

学習指導要領に基づく保健教育の推進

令和7年5月
初等中等教育局 健康教育・食育課
健康教育調査官 岩田 悟



本日の内容

- 現代的な健康課題と保健教育の推進
- 顕在化している課題
～中教審「諮問」から～
- 保健教育の推進のポイント
～今、取り組むべきこと～
- 再確認しておきたい内容等と参考資料



現代的な健康課題と保健教育の推進



現代的な健康課題とは？

「子供の健康に関しては、性や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。また、食を取り巻く社会環境の変化により、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られる。」

メンタル
ヘルスの
問題

熱中症

オーバー
ドーズ

感染症

視力低下

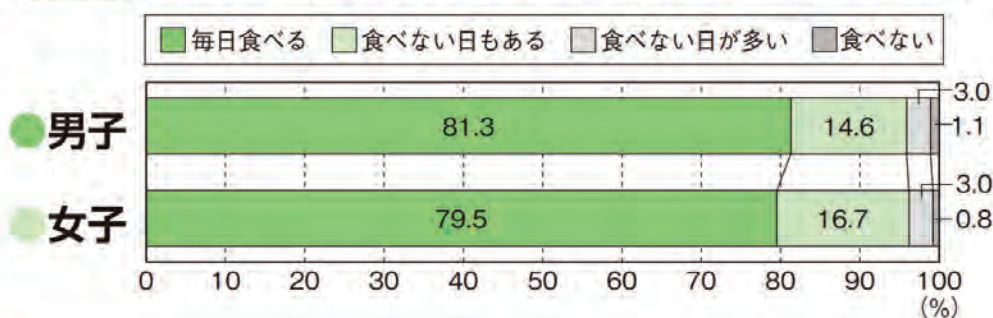
絶え間なく、多岐にわたって存在

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」（平成28年12月21日）を基に作成

R 6 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

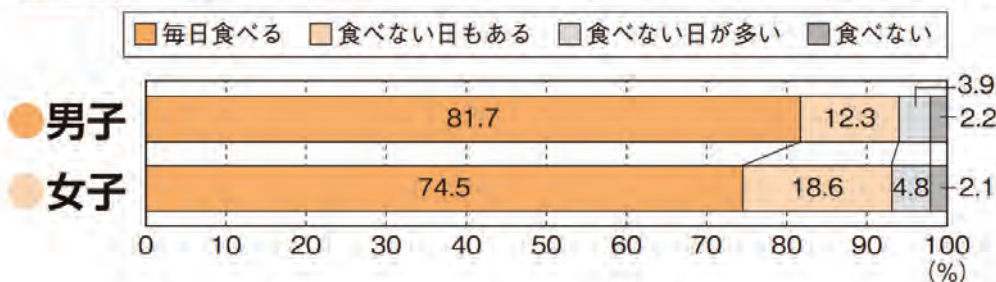
【小学校】

質問6 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日もふくめます)



【中学校】

質問6 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含めます)



令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 (スポーツ庁)

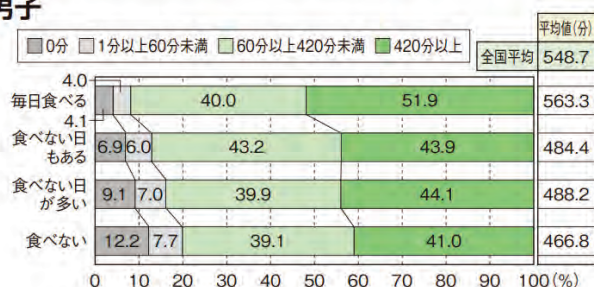
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html

R 6 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

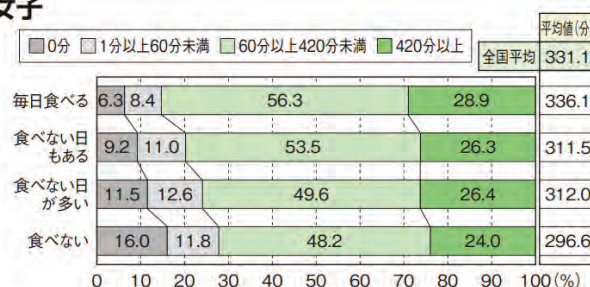
【小学校】

質問6 「朝食の状況」 × 「1週間の総運動時間」

男子



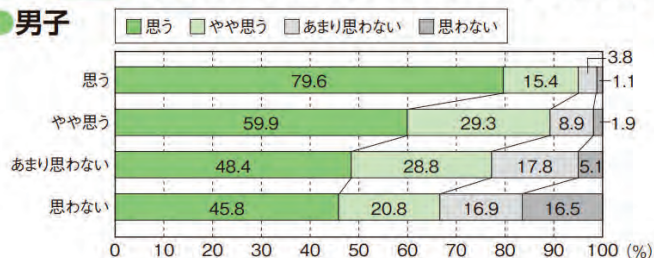
女子



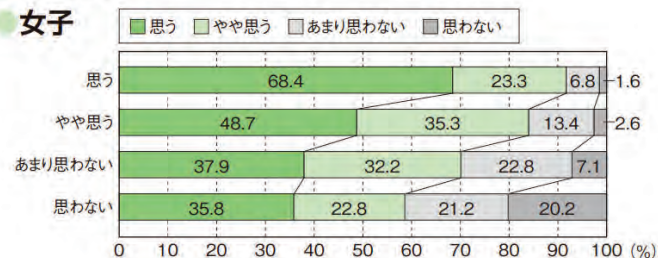
質問17 「保健の授業で学習した運動、食事、休養およびすいみに気をつけた生活を送れていると思う」

× 質問3 「中学校でも運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」

男子



女子



令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 (スポーツ庁)

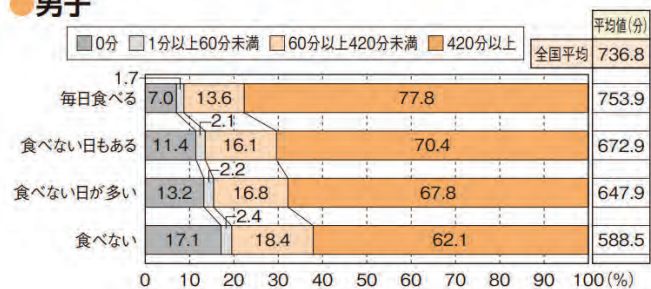
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html

R6年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

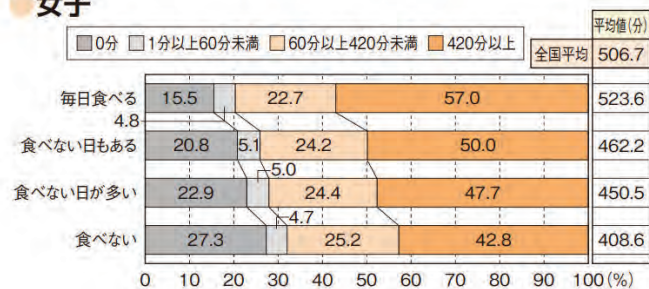
【中学校】

質問6 「朝食の状況」 × 「1週間の総運動時間」

男子



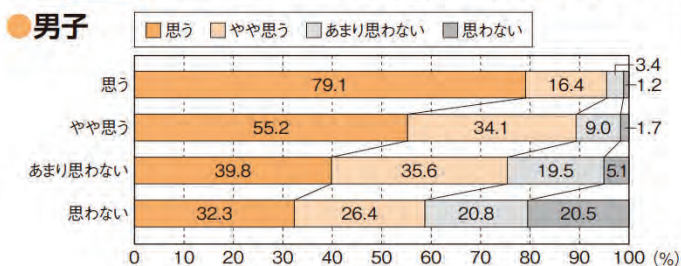
女子



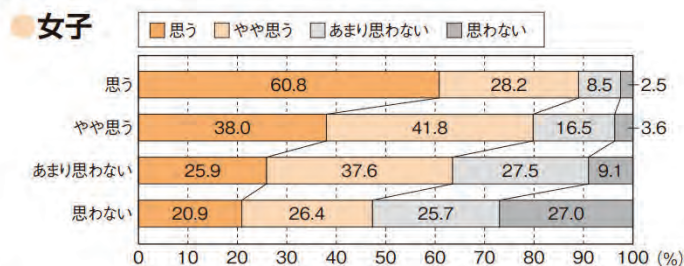
質問17 「保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思う」

× 質問3 「卒業後も、運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う」

男子



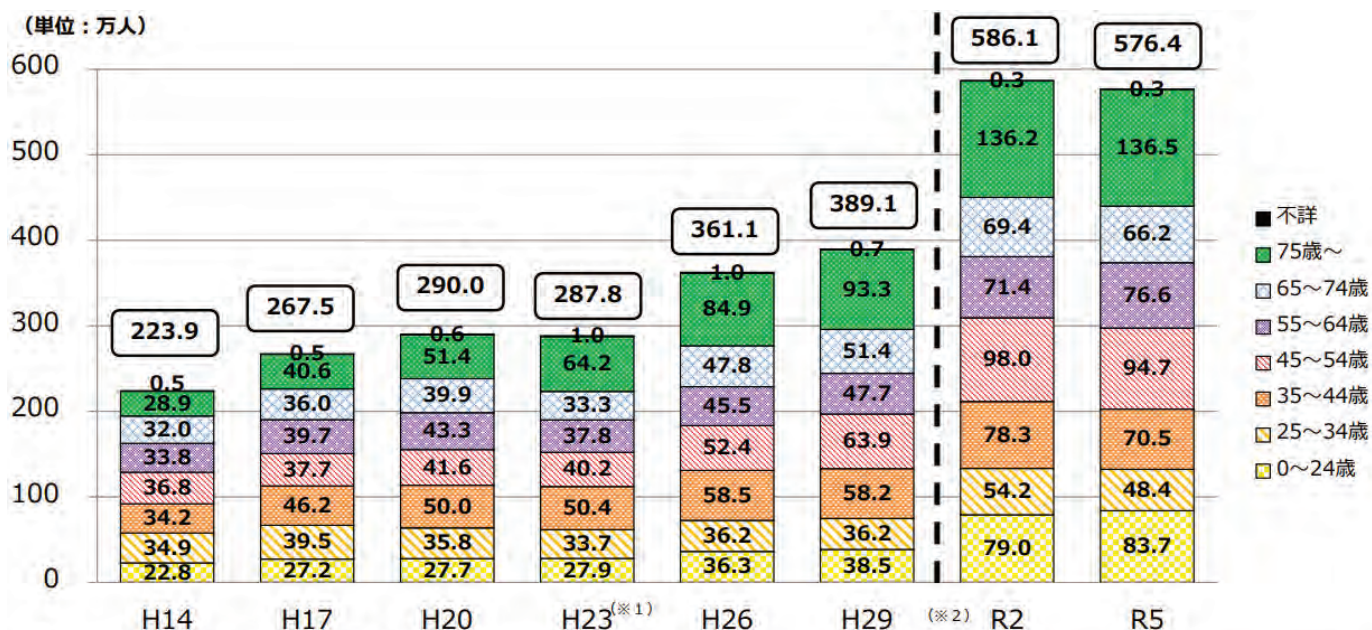
女子



令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00013.html

精神疾患を有する外来患者数の推移



(※1) H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている。

(※2) R2年から総患者数の推計方法を変更している。具体的には、外来患者数の推計に用いる平均診療間隔の算出において、前回診療日から調査日までの算定対象の上限を変更している（H29年までは31日以上を除外していたが、R2年からは99日以上を除外して算出）。

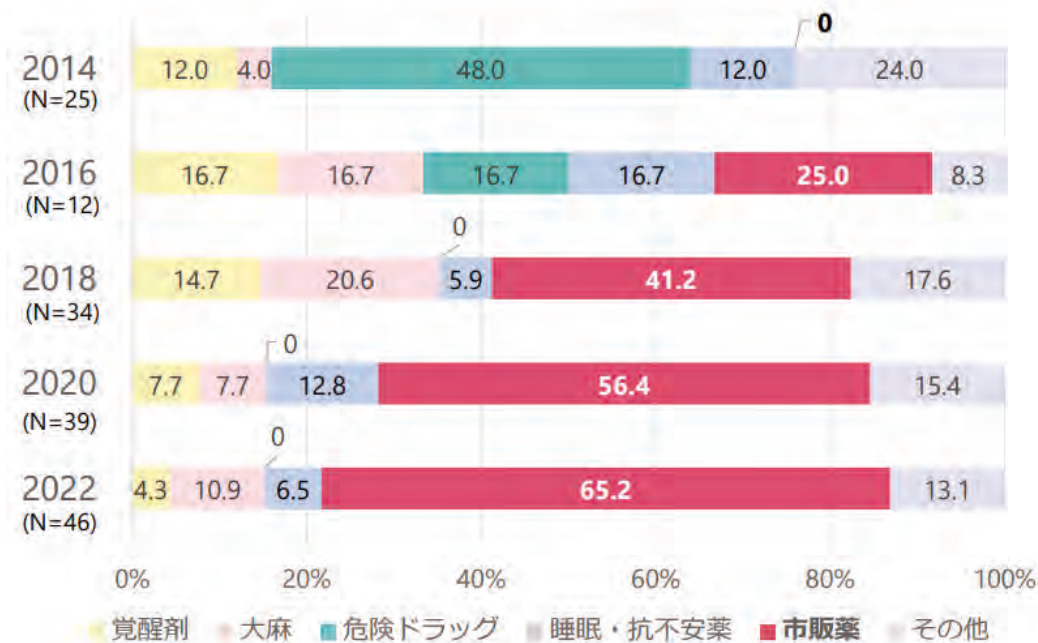
資料：厚生労働省「患者調査」より厚生労働省障害保健福祉部で作成

精神保健医療福祉の現状等について（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001374464.pdf>

青少年による一般医薬品の濫用

全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた
10代患者の「主たる薬物」の推移



出典：全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2022年）（国立精神・神経医療研究センター）
（令和4年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（医薬品医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業））

一般用医薬品の濫用に対する取組について（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10601000/001230826.pdf>

現代的な健康課題

「子供の健康に関しては、性や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。また、食を取り巻く社会環境の変化により、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られる。さらに、東日本大震災や平成28年熊本地震をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い、子供を取り巻く安全に関する環境も変化している。こうした課題を乗り越えるためには、必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが課題となっている。」

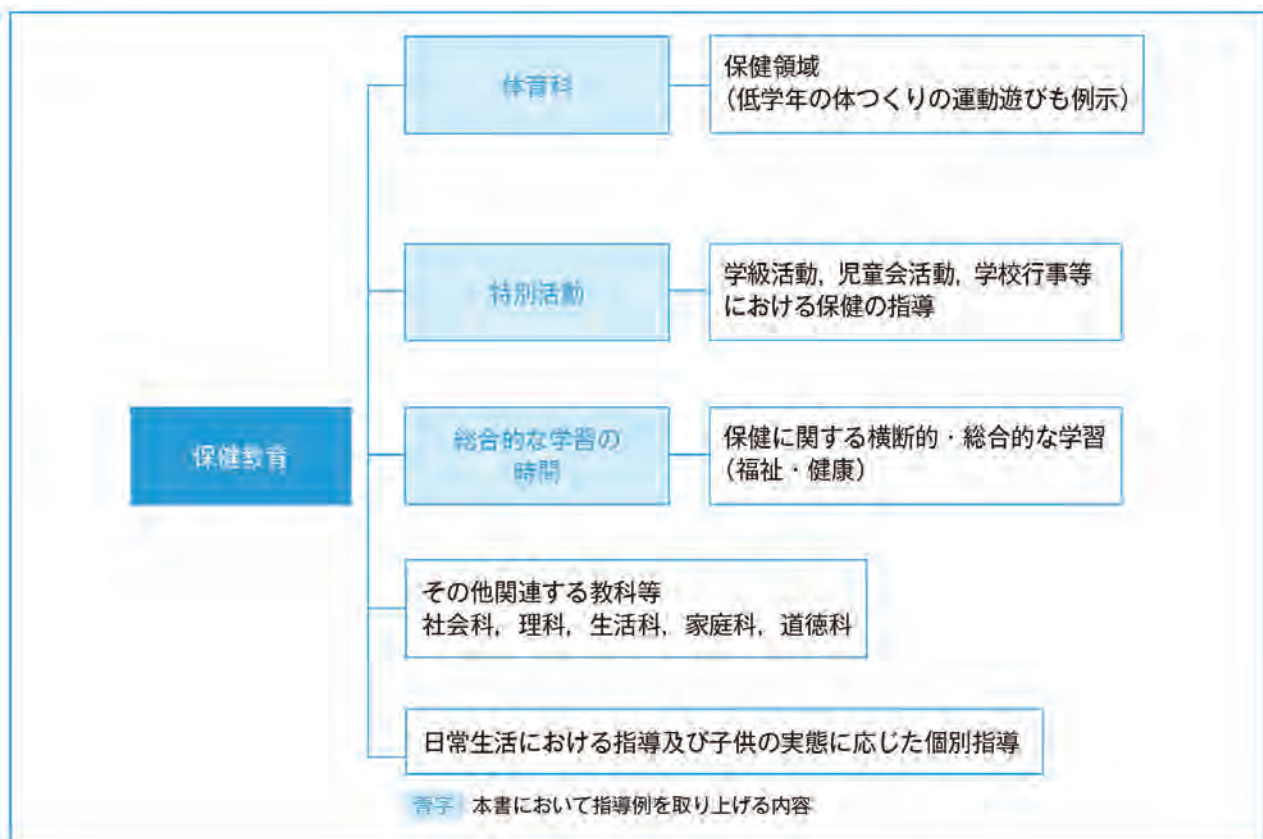
「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」平成28年12月21日

体育・健康に関する指導

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、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ことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。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、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間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。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すること。

《小学校学習指導要領（平成29年告示）第1章 総則》

保健教育の体系



生きる力を育む小学校保健教育の手引（文部科学省H31.3）

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1334052.htm

(健康・安全・食に関する資質・能力)

- (略) 健康・安全・食に関する資質・能力の具体的な内容(略)を教科等横断的な視点で育むことができるよう、教科等間相互の連携を図っていくことが重要である。学校保健計画や学校安全計画、食に関する指導の全体計画についても、資質・能力に関する整理を踏まえて作成・評価・改善し、地域や家庭とも連携・協働した実施体制を確保していくことが重要である⁸⁶。

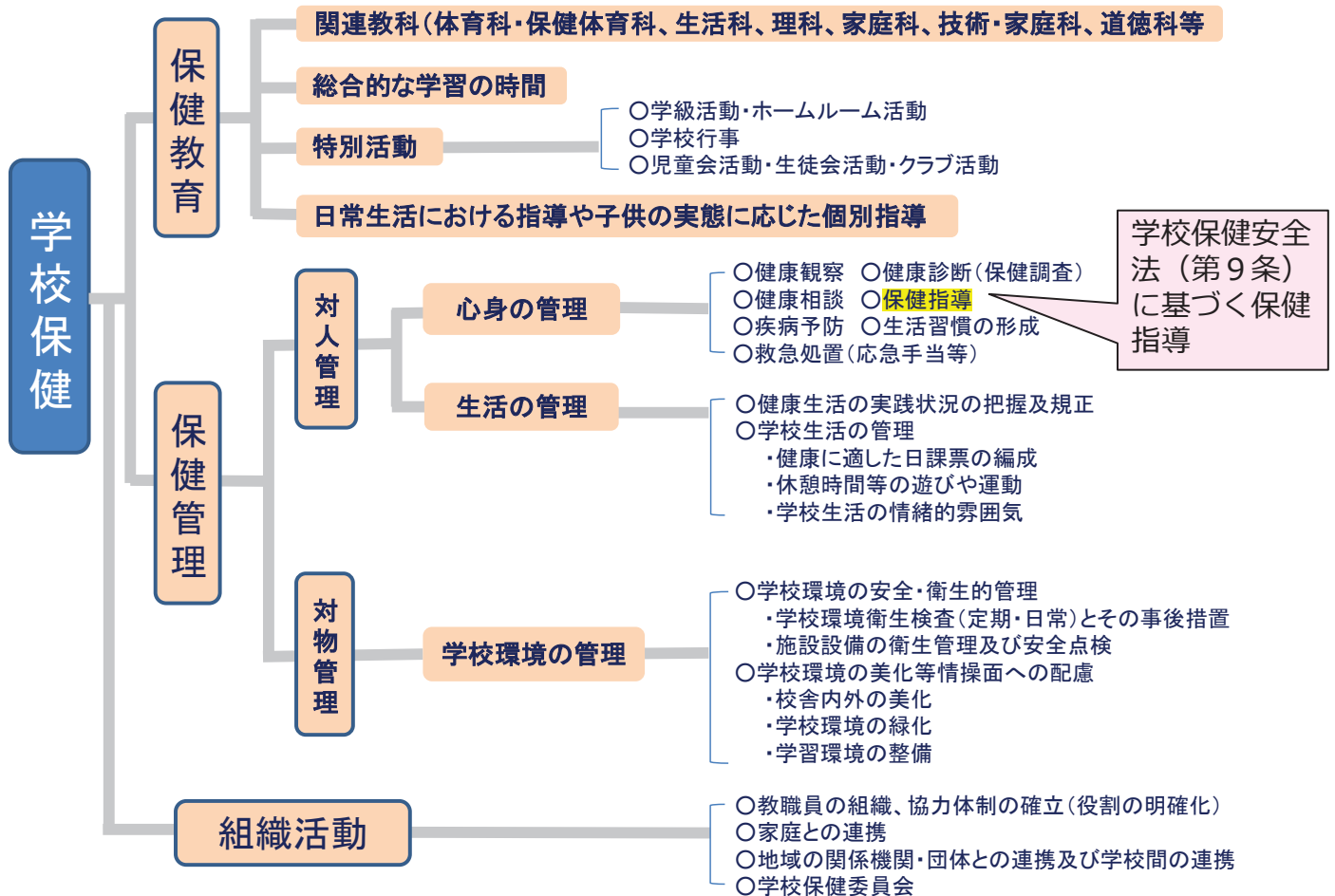
⁸⁶ なお、従来、教科等を中心とした「安全学習」「保健学習」と特別活動等による「安全指導」「保健指導」に分類されている構造については、資質・能力の育成と、教育課程全体における教科等の役割を踏まえた再整理が求められる。

《中央教育審議会答申（H28.12.21）P.42より抜粋》

体育・健康に関する指導

(体育・健康に関する) 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、保健や安全に関する指導、給食を含む食に関する指導など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、体育科の時間だけではなく家庭科や特別活動のほか、関連の教科や道徳科、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。

学校保健の体系



顕在化している課題
～中教審「諮問」から～



初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について（諮問）

学習指導要領はどのようにして改訂されるのか

学習指導要領の改訂へ向けた議論が開始

令和6(2024)年12月25日の中央教育審議会諮問を受け、学習指導要領の改訂に向けた議論が始まりました。

改訂は約10年ごとに実施され、中央教育審議会での有識者等による議論や、パブリックコメントで一般の方からの意見募集を経て行われます。

学習指導要領改訂の大まかな流れ



https://www.mext.go.jp/content/20250327-mxt_kyoiku01-000039494_2.pdf

初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について（諮問）

- ◆学習指導要領の改訂に向けた議論の「キックオフ」
- ◆中教審による「答申」は、令和8年度中を想定しており、現時点で改訂内容として確定していることはない
- ◆しかし、「諮問」の内容は、文部科学省としての現状認識、問題意識、そして中教審にお願いしたい具体の検討事項が示されており、非常に重要な位置付けをもつ（いわば今後の検討の「地図」であり「メニュー」）
- ◆今後、中教審での議論の内容は分かりやすくお伝えしていきたいと考えており、「キックオフ」から議論をフォローしていただき、「先回り」して取り組んでいただくことが重要
- ◆「原典」である「諮問文」の内容を、ぜひご覧いただきたい

https://www.mext.go.jp/content/20241225-mxt_soseisk01-000039447-01.pdf

顕在化している課題

① 学ぶ意義を見いだせず、主体的に学びに向かうことができていない子供が多くなっている

② 現行学習指導要領の理念や趣旨の浸透は道半ば

③ GIGAスクール構想による1人1台端末やクラウド環境等のデジタル学習基盤の効果的な活用は緒に就いたばかり

自律学習を行う自信に課題

◆ 学校が再び休校になった場合に自律学習を行う自信があるか、という質問に対する回答で、自信がないと回答した生徒が日本は非常に多かった。

	とても自信がある	自信がある	あまり自信がない	自信がない
1. ビデオ会議システムを使う	20.9	36.0	21.7	21.5
2. 学習管理システム又は学校学習プラットフォームを使用する	17.2	31.1	26.7	25.0
3. 自力で学校の勉強をこなす	9.4	32.2	38.2	20.2
4. 自分で学校の勉強をする予定を立てる	9.2	27.5	38.8	24.5
5. 言われなくても学校の勉強にじっくり取り組む	9.4	27.1	39.0	24.5
6. 自分の学習の進み具合を評価する	8.2	26.5	43.2	22.1
7. 学校の勉強をするやる気を出す	8.9	25.0	40.0	26.1
8. 自分でオンラインの学習リソースを探す	10.4	22.2	38.5	28.9

(%)

上記8項目を指標化して比較

※OECD加盟国37か国の平均値が0.0、標準偏差が1.0となるよう標準化されており、値が大きいほど、自律学習に対する自己効力感(自信)が高い。

OECD平均	0.01
日本(34/37位)	-0.68

【出典】文部科学省・国立教育政策研究所「OECD生徒の学習到達度調査 PISA2022のポイント」をもとに作成

保健教育推進のポイント ～今、取り組むべきこと～



保健で特に着目すべき「顕在化している課題」

② 現行学習指導要領の理念や趣旨の浸透は道半ば

子供の社会参画
の意識



知識と現実の事象
を関連付けて理解



将来の夢を持つ
子供の割合



深い理解を伴う
知識の習得



自律的に学ぶ
自信



「自分の考え」
を書くこと



保健で特に着目すべき「顕在化している課題」

知識と現実の事象
を関連付けて理解



保健は子供が既にこれまでの学習や生活経験を
通して知っていることを取り扱うことが多いから、
授業が盛り上がらない。

例えば「心の健康」の学習では、「今は不安や悩み
はない」という子供が少なからずいるので、なか
なか現実の生活や行動と関連付かない。

深い理解を伴う
知識の習得



教科書を読んで、大事なところを丁寧に確認して
いるから、知識はしっかりと理解できているはず。

教科書の内容がたくさんあるので、どうしても時
間が足りなくなってしまう。

保健で特に着目すべき「顕在化している課題」

令和4年度 小学校学習指導要領実施状況調査の結果について（保健）

1. 平成29年学習指導要領の主な改訂のポイント

- 生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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」に対応した目標、内容に改善する。
- 自己の健康の保持増進や回復等に関する内容を明確化し、「技能」に関連して心の健康、けがの防止の内容の改善を図るとともに、運動領域との一層の関連を図った内容等について改善する。

2. 学習指導要領実施状況調査から明らかとなった成果と課題

- 「知識及び技能」の習得の観点から、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は、相当数の児童ができていない設問があるが、日常生活において認識しにくい内容については、課題があると考えられる設問がある。
- 「思考力、判断力、表現力等」の育成の観点から、保健の授業で学んだ内容を分類・選択することについては相当数の児童ができていない設問がある一方、健康の原則や概念と具体的な生活・行動とを結び付けて考えることについては、課題があると考えられる設問がある。

3. 2の成果と課題を踏まえた改善の方向性

- 指導上の改善点
 - ・健康・安全に関する基礎的な内容を踏まえ、日常生活において認識しにくい内容について、より理解を深めることができるような指導を重視
 - ・生活経験や学習を通してもっている知識と、保健の授業で新たに学んだことを比較したり、関連付けたりすることができるような指導を重視
 - ・身近な健康情報から課題を発見し、解決する方法を選択したり、その理由を説明したりすることができるような指導を重視

4. 調査問題例（ペーパーテスト 小学校/保健）

「健康・安全に関する基礎的な内容」に関する問題例

（別紙1参照）

- 健康により環境を整えることについての説明から、正しい説明を選択する問題を出題。【通過率 93.9%】

「授業で学んだ内容を分類・選択すること」に関する問題例

（別紙2参照）

- 「自転車転倒事故の発生原因となった、人の行動とまわりの環境」を選択する問題を出題。
人の行動 【通過率 93.1%】
まわりの環境 【通過率 90.7%】

「日常生活において認識しにくい内容」に関する問題例

（別紙3参照）

- 「地域の様々な保健活動」を行っている場所を記述する問題を出題。【通過率 40.8%】
- 「健康の原則や概念と具体的な生活・行動とを結び付けて思考・判断し、表現する力の育成」に関する問題例（別紙4参照）
- 「心と体の密接な関係」について、心と体の影響の具体例を選択する問題を出題。
「体から心への影響」の具体例を選択する問題（体調がよいと「やる気が出る」を選択した児童）【通過率 59.4%】
「心から体への影響」の具体例を選択する問題（不安があると「おなかが痛くなる」を選択した児童）【通過率 39.1%】

「概念」としての知識の習得や深い意味理解

【概念】心と体は深く影響し合っている



「不安(心)」があると、「やる気(心)」が出ないよ！

「やる気」は心だね。
正解は「お腹が痛い(体)」だよ。



正解は「お腹が痛い」か。でも、「やる気」が出ないこともあるよね。



「概念」の習得には至っていない

どのように学ぶか

心から体への影響は意識できていなかったな。
確かに、心と体はつながっている！



「概念」の習得へ

「体育科、保健体育科改訂の要点」から

知識と現実の事象
を関連付けて理解



深い理解を伴う
知識の習得



体育科改訂の要点

保健領域においては、生涯にわたって健康を保持増進する資質・能力を育成することができるよう、「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」に対応した目標、内容に改善すること。(小体育解説p8)

これらの資質・能力を育成するためには、(略)児童が身近な生活における健康・安全に関心をもち、自ら考えたり、判断したりしながら、健康に関する課題を解決するなどの学習が重要である。このことにより、現在及び将来の生活において、健康に関する課題に対応して、保健の知識及び技能等を活用して、自己の健康を保持増進するための的確に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な資質・能力を育成することを目指している。そのため、健康に関する課題を解決するなどの学習を取り入れ、知識を身に付ける指導に偏ることなく、資質・能力の三つの柱をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図ることが大切である。

(小体育解説p19)

「主体的・対話的で深い学び」の視点から

指導計画の作成

単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるよう留意すること。(小学校学習指導要領 p154)

どのように学ぶか

心から体への影響は意識できていなかったな。確かに、心と体はつながっている！



学びの深まりの鍵となるのが「見方・考え方」

例えば…

- ◆主体的に学習に取り組めるよう学習の見通しを立てたり学習したことを振り返ったりして自身の学びや変容を自覚できる場面をどこに設定するか
 - ◆対話によって自分の考えなどを広げたり深めたりする場面をどこに設定するか
 - ◆学びの深まりをつくり出すために、児童が考える場面と教師が教える場面をどのように組み立てるか
- といった視点で授業改善を進めることが求められる。

(小体育解説p162)

デジタル学習基盤の効果的な活用（事例：小学校第5学年「心の健康」）

■単元の指導計画（4時間）

第1次

「心はどのように発達してきたのだろう」

- ・心の発達について、幼い頃と現在の違いについて考える
- ・生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することを理解する

第2次

「不安や悩みへの対処の仕方を考えよう」

- ・自分に合った不安や悩みへの対処の仕方考える
- ・不安や悩みへの対処として、深呼吸を取り入れた呼吸法などについて理解し、実際に取り組む
- ・心と体が密接に関係していることを理解する

【学習活動の場面】

それぞれの児童が、自分の生活で嫌な気持ちが溜まる場面を想像し、その対処の仕方を考えていった。その際、教師はそれぞれの考えをクラウド上のシートに書き込む活動を取り入れるとともに、その結果を全体で共有する場面を設けた。

八つ当たりする

散歩したり好きな曲を聴いたりする

深呼吸をする

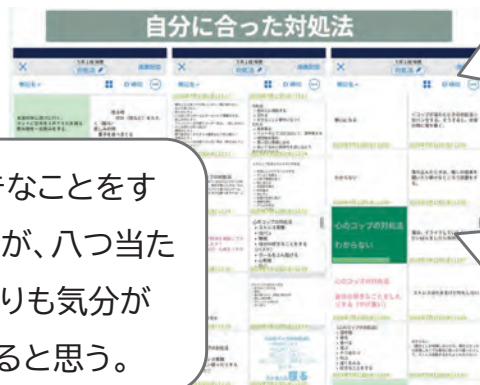
友達に相談する

人それぞれ個性が出ている。自分は深呼吸や静かな場所へいくことをやってみようと思う。

自分の好きなことをすることの方が、八つ当たりをするよりも気分がスッキリすると思う。

どうして悩んだ時に、自分の好きなことをするの？

八つ当たりしても嫌な気持ちは減らないよね。



子供たちは、他の子供が思考し判断したことの一部を瞬時に知ることで、その考えの根拠を確かめ合ったり、場面によって対処の方法を変えることを考えたりしていった。自分が考えた対処の方法が適切なのかどうかを見つめ直し、生活の質の向上といった保健の見方・考え方を働かせて、身近な生活に生かせる対処の仕方を深く考えていくことができた。

デジタル学習基盤の効果的な活用（事例：中学校第2学年「交通事故や自然災害による傷害の防止」）

■単元の指導計画（5時間）

第1次

「交通事故による傷害の防止」

- ・交通事故による傷害の要因について理解する
- ・交通事故による傷害が発生するリスクを考える活動を通して、交通事故の要因について整理する
- ・交通事故による傷害を引き起こす危険を予測し、回避する方法を考えて整理する

第2次

「自然災害などによる傷害の防止」

- ・自然災害による傷害の発生の原因とその予防について調べて整理する
- ・自然災害による傷害の危険を予測するために必要な行動や環境などについて理解し、回避のために取り組むべき対策についてまとめる

【学習活動の場面】

生徒への意識調査結果等を踏まえ、「交通事故による傷害を適切に回避するためにはどのようなことが必要か」という学習課題を設定した。その際、**MEXCBTによる動画を活用して、交通事故の危険を予測し、回避の方法を考える場面を設けた。**



①動画を自分のペースで、繰り返し視聴しながら、危険の予測や回避の方法を考え、表現できるようにする。

* 端末で必要に応じて動画を繰り返し視聴しながら、交通事故の危険を予測したり、回避の方法を考えたりしたことを、すぐにテキストで打ち込めるようにすることで、生徒が思考、判断したことを、即時的に表現することが可能になる。

③再度、動画を視聴し追記する活動を位置付ける。

* 学んだことを生かし、自らの思考を再構築しながら、気付いたことを追記する活動により、学びの深まりを実感することができる。

②条件が変化する事例から、傷害が発生するリスクの程度を数値化することで、その理由に着目できるようにする。

* 人的要因、環境要因に着目しながら判断の根拠を明らかにしていく協働的な学びを促すことができる。

追加条件①

- ①路面はアイスバーンの昼間
- ②雨が降っている夕方
- ③晴れた満月の夜間
- ④人が多い通勤通学時間帯

追加条件②

- ①大型トラックが右折や左折
- ②タイヤがすり減った車接近
- ③普通乗用車が右折や左折
- ④自転車が右折や左折

【当該指導での「深い学び」】

生徒は、条件が変化する事例において、リスクの程度を数値化していくことにより、その理由に着目しながら、「**交通事故による傷害のリスクの軽減**」といった**保健の見方・考え方**を豊かに働かせて思考、判断し、表現することができた。さらに、**再度、自転車に乗って車道を走る動画を視聴して気付いたことを追記する活動により、自らの思考の再構築するとともに、学びの深まりを実感できた。**

デジタル学習基盤の効果的な活用（事例：高等学校第2学年「健康を支える環境づくり（環境と健康）」）

■単元の指導計画（4時間）

第1時 大気汚染と健康

- ・大気汚染の原因と健康影響について理解する
- ・大気汚染の解決策について考える

第2時 水質汚濁・土壌汚染と健康

- ・水質汚濁や土壌汚染とその健康影響について考える
- ・大気汚染、水質汚濁、土壌汚染のかかわりについて考える

第3時 環境と健康に関わる対策

- ・環境汚染の防止とその対策について考える

第4時 ごみの処理と上下水道の整備

- ・循環型社会について考える
- ・循環型社会実現のために、日常生活でできることや社会的な対策について考える

【学習活動の場面】

我が国と臼杵市内のごみ処理の現状や上下水道の整備について理解した上で、循環型社会を目指し、日常生活でできることを考えることとした。グループワークを行う際、教師は**クラウド上で共同編集できるシートを用意し、付箋機能を活用できるようにした。**



食べ残しをしない

エコバッグを使う

みんなが参加しやすくなるようなキャンペーンを行う

①付箋機能を使って、グループの友達の考えをリアルタイムで共有し、それぞれの問題意識を深掘りしたり、お互いの考えを関連付けたりする活動を位置付ける。

* 端末を使って思考の一部をリアルタイムで可視化することにより、その根拠を聞き合う活動が可能になる。また、それぞれが考えた個人の取組や社会的な対策を関連付けたり、統合して総合的な取組としてブラッシュアップしたりすることも可能になる。

②グループで議論した内容を動画に撮って発表する活動を位置付ける。

* 他者の考えを聞き、議論しながら環境衛生に関わる問題点や対策などについて総合的に改善の方策を考えていくとともに、その結果を表現できる場面を創出することが可能になる。

循環型社会実現に向けて、日常生活でどのようなことができるだろうか？



【当該指導での「深い学び」】

それぞれの生徒が考えたことの一部を付箋機能を使って表現できるようにするとともに、グループワークでリアルタイムに共有することで、**一人一人の問題意識を深掘りしたり、お互いの考えを関連付けたりしながら、総合的にごみを減らすための個人や社会でできる対策を考えることができた。**

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

ホーム > 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画 > 令和6年度 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

令和6年度 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

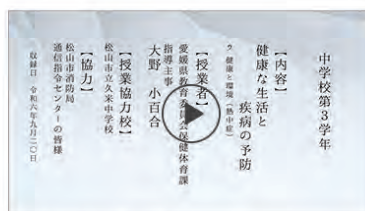
NEW

I 実践授業



特別活動 学級活動(2)
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
題材「視力と健康」

小学校第5学年 札幌市立中央小学校
[指導案 \(PDF\)](#)



「健康な生活と疾病の予防」
ウ 健康と環境（熱中症）
中学校第3学年 松山市立久米中学校（授業協力校）

[指導案 \(PDF\)](#)



特別活動 学級活動(2)
エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
題材「薬物乱用防止（オーバードーズ）」

中学校第3学年 川崎市立橘中学校
[指導案 \(PDF\)](#)



「健康を支える環境づくり」
(ウ) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関
高等学校第2学年 岩手県立盛岡第一高等学校

[指導案 \(PDF\)](#)

(公財) 日本学校保健会 児童生徒の健康管理・健康づくり推進委員会
保健の授業に関する動画コンテンツ（授業動画）
<https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion/>

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

	小学校	中学校	高等学校
令和3年度	(保) 思春期の体の変化 (第4学年)	(保) 欲求やストレスへの対処と心の健康 (第1学年)	(保) 生活習慣病などの予防と回復(がん) (第2学年)
	(保) 病原体が主な要因となって起こる病気の予防 (第6学年)	(保) 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康 (第2学年)	(保) 応急手当(心肺蘇生法) (第1学年)
令和4年度	(保) 健康な生活 (第3学年)	(保) 応急手当の意義と実際 (第2学年)	(保) 精神疾患の予防と回復 (第1学年)
	(保) 不安や悩みへの対処 (第5学年)	(保) 感染症の予防(性感染症) (第3学年)	(保) 生涯の各段階の健康(結婚生活と健康) (第2学年)
令和5年度		(保) 生活習慣病などの予防(がん・外部講師の活用) (第2学年)	(保) 現代の感染症とその予防 (第1学年)
	(学) 心の健康 (第6学年)	(学) 性情報への対処 (第2学年)	
令和6年度		(保) 健康と環境(熱中症) (第3学年)	(保) 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関(献血) (第1学年)
	(学) 視力と健康 (第5学年)	(学) 薬物乱用防止(オーバードーズ) (第3学年)	

(公財) 日本学校保健会 児童生徒の健康管理・健康づくり推進委員会
保健の授業に関する動画コンテンツ（授業動画）
<https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion/>

再確認しておきたい内容等と 参考資料



中学校（保健分野）「心身の機能の発達」

（２）心身の機能の発達と心の健康≪第1学年≫

課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身につ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。

(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。

【内容の取扱い】

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、異性への尊重、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取り扱うものとする。

教育課程の基本的な枠組み



(5) 教育課程編成・実施に関する各学校の責任と現場主義の重視

これまで述べてきたとおり、学習指導要領は、全国的な教育の機会均等や教育水準の維持・向上のために、すべての子どもに対して指導すべき内容を示す基準であり、具体的には、各教科等の目標やおおまかな内容を定めている（学習指導要領の「基準性」）。

さらに、平成15年の学習指導要領の一部改正により、この「基準性」を踏まえ、各学校は子どもたちの実態に応じ、学習指導要領に示していない内容を加えて指導することができることが明確になった。

このように、各学校は、大綱的な基準であるこの学習指導要領に従い、地域や学校の実態、子どもたちの心身の発達の段階や特性を十分考慮して適切な教育課程を編成し、創意工夫を生かした特色ある教育活動が展開可能な裁量と責任を有している。

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）（抄）
H20.1.17

教育課程の基本的な枠組み



（「はじめ規定」の見直し）

○ 今回の学習指導要領改訂に当たっては、このように各学校がそれぞれの創意工夫を生かした特色ある授業を実施できることが更に明確になるように、学習指導要領の記述を見直すことが求められる。

具体的には、現行学習指導要領において、「（…の）事項は扱わないものとする」等と定める、いわゆる「はじめ規定」は、これらの発展的な内容を教えてはならないという趣旨ではなく、すべての子どもに共通に指導すべき事項ではないという趣旨であるが、この点の周知が不十分であり、趣旨が分かりにくいため、記述の仕方を改める必要がある。

幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）（抄）
H20.1.17

第1章 総則 第4 児童の発達の支援

1 児童の発達を支える指導の充実

(1) 学習や生活の基盤として、教師と児童との信頼関係及び児童相互のよりよい人間関係を育てるため、日頃から学級経営の充実を図ること。また、主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと、個々の児童の多様な実態を踏まえ、一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方により、児童の発達を支援すること。

小学校学習指導要領（H29告示）P23

(3) 健やかな体（第1章第1の2の(3)）

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に当たっては、第1章総則第4の1の(1)に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、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。

小学校学習指導要領（H29告示）解説 総則編 P33

「保健教育における個別指導の考え方、進め方」

保健教育における 個別指導の考え方、進め方

公益財団法人 日本学校保健会

第2章 具体的な健康課題に対応した個別指導例

1 ▶ 性について

指導例 ① 月経に伴う心身の不調を知り、周囲の人ができる支援や配慮を考える……

指導例 ② 妊娠・出産について考える……

指導例 ③ 「性感染症」の予防について考える……

2 ▶ がんについて

指導例 がんについて理解を深める……

3 ▶ 薬物乱用（大麻）について

指導例 薬物乱用（大麻）の防止と対処について考える……

4 ▶ 心の健康について

指導例 精神疾患の予防と対処について考える……

5 ▶ 防災について

指導例 豪雨災害に備え、命を守るためのマイ・タイムラインを作る……

（公財）日本学校保健会（令和6年3月）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/270>

保健教育における個別指導

本資料で取り上げる個別指導は、授業などの集団指導においてその場で個別の生徒に行う指導（支援・助言）とは異なるものである。ここでの個別指導は、保健体育科（保健分野）、特別活動、総合的な学習の時間などの集団指導の内容や時期等を踏まえつつ、個別の生徒や任意の小集団を対象として意図的・計画的に取り組むものである。具体的には、集団指導の内容等に伴う配慮や充実のための補完的な学習、学習内容の習熟の程度に応じた発展的な学習、児童生徒が日々の生活において直面する可能性のある課題や興味・関心等に応じた学習などを取り入れることが考えられる。

「保健教育における個別指導の考え方、進め方」 （公財）日本学校保健会

個別指導の実施に当たって

個別指導の実施には十分な配慮が求められる。（中略）これらの内容は全ての学校で実施すべき内容ではないことに留意する必要がある。そのため、実施に当たっては、自校の児童生徒や保護者、教職員の実情やニーズ等に応じて、個別指導を実施するかどうか、また、指導内容や指導方法について学校が十分検討した上で、計画的に実施することが求められる。

その際、性に関する内容については、個別指導においても、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編等に留意事項として示されている「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」に配慮することが大切である。

「保健教育における個別指導の考え方、進め方」 （公財）日本学校保健会

7 個別指導の流れ

① 事前準備

- ・個別指導のねらい、日時や場所等を設定し、実施要領(案)を作成する。
- ・実施要領や関係資料等を示し、管理職の了承を得るとともに、教職員の共通理解を図り、関係者の協力の下に準備を整える。
- ・保護者に対して、本個別指導の趣旨等を事前通知し、共通理解を図る。(23頁参照)
- ・生徒への案内を行う。

② 指導の進め方の例

- ・指導者は、課題に取り組む生徒の様子を観察し、必要に応じて助言したり、生徒からの質問に回答したりする。

③ 指導の展開

学習活動	指導上の留意点
1. 本個別指導のねらいを確認する。	
2. 保健の授業で学んだ「生殖機能の成熟」の内容について振り返る。	○「思春期になると男女それぞれの生殖機能が発達することで、妊娠が可能となること」を学んだことを確認する。
3. 妊娠・出産につながる男女の性的接触として「性交」があることを知る。	○性交は、生物の生殖(子供をつくる)という面では、男性の精子が女性の膈内に放出され、届けられる行為であり、それと同時に、互いに尊重し大切に思う人と人との心と体のふれあいの面をもつことを説明する。

〈保護者への通知(例)〉

第〇学年保護者の皆様

〇〇年〇月〇日

〇〇立〇〇中学校
校長 〇〇 〇〇

保健(性)に関する個別指導の実施について

〇〇の候、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、本校生徒の実態や社会的背景等を踏まえ、下記のとおり、保健体育科(保健分野)「〇〇」の発展的な内容について個別指導を実施いたします。

つきましては、本個別指導の趣旨等について御理解いただくとともに、参加の希望がある場合は、下記の通りお申し込みいただきますようお願いいたします。

記

1 ね ら い 〇〇〇〇〇〇

2 日 時 〇〇年〇月〇日(〇) 昼休み(〇時〇分から〇時〇分まで)

3 会 場 〇〇〇〇

性に関する指導の留意事項

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。

がん教育に関する教材・ガイドライン



がん教育推進のための教材（令和3年3月 一部改訂）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm

がん教育

教材・参考資料等

- [学校におけるがん教育の在り方について（報告）](#)
- [がん教育推進のための教材（令和3年3月 一部改訂）](#)
- [がん教育推進のための教材 補助教材（令和3年3月 一部改訂）](#)
- [がん教育推進のための教材 映像教材（令和6年3月）](#)
- [外部講師を活用したがん教育ガイドライン（令和3年3月 一部改訂）](#)

研修会・シンポジウム

- [令和6年度がん教育研修会・シンポジウム](#)
- [令和5年度がん教育研修会・シンポジウム](#)
- [令和4年度がん教育研修会・シンポジウム](#)
- [令和3年度がん教育研修会・シンポジウム](#)

がん教育実施状況調査

令和5年度におけるがん教育の実施状況調査の結果の一部修正について



がん教育推進のための教材（令和3年3月一部改訂）



【目次】

1	がんという病気	2
2	我が国におけるがんの現状	3
3	がんの経過と様々ながんの種類	4
4	がんの予防	6
5	がんの早期発見とがん検診	8
6	がんの治療法	10
7	がんの治療における緩和ケア	12
8	がん患者の「生活の質」	13
9	がん患者への理解と共生	14
○	小学生用教材案	17

学校においてがん教育を実施するにあたり効果的な指導が行えるよう、教材を作成。

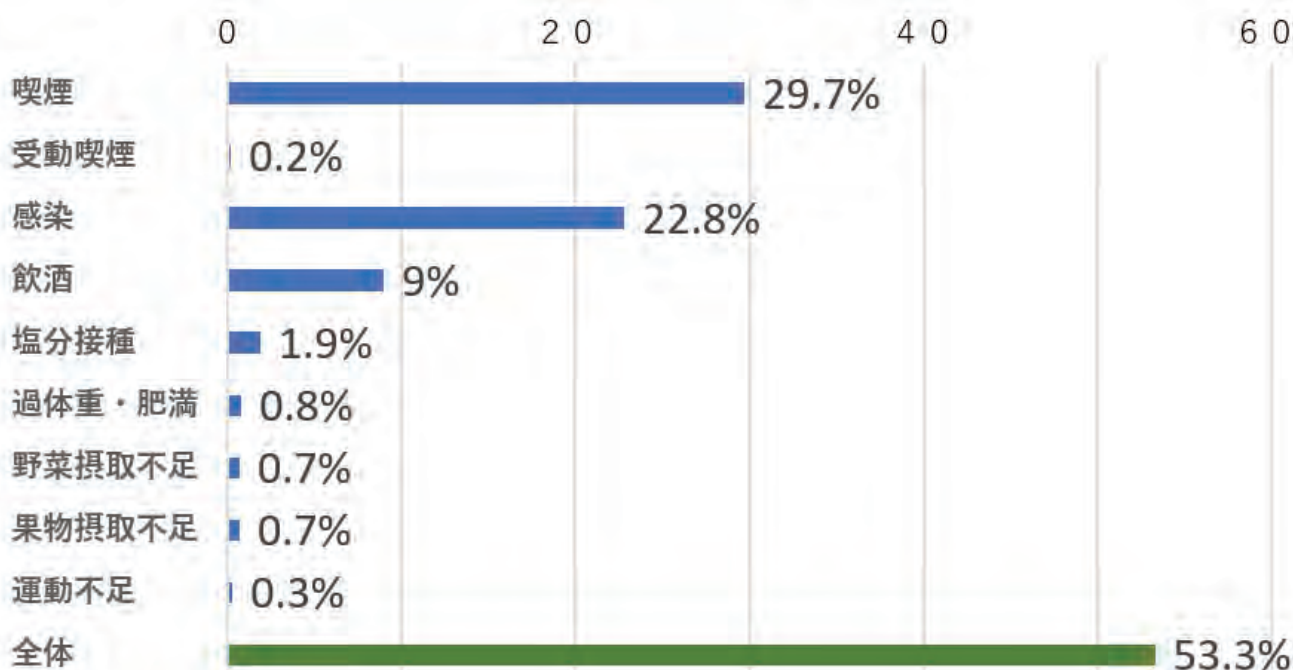
「がん教育推進のための教材」http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm

がんの原因は 何だろう

改訂版

がんの原因

男性の場合

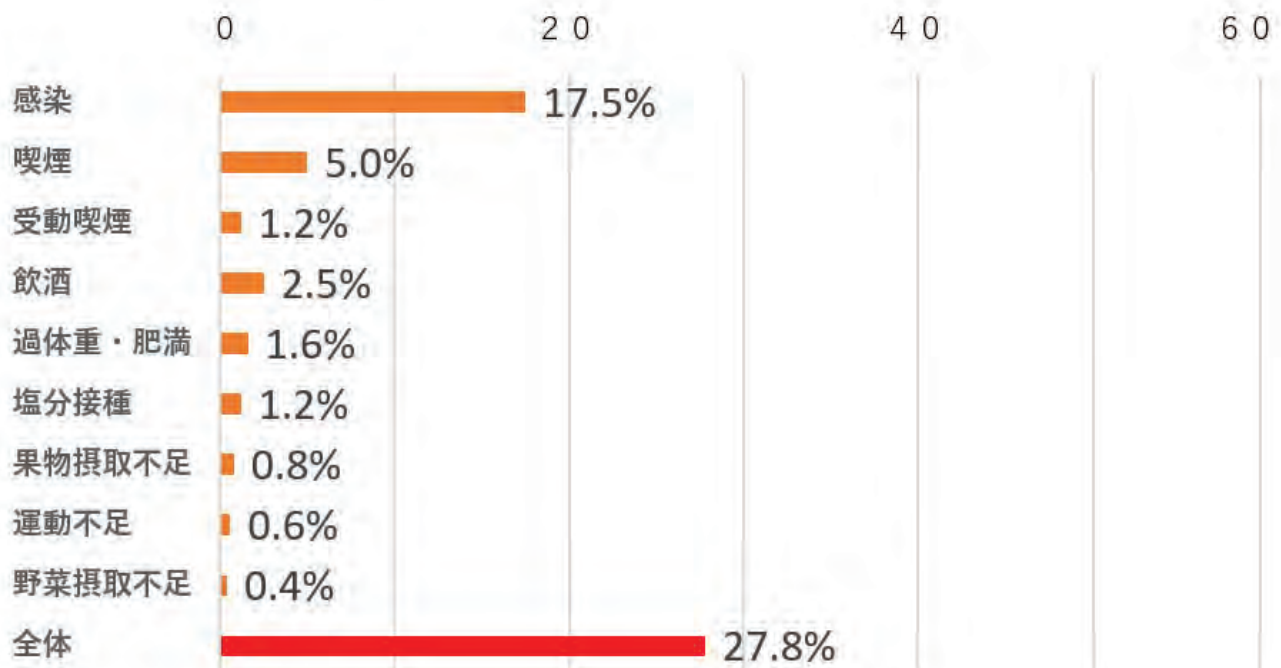


(「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9)」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成)

改訂版

がんの原因

女性の場合



(「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9)」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成)

改訂版

がんの原因

がんには原因のわかっている
ものとわからないものがある

細菌・
ウイルス

生活習慣

遺伝的
原因

不明

心の健康、ストレス対処、精神疾患に関する内容

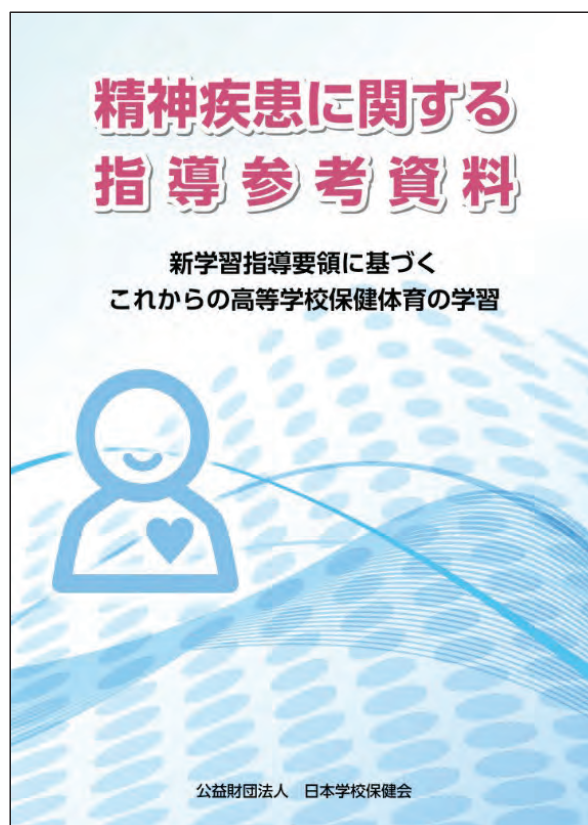
○心の健康に関する内容は、小・中・高の保健の学習で、それぞれの発達段階に応じた指導を行っている。

○小5の「不安や悩みへの対処」、中1の「ストレスの対処」の内容を新たに保健の「技能」と位置付けて、具体的な対処を学習することとした。

○高校の内容として新たに精神疾患を位置付け、その予防と回復について学習することとした。

	学習指導要領の記載内容
小学校	(1) 心の健康（第5学年） (ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。
中学校	(2) 心身の機能の発達と心の健康（1年生） (イ) 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。
高等学校	(1) 現代社会と健康（入学年次及びその次の年次） (ウ) 精神疾患の予防と回復 精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

精神疾患に関する指導参考資料



目次

I 精神疾患に関する指導の重要性	
1. 精神疾患をめぐる現状と課題	2
2. 学習指導要領及び解説に位置付いた経緯	8
3. 精神疾患に関する指導の目標及び内容	11
II 精神疾患の指導の実践	
第1時 精神疾患の定義・特徴及び要因	20
第2時 精神疾患の典型的な症状	30
第3時 精神疾患の予防と回復及び対処	43
第4時 精神疾患に関する個人の取組と社会的な対策	53
III 教職員のための精神疾患に関するQ&A	
Q1：精神疾患が疑われるのはどのような状態でしょうか。	63
Q2：精神疾患の原因は何でしょうか。	64
Q3：ストレスと精神疾患の関係について教えてください。	65
Q4：精神疾患は予防できるのでしょうか。また、回復するための工夫はありますか。	65

5. 指導と評価の計画【4時間】

時間	本時の目標・主な学習活動	評価方法
1 精神疾患の定義・特徴及び要因	・精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会的な機能の障害が原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることに理解できるようにする。 ・精神疾患の予防と回復における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見することができるようにする。 1. 自分の心の状態をグラフ化し、ワークシートへ記入する。グラフを見て、その当時の状況を振り返る。 2. 日常的なストレスや思いがけないストレスへの対処。ストレス反応の許容量を超えると、不安、不眠、抑うつ等の症状が出始めることがあることを理解する。 3. 精神疾患の定義・特徴及び要因について考え、自身に関わる疾患であることを理解する。 4. 精神疾患の予防と回復のために、どのようなことを学ぶ必要があるかについて考え、ワークシートに記入する。	(学習活動3) 単元の評価規準「知識・技能①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。 本時の様に1時間の中に評価の観点を2つ設定した場合は、「知識・技能①」の評価は授業後にワークシートへの記載から見取り、「思考・判断・表現①」の評価は授業後のワークシートの記述を中心として見取りつつ、授業中の観察で補うなど、評価の場を精選して妥当性や信頼性を高める工夫が必要です。 (学習活動4) 単元の評価規準「思考・判断・表現①」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。
2 精神疾患の予防と回復	・思春期に発症が多い精神疾患について、特徴的な症状並びに早期発見と治療等の適切な対応について理解し、生活の場面で留意すべき点について理解する。	(学習活動2・3) 単元の評価規準「知識・技能②」の内容を【観察・ワークシート】で捉える。

(公財) 日本学校保健会 (令和3年3月)

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/242>

学校におけるギャンブル等依存症などの予防に関する教育について

ギャンブル等依存症対策推進基本計画（令和7年3月21日閣議決定）「6. 学校教育における指導の充実」

【目標と具体的取組】

文部科学省は、精神疾患の一つとしてギャンブル等も含めた依存症を取り上げた学習指導要領解説に基づき、学校教育において依存症に関する指導を行うことを目的に作成した教師向け指導参考資料及び高校生向け啓発資料の積極的・効果的な活用を促すため、協議会等で周知。

高等学校学習指導要領（平成30年3月公示）における記載例

【保健体育】【保健】2 内容

- (1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、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 現代社会と健康について理解を深めること。

(イ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

【高等学校学習指導要領解説（抄）】

ア 知識

(イ) 精神疾患の予防と回復

⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物学的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もが患うこと、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖（しへき）行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

教師向け指導参考資料

『「ギャンブル等依存症」などを予防するために』（平成31年3月）

- ・目的：ギャンブル等依存症を含む依存症に関する指導を行うため。

- ・主な対象：高等学校等教職員

・内容

- 1 「依存症」とは
 - ① 依存症
 - ② 行動嗜癖を生み出す要因
 - ③ やめられなくなる脳の仕組み
 - ④ 行動嗜癖が及ぼす影響
 - ⑤ 行動嗜癖の疾患としての位置付け
- 2 嗜癖行動について
 - ① ギャンブル等
 - ② ゲーム
- 3 行動嗜癖への対応
 - ① 学校における教育
 - ② 家庭との連携
 - ③ 相談機関・専門医療機関の活用



子供向け啓発資料

「行動嗜癖を知っていますか？」ギャンブル等にのめり込まないために

（令和2年3月）

- ・目的：ギャンブル等依存症を含む依存症に関する指導を行うため。

- ・主な対象：高等学校生徒

・内容

- 1 「嗜癖」とは
 - 物質依存と行動嗜癖
- 2 嗜癖行動について
 - 行動嗜癖を生み出す要因
 - 行動嗜癖による様々な影響
- 3 ギャンブル等にのめり込むことにより問題化するプロセス
- 4 行動の振り返りと5年後の自分



できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

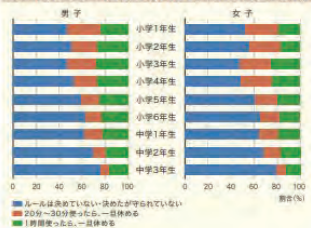


近視実態調査では、学校以外の電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連

が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルール有無」については、半数〜7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない/決めて守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無



▶ 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 肩筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



よくある疑問

Q. 子供の近視は、何歳から気をつけよう？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気をつけましょう。近視の多くは小学校3〜4年生頃に発症します。しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとて重要でした。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。



（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

子供たちの目を守るために 知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

近視の現状

▶ 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8〜9割は近視であることが指摘されています（宮澤ほか2022）。また、令和5年度「児童生徒の近視実態調査事業」（以下、「近視実態調査」といいます。）においても、370方式視力測定法で裸眼視力の判定⁽¹⁾がB、C又はDとされ、近視の定義⁽²⁾に該当する割合は、それぞれB（右眼60.0%、左眼58.2%）、C（右眼84.8%、左眼83.4%）、D（右眼94.5%、左眼94.7%）で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示されました。

※1 視力の判定については、視力1.0以上をA、同0.9〜0.7をB、同0.6〜0.3をC、同0.3未満をDと区分されます。
※2 近視実態調査における近視の定義は、「屈折率/平均角膜曲率半径（AL/CR）比2.95以上かつ等価屈折率-0.5D以下」を用いています。



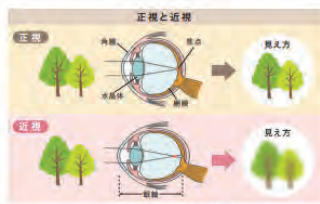
（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

▶ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。

右下の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比^{※3}です。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

※3 オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は相対的な値であり、1であることを意味するものではありません。



近視度数 (屈光度: D)	黄斑下白内障	緑内障	網膜剥離
軽度近視 (-0.5 ≤ SE < -3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (-3.0 ≤ SE < -6.0)	3倍	3倍	9倍
高度近視 (-6.0 ≤ SE)	5倍	3倍	13倍

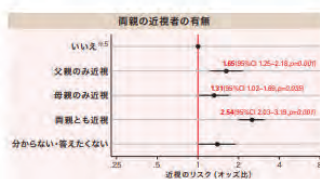
Flaxman AG, et al. 2020年8月に発表。注: 年齢別調整済み

▶ 近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると考えられていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視実態調査では、どちらか一方の親が近視である場合、両親とも近視ではない場合と比べ、近視の新規発症^{※4}との関連が大きいことが示唆されました。一方、環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近業(近い所を見る作業)の増加等が指摘されています。

※4 近視実態調査における「近視の新規発症」とは、調査開始年度に近視の定義に該当しなかったが、調査開始年度に測定されたことをいいます。



※ 親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活することが大切です。また、親が近視であることで、差別やいじめ等が生じることがないよう、注意が必要です。

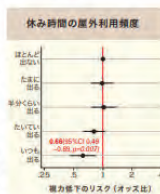
【注】本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。



▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

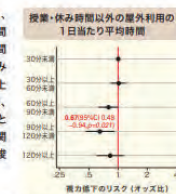
近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下^{※5}との関連が小さいことが示唆されました。

※5 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に視力A^{※6}だったが、調査開始年度に用B、C又はDであったことをいいます。



▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間(登下校の時間は含みません)が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。



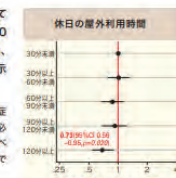
【注】本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。



近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

※ 屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすようにしましょう。



【注】本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

よくある質問

Q. 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある?

A. 効果があります。直射日光の当たらない建物や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ(照度として1,000~3,000ルクス以上)を確保することができ、日差しが強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮するため、木陰などで過ごすことがよいでしょう。

Q. 屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい?

A. 複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。



【注】本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf

「生きる力」を育む保健教育の手引



https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm