常生活で起こりやすい場面を設定し、そのときの心理状態や対処の仕方等を考える	・思考力や判断力等の育成 ・知識の習得	・かぜをひく原因 ・緊張したときの体の変化
実験	仮説を設定し、これを検証したり、解決したりする	・思考力や判断力等の育成 ・課題解決的な態度の育成	・ブラックライトによる手洗いチェック ・歯ごうの染め出し
実習	実物等を用いて体を動かす	・思考力や判断力等の育成 ・知識の習得	・けがの手当 ・体ほぐしの運動
ロールプレイング	健康課題に直面する場面を設定し、当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する	・思考力や判断力等の育成	・けがをしたときの大人への知らせ方 ・異性の気持ち
フィールドワーク	実情を見に行ったり、課題解決に必要な情報に詳しい人に質問したりする	・思考力や判断力等の育成 ・課題解決的な態度の育成	・保健室の役割 ・給食の献立の工夫
インターネット、 図書、視聴覚教材 の活用	コンピュータや図書館等を利用して、情報を収集する	・知識の習得 ・課題解決的な態度の育成	・たばこの害 ・体のしくみ

(3) 評価の観点

児童一人一人の資質や能力をより確かに育むようにするためには、学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況をみる評価を着実に実施し、一人一人の進歩の状況や教科の目標の実現状況を的確

に把握し、学習指導の改善に生かすことが重要である。またそれとともに、学習指導要領に示す内容が確実に身に付いたかどうかの評価を行うことが重要である。そのため、各学校において設定された評価規準等により、児童の学習状況を判断する際の目安を明確にし、評価の結果によって後の指導を改善し、さらに新しい指導の成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させることが大切である。

体育科、保健指導等の特別活動、総合的な学習の時間の各評価については、国立教育政策研究所が作成した「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」（小学校、平成23年11月）が示されている。

それによると、評価の観点、学習指導要領を踏まえ、教科等の特性に応じて、体育科（表1-3）において、第1学年及び第2学年で行われる運動領域は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」の3観点、第3学年から第6学年で行われる保健領域は「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3観点でそれぞれ示されている。また、保健指導等の特別活動（表1-4）は「集団活動や生活への関心・意欲・態度」「集団の一員としての思考・判断・実践」「集団活動や生活についての知識・理解」の3観点で示されている。

他方、総合的な学習の時間は、観点設定の考え方として、こうした「関心・意欲・態度」等の各教科の評価の観点との関連を明確にすることが大切である。これは、具体的な学習対象や学習事項に対して評価されることから、内容とのつながりが深いものである。このほかにも、観点設定の考え方として、学習指導要領に示した総合的な学習の時間の目標や、それを踏まえて各学校で定めた目標及び内容に基づくこと、学習指導要領に示した「学習方法に関すること」、「自分自身に関すること」、「他者や社会とのかかわりに関すること」等の視点に沿って各学校で定めた、育てようとする資質や能力及び態度を踏まえることも示されている。

表 1-3 体育科における評価の観点

体育科	趣旨
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動に進んで取り組むとともに、友達と協力し、安全に気を付けようとする。また、身近な生活における健康・安全について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
運動や健康・安全についての思考・判断	自己の能力に適した課題の解決を目指して、運動の仕方を工夫している。また、身近な生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、これらを表している。
運動の技能	運動を楽しく行うための基本的な動きや技能を身に付けている。
健康・安全についての知識・理解	身近な生活における健康・安全について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

表 1-4 特別活動における評価の観点

特別活動	趣旨
集団活動や生活への関心・意欲・態度	学級や学校の集団や自己の生活に関心をもち、望ましい人間関係を築きながら、積極的に集団活動や自己の生活の充実と向上に取り組もうとする。
集団の一員としての思考・判断・実践	集団の一員としての役割を自覚し、望ましい人間関係を築きながら、集団活動や自己の生活の充実と向上について考え、判断し、自己を生かして実践している。
集団活動や生活についての知識・理解	集団活動の意義、よりよい生活を築くために集団として意見をまとめる話し合い活動の仕方、自己の健全な生活の在り方などについて理解している。