

第3節 総合的な学習の時間

1. 単元名 第2学年「地域・らっきょう発信学習」

2. 単元設定の理由

(1) 生徒の実態から

学習指導要領では「生きる力」を育むという理念の下、知識・技能を「習得」「活用」「探究」していく学習活動を通して、思考力・判断力・表現力を育成することが重視されている。これらの力を育成するためには、学習プロセスにおける「言語活動の充実」を図ることが重要である。本校でも「言語活動の充実」を念頭に置き、特に言語を媒体として「考える」ことを基軸とした授業を実践し、思考力・判断力・表現力の育成を図ってきた。総合的な学習の時間では、身近な問題である郷土に関わる題材を取り上げる。郷土に愛着をもち、自ら課題を探究することを通して郷土を発信・伝達する学習が、思考力・判断力・表現力を高めるために有効であると考えた。特に「思考力」の育成を重点項目として、総合的な学習の時間と各教科との相乗効果を期待し、確かな学力の定着と向上につなげていくことも目指している。以上の理由により、本単元を設定した。

また「らっきょう」は健康食品として注目されており、自己の生活習慣を振り返り、健康増進を「らっきょう」との関わりから探究するなど保健教育の内容も取り入れた横断的・総合的な単元計画を作成する。そのことで健康的な生活を含めた自己の生き方を福部町との関わりから考えていく生徒が増えていくと思われる。

(2) 育てようとする資質や能力及び態度

【学習方法に関すること】

- ア 必要な情報を収集し、思考ツールを活用して整理・分析し、その結果を基に考える。
- イ 課題解決への目標をもつことができ、情報を適切に選択する。
- ウ 相手や目的に応じて、分かりやすくまとめ、表現する。

【自分自身に関すること】

- エ 地域と自分とのかかわりから、自分の生き方について考える。
- オ 自己の健康増進について、福部町の探究の中から考える。

【他者や社会との関わりに関すること】

- カ 異なる意見や他者の考えを受け入れて、社会性や人間性を高める。

(3) 内容について

- キ 福部町の良さの探究と発信
- ク 自分の生活習慣と健康・らっきょうとの関わり

(4) 単元の概要

福部町は鳥取市の東北部に位置しており、東西南の三方は美しい山に囲まれ、北は鳥取砂丘を隔てて日本海に面しており、豊かな自然に恵まれた町である。鳥取砂丘は日本有数のスケールと景観を誇り、周辺には多くの店・宿泊施設があり、全国的な観光地として有名である。また自然を生かして作られる「砂丘らっきょう」と「20世紀梨」の栽培も盛んであり、日本一の品質と味を誇る町の特産品である。このように福部町は地域探究に適した魅力的な町である。

本校の今までの総合的な学習の時間は、全国的な特産品である「らっきょう」に関する体験学習が中心であった。そのため生徒が自ら課題意識をもって、問題解決をしていく学習活動が少なく、単元

を通してどのような生徒に育てていきたいのかというねらいも定めにくいところがあった。そこで地域を題材とした探究学習と本校の特色ある取組である「らっきょう体験学習」を融合させながら、「思考力」を育成するためにどのような学習活動を仕組むのかを考慮に入れて、新しい単元構成を行った。

生徒は1年時に総合的な学習の時間の単元「地域・らっきょう探究学習」において、地域の良さを探究する学習を行っている。2年では探究活動の継続とともに、その発信方法・発信内容も考えていく。

具体的には福部の魅力を伝える地域情報誌のような発信媒体を生徒自ら作成して、東京修学旅行でらっきょうとともに配布して福部PR活動を行うことを最終目標とする。福部の良さや魅力を多くの人に発信・伝達するために、探究プロセス（課題設定、情報・収集、整理・分析、まとめ・発表）の中で「何を伝えればよいのか」「誰に伝えることが有効なのか」「どのように情報を集めればよいのか」「どのような形で伝えればよいのか」などを生徒に問いかけながら「思考力」を生む学習活動を取り入れる。

また福部を愛する心も育ち、福部の未来を考えることで自己の在り方・生き方を見つめたり、人との関わりからコミュニケーション能力の育成にもつながると思われる。そして大人の方への取材やインタビューなどを通して、人に接する際のマナーや適切な言葉遣いなどの社会性も高めていきたい。

3. 単元目標

- ・地域を題材とした地域情報誌の制作に向けて課題を設定し、その課題に応じた解決方法と表現方法を探究的に模索する過程で、思考力・判断力・表現力を養う。
- ・郷土を愛し誇る心を育て、郷土の一員としての自覚をもち、その良さと魅力を発信・伝達しようとする態度を育てるとともに、地域の将来と課題に目を向けることで自己の生き方を考える。
- ・健康について関心をもち、地域の特産物であるらっきょうが健康食品であることを探究し、健康増進についてらっきょうと関連させて生活していく生き方を考える。
- ・情報収集のための取材活動等において地域の人々と接したり、友達との協同的な学び合いの中でルールやマナーなど社会性やコミュニケーション能力を身に付ける。

4. 単元の評価規準

観点	思考力	判断力	表現力	自己を考える力	コミュニケーション力
単元の評価規準	<p>・地域に関する課題解決を探究的に追究する過程において、収集した情報を整理・分析し、その結果を基に考えている。</p> <p>【(2) -ア, (3) -キ】</p> <p>・らっきょうが健康食品であることを探究的に追求する過程において、収集した情報を整理・分析し、その結果を基に考えている。</p> <p>(2) -ア, (3) -キ】</p>	<p>・福部町にす る課題解決 への目標をも つことができ、 情報を適切 に選択してい る。</p> <p>【(2) -イ, (3) -キ】</p>	<p>・課題設定か ら課題解決に 至る過程で、 自らの考えを 分かりやすく 他者に伝えて いる。</p> <p>【(2) -ウ, (3) -キ】</p>	<p>・課題解決の取組を通して、 地域への理解と愛着を深め るとともに、地域と自分との 関わりから、自分の生き方 について考えている。【(2) -エ, (3) -キ】</p> <p>・自己の健康増進について、 地域の特産物であるらっきよ うと関連させて生活していく ことを考えている。</p> <p>【(2) -オ, (3) -ク】</p>	<p>・他者との学び合いや地域 の様々な人との関わりを通 して、社会性や人間性を高 めている。</p> <p>【(2) -カ, (3) -キ】</p> <p>・地域の方への取材を通し て、礼儀正しい態度や場に 応じた適切な言葉遣いを身 に付けている。</p> <p>(2) -カ, (3) -キ】</p>

5. 指導計画（全 28 時間）

	●主な活動	時間数	・指導のポイント等
魅力的な項目を考えよう (7)	●福部の魅力について思考ツールを用いてイメージを広げる。	1	・思考ツールのウエービングマップを活用して、グルメ、鳥取砂丘、梨、らっきょう、写真スポットなど自由に考えさせる。
	●今まで探究学習・体験したことを基にして、福部の魅力を伝える項目を考える。	2	・「らっきょう」と「らっきょう以外の項目について、思考ツールのベン図を活用して、地域情報誌に掲載する項目を焦点化していく。 ・班だけでなくクラスで一つの思考ツールを作成することで、集団で思考して自らの考えを再構成して深める。
	●本年度の地域情報誌に掲載していく項目について班・集団で思考ツールを用いて分析することで決定する。	3	
	●取材時における礼儀マナー、挨拶・自己紹介の仕方を学ぶ。	1	・取材では大人にどのように接すればよいかを考える。
実際に情報を集めよう (8)	●インターネット、書物などで情報収集をする。	1	・班ごとに課題設定して、地域情報誌に掲載していく項目に基づいた場所、人物を取材する。 ・らっきょうについては、健康食品として認識しているか、多くの人に意識調査を行う。
	●取材の視点の当て方や計画を立案して、施設・店・スポット・人物などに取材する。	1	
	●福部町民や鳥取砂丘の観光客にらっきょうと健康の関わりについての取材を行う。	1	
	●らっきょう自己栽培のデータを集める。	1	・らっきょうが健康食品としていかに優れているかについて客観的な情報やデータを集める。
	●らっきょうと健康の関わりについて、いろいろな視点で調べる。	2	
	●自分の健康生活を思考ツールを用いて振り返り、らっきょうを食べることが自分の健康生活とどのように関わるのかを考える。 →【具体的事例①】	2	・自分の健康について思考ツールのレーダーチャートを活用して振り返り、特に食生活の改善するべき点を確認する。
情報をまとめよう (7)	●らっきょうと健康の関わりについて集めた情報を班・集団で思考ツールを用いて分析する。 →【具体的事例②】	2	・らっきょうと健康の部分が地域情報誌の中心となるように知らせる。 ・思考ツールのピラミッドランキングを活用して、情報を整理・分析する。 ・班だけでなくクラスで一つの思考ツールを作成することで、集団で思考して自らの考えを再構成して深め、地域情報誌の内容の構想を練る。
	●らっきょう以外の集めた情報についても班・集団で思考ツールを用いて分析する。	2	
	●見る側にとって見やすく分かりやすい内容となる構成・レイアウトを考える。	2	

	●より福部を発信していく手段・方法があるかを考え、発信媒体を決定する。	1	・地域情報誌以外にもパンフレット、リーフレットなど発信媒体の工夫ができるか考えさせる。
まとめたことを発表しよう(6)	●文化祭での発表内容と発表方法を考える。	1	・文化祭では、「らっきょう」の項目を中心に探究してきたことを中間発表して、保護者・地域の方に指導をいただく。 ・地域情報誌が完成後にその内容項目ごとに発表会を行い、生徒間の相互評価を行う。
	●文化祭のステージ発表で中間発表を行う。	1	
	●地域情報誌が完成後、完成発表会を行う。	2	
	●自分の食生活についてまとめる。	1	・自己の健康増進について、地域の特産物であるらっきょうと関連させて表生活していくことを考えさせる。
	●舞浜駅で福部町・らっきょうPR活動を行う。 	1	・中学校3年の東京修学旅行においてこの単元「地域・らっきょう発信学習」の中で福部の魅力を探した地域情報誌をらっきょうとともに配布する(配布場所：JR舞浜駅前)。その際らっきょうと健康の関わりを県外の方にアピールしながら、配布していく。

6. 展開例【具体的事例①】

(1) 主な活動

自分の健康生活を食生活を中心に振り返り、らっきょうを食べることが自分の健康生活とどのように関わるのかを考えることができるようにする。

(2) 本時の目標

- ・健康増進について班員のアドバイスとクラス全体の考えから見直しができ、らっきょうの効果を自分の生活の中から見いだすことができる。【思考力】
- ・健康増進のために健康とらっきょうの関わりを日々の生活から考えていく意欲をもつことができる。【自己を考える力】

(3) 展開

主な学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
1 地域の特産物であるらっきょうの調理について、どんな料理があるかを調べる。 ・書物、インターネット、取材などで調べる。 ・学校給食でどんならっきょう料理が出たかを調べる ・新しいオリジナル料理が作れないかを考える。	○食生活に関心をもたせるために、身近ならっきょうが健康食品であることを押さえる。 ○地域のらっきょう生産者の方や学校栄養士の方に助言を仰ぐ。 ○従来の料理にこだわらず生徒の創造性も引き出す。 ○らっきょうは一般的な甘酢漬けだけでなく、いろいろな食べ方があり、食べやすい食材であることを伝える。

2 自分の健康生活を振り返り、レーダーチャートでの見直す項目を決定する。

3 健康生活に視点を当てた思考ツールを用いて、自分の健康状態を分析する。

① 事前に記入した個人のレーダーチャートを配る。

② 班になり、お互いのレーダーチャートを見せ合い、相互にアドバイスをする。

③ クラス全体のレーダーチャートを提示する。

4 自分がらっきょうを食べることで、効果的などころはないか考える。



○ 過去に実施した生活習慣アンケートや生活自己点検を基に健康生活面の改善すべき点の見直しを図り、クラス全体でレーダーチャートの項目を決定する。

○ 思考ツールにレーダーチャートを用いて、クラス全体の思考を構造化していく。

○ クラスで選択した八つの視点（本授業は給食、朝食、偏食、間食、疲労、睡眠、体調、ストレス）について分析する。

○ 個人の数値とクラス平均を比較分析し、集団の中の自分を位置付けることで、健康向上についての考えを見いだす。

○ らっきょうと健康の関わりについては事前に個人で調べさせておき、いろいろな効果があることを確認する。また学校栄養士の方の資料も参考とする。

○ 地域の特産物であるらっきょうに関わっていくことの大切さを伝える。

◆【思考力】

健康増進について班員のアドバイスとクラス全体の考えから見直しができ、らっきょうの効果を自分の生活の中から見出している。

◆【自己を考える力】

健康増進のために健康とらっきょうの関わりを日々の生活から考えている。

(4) 学習活動の実際

【情報の収集】 レーダーチャートの項目を決定する。

健康生活を振り返るためのレーダーチャートの項目を決定する際に、生活習慣アンケートと生活自己点検カードの取組を参考とした。福部町では保・幼・小・中の連携をとり、福部町教育研究会という組織を作り、地域全体で子供の育成に取り組み、それぞれの発達段階における心身ともに健やかな成長を目指して指導している。組織の中の健康安全向上部会では「自分の生活や健康を自己管理でき、よりよい生活をおくろうとする子ども」を目指す姿として取り組んでいるが、生活習慣アンケートと生活自己点検カードは部会の具体的な例である。

○生活習慣アンケート

生活アンケートは保育園・幼稚園・小学校・中学校で毎年定期的実施している。発達段階に応じて同じ項目（以下の項目）のアンケートを実施しており、それぞれの結果を持ち寄って共通課題に取り組んでいる。

1 朝起きる時刻 2 朝気持ちよく起きられますか 3 朝ご飯を食べていますか

4 気持ちのよい挨拶を交わしていますか 5 読書をしていますか 6 家庭学習時間

7 テレビの時間 8 ゲームの時間 9 インターネット・メール時間 10 自分用の携帯電話・スマートフォン・パソコン、ゲーム等を持っていますか 11 夜の歯みがきをしていますか 12 寝る時刻

○生活自己点検カード

中学校では近年、就寝時間の遅さやメディア接触時間の長さが課題となっていたが、保育園・幼稚園や小学校でも同様の課題が見られた。それ以外の部分でも保幼小中共通の課題があり、共通の項目で生活振り返り週間を設けることにした。その年度の実態に合わせて、早寝、早起き、朝食、歯みがき、読書、家庭学習、メディアなどを共通項目にし、2週間自分の生活を振り返る機会を定期的に設けた。実施時期は兄弟が同時期に行うことで家庭の協力を得やすくするために、夏休み明けと冬休み明けに一緒に実施することにした。

中学生は自分の生活を自己管理できるようにと起床・就寝時間とゲーム・テレビ・インターネット（メール含む）時間の目標を本人に決めさせて、達成できたかどうか○×で前日の振り返りを朝学活に行った。1週目の反省を活かして、2週目の目標を立てる生徒が多く、自分の現状を改善しているという姿が見えた。

生活自己点検①		年 西 名 前				
自分の生活を自分で管理できるようになる！						
時間の目標を決めよう	④就寝時間	⑤起床時間	⑥テレビ	⑦ゲーム	⑧インターネット・メール	
	: まで	: まで	分以内	分以内	分以内	
できた○ できなかった×	8月26日 月	8月27日 火	8月28日 水	8月29日 木	8月30日 金	○の数 合計
① 夜の歯みがきをした						
② 朝ご飯を食べた						
③ 読書をした						
④ 早寝をした						
⑤ 早起きをした						
⑥ テレビ時間						
⑦ ゲーム時間						
⑧ インターネット・メール時間						
○の数合計						
級別					保護者印	担任印

感想として

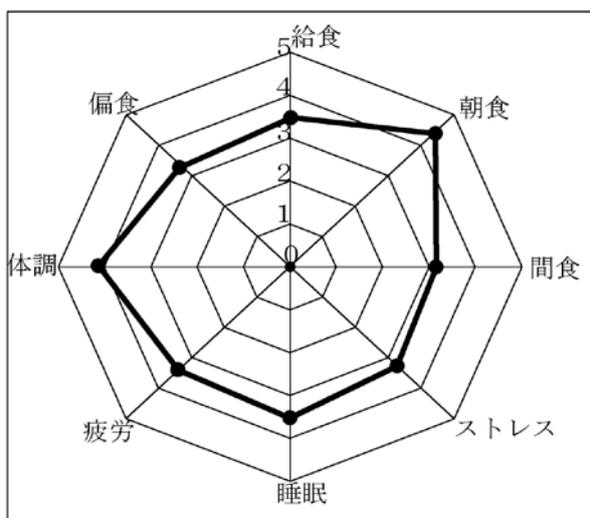
- ・ 1週間前は悪かったので特に早起きを意識しました。これをずっと続けたいです。
- ・ 家庭学習を目標時間まで頑張りたい。
- ・ 生活リズムが良くなった。早寝に気をつけたいです。
- ・ 目標を達成できて嬉しい。続けたいと思う。

生活習慣アンケートの学校全体と学年の結果と生活自己点検カードを振り返り、健康生活上の問題を思考していった。また食生活にも関心をもたせるため、健康食品である「らっきょう」の創作料理について探究する学習も取り入れて、食の健康にも視点を当てていった。総合的にクラスの実態をまとめいき、最終的に給食、朝食、偏食、間食、疲労、睡眠、体調、ストレスの項目を選択した。

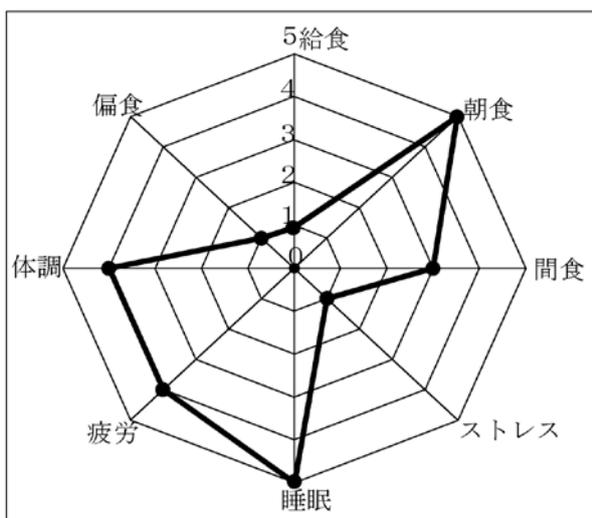
【整理・分析】自分の健康状態をレーダーチャートにまとめる（72ページ資料参照）。

まず自分のレーダーチャートを作り、8項目の自己評価を行い、友達から生活改善のアドバイスを聞く。「魚を食べよう」「お菓子の量を減らそう」「好き嫌いを克服しよう」「早寝早起きの生活リズムを作ろう」と具体的な改善策を身近の友達から聞き健康向上への意識をもつ。次にクラス全体のレーダーチャートと自分のレーダーチャートを比較分析して、自分の健康上の問題意識を深める。例えば「自分のグラフはいびつな形でクラスのグラフはきれいな形だから不健康だ」と視覚的に分析する生徒もいれば、「クラス全体と比べて食生活に偏りがある」というように項目を取り上げて分析する生徒もいた。そしてらっきょうを食べることが自分の健康向上と関わるところはないかを思考することで、今後の学習につなげていく。

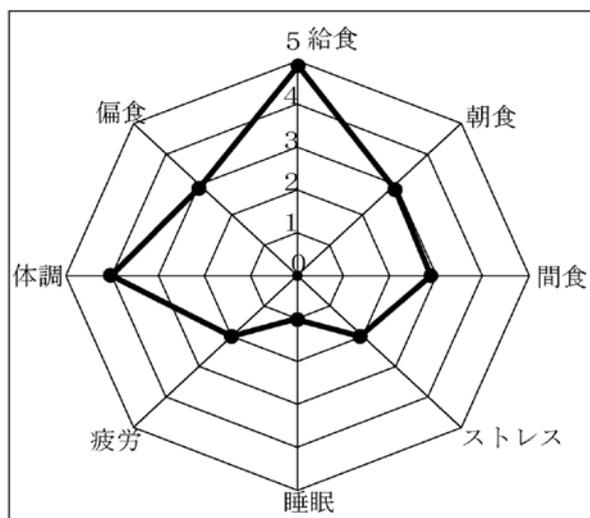
クラス全体のレーダーチャート（平均）



生徒Aのレーダーチャート



生徒Bのレーダーチャート



友達のアドバイス

ストレスがたまっているから、自分の好きなものを食べてばかりいるんじゃないか？

授業中も眠たそうにしている。睡眠が足りないのは、ゲームのしすぎじゃないか？

クラスのレーダーチャートとの比較
（さらなる自己分析）

クラスメートの食生活は安定している。やはり自分の健康上の課題は食生活に一番問題がある。

最近イライラして疲れやすいのは、生活リズムがクラスメートと大きく違うからだ。

地域の特産物「らっきょう」との関連を考える

「らっきょう」は「畑の薬」とも呼ばれ、健康向上に向けての多くの効能があるが、「らっきょう」を食べることで自分の健康と関わるところがあるのではないか。

【具体的事例②】

(1) 主な活動

らっきょうと健康の関わりについて集めた情報を班・集団で思考ツールを用いて分析することができるようにする。

(2) 本時の目標

- ・らっきょうと健康の関わりについて探究した情報を思考ツールを用いて整理分析してクラスでまとめる。【思考力】
- ・らっきょうの健康食品としての特徴を学ぶことで、自己の健康増進を地域の特産物と関連させて考えていくことができる。【自己を考える力】

(3) 展開

主な学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
<p>1 今までらっきょうについて調べたこと、体験したことを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年時の地域らっきょう探究学習，らっきょうの植え付け体験 ・2年時の地域らっきょう発信学習，らっきょうの収穫加工体験 ・2年時の文化祭における成果物（地域情報誌）づくりの中間発表 <p>2 地域情報誌の中にらっきょうと健康について掲載する内容を作るとして，その中心記事を班ごとに作成する。</p>  <p>3 班ごとにらっきょうと健康について設定したテーマについて班発表を行う。</p> <p>4 らっきょうが「健康食品」としてPRできているかを視点として，思考ツールを用いて集団で検討する。六つの班のテーマから地域情報誌に掲載するらっきょうと健康についての中心記事を決める。</p> 	<p>○ 地域の特産物であるらっきょうについて、「歴史」「生産量と販売」「おい」「農家と生活」「健康」といろいろなテーマで探究していったが，ここでは「健康」に視点を当ててらっきょうと健康の関わりを深める。</p> <p>○ らっきょうが「健康食品」であることに重点を当てて，その客観的なデータ・事実や取材したことを基にしてまとめる。</p> <p>○ 多くの情報を掲載するよりは，中心となる個性的な項目を深く分かりやすく伝えることを指示する。</p> <p>○ より効果的なレイアウトや誌面構成も考える。</p> <p>○ 見る人にらっきょうに関心をもってもらうページづくりを意識付ける。</p> <p>○ 一番伝えたい点，工夫した点など班のこだわりを伝えるようにする。</p> <p>○ 思考ツールにピラミッドランキング（オリジナル）を用いて，クラス全体の思考を焦点化していく。</p> <p>○ 集団で意見を出し合うことで六つの班の項目を価値付けしていき，らっきょうと健康に関するページの内容を決める。</p> <p>◆【思考力】 らっきょうと健康の関わりについて探究してきた情報を整理分析しながら，個人・班の形態から集団の形態で，地域情報誌の内容をまとめている。</p> <p>◆【自己を考える力】 らっきょうの健康食品としての特徴を学ぶことで，自己の健康増進を地域の特産物と関連させて考えている。</p>

(4) 学習活動の実際

【情報の収集】

今までの学習でらっきょうと健康の関わりについては、地域のらっきょうに関わっている人たちや学校栄養職員の方へのインタビュー・取材、福部町民や県外観光客の方へのアンケート、書物などの調査を通して情報を収集してきた。本年度の地域情報誌について、らっきょうと健康の関わりを掲載していくことは課題設定の段階で決定している。例えば以下の項目を探究した。

〈硫化アリル〉

らっきょうは独特のにおいがある。そのにおいのもとには「硫化アリル」という成分である。この硫化アリルも健康向上に向けて高い効果がある。らっきょう自体にビタミンB1はないが、ビタミンB1の吸収を助ける効果があり、エネルギー代謝が活発になり、体を元気にさせる。また血液をきれいにする効果もあり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の予防にもなる。

〈フルクタン〉

らっきょうは食物繊維を多く含む。らっきょうの食物繊維の90%をしめる水溶性食物繊維のことを「フルクタン」と呼ぶ。フルクタンには、血液中の油の部分を取り除き、血液をきれいにする作用がある。また整腸作用もあり便通も良くなるので、まさにダイエットやメタボ対策にはうってつけの食品といえる。

〈ほかの野菜との比較〉

らっきょうはほかの野菜と比較して、どこが優れているかを幾つかの栄養素で比較してみる。一番の特徴は食物繊維が豊富だということである。これはすべての野菜の中でも一番多く含まれる。そのことで下痢や腹痛などがなくなり腸の調子を整え、便秘を解消していく。食物繊維はそのほかにも血液の浄化など多くの健康の向上にもつながる。そのほか、たんぱく質、炭水化物、ナイアシンなどが多く含まれる。たんぱく質は免疫力を高め、炭水化物は疲労回復を促す。ナイアシンはアルコールを分解して、酔いを覚ましていく効果がある。

〈科学的検証〉

らっきょうについては、科学的に実証された事例もある。明治薬科大学の研究では、らっきょうに含まれるフラボノイドががん細胞を抑制する効果があることを実証した。また花粉症などのアレルギーにも効果があることを実証した。そのほか、仁愛女子大学では人体実験を行い、らっきょうが血液をきれいにして、便通も良くなることを実験で正しく証明したということもある。

〈らっきょう料理〉

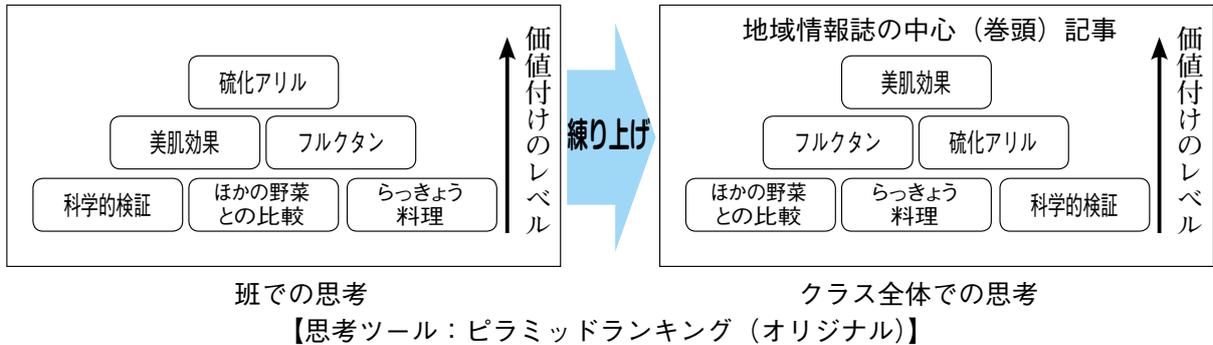
らっきょうを食することができれば、健康向上につながることは生徒は多くの情報を得ている。そこで食する機会を増やすことを目的として、いろんならっきょう料理の可能性を探究した。単純に甘酢漬けだけでなく、地域のらっきょう料理研究家の方を講師に招いてらっきょう料理教室を開くなど創作らっきょう料理の可能性を探究していった。

〈らっきょうの美肌効果〉

らっきょうには肌によいケイ素が入っている。シミ、シワ、免疫力低下、体温調節機能低下などの予防をして、ケイ素がコラーゲンを強化し、お肌に栄養が行きわたり古い角質層が剥がされ、新しい角質層になりアトピーにも、なりにくくする。肌の新陳代謝を活性化させるためにはケイ素とともに、ビタミンC、ナイアシンを多く含む食品をとるとよいが、らっきょうにはそのすべてが含まれている。

【整理・分析】

らっきょうと健康の関わりの中でも複数のテーマがあり、そのテーマの中から中心記事を決めていく学習を行う。テーマは班ごとに思考した六つに絞り、その六つのテーマはすべて地域情報誌に掲載していくが、一番の中心記事となるテーマを思考ツールを活用して決めていく。思考ツールにピラミッドランキング（オリジナル）を活用して集団の議論によって練り上げていく。県外の方が表紙及び巻頭記事に書いてあるその記事を見てらっきょうに関心をもてるような誌面づくりを心掛ける。



価値付けの議論の際に、県外の方にらっきょうに関するアンケートをとって思考の参考とした。例えば年齢、性別など具体的なデータを基に若い方のらっきょうに関するイメージはどのようなのか、性別によって意識の違いはあるのか、などアンケート結果を思考ツールとしてとらえることで議論の深まりが見られた。

アンケート対象：鳥取砂丘に来られた県外観光客
(質問内容)

- ・性別・年代・出身県
- ・鳥取市の福部町がらっきょうの特産地であることをご存じですか？
- ・らっきょうが好きですか？
- ・らっきょうが健康食品であることをご存じですか？
- ・「1日4粒で血液サラサラ」という言葉をご存じですか？
- ・らっきょうをお土産に買う予定はありますか？



7 成果と課題

保健教育と「総合的な学習の時間」との横断的・総合的な単元構成を目指し、地域の特産物である「らっきょう」が健康食品であることに視点を当てた。「総合的な学習の時間」の単元に「らっきょう」と健康の関わりを取り入れることで、自己の健康増進について考えていく取組を行った。生徒が思考を深める手段としての思考ツールの活用を試みることで、「総合的な学習の時間」を中心とする全領域で思考を可視化・操作化することができ、互いに学び合う協同的な授業を行うことができた。その結果、生徒は学びの質を高め、探究活動を意欲的に推進することができた。思考の産物である単元の成果物（地域情報紙）も年を追うごとに質は向上している。この「総合的な学習の時間」の探究していく姿勢の中から、自己の健康増進にも関わっていく姿勢も芽生え、生涯健康の基礎が授業を通して生まれつつある。

今後はこのような「総合的な学習の時間」で育成された力を、各教科等における保健教育につなげていく工夫をしていくことが大切だと考えている。

↓過去の地域情報誌↑



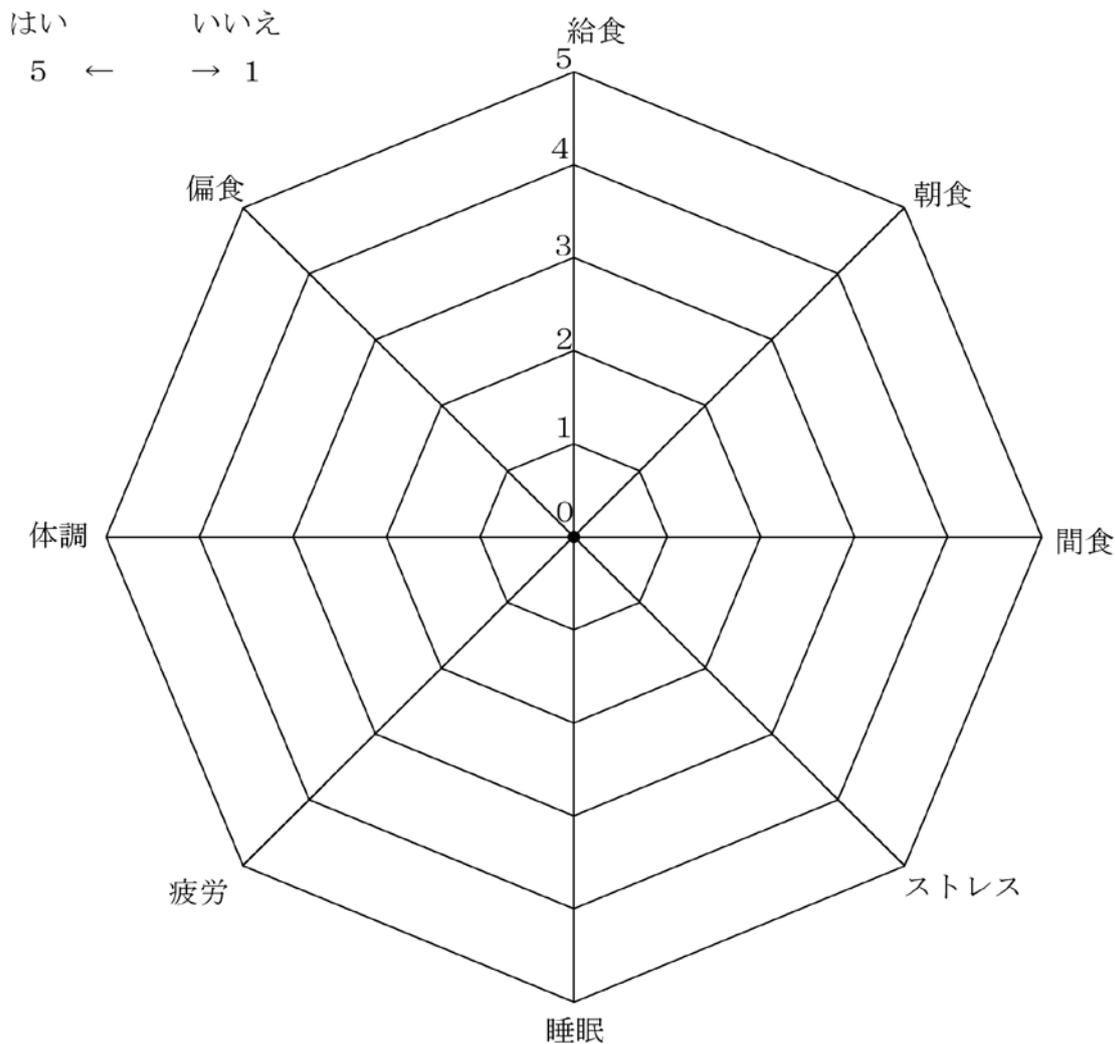
資料

レーダーチャートで生活をふりかえろう！

名前 ()

それぞれの項目を5段階評価をして点をうつ。そして点と点を結ぶ。

項目	内容	項目	内容
偏食	好き嫌いなく食べ物は食べている。	ストレス	イライラしたり、ストレスもたまることもない。
給食	給食はだいたい完食している。	睡眠	十分な睡眠をとっており、眠気もそんなにこない。
朝食	朝食はしっかり食べており、欠かすことはない。	疲労	日々の生活で疲れることはあまりない。
間食	お菓子などが好きでよく間食をしている。	体調	頭痛、腹痛、発熱、便秘、下痢など体調をくずすことがない。



1 自分の考え
2 班員のアドバイス
3 クラス全体のレーダーチャートを見て

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、生徒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、生徒の生活習慣が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。生徒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。

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、生徒の発達の段階に応じて、すべての教職員により、保健体育科保健分野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、中学校3学年間を見通した上で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。

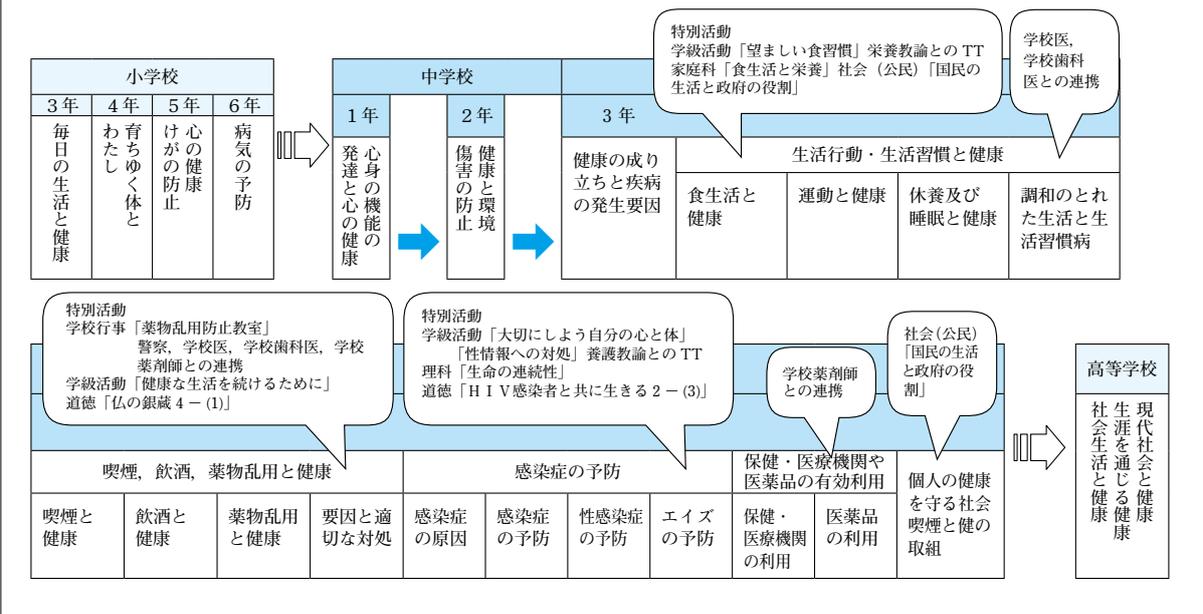
1. 年間指導計画の立案

- 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、教科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、教科部、専門部等の校内分掌組織を活用することやワークショ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付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掛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。



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、保健体育科保健分野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、生徒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、保健体育科保健分野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・判断力・表現力等を一つの力として束ねていくことが重要である。

2. 生徒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、知識を習得する活動をしてから、探究的な活動をするといった形式にとらわれず、生徒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、生徒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もち、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。
 - 保健体育科保健分野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保健体育科保健分野の学習で得たり、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保健体育科保健分野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

- 既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、生徒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、心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成等の具体的な実践を学ぶ際には、保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」で学んだ欲求やストレスへの適切な対処や「健康な生活と疾病の予防」で学んだ食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の対処例についての資料を掲示しておく。

第3節 家庭との連携

生徒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、生徒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生徒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。
- 生徒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。
- 生活習慣の改善や性に関する指導等、保護者と話し合う機会を設定し、家庭での生徒に対する支援をしやすいとする。
- 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

- 生徒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、必要に応じて学校医・学校歯科医・学校薬剤師や関係機関等からの助言や協力を得て、根拠を明確にしながら対応する。
- 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 地域の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。

- 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、対象となる生徒の興味・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、生徒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、生徒や学校の教育活動についての理解を求める必要がある。
- 生徒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。
- 保護者や地域の方々に参加者の枠を広げて学校保健委員会を開催することにより、家庭や地域と共に進める保健活動に広げられ、開かれた学校づくりを推進できる（拡大学校保健委員会）。
- 学区内の幼稚園・小学校・高等学校、あるいは特別支援学校等と連携して学校保健委員会を開催することにより、地域の子供たちの健康課題を解決したり、健康づくりを推進したりなどの協議を行うことができる（地域学校保健委員会）。
- 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。

(中学校：保健体育)

- (オ)保健分野については、個人生活における健康・安全に関する内容を重視する観点から、医薬品に関する内容について取り上げるなど、指導内容を改善する。また、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、小学校の内容を踏まえた系統性のある指導ができるよう健康の概念や課題に関する内容を明確にし、指導の在り方を改善する。

中学校学習指導要領 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、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、保健体育科の時間はもとより、技術・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。

中学校学習指導要領解説 総則編 平成 20 年 7 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生徒に、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が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。生徒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、生徒の安全・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、生徒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・健康に関する指導を、生徒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。

(中略)

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。

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、生徒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も、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つけるようにすることが重要である。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、保健体育科の時間だけではなく技術・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。

なお、中学校にあっては、教科担任制を原則としているために、体育・健康に関する指導が保健体育科担当の教員に任されてしまうおそれがある。しかし、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、保健体育科担当の教員だけでなく、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。

中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成 20 年 7 月【抜粋】

第2節 各分野の目標及び内容

< 保健分野 >

1 目 標

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。

「個人生活における健康・安全に関する理解を通して」は、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、自然環境を中心とした環境と心身の健康とのかかわり、健康に適した快適な環境の維持と改善、傷害の発生要因とその防止及び応急手当並びに健康な生活行動の実践と疾病の予防について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにすることを示したものである。

その際、学習の展開の基本的な方向として、小学校での実践的に理解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、心身の健康の保持増進に関する基礎的・基本的な内容について科学的に思考し、理解できるようにすることを目指したものである。

「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」は、健康・安全について科学的に理解できるようにすることを通して、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的確な思考・判断を行うことができるよう、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ことを目指している。

2 内 容

(1) 心身の機能の発達と心の健康

(1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

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かか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、かかわっていること。

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。

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、心と体は相互に影響し合うこと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必要がある。

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

体的には生殖にかかわる機能が成熟し、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を中心として構成している。

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 生殖にかかわる機能の成熟

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、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

(ア) 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とらえられ、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志などがあり、それらは人や社会との様々なかか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。

(イ) 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。

エ 欲求やストレスへの対処と心の健康

(ア) 心と体のかかわり

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、体に痛みがあるときに集中できなくなったりすることなどを適宜取り上げ理解できるようにする。

(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

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、欲求の実現に向けて取り組んだり、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。

また、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、ストレスを感じることは、自然なことであること、個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを理解できるようにする。

ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けること、体ほぐしの運動等でリラクセーションの方法を身に付けること、趣味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解できるようにする。

(2) 健康と環境

(2) 健康と環境について理解できるようにする。

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、健康と密接なかわりがあること。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。

小学校では、毎日を健康に過ごすためには、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。

このため、本内容は、主として身体に直接か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を中心として構成している。

ア 身体的环境に対する適応能力・至適範囲

(ア) 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、熱中症や山や海での遭難などを取り上げ、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を理解できるようにする。

(イ) 温熱条件や明るさの至適範囲

室内の温度、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、その範囲を超えると、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

(ア) 飲料水の衛生的管理

水は、人間の生命の維持や健康及び生活と密接なかか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の意義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。

(イ) 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。

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。また、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。

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。

(3) 傷害の防止

(3) 傷害の防止について理解を深めることができるようにする。

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かか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。

エ 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、応急手当には、心肺蘇生等があること。

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、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必要がある。

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、環境要因及びそれらの相互

のかか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などを中心として構成している。

ア 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かか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。

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かかわる危険を予測し、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。

その際、交通事故については、中学生期には自転車乗車中の事故が多く発生することを、具体的な事例などを適宜取り上げ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。

なお、指導に当たっては、必要に応じて、犯罪被害をはじめ身の回りの生活の危険が原因となって起こる傷害を適宜取り上げ、危険予測・危険回避の能力を身に付けることが必要であることについて理解できるよう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、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などによる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が災害発生時だけでなく、二次災害によっても生じることから、その防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、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、冷静・迅速・安全に行動すること、事前の情報やテレビ、ラジオ等による災害情報を把握する必要があることを理解できるようにする。

なお、地域の実情に応じて、気象災害などを適宜取り上げることに配慮するものとする。

エ 応急手当

(ア) 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、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。

また、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。

(イ) 応急手当の方法

応急手当は、患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できること

を理解できるようにする。ここでは、包帯法、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、胸骨圧迫などの心肺蘇生法を取り上げ、実習を通して理解できるようにする。なお、必要に応じてA E D（自動体外式除細動器）にも触れるようにする。

(4) 健康な生活と疾病の予防

(4) 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。

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かか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食事、運動、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。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、生活習慣病などの要因となること。

ウ 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。

エ 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。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかかわりがあること。

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、主体と環境がかか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、それにかか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。

このため、本内容は、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かか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などを中心として構成している。

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かか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、生後に獲得された食事、運動、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 生活行動・生活習慣と健康

(ア) 食生活と健康

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事、また、年齢や運動量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及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解できるようにする。

(イ) 運動と健康

運動には、身体の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、健康を保持増進するためには日常生活において適切な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。

(ウ) 休養及び睡眠と健康

健康を保持増進するためには、休養及び睡眠によって心身の疲労を回復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、長時間の学習、運動、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に触れるようにする。

なお、必要に応じて、コンピュータなど情報機器の使用による疲労の現れ方や休憩の取り方など健康とのかかわりについても取り上げることに配慮する。

(エ) 調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に合わせた食事、適切な運動、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。また、食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

(ア) 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、肺がんや心臓病など様々な病気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。

(イ) 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、思考力や自制力を低下させたり運動障害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、肝臓病や脳の病気など様々な病気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。

(ウ) 薬物乱用と健康

薬物乱用については、覚せい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、性的非行、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、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること、また、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。

エ 感染症の予防

(ア) 感染症の原因とその予防

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病気であり、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、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。

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与し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。

(イ) 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その低年齢化が社会問題になっていることから、そ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、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。

オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用

地域には、人々の健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所、保健センター、医療機関などがあることを理解できるようにする。健康の保持増進と疾病の予防には、各機関がも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。

また、医薬品には、主作用と副作用があることを理解できるようにする。

医薬品には、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。

カ 個人の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、人々の健康を支える社会的な取組が有効であることを理解できるようにする。ここでは、住民の健康診断や心身の健康に関する相談などを取り上げ、地域における健康増進、生活習慣病及び感染症の予防のための地域の保健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

- (1) 内容の(1)は第1学年、内容の(2)及び(3)は第2学年、内容の(4)は第3学年で取り扱うものとする。
- (2) 内容の(1)のアについては、呼吸器、循環器を中心に扱うものとする。
- (3) 内容の(1)のイについては、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠を取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて扱うものとする。
- (4) 内容の(1)のエについては、体育分野の内容の「A体づくり運動」の(1)のアの指導との関連を図って指導するものとする。
- (5) 内容の(2)については、地域の実態に即して公害と健康との関係を取り扱うことも配慮するものとする。また、生態系については、取り扱わないものとする。
- (6) 内容の(3)のエについては、包帯法、止血法など傷害時の応急手当も取り扱い、実習を行うものとする。また、効果的な指導を行うため、水泳など体育分野の内容との関連を図るものとする。
- (7) 内容の(4)のイについては、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康とのかかわりについて扱うことも配慮するものとする。
- (8) 内容の(4)のウについては、心身への急性影響及び依存性について扱うこと。また、薬物は、覚せい剤や大麻等を取り扱うものとする。
- (9) 内容の(4)のエについては、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症についても扱うものとする。
- (10) 保健分野の指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。

(1)は、内容の「(1)心身の機能の発達と心の健康」を第1学年で、「(2)健康と環境」及び「(3)傷害の防止」を第2学年で、「(4)健康な生活と疾病の予防」を第3学年で指導することを示したものである。

(2)から(9)については、「2 内容」で解説した。

(10)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ことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、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、課題学習などを取り入れること、また、必要に応じてコンピュータ等を活用すること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものである。

実習を取り入れる際には、応急手当の意義や手順など、該当する指導内容を理解できるようにすることに留意する必要がある。

また、実験を取り入れるねらいは、実験の方法を習得することではなく、内容について仮説を設定し、これを検証したり、解決したりするという実証的な問題解決を自ら行う活動を重視し、科学的な事実や法則といった指導内容を理解できるようにすることに主眼を置くことが大切である。

本書作成に関する協力者（五十音順）

◎……座長

石井美乃	神奈川県横須賀市立常葉中学校総括教諭
江村恵里子	埼玉県春日部市教育委員会指導主事
荻原芳彦	山形県高島市立第二中学校教諭
小島ひろ江	長野県諏訪市立諏訪西中学校養護教諭
小林裕幸	鳥取県鳥取市立福部中学校教頭
佐藤恵子	埼玉県川口市教育委員会指導主事
鈴木美江	埼玉県杉戸町立西小学校教頭
◎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
星野和貴	秋田県教育委員会主任指導主事
横嶋剛	栃木県宇都宮市教育委員会係長
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
齋藤靖	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
大西珠樹	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。

長田徹	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

山形県高島市立第二中学校	埼玉県春日部市立春日部中学校
山形県高島市立第三中学校	神奈川県横須賀市立常葉中学校
栃木県宇都宮市立旭中学校	長野県諏訪市立諏訪西中学校
埼玉県川口市立芝西中学校	鳥取県鳥取市立福部中学校
埼玉県杉戸町立杉戸中学校	