

まえがき

近年、社会状況等の変化に伴い、子供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。

子供たちが、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。

中学校における保健教育は、保健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。子供の健康に関する資質や能力を育成するためには、保健体育科、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、保健体育科においては教科担任が、特別活動や総合的な学習の時間においては学級担任等が授業を行う際に参考となる事例や各教科等が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、子供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 26 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	1
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	13
第2章 各教科等における保健教育の実際	21
第1節 保健体育（保健分野）	22
1. 第1学年「(1) 心身の機能の発達と心の健康 イ生殖にかかわる機能の成熟」	22
○性に関する指導の留意点	26
2. 第2学年「(2) 健康と環境 ア身体对环境に対する適応能力・至適範囲」	28
3. 第2学年「(3) 傷害の防止 イ応急手当」	33
4. 第3学年「(4) 健康な生活と疾病の予防 イ生活行動・生活習慣と健康」	40
5. 第3学年「(4) 健康な生活と疾病の予防 イ感染症の予防」	44
6. 第3学年「(4) 健康な生活と疾病の予防 オ保健・医療機関や医薬品の有効利用」	48
第2節 特別活動（学級活動、学校行事等）	52
1. 学級活動	52
第2学年「思春期における性意識と行動」	52
2. 学校行事「薬物乱用防止教室」	56
第3節 総合的な学習の時間	62
第2学年「地域・らっきょう発信学習」	62
第3章 保健教育を効果的に進めるために	73
第1節 教職員の共通理解	74
第2節 各教科等の関連を図った指導の進め方	76
第3節 家庭との連携や協力	77
第4節 地域の関係機関等との連携や協力	78
付録	79
○ 関係法令・通知等	80

第1章

総説

第1章

総説

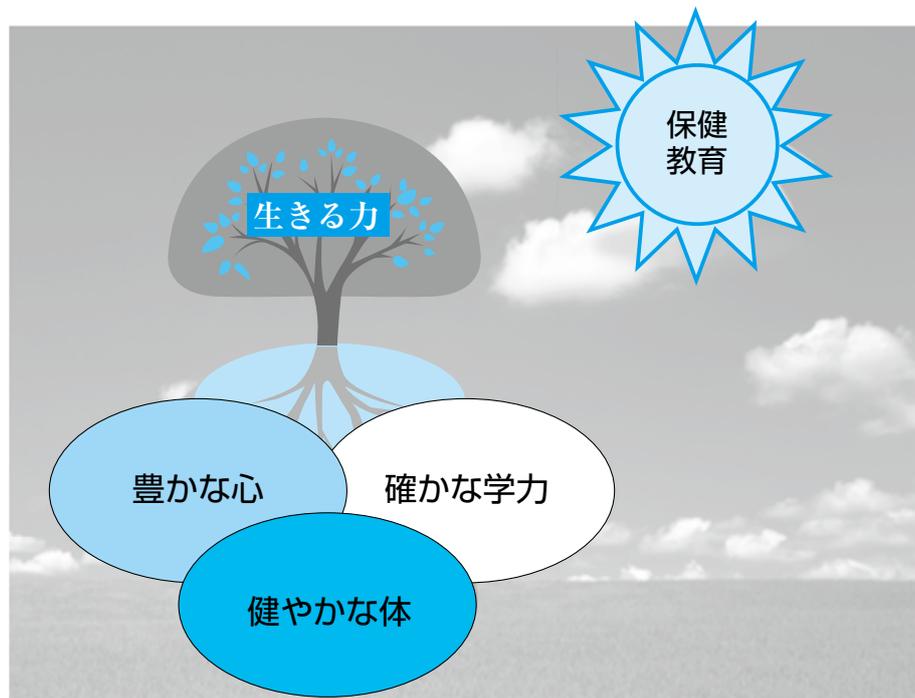
第1節 学校における保健教育の意義

1. 「生きる力」を育む保健教育

変化の激しい社会を担う子供たちに必要な力として示された「生きる力」を育むことは、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供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で述べられている。

学校における保健教育では、「健康の価値を認識し、自ら課題を見付け、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」を子供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、子供の「健やかな体」の向上それ自体に貢献するばかりでなく、子供自身が、保健教育で身に付けた資質や能力を活用して、生涯を通じ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、充実した保健教育を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. 子供たちの健康課題の解決を図る保健教育

今日、子供を取り巻く状況は、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、子供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、子供たちにおいても、夜ふかし、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、子供のむし歯のり患率、喫煙や飲酒及び薬物乱用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言えよう。

こうした保健教育の果たす役割は、今後一層期待される場所である。



3. 心身ともに健康な国民の育成を目指して、 教育活動全体を通じて進める中学校の保健教育

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、子供たち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年ぶりに改正された教育基本法（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。

特に、中学校においては、発達の段階からみても心身が劇的に変化する時期であることから、その変化に適切に対応できるようにするための保健教育が期待されている。その際、中学校では教科担任制を原則としているために、保健教育の指導が保健体育科等の特定の教員に任されてしまうおそれがある。しかし、保健教育の効果を上げるためには、学校の教育活動全体を通じて適切に行われる必要がある。そのため、保健体育教師がリーダーシップを発揮し、全教職員の理解と協力が得られるよう、学校の実態に応じて保健教育の指導体制の工夫改善に努めるなど、組織的に進めていくことが大切である。

そこで改めて、すべての教職員が中学校のこうした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) 中学生期の心身の発育・発達や健康上の特性を踏まえる

中学生期には、心身が劇的に変化し、それに関わる様々な健康課題も表れてくる。一方、知的能力の発達も著しく、生涯にわたり学習する基盤が培われる時期である。保健教育では、以上のような発育・発達や健康上の特性を踏まえることが重要となる。以下では、身体面の発育・発達及び健康、人や集団との関わり、知的能力等について特性を例示する。

表 1-1 中学生の心身の発育・発達

身体面の発育・発達、健康

中学生期には、多くの生徒が発育急進期を迎え、身体が劇的に変化するが、その開始期や発育量には大きな個人差が認められる。また、様々な身体機能が著しく発達する。心の面では、小児から大人への変化の時期であり、小学生期に比較すると心理的にも不安定な時期に当たる。

中学生の行動変容は、小学生と比較すると、成人に対するような科学的あるいは感情的な背景を必要とすることが多く、規則などでの管理的側面や一方的な知識の導入だけでは効果が少ないと一般的に言われている。また、身体的にも抵抗力が向上してくることから健康を意識する場面が少なく、健康行動よりも、単に外面的な美しさを求めるような行動様式を取ることもある。生活面においても、生活範囲の拡大や課外活動等への参加に伴う生活時間の変化や夜型の生活になりがちになるなど生活習慣に大きな変化が見られる。

人や集団との関わり

思春期に入り、親や周りの友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気付いていく。また、内面の世界が周りの友達にもあることに気づき、友人との関係が自分に意味を与えてくれると感じる。更に未熟ながらも大人に近い心身の力をもつようになり、大人の社会とかわる中で、大人もそれぞれ自分の世界をもちつつ、社会で責任を果たしていることに気付くようになる時期である。学校生活においても、新しい友達との出会いや、教科担任制による多様な教師との出会い、社会的関心の広がり、そして進路の選択など新しい環境や課題に直面していく。

知的能力等

抽象的思考が発達し、具体的な出来事から離れて抽象的な思考ができるようになったり、自分の思考過程を自覚してそれを制御できるようになったり、未来への見通しをもって物事を考えられる時間的展望が成立したりする。さらに、自分が自分であるという自覚である自我同一性が芽生える。

2) 各教科等の特質を生かす

保健教育における指導は、保健体育科保健分野、技術・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。指導は各教科等の特質に応じて行われるが、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、個々に、あるいは相互に関連させて、貢献できると考えられる。各教科等によりアプローチは異なるものの、健康という共通の目標を目指した効果的な連携が可能である。

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

なお、健康課題に関する生徒の個性が大きい場合、学校や学級を単位とした集団指導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、連携を密にして行うことが重要である。

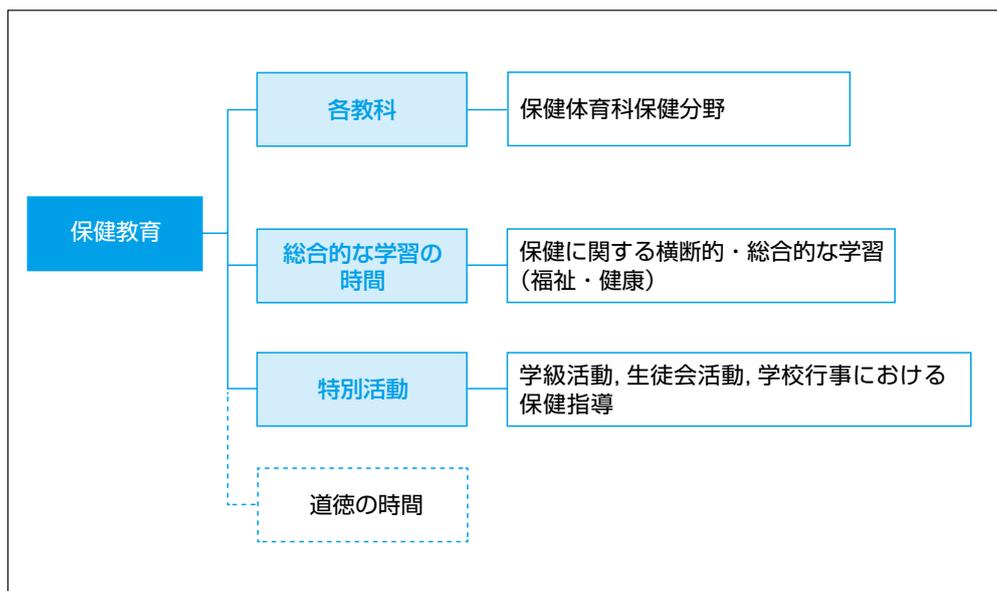


図 1-1 本書において取り上げる保健教育（青字）

（1）保健体育科保健分野

保健体育科保健分野は、健康・安全に関する包括的な内容について、3学年にわたって、系統的に、合計48単位時間程度指導される。その内容は、すべての生徒がもれなく習得されるべきものである。したがって、保健体育科保健分野の指導は、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。

中学校保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」である（中学校学習指導要領第2章第7節 保健体育）。

このうち、保健体育科保健分野が特に関わる「健康・安全についての理解」は、心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止及び健康な生活と疾病の予防など、心身の健康の保持増進について科学的な原理や原則に基づいて理解できるようにすることを示す。また、「健康の保持増進のための実践力の育成」とは、健康・安全について科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に知識として、また、記憶としてとどめることなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力・判断力などの資質や能力の基礎を育成することを示したものである（中学校学習指導要領解説 保健体育編）。

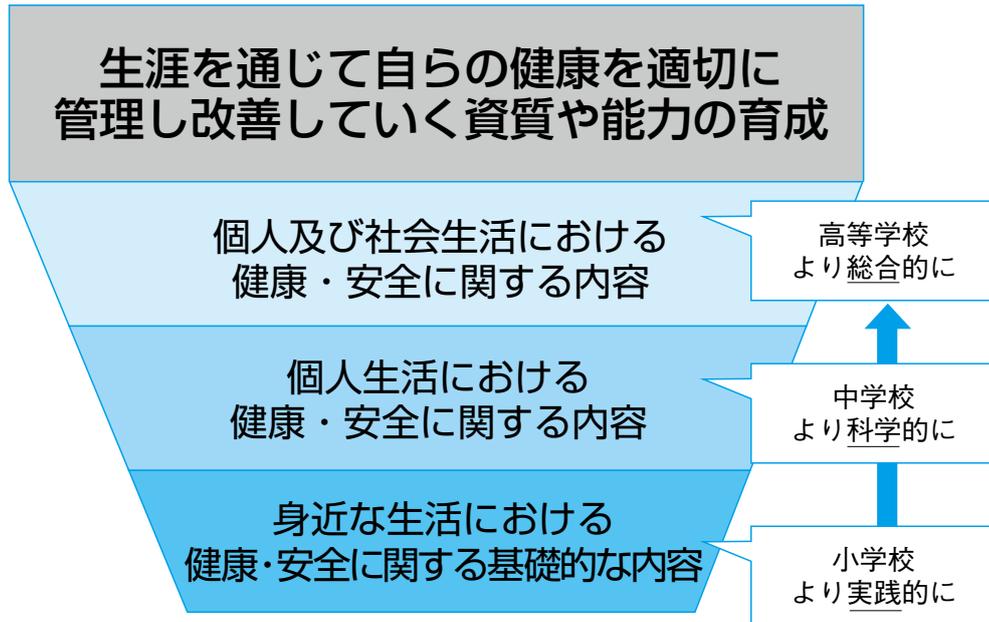


図 1-2 保健学習の体系イメージ

さらに、保健体育科保健分野の目標は、次のように設定されている。「個人生活」及び上記の「科学的に理解する」は中学校の特徴と言える。

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、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てる。

各学年で指導される内容のまとまりは、次のとおりである。

第1学年：(1) 心身の機能の発達と心の健康	} 48 単位時間程度
第2学年：(2) 健康と環境 (3) 傷害の防止	
第3学年：(4) 健康な生活と疾病の予防	

保健体育科保健分野の効果的な指導のためには、現行の中学校学習指導要領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個人生活における健康・安全に関する内容を重視し、指導内容を改善すること

②健康の保持増進のための実践力の育成のため、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成する観点から、系統性のある指導ができるよう内容を明確にすること

上記の「個人生活」とは、自分という特定の個人から離れた個人一般の生活のことである。小学校の「身近な生活」が自分にとっての身近な生活を示すのに対し、生活のとらえ方の客観性や科学性が強くなる。また、系統性が強調されていることから、保健体育科保健分野には、中学生期の特性を踏まえた内容を指導することにより、生涯にわたる健康の保持増進のための義務教育修了段階における基盤を培うこと、小学校体育科保健領域及び高等学校保健体育科科目保健に接続させることの役割があると言える。また中学校での指導は、「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てる」上で重要な時期に位置付けられており、一層の充実が期待される。

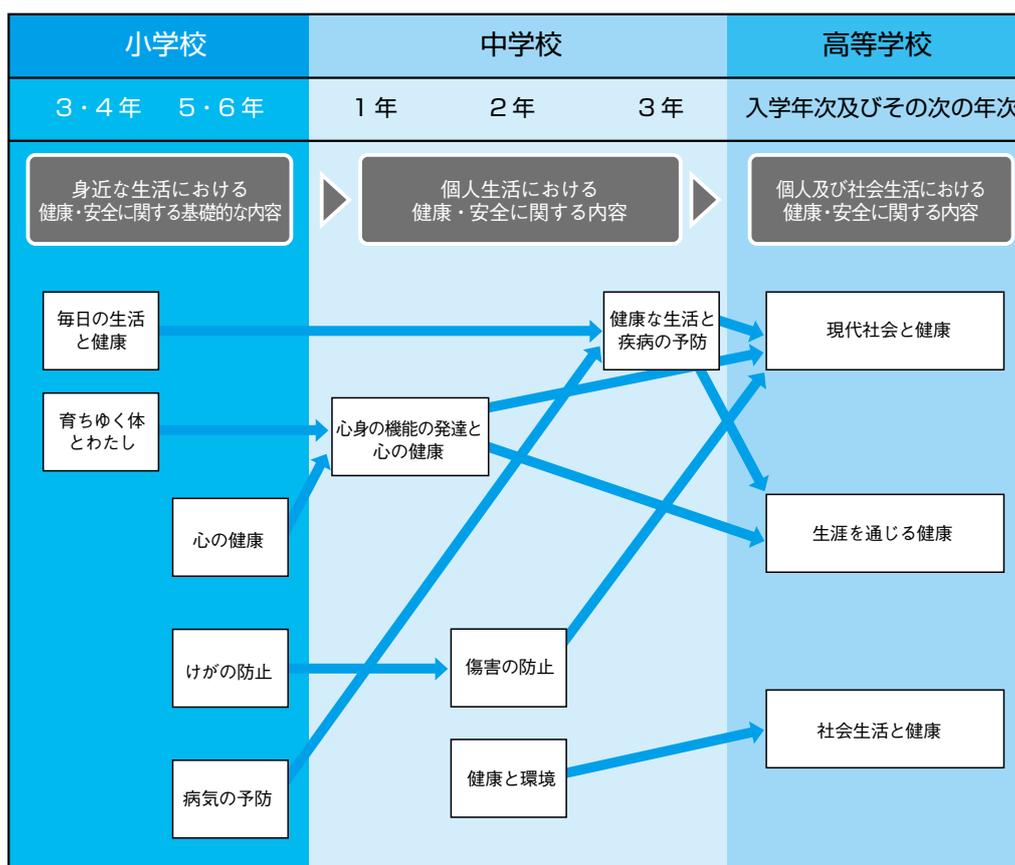


図 1-3 保健学習の内容の系統性

(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、集団や社会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、人間としての生き方についての自覚を深め、自己を生かす能力を養う」である（中学校学習指導要領第5章 特別活動 第1「目標」）。

特別活動の教育的意義には次の点が挙げられる。（中学校学習指導要領解説 特別活動編）

- ア 集団や社会の一員として、「なすことによって学ぶ」活動を通して、自主的、実践的な態度を身に付ける活動である。
- イ 教師と生徒及び生徒相互の人間的な触れ合いを基盤とする活動である。
- ウ 生徒の個性や能力の伸長、協力の精神などの育成を図る活動である。
- エ 各教科、道徳、総合的な学習の時間などの学習に対して、興味や関心を高める活動である。また、逆に、各教科等で培われた能力などが総合・発展される活動でもある。
- オ 知、徳、体の調和のとれた豊かな人間性や社会性の育成を図る活動である。

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」である（中学校学習指導要領第5章 特別活動 第2「学級活動」）。

学習指導要領では、学級活動の内容として、「(1)学級や学校の生活づくり」「(2)適応と成長及び健

康安全」「(3) 学業と進路」があるが、「(2) 適応と成長及び健康安全」は保健教育と関わりが強い。「適応と成長」に関しては、生徒が直面している問題との関わりの中で、人間としての生き方を探求させることにより、健全な生活態度を育成しようとするものである。また「健康安全」に関しては、現在及び将来に生徒が当面する課題に対応するとともに、自ら健全な生活態度や習慣の形成を図っていく資質や能力を育成しようとするものである。

「(2) 適応と成長及び健康安全」にはア～ケの内容がある。そのうち、「エ 男女相互の理解と協力」「キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」「ク 性的な発達への適応」には、保健教育で取り上げられる多様な内容が含まれている。

(2) 適応と成長及び健康安全

- ア 思春期の不安や悩みとその解決
- イ 自己及び他者の個性の理解と尊重
- ウ 社会の一員としての自覚と責任
- エ 男女相互の理解と協力
- オ 望ましい人間関係の確立
- カ ボランティア活動の意義の理解と参加
- キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- ク 性的な発達への適応
- ケ 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

上記のエ、キ、クでは、保健体育科保健分野との関わりが明示されており、次のようなことが目指されている。

エ 男女相互の理解と協力

保健体育、道徳などの学習とも関連させ、男女相互の理解を一層深めるとともに、人間として互いに協力し尊重し合う態度を養うことが大切である。

キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

中学生は身体的・精神的に変化の激しい時期であることを考え、心身の機能や発達、心の健康について理解を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指すような態度の育成に務めることが大切である。

特に、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、心の健康を含め自らの健康を維持し、改善することができるように指導・助言することが重要である。

ク 性的な発達への適応

性に対する正しい理解を基盤に、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、適切な行動がとれるように指導・援助を行うことが大切である。特に、性に関する情報があふれる現代社会にあっては、自己の行動に責任をもって生きることの大切さや、人間尊重の精神に基づく男女相互の望ましい人間関係の在り方などと結び付けて指導していくことが大切である。

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」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」とあり、五つの行事が示されている。

このうち保健教育との関わりが強いのは、「(3)健康安全・体育的行事」である。健康安全・体育的行事の目標は、「心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深め、安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養^{かんよう}、体力の向上などに資するような活動を行うこと」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、薬物乱用防止指導、学校給食に関する意識や実践意欲を高める行事が例示されている。

③生徒会活動

生徒会活動の目標は、「生徒会活動を通して、望ましい人間関係を形成し、集団や社会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。生徒会活動は、「全校の生徒を会員として組織し、学校における自分たちの生活の充実・発展や学校生活の改善・向上を目指すために、生徒の立場から自発的、自治的に行われる活動」とされる。その内容としては、「(1)生徒会の計画や運営」「(2)異年齢集団による交流」「(3)生徒の諸活動についての連絡調整」「(4)学校行事への協力」「(5)ボランティア活動などの社会参加」が挙げられている。

(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、自ら課題を見付け、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」である（中学校学習指導要領第4章 総合的な学習の時間 第1「目標」）。具体的な目標と内容は、各学校において定めるとされている。

総合的な学習の時間における学習課題の例として、

- 国際理解、情報、環境、福祉・健康などの横断的・総合的な課題
- 生徒の興味・関心に基づく課題
- 地域や学校の特色に応じた課題
- 職業や自己の将来にかかわる課題

などが示されており、その中には、保健教育と関わりが強い課題として「福祉・健康」がある。

横断的・総合的な課題とは、社会の変化に伴って切実に意識されるようになってきた現代社会の諸課題のことであり、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、よりよい解決に向けて行動することが望まれる課題とされる。また、これらの課題については正解や答えが一つに定まっているものではなく、従来の各教科等の枠組みでは必ずしも適切に扱うことができないとされている。

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（中学校学習指導要領 第1章 総則 第1の2）。また、「学校における道徳教育は、道徳の時間を要とし、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達の段階を考慮して、適切な指導を行わなけれ

ばならない」とされている。また、道徳の時間の目標は、「道徳的価値及びそれに基づいた人間としての生き方についての自覚を深め、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」においても、「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、「地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校3学年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切」とある（中学校学習指導要領解説 保健体育編、第3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、学校・学年・学級等における年間指導計画、単元や単位時間の指導計画等、様々なものがあるが、いずれも複数の意義をもっている。例えば、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、保健体育科保健分野の「(1) 心身の機能の発達と心の健康 イ 生殖にかかわる機能の成熟」、特別活動の学級活動「(2) 適応と成長及び健康安全 ク 性的な発達への適応」等の指導である。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

健康課題の特性、学校教育や学校保健の動向を踏まえると、保健教育の効果を高めるためには、家庭や地域との連携が不可欠であることが理解される。

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、さらには保健医療機関等の関係機関などの協力が欠かせない場合がある。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。

家庭や地域の実態の多様性、個別の事情等を考慮しつつ、連携を進める必要がある。

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生徒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、生徒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（中学校学習指導要領解説総則編第3章第1節）。

第3節 目標、内容及び指導方法

1. 保健教育の目標

中学校学習指導要領第1章総則第1では、「学校における体育・健康に関する指導は、生徒の発達
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、生徒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、小学校や高等学校の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、更に健康な環境づくりを行うことができよ
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、中学校教育においては、義務教育としての小学校教育、更には中等教育としての高等学校教
育との円滑な接続を図る必要があることから、発達の段階の特徴を考慮して、個人の生活における健
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。

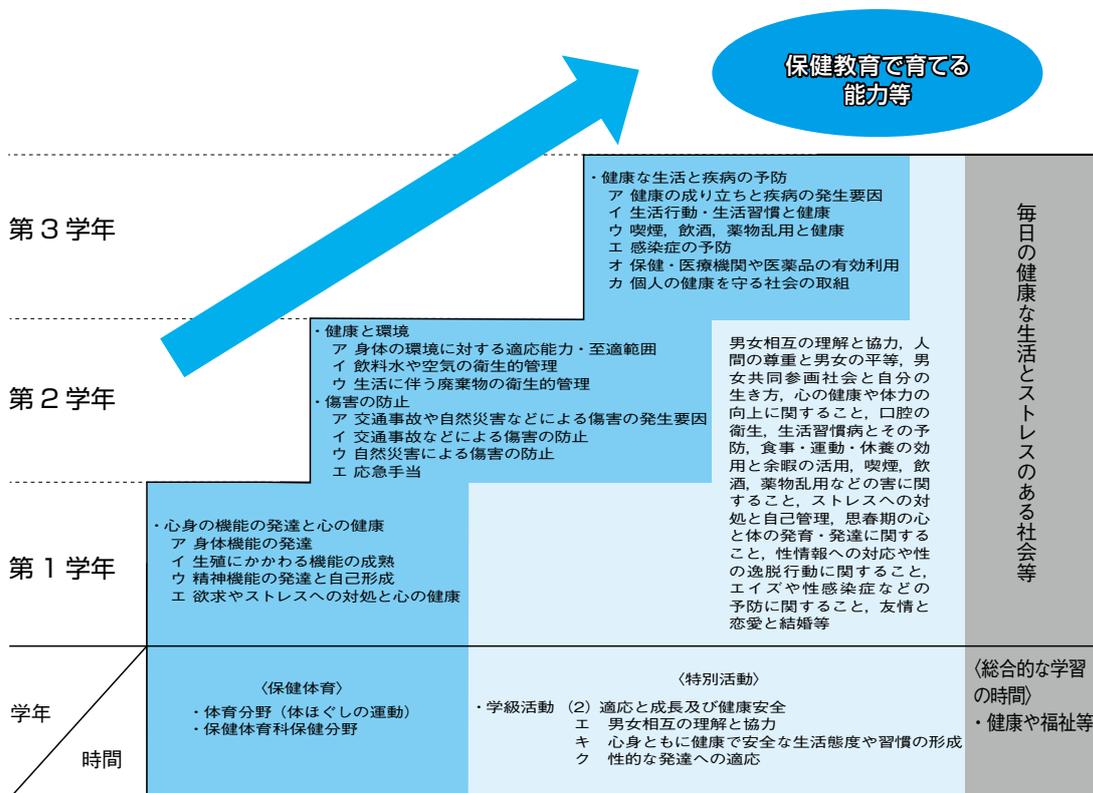


図 1-4 保健教育の内容の全体イメージ

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保健体育科保健分野の項目に沿って、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) 心身の機能の発達と心の健康

保健体育科保健分野では、第1学年で指導すべき内容であり、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こと、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ことをねらいとしている。そのため、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、循環器を中心に取り上げるとともに、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健体育科保健分野の内容である心身の機能の発達と心の健康に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容として「(2) 適応と成長及び健康安全」において、「エ 男女相互の理解と協力」の中で「男女相互の理解と協力」、「人間の尊重と男女の平等」、「男女共同参画社会と自分の生き方」、「キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」の中で「心の健康や体力の向上に関する事」や「ストレスへの対処と自己管理」、また「ク 性的な発達への適応」の中で「思春期の心と体の発育・発達に関する事」、「性情報への対応や性の逸脱行動に関する事」、「友情と恋愛と結婚」を示している。

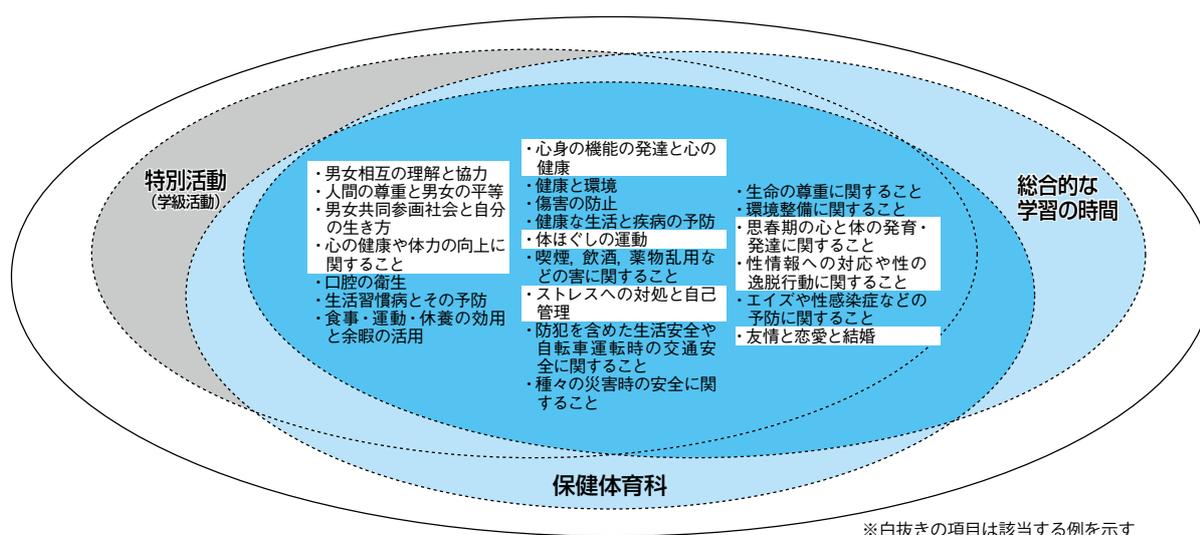


図 1-5 「心身の機能発達と心の健康」に関わる内容例

(2) 健康と環境

保健体育科保健分野では、第2学年で指導すべき内容であり、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ことをねらいとしている。そのため、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健体育科保健分野の内容である健康と環境に関連して、特に例示されていない。

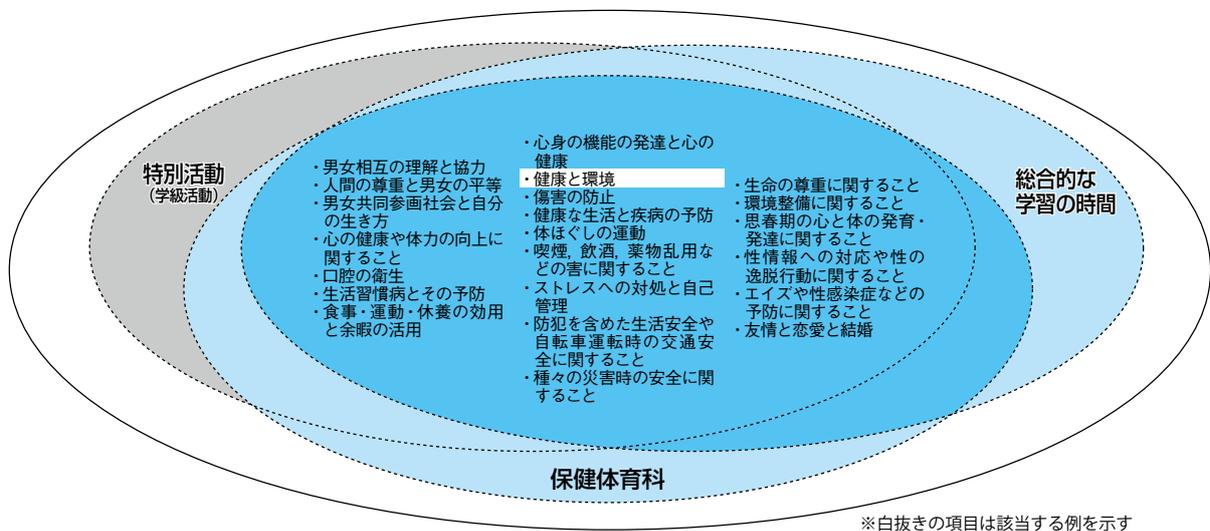


図 1-6 「健康と環境」に関わる内容例

(3) 傷害の防止

保健体育科保健分野では、第2学年で指導すべき内容であり、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、また、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をねらいとしている。そのため、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、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健体育科保健分野の内容である傷害の防止に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容として「(2) 適応と成長及び健康安全」において、「キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」の中で「防犯を含めた生活安全や自転車運転時の交通安全に関すること」、「種々の災害時の安全に関すること」、「生命の尊重に関すること」、「環境整備に関すること」を示している。

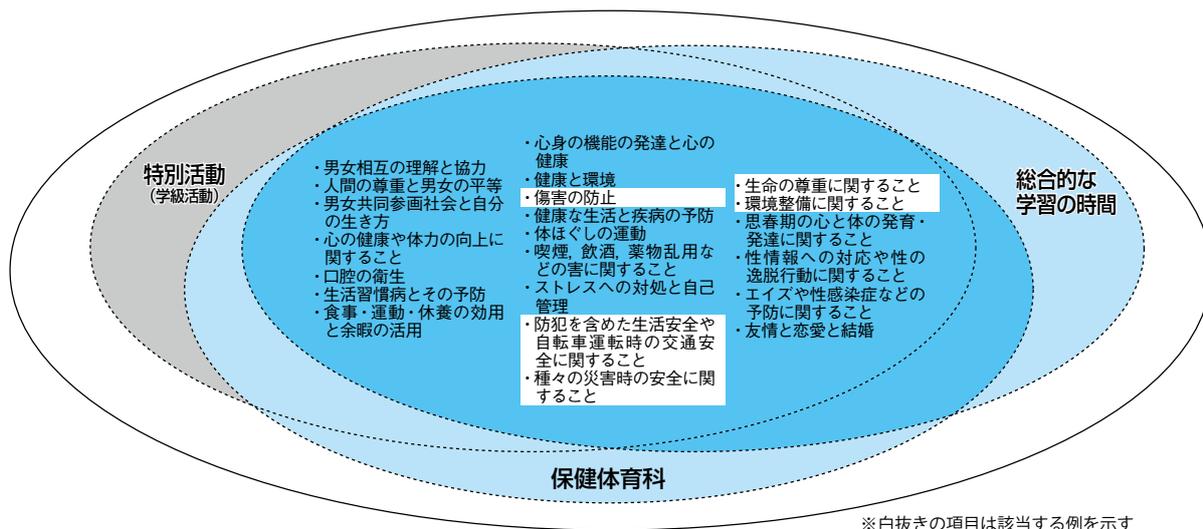


図 1-7 「傷害の防止」に関わる内容例

(4) 健康な生活と疾病の予防

保健体育科保健分野では、第3学年で指導すべき内容であり、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ことをねらいとしている。そのため、健康の保持増進や疾病の予防をするためには、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、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、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等を示している。

特別活動における学級活動では、保健体育科保健分野の内容である健康な生活と疾病の予防に関連し、いずれの学年でも取り扱う内容として「(2) 適応と成長及び健康安全」において、「キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成」の中で、「生活習慣病とその予防」、「食事・運動・休養の効用と余暇の活用」、「喫煙、飲酒、薬物乱用などの害に関すること」、また「ク 性的な発達への適応」の中で「エイズや性感染症などの予防に関すること」を示している。

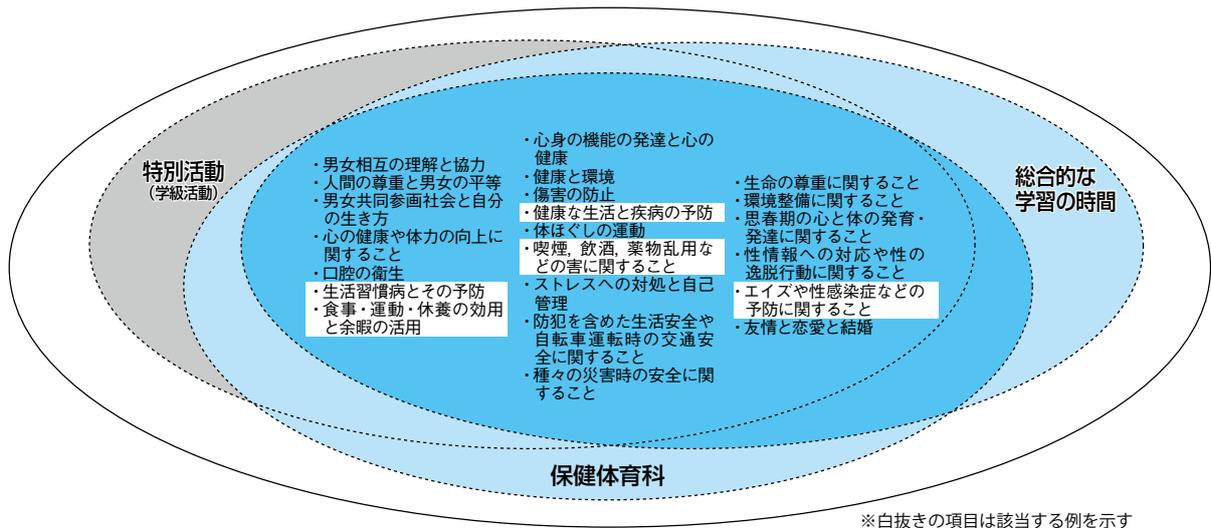


図 1-8 「健康な生活と疾病の予防」に関わる内容例

3. 保健教育の指導方法

(1) 指導する際の留意事項

保健体育科保健分野の指導に際しては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行う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は、具体的な活動のねらいに沿って展開される生徒の自主的、実践的な活動である。そのためには、可能な限り生徒自らの発案、創意を大切にして、活動計画の作成や実践を進めていくことが学級活動の特質である。このような特質を十分に生かし教育的な効果を高めるためには、それぞれの学級の実態に即した組織を設け、生徒一人一人が役割を分担し、活動計画を立てて実践する機会を豊富に用意する必要がある。特に、「(2) 適応と成長及び健康安全」では、生徒の家庭での生活との関連が深く、家庭と連携・協力することによって、より効果的な学級活動を展開していくことが可能となる。その際、保護者や家庭などの個人情報やプライバシーなどの問題に十分留意して指導計画を作成する必要がある。また、指導内容によっては、関係機関等の専門家から話を聞くなど積極的に地域の人材を活用することは、望ましい工夫の例である。

さらに、保健体育科、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、指導内容の特質に応じて、教師の適切な指導の下に、生徒の自発的、自治的な活動を展開する中で、保健体育科保健分野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保健体育科保健分野で育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、健康を保持増進するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活をするのが重要であることを自覚し、生徒が自己の発育、発達や健康の状態などを知り、それらの結果に基づいて、実際の生活の中で自主的、自律的に健康で安全な生活を送る意欲や態度を育成するとともに、自他の生命の尊重を自覚し、心身の健康や安全を確保するための適正な判断や対処をする能力を培うことである。健康安全・体育的行事としては、健康診断、薬物乱用防止指導、防犯指導、交通安全指導、避難訓練や防災訓練などが考えられる。例えば、健康診断を実施する場合には、健康診断や健康な生活のもつ意義、人間の生命の尊さ、異性の尊重、健康と環境との関連などについて、学級活動、生徒会活動及び各教科、道徳などの内容との密接な関連を図り、健康・安全に関する指導の一環としてその充実を期することが重要である。その際、参加の心構えなどについて理解させ、関心をもたせるようにするとともに、

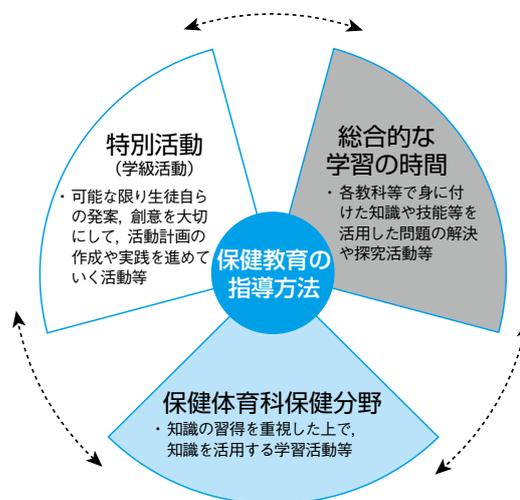


図 1-10 保健教育の指導のイメージ

事後においては、例えば、体に疾病などが発見された生徒の措置、事故や災害から自他の安全を守ることの意義などの指導について十分配慮することが大切である。

なお、生徒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、保健体育科保健分野において、第1学年「心身の機能の発達と心の健康」の「イ 生殖にかかわる機能の成熟」と第3学年「健康な生活と疾病の予防」の「エ 感染症の予防」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、26 ページから 27 ページを参照されたい。

(2) 指導方法の具体例

具体的な方法については、例えば、保健体育科保健分野では、事例などを用いたディスカッション、ブレインストーミング、心肺蘇生法などの実習、実験、課題学習、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること等を示している（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	・ストレスへの対処方法 ・運動の効果
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	・性に関する課題へのアドバイス ・一日の食生活チェック
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	・気体検知管による二酸化炭素濃度の測定 ・照度計による教室内の明るさの測定
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 ・知識や技能の習得	・心肺蘇生の意義と方法
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	・喫煙などを助長する断りにくい心理の存在 ・心肺停止に陥ったと思われる人への対処
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	・交通事故や自然災害の原因調べ ・保健機関の役割
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	・医薬品の正しい使い方 ・エイズの現状
課題学習	設定された課題に対して、生徒自ら調べるなどの自主的、主体的な活動を通じて、解決方法を導き出す	・思考力や判断力等の育成 ・課題解決的な態度の育成	・健康と環境 ・喫煙、飲酒、薬物乱用の防止

(3) 評価の観点

生徒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準拠した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、生徒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、更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。

保健体育科、学級活動等の特別活動、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」(中学校,平成23年11月)が示されている。

それによると、評価の観点は、学習指導要領を踏まえ、教科等の特性に応じて、保健体育科の保健体育科保健分野(表1-3)において、「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」の三観点で示されている。また、特別活動(表1-4)は「集団活動や生活への関心・意欲・態度」、「集団と社会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」の三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 保健体育科における評価の観点

保健体育科	趣旨
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう、運動の合理的な実践に積極的に取り組もうとする。また、 個人生活における健康・安全について関心を持ち、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	生涯にわたって運動に親しむことを目指して、学習課題に応じた運動の取組方や健康の保持及び体力を高めるための運動の組み合わせ方を工夫している。また、 個人生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。
運動の技能	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けている。
運動や健康・安全についての知識・理解	運動の合理的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって運動に親しむための理論について理解している。また、 個人生活における健康・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。

ゴシック体：保健体育科保健分野

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持ち、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。
集団や社会の一員としての思考・判断・実践	集団や社会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。