

健康教育指導資料第 18 集

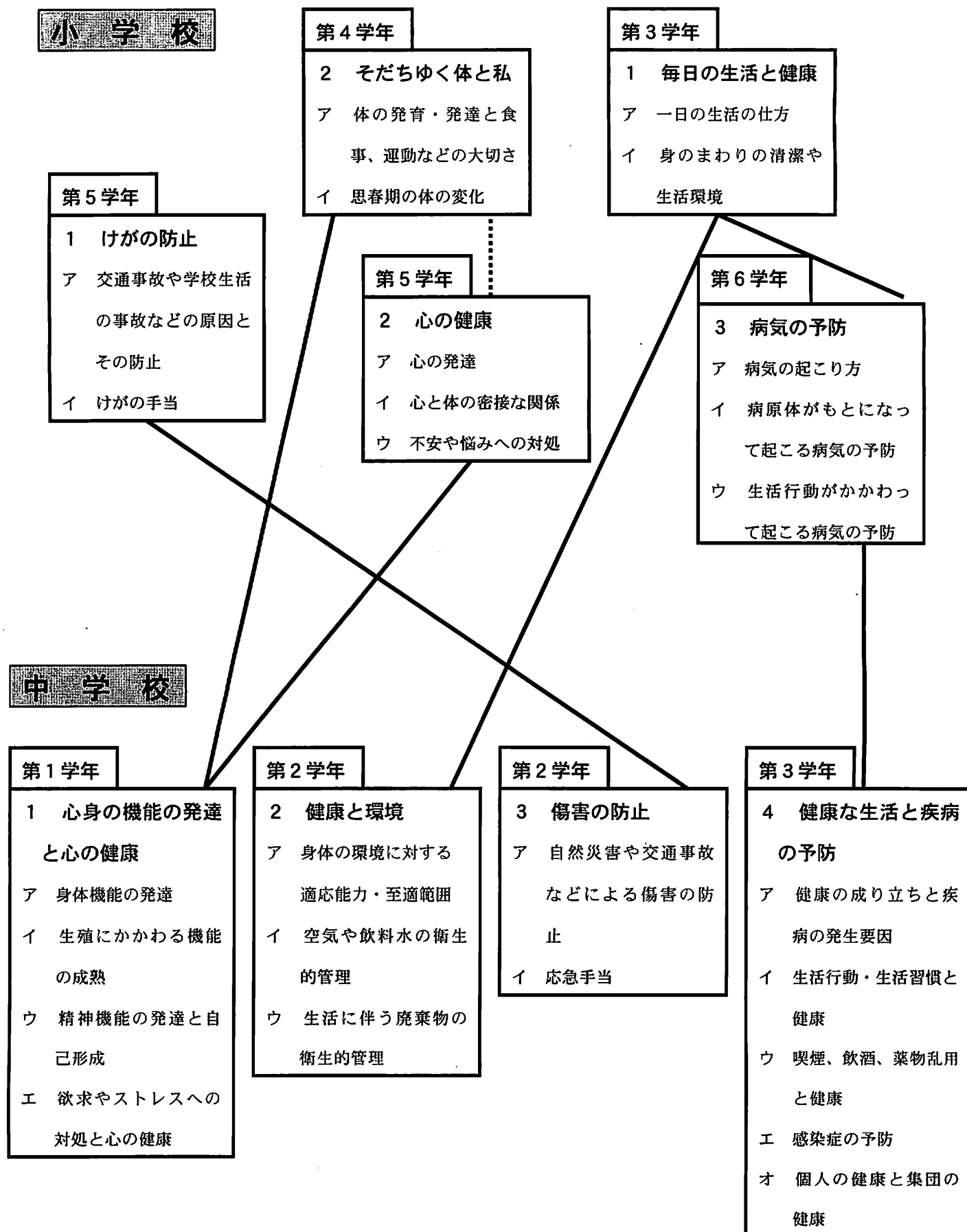
保健学習指導事例集

(小学校・中学校)

平成 19 年 3 月

江東区教育委員会

【小学校・中学校「保健」の内容構成及び関連】



小学校 6年生(1)

1 単元名 「病気の予防」

2 第4時 「生活行動がかかわって起こる病気の予防①」

3 ねらい

- 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を理解できるようにする。
- 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や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身につけることが必要であることを理解できるようにする。

4 本時の「おおむね満足できる実現状況の具体例」

- ① 生活習慣が主な要因となって起こる病気や、その予防の仕方についてわかる。 「知識・理解」
- ② 病気の起こり方や予防の方法について、自分の生活などをふり返り、問題点を見つけることができる。
「思考・判断」
- ③ 自分の健康は自分で守るという意識を高め、食生活の改善に取り組む。 「関心・意欲・態度」

5 展開例(4/8)

時間	学習活動	指導の手だて	評価の観点	評価の方法
10	1. 生活習慣病には、生活の仕方が関係していることを知る。		知識・理解	発言の内容
	生活の仕方がよくないと、どんな病気になりやすいでしょうか。			
	○糖尿病、歯周病、心臓病、高血圧、脳卒中、痛風など	・教科書を参考にして、起こりやすい病気について調べるように助言する。 ・これらの病気は、日常生活の仕方に起因していることにふれ、生活習慣病と呼ばれていることを説明する。		
	2. 病気の原因について考える。		思考・判断	発言の内容
20	どんな生活がよくないのか、考えてみましょう。			
	○食事、間食、運動、睡眠、歯磨き好き嫌いなど	・健康によくない生活(習慣)、その影響について説明する。		
	3. 自分の生活をふり返る。		思考・判断	学習カード
	自分の生活習慣をチェックしてみましょう。			
30		・自分の生活を振り返るために、学習カードを活用する。		
	4. 特に食習慣について振り返る。		思考・判断	発言の内容
	食生活の問題について考えよう。			
	○ファーストフード、おやつ、清涼飲料など	・日頃よく食べる料理に、塩分脂肪分がどのくらいあるか、1日のそれぞれの所要量(許容量)についても説明する。 (例) 塩8～9g、油15～20g ・ハンバーガー、ポテトなどの組み合わせに含まれる塩分、脂肪の量についてもふれる。		

40	5. 病気にならないための食生活の仕方を考える。		思考・判断 関心・意欲・態度	学習カード
	自分のこれからの食生活で気をつけることをまとめよう。			
		・生活の仕方や食生活で気をつけること。 特に脂肪や塩分を摂りすぎないことを考えさせる。		

【参考資料】

食品に含まれている食塩・脂肪・砂糖の量（例）

食 品	食塩	脂肪	砂糖	備考
ハンバーガー	1. 2	8. 5		
フライドポテト	0. 4	30. 6		Mサイズ
チキンナゲット	1. 2	10. 3		5個入り
コカ・コーラ			35. 1	M325cc
ショートケーキ		9. 0	20. 0	
ポテトチップス	0. 9	32. 0		1袋90g
チョコレート		26. 0	40. 0	1枚80g
カップ麺	5. 6	21. 0		1個100g
アップルパイ	0. 7	17. 5	16. 0	(以下100gあたり)
シュークリーム	0. 3	13. 6	12. 0	
あんパン	0. 7	5. 3	29. 0	

6年生（2）

1 単元名 「病気の予防」

2 第6時 「喫煙・飲酒の害」

3 ねらい

- 喫煙、飲酒の害について関心をもち、健康によい生活の仕方を実践しようとする。
- 喫煙、飲酒の害や、それを防ぐための行動について、自分の生活と結び付けて考えることができる。
- 喫煙、飲酒は心身に害を及ぼし、健康を損なう原因となることを理解できる。

4 本時の「おおむね満足できる実現状況の具体例」

- ① 自分の健康は自分で守るという意識をもち、健康によい生活行動を自ら実践しようとしている。
「関心・意欲・態度」
- ② 喫煙、飲酒が健康を損なう原因となることや、それを防ぐ行動について考えている。「思考・判断」
- ③ 喫煙、飲酒が健康を損なう原因となることやその防ぎ方がわかる。
「知識・理解」

5 展開例（6／8）

時 間	学習活動	指導の手だて	評価の 観点	評価の 方法
	1. 生活習慣病の原因にもなる喫煙と飲酒について学習することを確認する。 お酒とたばこについて知っていることを発表しましょう。	・生活習慣病に関係があることをおさえる。 ・教科書や友だちの意見を参考にして考えるように助言する。	関心・意欲・態度	行動観察

5	2. たばこのポスターを見て感想を 発表する。 たばこのポスターを見て思ったことを発表しましょう。 ○「さわやかな感じがする」「思わず、 吸いたくなる」 ○学習カードに記入し、発表する。	・たばこの宣伝ポスターを提示する。 ・図柄がどのような効果を出しているか、どの ような言葉が書かれているのかに注目するよう に助言する。	思考・判断	発言の内容 学習カード
10	3 たばこのパッケージの警告文から 喫煙の害を考える。 たばこのパッケージには、吸う人に向けて、ある文が書かれています。何と書かれ ているでしょうか。 ○「たくさん吸ってはいけません」 「ポイ捨てはやめましょう」 ○世界各国のたばこのパッケージを見 てさらに喫煙の害について考える。 ○学習カードに記入し、発表する。 日本以外の国のたばこのパッケージには、どのようなことが書かれているでしょ うか。 ○「吸いすぎに注意しましょう」「健康 に気を付けましょう」 ○学習カードに記入し、発表する。 たばこを吸いすぎると、体にどのような影響が出るでしょうか。 ○「めまいがする」「がんになる」「周り の人にも害がある」 ○学習カードに記入し、発表する。	・たばこのパッケージを提示する。 ・パッケージの内容から、様々な害があることを 考えさせる。 ・受動喫煙の害についても気付かせる。	思考・判断	発言の内容 学習カード
25	4 ビールの表示の注意書きから飲酒 の害を考える。 ビール瓶の表示には、どのような注意が書かれているでしょうか。 ○「20歳以下は飲んではいけません」 「飲みすぎに注意」 ビール瓶の表示には、どのような注意が書かれているでしょうか。 ○「心臓の病気になる」「脳に障害を起 こす」 ○学習カードに記入し、発表する。	・ビール瓶の注意書きを提示する。 ・ビール瓶の表示から、様々な害があることを 考えさせる	知識・理解	学習カード
35	5 自分の健康は自分で守るという 意識をもつ。 友達や大人にお酒やたばこをすすめられたら、どうしますか。断り方などを書きま しょう。 ○「体に悪いからいやです」「20歳に なってないので断る」 ○学習カードに記入し、発表する。	・自分の健康は自分で守るということの大切さに 気付かせる。	思考・判断	発言の内容 学習カード
			知識・理解	学習カード
			関心・意欲・態度	行動観察 学習カード

／（ ）	喫 煙 ・ 飲 酒 の 害
1	たばこの広告を見て、どのようなことを思いましたか。
2	日本のたばこのパッケージには、どのような警告文 けいこくぶん が書かれていると思いますか。
3	世界のたばこのパッケージには、どのような警告文 けいこくぶん が書かれていると思いますか。
4	たばこを吸いすぎると体にどのような影響 えいきょう をあたえるでしょうか。
5	お酒を飲みすぎると体にどのような影響 えいきょう をあたえるでしょうか。
6	友達や大人に、お酒やたばこをすすめられたらどのように断りますか。
7	今日の学習を振り返りましょう。 （1）たばこやお酒の害についてよくわかった。 ☆ ◎ ○ △ （2）たばこやお酒の害についてよく考えることができた。 ☆ ◎ ○ △ （3）今日学習したことを生活に生かしていこうと思う。 ☆ ◎ ○ △ （4）感想を書きましょう。

中学校 3 年生 単元名「健康な生活と疾病の予防」（20 時間）

1 単元の目標

- 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

2 小単元

- (1) 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- (2) 生活行動・生活習慣と健康

3 小単元の目標

- ・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。さらに、疾病は主体の要因と環境の要因がかかわりあって発生することを理解する。
- ・健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、健康を損なう原因になることを理解する。

4 評価規準の具体例（規準B）「おおむね満足できる実現状況の具体例」

「関心・意欲・態度」

- ①健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、資料を見たり、自分の日常生活を振り返りながら課題を発見しようとしている。
- ②教師や仲間と共に活動したり、教科書などの資料を読んだりして、課題について調べようとしている。
- ③教科書などの資料を元に自分の考えや意見をまとめようとしている。

「思考・判断」

- ①健康な生活の仕方や疾病の予防について、自分の知識や日常生活を振り返り、問題点を見つけることができる。
- ②健康な生活の仕方や疾病の予防について、資料を元に、予想したり、整理したりすることができる。
- ③健康な生活や、疾病の予防について学習したことを日常生活に当てはめることができる。

「知識・理解」

- ①健康は主体と環境から成り立ち、疾病はそれらの要因がかかわりあって起こることを知っている。
- ②健康の保持増進には、生活習慣が深くかかわっていること、それが主な要因となって起こる疾病やその予防の仕方について知っている。
- ③喫煙、飲酒、薬物乱用の健康への影響と乱用してはいけないことを理解し、知識を身につけている。
- ④感染症の要因とその予防の方法について知っている。
- ⑤個人の健康と集団の健康は密接な関係があること、健康を保持増進するためには、保健・医療機関の有効な利用が必要であることを知っている。

5 小単元の指導と評価の計画

時間	学習活動	評価の観点			指導の手だて	評価方法
		関	思	知		
1	○健康の概念を理解する。 ・ヘルスプロモーション ・健康の成り立ち ・疾病の発生 ・主体要因 ・環境要因 (教科書P135・P60)		②	①	○健康に対する社会状況の変化や「健康21」等の資料を示し、健康の概念を理解出来るように促す。 ○疾病は主体要因と環境要因との相互が関わり合って起こることを理解できるように助言する。	ペーパーテスト 学習カード

2	○偏りのない食生活とは何かについて理解する。 ・栄養素の重要性（確認、復習） ・エネルギー摂取と消費 ・自分の食生活への振り返り（教科書P 6 2）	①	①	②	○健康によい食事の取り方が理解できるように助言する。 ○学習カードを用いて、食事とエネルギー消費のバランスを確かめることが出来るように促す。	ペーパーテスト 行動観察 学習カード
3	○健康の保持増進と運動について理解する。 ・運動の身体への影響 ・運動の効果 ・運動メニューを作成（教科書P 6 4）	①		②	○運動によるよい影響だけではなく、過度の運動による影響についても理解できるように助言する。 ○社会環境・生活様式の変化と運動の不足について知ることが出来るように助言する。 ○いくつかの条件を提示する。	行動観察 学習カード ペーパーテスト
4	○現代生活に見られる疲労の特徴を考える。 ・疲労回復の方法 ・休養及び睡眠の必要性和健康 ・心身の疲労とその回復（教科書P 6 6）		②	②	○疲労の原因を知る事ができるように説明する。 ○身体的疲労、精神的疲労の両方を考えることが出来るように助言する。 ○VDT作業を例に挙げて日常生活を振り返りながら考えられるように助言する。	学習カード 行動観察
5 6	○健康な生活と生活習慣 ・課題学習 ・グループごとに課題の設定 ・追究活動の計画を立てる ・グループごとの追究活動 ・発表の準備 ・発表の役割分担 ・発表 ・健康な生活習慣5箇条と標語作成 ・作業（教科書P 6 8）	①	② ② ③		○チェックシートを用いて自分の生活習慣を振り返るように促す。 ○課題になりそうなキーワードを助言する。 ○健康な生活を営むための学習であることを助言する。 ○班で文献・ネット検索資料等、関連資料を探す等、生活習慣病の原因を知ることが出来るように助言する。 ○模造紙に発表の内容を書き、グループの追究内容がわかる発表ができるように助言する。 ○自分の生活習慣に基づいて考え、マジックと画用紙を用いて、教室掲示が出来るように準備する。 ○具体的な行動目標として考え、健康な生活習慣を送るポイントに気付くように助言する。	行動観察 学習カード 関連資料 行動観察

* 可能な場合は養護教諭・栄養士とのT・Tによる連携授業

1 小単元

- ・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

2 小単元の目標

- ・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、そのような行為には、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、それらに適切に対処する必要性があることを理解する。

3 小単元の指導と評価の計画

時間	学習活動	評価の観点			指導の手だて	評価方法
		関	思	知		
1	○ 喫煙、飲酒、薬物乱用について考える。 ・ グルーピング ・ たばこ、酒、薬物のイメージ ・ イメージをグループ分け ・ イメージについて考察	①		①	○ たばこのイメージについて、ブレインストーミングを1～2分間程度設定する。 ○ 酒、たばこについても、同様にブレインストーミングを設定する。 ○ たばこ、酒、薬物について、生徒のイメージを整理する。(印象、体への影響、社会的影響等)	行動観察 学習カード
2	○ 喫煙について調べる。 ・ たばこに含まれる有害物質 ・ 急性影響、常習による身体影響 ・ 未成年者の喫煙の身体影響 ・ 調べた内容について考察 (教科書 P 7 2)	② ③	②	③	○ 教科書、資料、インターネット等を活用して、喫煙の体への影響等について調べるように助言する。 ○ たばこに含まれる有害物質、体への急性・常習による影響、未成年者への影響について整理して生徒の理解を促す。	行動観察 学習カード ペーパーテスト
3	○ 飲酒について調べる。 ・ 酒の主成分 ・ 急性影響、常習による身体影響 ・ 未成年の飲酒の身体影響 ・ 調べた内容について考察 (教科書 P 7 4)	② ③	②	③	○ 教科書、資料、インターネット等を活用して、飲酒の体への影響等について調べるように助言する。 ○ 酒の主成分、体への急性・常習による影響、未成年者への影響について整理して生徒の理解を促す。	行動観察 学習カード ペーパーテスト
4	○ 薬物乱用について調べる。 ・ 覚せい剤、大麻 ・ 急性影響、常習による身体影響 ・ 心身、人格、社会への影響 ・ 調べた内容について考察 (教科書 P 7 8, 8 2, 8.8)	② ③	②	③	○ 教科書、資料、インターネット等を活用して、飲酒の体への影響等について調べるように助言する。 ○ 薬物乱用の体への急性・常習による影響、心身、人格、社会への影響について整理して生徒の理解を促す。	行動観察 学習カード ペーパーテスト

5	○ 喫煙、飲酒、薬物乱用の背景、適切な対処法について考える。 ・ グルーピング ・ 心理状態による影響 ・ 人間関係による影響	③	○心理状態、人間関係、宣伝・広告、社会環境の影響について、話し合いを設定し、具体的な事例をあげることができるように助言する。	ペーパーテスト
6	・ 宣伝・広告、社会環境 ・ 喫煙の誘いへの対処法 ケーススタディの実施 ・ 飲酒の誘いへの対処法 ロールプレイの実施 ・ 日常生活に当てはめて考察	① ③ ③	○好奇心、なげやりな気持ち、過度のストレス等の心理状態、周囲の人々の影響、人間関係から生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境等の影響について触れ生徒の理解を促す。	行動観察 学習カード ペーパーテスト

1 小単元名

- ・ 感染症の予防・個人の健康と集団の健康

2 小単元の目標

- (1) 感染症は、病原体が主な要因となって発生し、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を理解する。
- (2) 個人の健康と集団の健康とは密接な関係があり、相互に影響しあい、また、健康を保持増進するためには、保健・医療機関を有効に利用することが大切であることを理解する。

3 小単元の指導と評価の計画

時間	学習活動	評価の観点			指導の手だて	評価方法
		関	思	知		
1	○感染症とはどのような病気なのか考える。 ・ 病原体による感染と発病 ・ 感染症の分類と感染経路 ・ 班で感染症の影響についての話し合い。(教科書P88)	①	①		○各自で教科書を読み、本文・図から感染症の概要をイメージするよう助言する。 ○赤痢と結核を例示し、感染症の分類と感染経路について板書し、理解できるように説明する。 ○班単位で、社会の話題となっている感染症について取り上げ、まとめる。(教科書P136を参考)	行動観察 学習カード 学習カード
2	○前時に発表された感染症から班単位で1つ選び、調べ学習をする。 ・ 調査項目 病原体・感染経路、主症状 効果的な予防法 ・ 調査内容について考察 ・ 各班から発表 ・ 日常生活との関係と予防 (国立感染症研究所 http://idsc.go.jp/index-j.html)	② ③	②	④	○調査項目を指定し、インターネットや参考文献を活用して調べるよう助言する。 ○調査内容をまとめられる学習カードを用意する。 ○発表内容から、予防に関わる部分を意図的に強調し、補足説明をする。 ○感染症は身近な問題であり、衛生的な環境、個々の抵抗力を高めることの重要性に気付くよう助言する。	行動観察 学習カード ペーパーテスト

3	○性感染症とは、 どのような病気で、どのように感染するか知る。 ・主な性感染症 ・性感染症の実態 ・潜伏期 (教科書P 88表1・図1)		②	④	○前時の発表内容で、性感染症が取り上げられていれば利用する。 ○教科書の表や図を示し、性感染症の概要や現状を説明し、身近で重要な問題であることの理解を促す。自覚症状が無いものや潜伏期の長いものがあり、多様な健康障害を残すことに触れる。	学習カード ペーパーテスト
4	○エイズが性感染症であることを知る。 ○エイズ感染者の現状を知る。 ・世界のエイズ患者届出数 ・日本のエイズ患者届出数 (エイズ予防情報センター http://api-net.jfap.or.jp/)	②	②		○前時の性感染症について復習し、エイズがその一つであることの理解を促す。 ○教科書、資料、インターネット等を活用して、感染者の現状(世界と日本)について調べるように助言する。 ○教科書P 94を示す。 ○届出しない者の中にも感染者・患者が潜んでいることを補足する。	行動観察 学習カード
5	○エイズとはどんな病気なのか知る。 ・HIVの感染 性的接触、血液、母子感染 潜伏期、症状、身体影響			④	○感染経路として、性的接触、血液、母子感染を挙げるが、感染力は弱く、普段の生活からは感染することは無いことを強調する。	学習カード ペーパーテスト
6	○エイズの予防 ・日常生活での注意 (教科書P 91) ・誤解や偏見に対する知識 (エイズ予防情報センター http://api-net.jfap.or.jp/)		③	④	○主な感染経路は性的接触であり、予防には性的接触をしないことなど、適切な予防法について触れる。 ○自己の日常生活で、性についての正しい理解と判断が重要であることの理解を促す。(不必要な不安や恐れを抱かないようにする) ○エイズに対する偏見や差別により、苦しんでいる人たちのことに触れ、偏見・差別をなくすために大事なことは何かを考え、まとめるように促す。	学習カード ペーパーテスト
7	○個人の健康・集団の健康に関わる機関について考える。 ・身近な保健・医療機関 ・健康・体力づくりの場	①	②		○班単位で、健康問題を扱う公的な医療サービス機関やスポーツ施設を出し合うように促し、各班発表用シートにまとめるように助言する。	行動観察 学習カード
8	○各機関・施設が、どのような役割をしているか考える。 (教科書P 92)		③	⑤	○インターネット、広報誌等を利用し、機関の働きやサービスの内容、個人への関わりを調べ、協力して発表のための準備が進むよう助言する。	学習カード ペーパーテスト