令和８年度健康教育･食育行政担当者連絡協議会

# 学習指導要領に基づく保健教育の推進

令和８年５月

総合教育政策局 健康教育･食育課
健康教育調査官　岩田　悟

文部科学省
MEXT
MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

現行学習指導要領の理念や趣旨の浸透は道半ばであり、現在、中央教育審議会で検討が進められている次期学習指導要領改訂に関する議論の動向も見据えつつ、資質・能力を育成するための「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善など、その趣旨の徹底や**取組の深化**を図っていくことが重要

# 本日の内容

○現代的な健康課題と保健教育の推進

○現行学習指導要領から見えてきた成果
- 課題

○保健教育の推進のポイント
～今、大切にしたい授業改善の取組～

○参考資料

# 現代的な健康課題と保健教育の推進

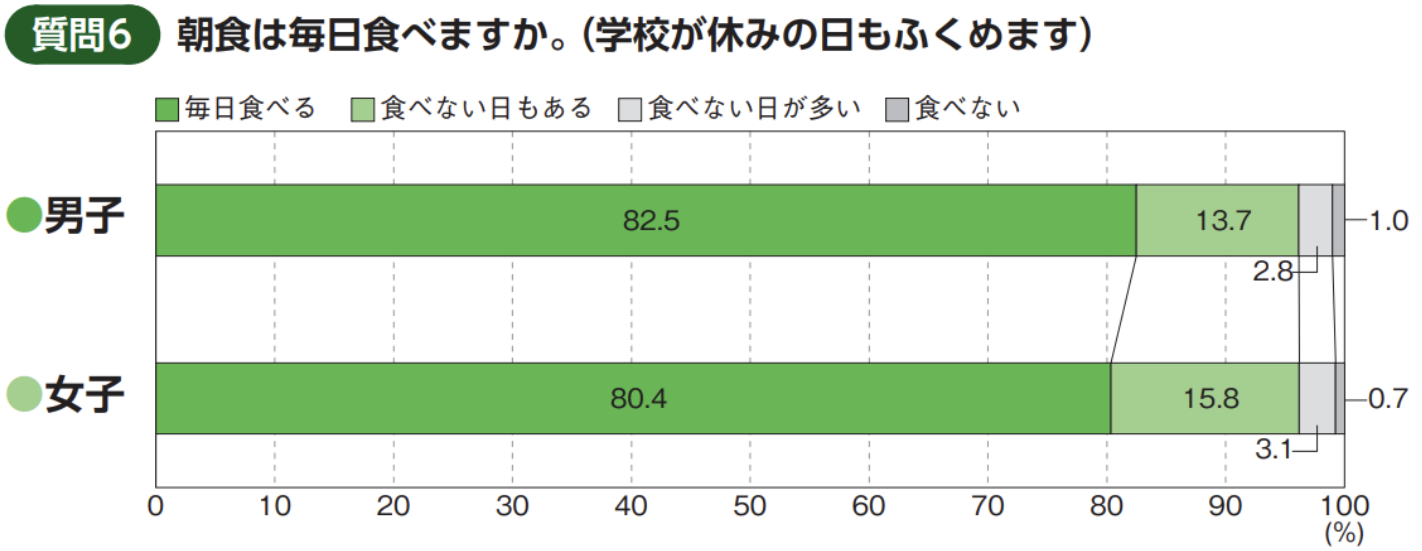
# 現代的な健康課題とは？

「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。」

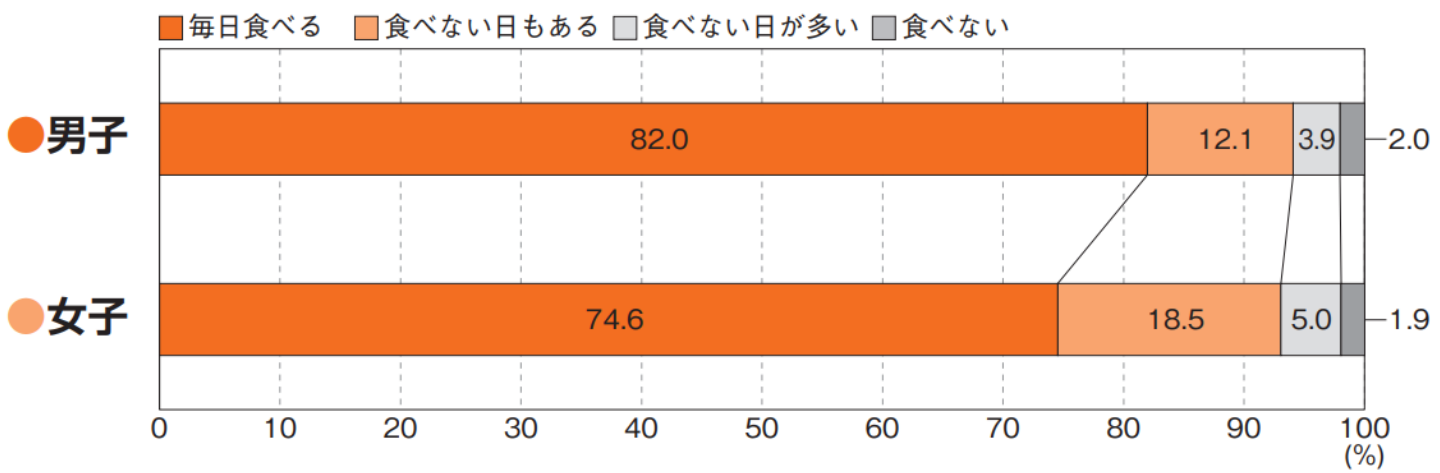
「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」（平成28年12月21日）を基に作成

# R７年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

【小学校】




【中学校】

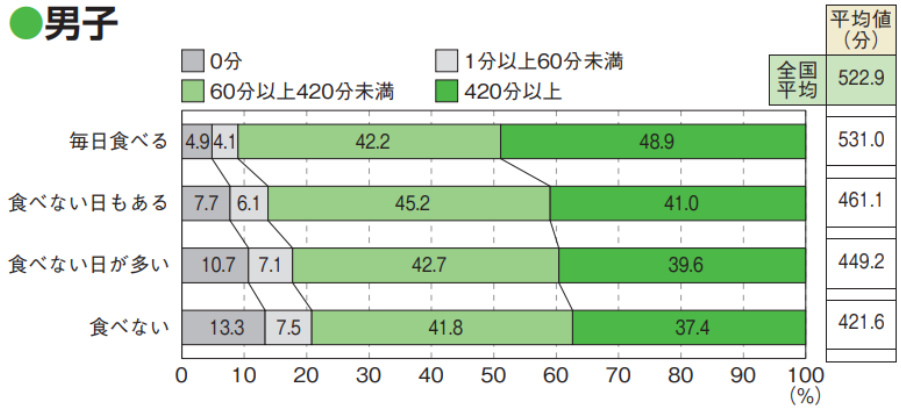


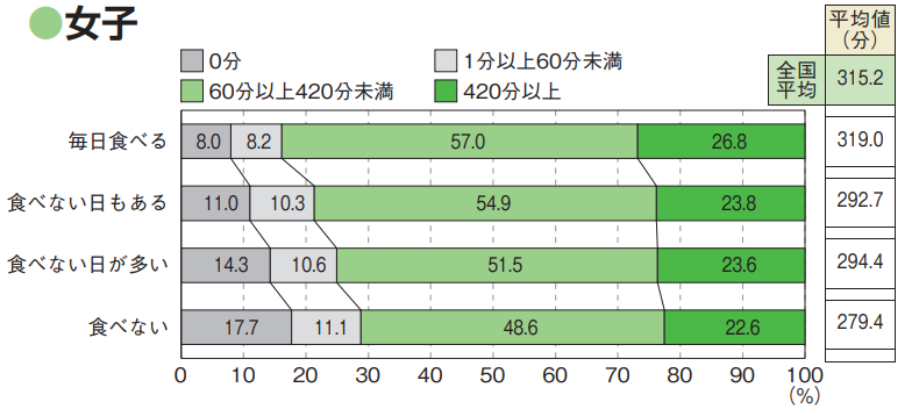

令和７年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00014.html

# R７年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

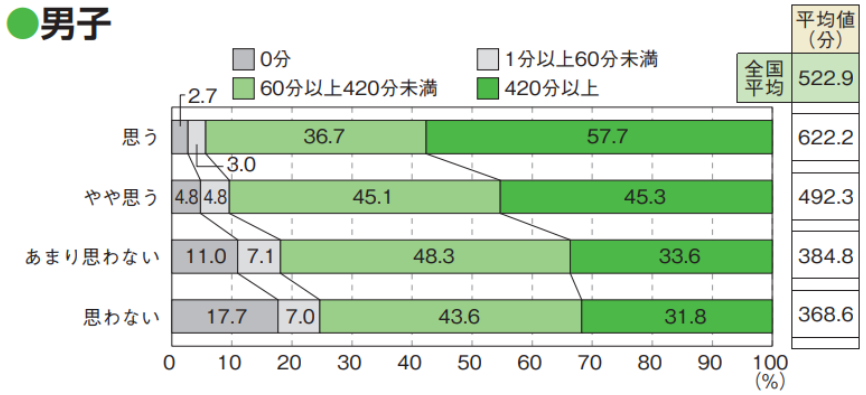
## 【小学校】

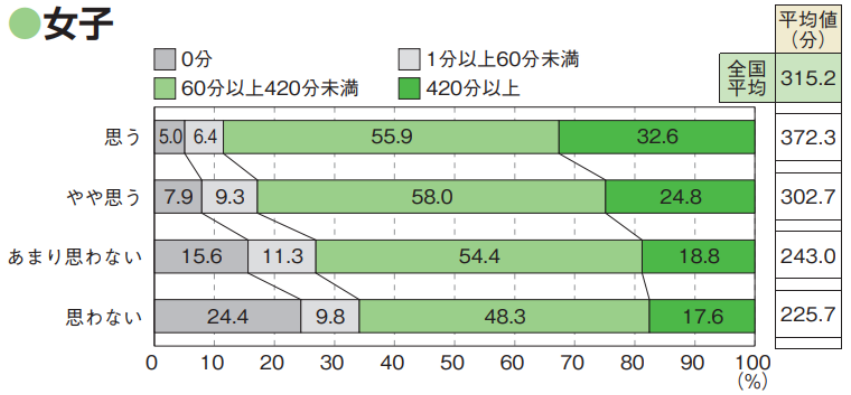
### 質問6 「朝食の状況」×「1週間の総運動時間」




### 質問16 「保健の授業で学習した運動、食事、休養およびすいみんに気をつけた生活を送れていると思う」×「1週間の総運動時間」



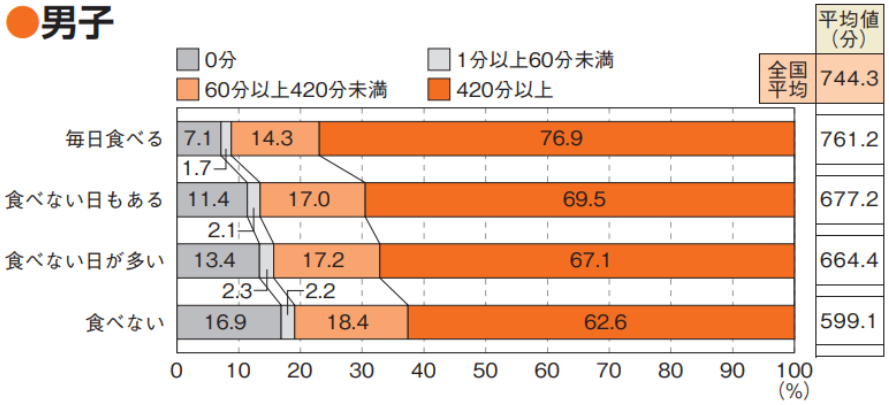



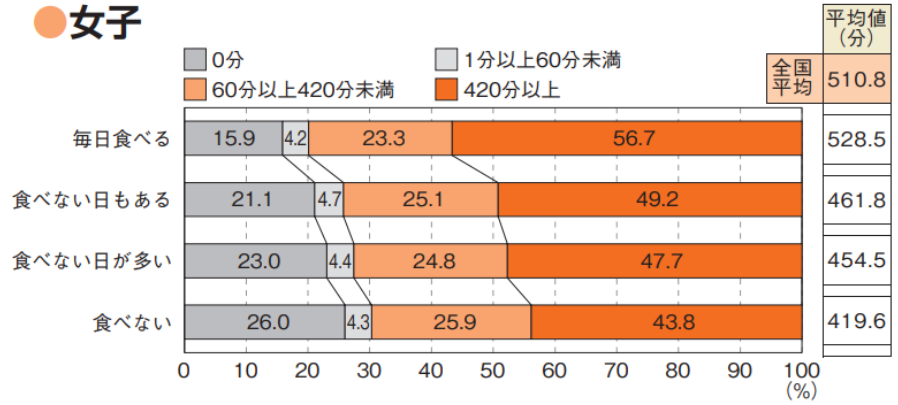

令和７年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00014.html

# R７年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

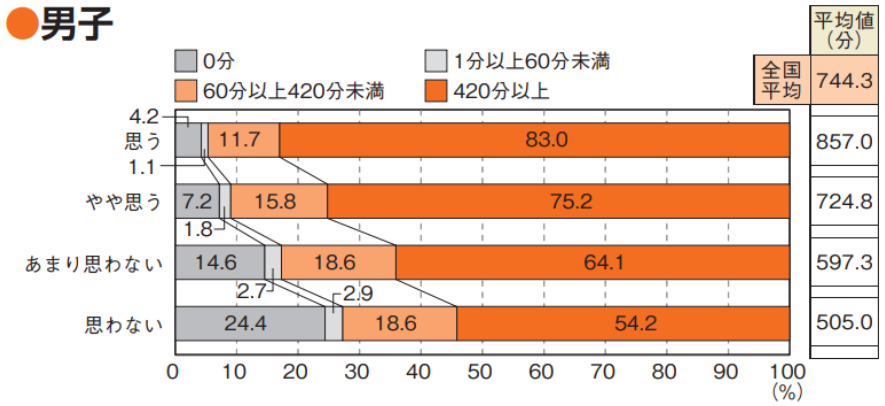
## 【中学校】

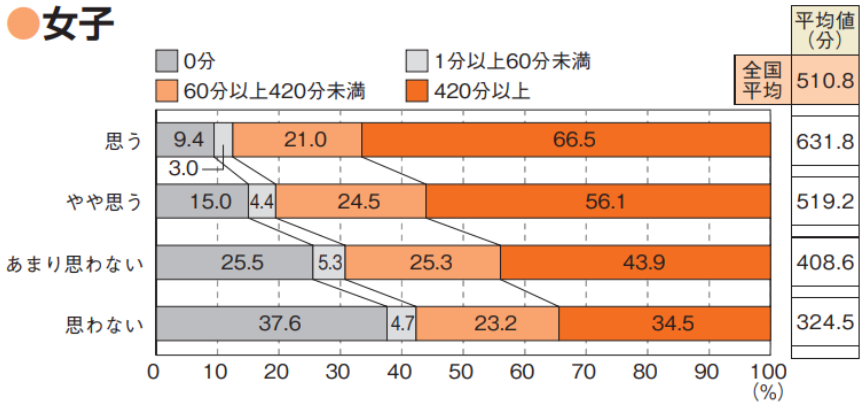
### 質問6 「朝食の状況」×「1週間の総運動時間」



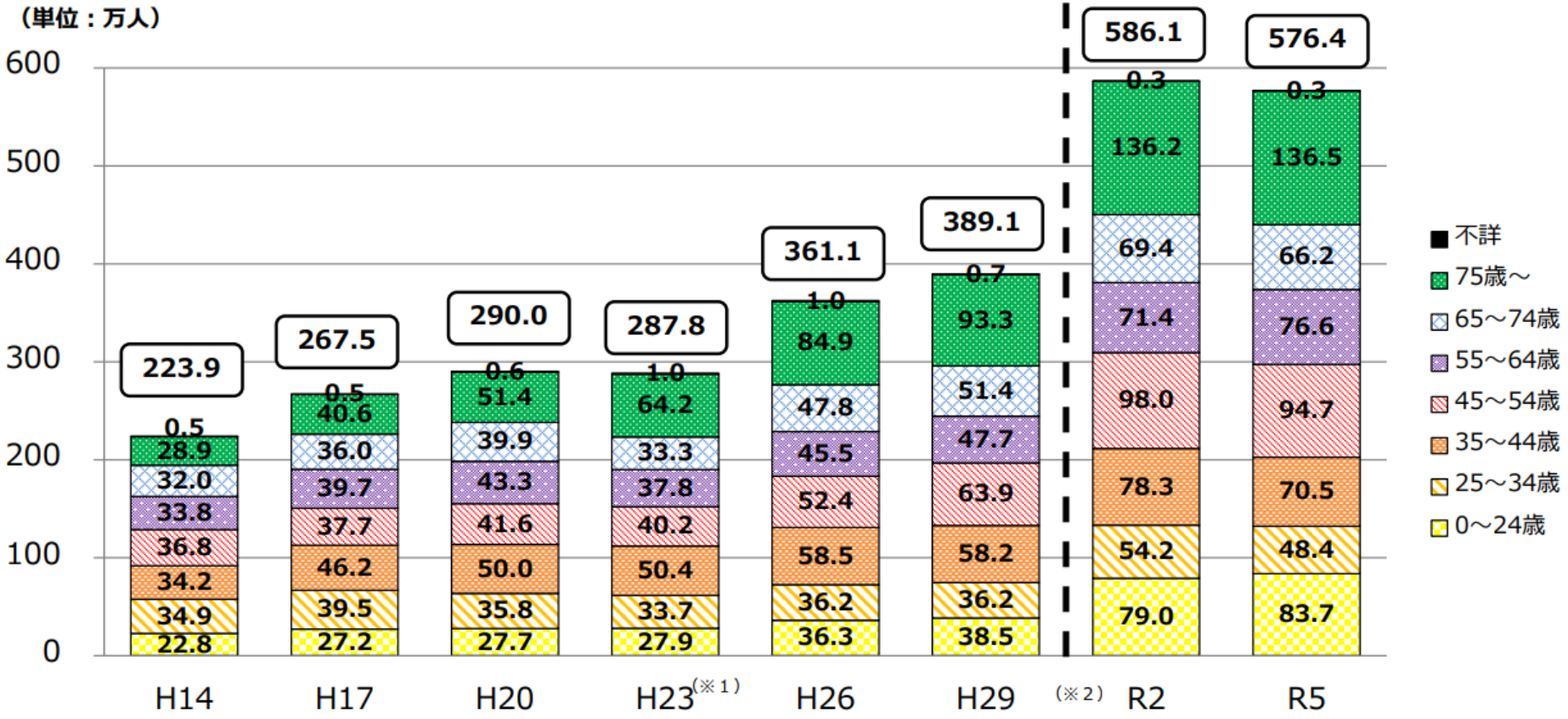

### 質問16 「保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思う」×「1週間の総運動時間」




令和７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_00014.html

# 精神疾患を有する外来患者数の推移



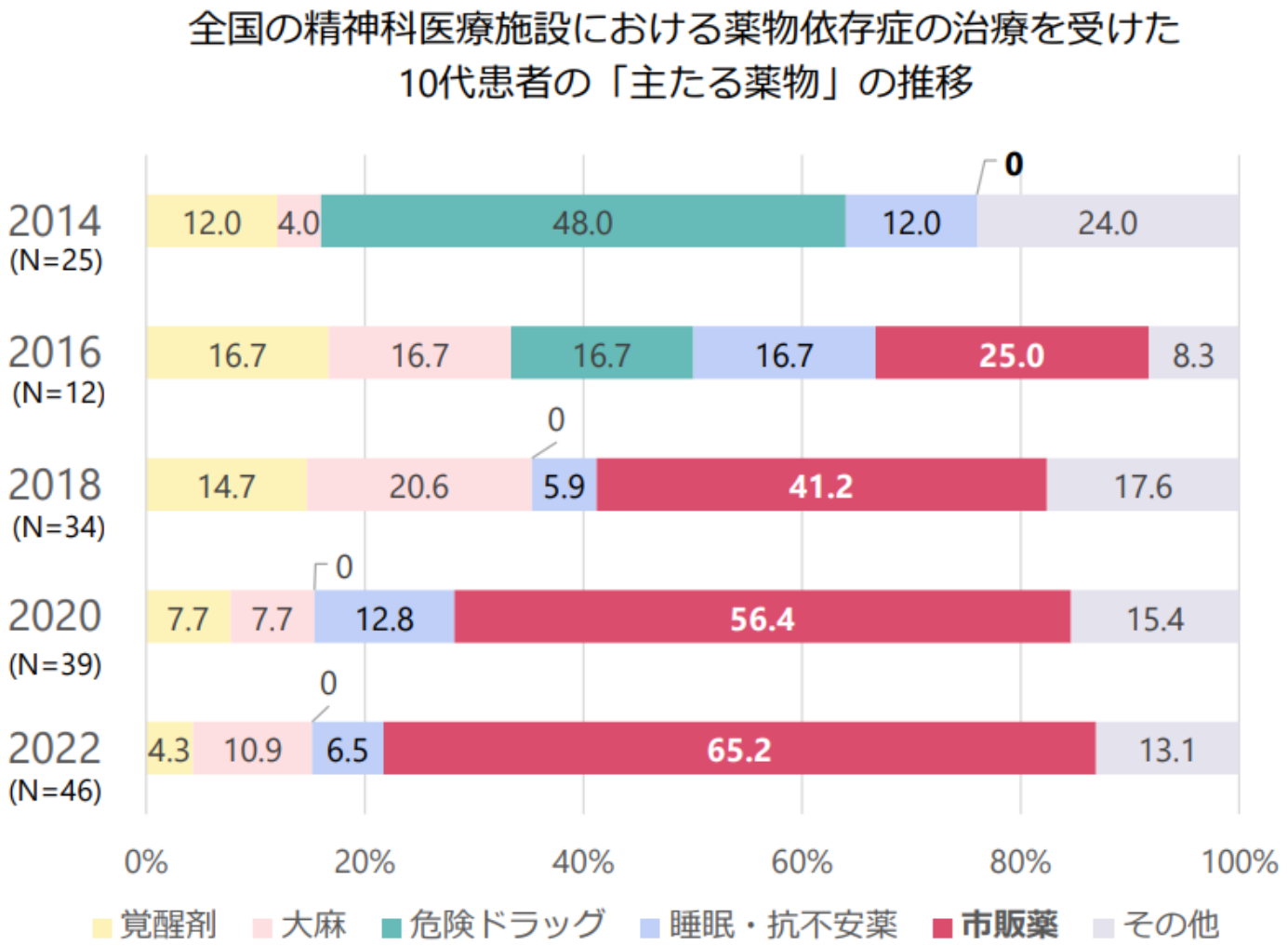

（※１）H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている。

（※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




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。」

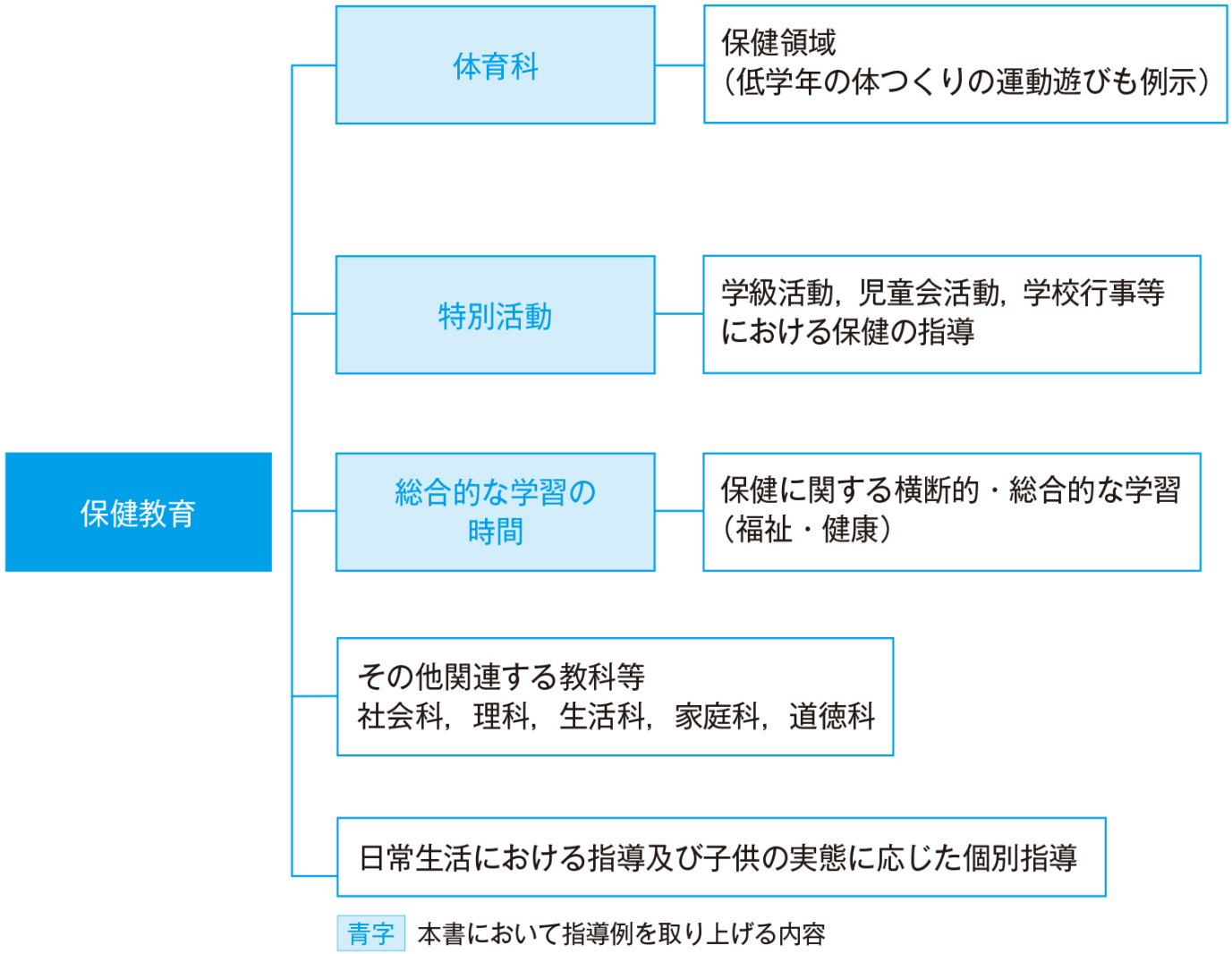
「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善及び必要な方策等について（答申）」平成28年12月21日

# 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

# 現行学習指導要領から見えてきた成果・課題

# ⑴「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）」から

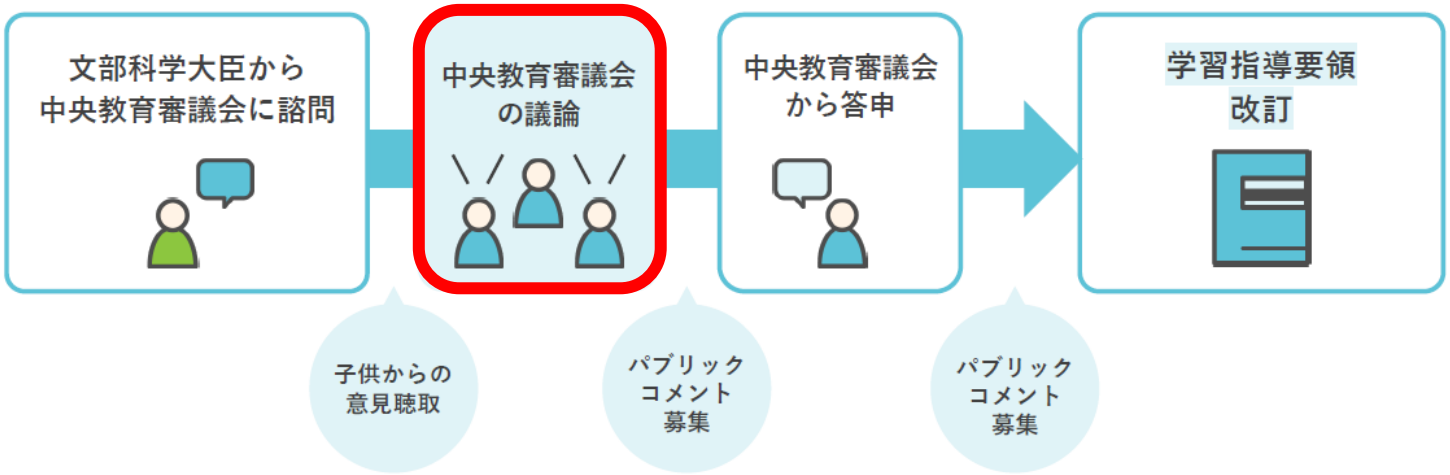
# 初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について（諮問）

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

# 8.今後どのように検討を進めるのか？

## 検討スケジュール

教育課程企画
特別部会で
**論点整理**

総則・評価特別部会や
各教科等WGで
**方向性や内容の検討**

令和８年夏頃までに
**取りまとめ**

**パブリック・コメント**

令和８年度中に
**中央教育審議会から答申**

**パブリック・コメント**

学習指導要領
**改訂**

# 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）

学校現場の状況に目を転じれば、平成 29（2017）年から平成31（2019）年にかけて改訂した現行学習指導要領では、「社会に開かれた教育課程」を理念に掲げ、全ての教科等を「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」という三つの資質・能力の柱で整理し、「何を学ぶか」だけではなく、「何ができるようになるか」を明確化するとともに、「どのように学ぶか」の重要性を強調し、「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善の必要性を示しました。

こうした中、全国の学校は、新型コロナウイルス感染症による様々な制約に苦しみながらも、GIGA スクール構想による1人1台端末環境も活用し、精力的な授業改善を行ってきました。全国学力・学習状況調査における地域間格差は縮小傾向にあり、OECD の PISA 調査でも高位層の割合が増え、低位層の割合が減るなどの改善も見られています。世界に冠たる我が国の初等中等教育は、質の高い教師の努力と熱意に支えられ、大きな成果を上げ続けています。

# 顕在化している課題

## 子供一人ひとりに目を向けた時に見えてきた課題

### 多様性を包摂し、可能性を開花させる教育の必要性

「正解主義」や「同調圧力」への偏りから脱却するとともに、民主的かつ公正な社会の基盤として学校を機能させ、分断や格差の拡大を防ぎ、共生社会を実現する観点からも重要

-小学校35人学級における子供の多様性*-

*各種調査に基づく出現率から算出

### 学習指導要領の理念や趣旨の浸透が道半ば

### デジタルを活用した効果的な学びについて

https://www.mext.go.jp/content/20250327-mxt_kyoiku01-000039494_2.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（多様性を包摂し、可能性を開花させる教育の必要性）

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

# ⑵　学習指導要領実施状況調査から

# 保健領域で特に着目すべき成果と課題

## 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る設問があるが、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る設問がある一方、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）
○健康によい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%】**

「令和4年度　小学校学習指導要領実施状況調査　教科等別分析と改善点(小学校 体育(保健領域)」
国立教育政策研究所
https://www.nier.go.jp/kaihatsu/cs_chosa.html

# 保健領域で特に着目すべき成果と課題

## 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る設問があるが、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る設問がある一方、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。

「令和4年度　小学校学習指導要領実施状況調査　教科等別分析と改善点（小学校 体育（保健領域）」
国立教育政策研究所
https://www.nier.go.jp/kaihatsu/cs_chosa.html

# 保健分野で特に着目すべき成果と課題

## 令和５年度 中学校学習指導要領実施状況調査の結果について（保健体育（保健分野））《速報版》

### 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。
○自他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」に関連して傷害の防止の内容の改善を図るとともに、体育分野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、個人生活における健康・安全に関する基礎的な内容については、相当数の生徒ができているものの、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に基づき適切な行動を選択することについては相当数の生徒ができているものの、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、誤答にも留意する必要があると考えられる。

### 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。
- 生活経験を通してもっている知識について、科学的なデータや根拠に基づき、概念的な理解を深めることができるような指導を重視。
- 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 中学校/保健体育（保健分野））

**「健康・安全に関する基礎的な内容」に関する問題例**（別紙１・２参照）

○予防接種に関する説明の中から、正しいものを選択する問題を出題 **【通過率　91.7%】**
○緊急地震速報に関する説明の中から、正しいものを選択する問題を出題 **【通過率　83.0%】**

**「保健の授業で学んだ内容に基づき適切な行動を選択すること」に関する問題例**（別紙３参照）

○感染症の予防に関する事例から、適切な行動を選択する問題を出題 **【通過率　93.3%】**

**「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４参照）

○心肺蘇生法の胸骨圧迫における、具体的な実施方法を選択する問題を出題
**圧迫する深さ【通過率　49.7%】**
**圧迫のテンポ【通過率　31.6%】**

**一定程度の生徒はできているが、誤答にも留意する必要がある問題例**（別紙５・６参照）

○がんの特徴について正しいものを選択する問題を出題
「異常な細胞が増殖する病気」を選択**【通過率　62.5%】**
ただし誤答として、「５人に１人くらいがかかる病気」を**29.4%**が選択
○薬を飲む量に関する資料を読み取り、過剰な使用による健康課題について誤っているものを選択する問題を出題
「主作用が適度にあらわれる」を選択**【通過率　60.8%】**
ただし誤答として、「生命に危険がある」を**14.7%**、「過度の主作用」を**12.4%**、「副作用が現れやすい」を**11.9%**がそれぞれ選択

「教育課程部会　体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ（第2回）　配付資料」より抜粋
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/112/siryo/mext_00001.html

# 保健分野で特に着目すべき成果と課題

## 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、個人生活における健康・安全に関する基礎的な内容については、相当数の生徒ができているものの、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。

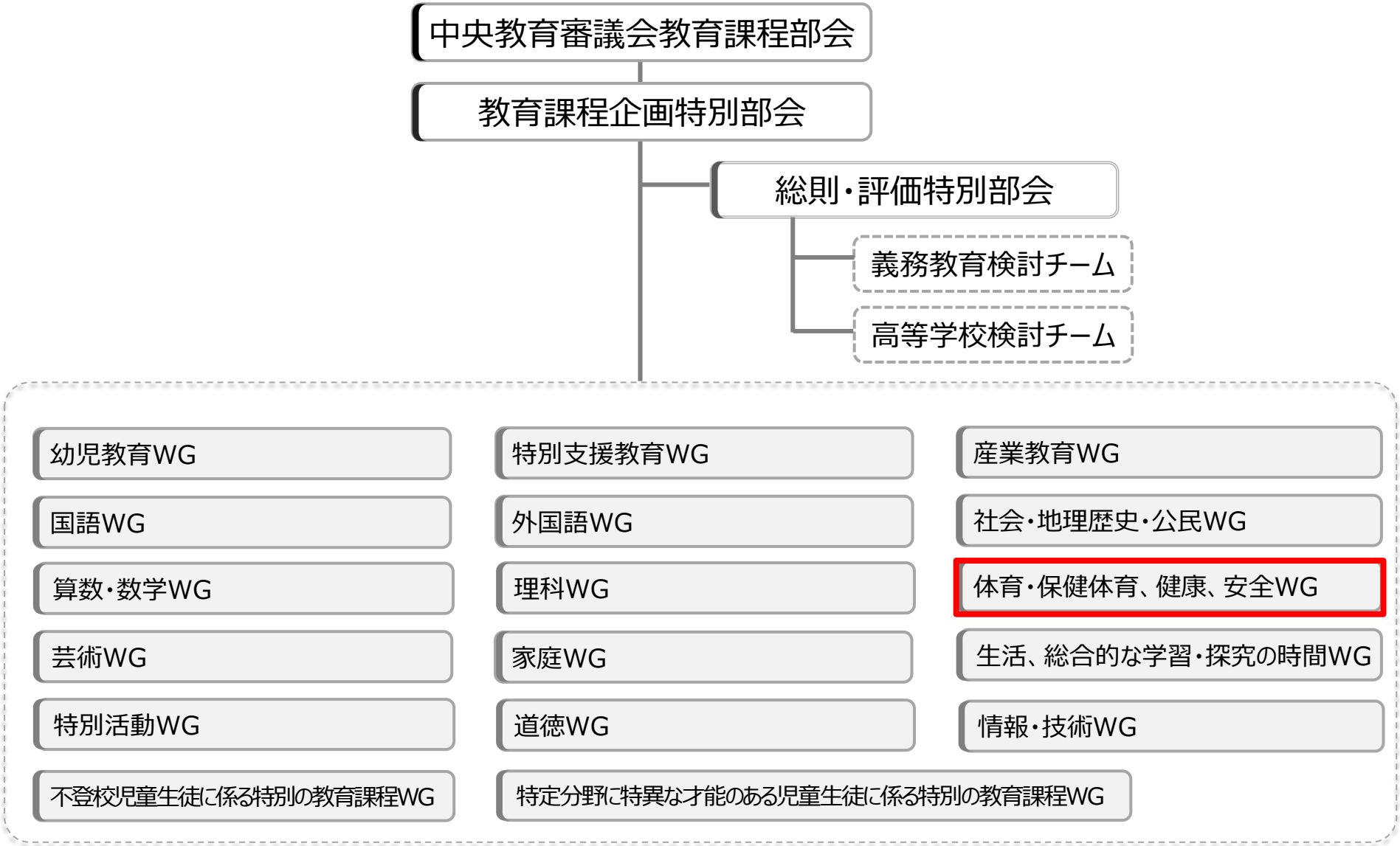
○「思考力、判断力、表現力等」の育成の観点から、保健の授業で学んだ内容に基づき適切な行動を選択することについては相当数の生徒ができているものの、健康の原則や概念と具体的な生活行動とを結び付けて考えることについては、誤答にも留意する必要があると考えられる。

「教育課程部会　体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ（第2回） 配付資料」より抜粋

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/112/siryo/mext_00001.html

# ⑶ 「体育・保健体育、健康、安全ワーキンググループ」における議論から

# 学習指導要領改訂に向けた検討体制




※今後検討体制について変更の必要が生じた場合は、構成について見直しを行う。

# 体育・保健体育、健康、安全に関する現状と検討課題

令和７年１０月３日
第１回体育・保健体育、健康、安全WG資料から

## １．運動に関する課題

- 少子化を含む人口構造の変化や社会のデジタル化が加速する中、健康長寿社会や共生社会の実現、人との豊かな繋がりの創出など、運動・スポーツを通じた社会課題解決への期待が高まっており、令和7年にはスポーツ基本法が改正された。こうした状況を踏まえ、学校における運動・スポーツに関する学びの本質的な意義や価値を今一度検討し明確化する必要がある。
- 幼児期からの発達段階を踏まえた系統的な指導と評価の在り方について、指導内容が過度に高度なものとなっていないか、また、評価は適切なものとなっているか、学校における運動・スポーツに関する学びの本質的な意義や価値を踏まえ検討する必要がある。
- デジタル学習基盤の活用について、「主体的・対話的で深い学び」の一層の充実を図る観点からその方策をさらに検討する必要がある。

## ２．保健に関する課題

- 教師の保健の指導内容に対する意義や重要性の認識は高いものの、子供を取り巻く現代的な健康課題は絶え間なく変化するとともに多岐にわたって存在しており、疾病構造や健康課題の変化に対応できる資質・能力の育成が一層求められている。
- 日常生活において認識しにくい内容に関する知識及び技能や、健康の原則・概念と具体的な生活行動とを結び付ける思考力、判断力、表現力等の育成について課題が見られる。

## ３．安全に関する課題

- 安全に関する基礎的な知識の習得は高いものの、日常生活における多様な危険や事故に対して行動化する実践力の育成については課題が見られる。また、安全で安心な社会づくりに参加・貢献するため、主体的・協働的な取組を促す学習の充実について工夫と改善が求められている。
- 近年顕在化している社会構造の変化に伴う現代的課題を含めた様々な課題に対応できる資質・能力の育成が一層求められている。

## ４．指導に関する環境面の課題

- 学習指導要領の趣旨を踏まえた着実な指導を行う上で、教師の負担にも配慮しつつ、外部人材の活用や外部機関との連携が図られている一方、人材の確保や連携に係る調整等に関する課題が見られる。
- 気候変動の影響により、運動・スポーツの実施に関して、場所、時間、内容に影響が生じている。
- 運動・スポーツに関する授業を安全かつ効果的に行うためには適切な活動場所等の確保が必要である一方、施設等の老朽化やスペース不足、天候への対応について課題が見られる。

令和７年１０月３日
第１回体育・保健体育、
健康、安全WG資料から

## ２．保健に関する課題

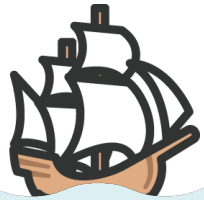
- 教師の保健の指導内容に対する意義や重要性の認識は高いものの、子供を取り巻く現代的な健康課題は絶え間なく変化するとともに多岐にわたって存在しており、疾病構造や健康課題の変化に対応できる資質・能力の育成が一層求められている。
- 日常生活において認識しにくい内容に関する知識及び技能や、健康の原則・概念と具体的な生活行動とを結び付ける思考力、判断力、表現力等の育成について課題が見られる。

文部科学省

ポイント資料：詳細版

# 教育課程企画特別部会
# 論点整理

（令和７年９月25日）

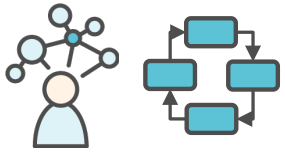


※総則・評価特別部会や各教科等ワーキンググループにおける議論を踏まえ一部内容を更新

## 次期学習指導要領に向けた基本的な考え方

～あらゆる方策を活用し、三位一体で具現化～

### 1 「主体的・対話的で深い学び」の実装（Excellence）



「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善を通じた資質・能力の育成について、一層の具現化・深化を図る

### 2 多様性の包摂（Equity）

子供たちの多様性を包摂することで、一人一人の意欲が高まり、可能性が開花し、個性が輝く教育を実現する

### 3 実現可能性の確保（Feasibility）

持続可能な在り方を追求し、教師と子供の双方に「余白」を創出することで豊かな学びに繋げる

学びをデザインする高度専門職としての教師
「裁量的な時間」をはじめ柔軟な教育課程による余白

デジタル学習基盤をはじめとする基盤整備
総合的な勤務環境整備

**多様な子供たちの「深い学び」を確かなものに**

生涯にわたって主体的に学び続け、 多様な他者と協働しながら、
自らの人生を舵取りすることができる民主的で持続可能な社会の創り手をみんなで育む

# 保健教育推進のポイント
## ～今、大切にしたい授業改善の取組～

# 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

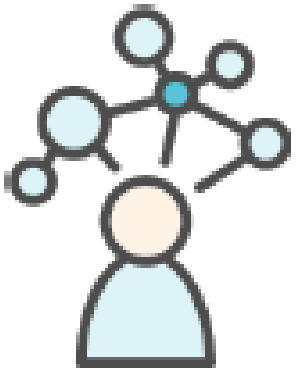
深い理解を伴う知識の習得

自律的に学ぶ自信

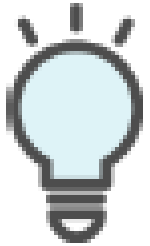
「自分の考え」を書くこと

# 「保健体育科改訂の要点」から授業改善について見つめ直す

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



**保健体育科改訂の要点**

保健分野においては、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。（中解説p10）

現在及び将来の生活において、自他の健康に関心をもち、その大切さについての認識を深めるとともに、健康に関する課題に対して保健の知識及び技能等を習得、活用して、自他の健康の保持増進や回復を目指して的確に思考、判断し、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。ここには、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記憶としてとどめることではなく、生徒が現在及び将来の生活において健康に関する課題に対して、科学的な思考と正しい判断の下に適切な意思決定・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、表現力等が含まれている。

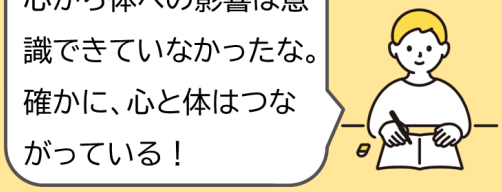
（中解説p27）

# 「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善について見つめ直す

## 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




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

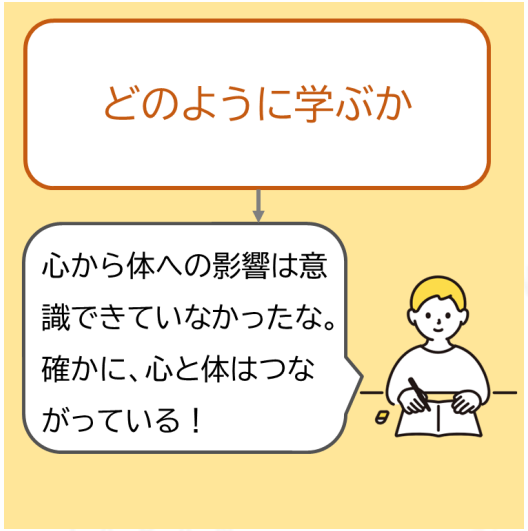
◆対話によって自分の考えなどを広げたり深めたりする場面をどこに設定するか

◆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。

（小解説p162）

## 【概念】心と体は深く影響し合っている




例えば、不安なときや緊張したときに体の調子がどのようになるのか、体の調子がよいときにはどのような気持ちになるのかを考え、自分の生活経験を加えて発表したり、「心」と「体」との関係について整理したりするなどの指導が考えられる。

「令和4年度　小学校学習指導要領実施状況調査　教科等別分析と改善点（小学校 体育（保健領域）」（国立教育政策研究所）から抜粋

https://www.nier.go.jp/kaihatsu/cs_chosa.html

# 鼻出血の手当て

例えば、これまで経験した鼻出血の手当と、実習を通して学んだことを比較して、その違いや根拠を明確化するような指導が考えられる。

「令和4年度　小学校学習指導要領実施状況調査　教科等別分析と改善点（小学校 体育（保健領域）」（国立教育政策研究所）から抜粋

https://www.nier.go.jp/kaihatsu/cs_chosa.html

# 跳ぶ、はねるなどの動き

# 全身を使った運動

例えば、保健領域の学習の中で、児童がこれまでに運動領域で経験したことのある具体的な運動を取り上げたり、保健領域で学んだことを活用して考えた「体つくり運動」を実体験できるようにしたりして、なぜ跳ぶ、はねるなどの動きや全身を使った運動が、体の発育・発達や病気を予防することにつながるのかといった運動の特徴や効果について、両領域で指導するような工夫が考えられる。

「令和4年度　小学校学習指導要領実施状況調査　教科等別分析と改善点（小学校 体育（保健領域）」（国立教育政策研究所）から抜粋

https://www.nier.go.jp/kaihatsu/cs_chosa.html

# デジタル学習基盤の効果的な活用

https://www.mext.go.jp/studxstyle/

【協力】大分県立臼杵高等学校

# 高等学校第２学年　保健体育（保健）「健康を支える環境づくり（環境と健康）」

## ■単元の目標

(1)　人間の生活や産業活動は、自然環境を汚染し健康に影響を及ぼすことがあること、それらを防ぐには、汚染の防止及び改善の対策をとる必要があること、環境衛生活動は、学校や地域の環境を健康に適したものとするよう基準が設定され、それに基づいて行われていることを理解できるようにする。
(2)　環境と健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を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にする。
(3)　環境と健康についての学習に、主体的に取り組もうとすることができるようにする。

## ■単元の概要

ごみの処理や上下水道の整備についての課題を発見し、循環型社会の実現に向けて個人での取組や社会的な対策について考える活動を行う。

## ■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。

大気汚染の原因や健康への影響とともに、大気に関わる地球規模の問題についても理解する。さらに、マイクロプラスチックによる大気汚染と健康への影響についても取り上げ、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。

一般廃棄物の処理と健康に関する事例から、環境汚染の防止や改善の方策を整理し、そのことを活用しながら産業廃棄物の処理について考える。

**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。

ごみの処理と上下水道の整備や、人々の健康を守るために行われていることについて理解するとともに、循環型社会の実現のために、日常生活でできる個人の取組や社会的な対策について考える。

## ■資質・能力が育成され「深い学び」が実現している子供の姿（第４時）

**【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。**

**【子供の「深い学び」の姿】**

**◆自分が考えた解決方法を付箋機能を使って簡潔に記述**

「使わなくなったものをリユースする」「エコバッグを持ち歩く」などの記述が見られた。

**◆付箋に書いたことを共同編集できるシートを使ってクループ内で共有しながらディスカッション**

個人や社会でできる対策について、㋐ごみの発生抑制、㋑ごみが発生した場合の再使用・再利用方法、㋒循環できない場合の適切な処分方法の３つの手段を切り口として対話する中で、即時性や効果性、実現可能性などの視点が浮き彫りになった。これらの視点や健康に関する原則や概念を重視し、個人や社会でできる総合的な対策について考えを深めた。

**◆グループで考えたことを動画撮影**

グループでのディスカッションを経て、どんな視点を重視して総合的な対策を考えたかについて発表し、その様子を動画で撮影してシートに貼り付け記録した。

**【当該指導での「深い学び」】**

日常生活で実現可能な視点を重視し「小さくなった服をフリマアプリなどで売ったり譲ったりする」といった個人の対策とともに、「フリーマーケットなどのイベントを開催する」といった社会的な対策も総合的に考える姿が見られた。汚染物質の排出をできるだけ抑制することが必要であることなどの、**健康に関する原則や概念と関連付けながら、個人や社会でできる対策を考えることができた。**

【活用したソフトや機能】MetaMoji ClassRoom

## ■指導上の工夫とICTの利活用

**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。**

＊端末とクラウドを使って思考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から、共通して重視すべき視点を見いだすことなども可能になり、学びを深めていくきっかけとなる。

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、どのような視点を重視して対策を考えたかなどを表現できる場面を創出することが可能になる。

# 参考資料

# 「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

| | 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） | |
| | （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） | |
| 令和７年度 | | （保）心身の機能の発達（生殖に関わる機能の成熟）（第１学年）<br>（個別指導）　心身の機能の発達（生殖に関わる機能の成熟）と関連を図った指導 | |
| | | （保）生活習慣病などの予防（口腔の衛生）（第２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/

# 「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

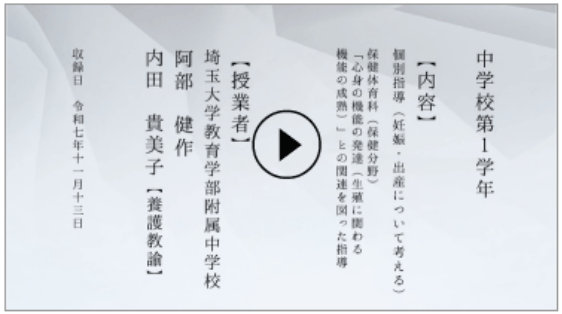
令和7年度　児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

## 「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

### Ⅰ　実践授業

「生活習慣病などの予防（口腔の衛生）」
中学校第２学年　札幌市立北都中学校
指導案（PDF）

「心身の機能の発達（生殖に関わる機能の成熟）」
中学校第１学年　埼玉大学教育学部附属中学校
指導案（PDF）




個別指導（妊娠・出産について考える）
保健体育科（保健分野）「心身の機能の発達（生殖に関わる機能の成熟）」との関連を図った指導
中学校第１学年　埼玉大学教育学部附属中学校
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/

# 内容の取扱い

## （２）心身の機能の発達と心の健康【第1学年】

当該事項の内容を教えてはならないという趣旨ではなく、個々の児童生徒の状況等に応じた個別指導により対応するという趣旨であることを、指導に当たる関係者が共通に認識し、適切に対応できるようにすることが重要。

【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。

＊中学校学習指導要領（平成29年告示）より抜粋

# 性に関する指導の留意事項

指導に当たっては、

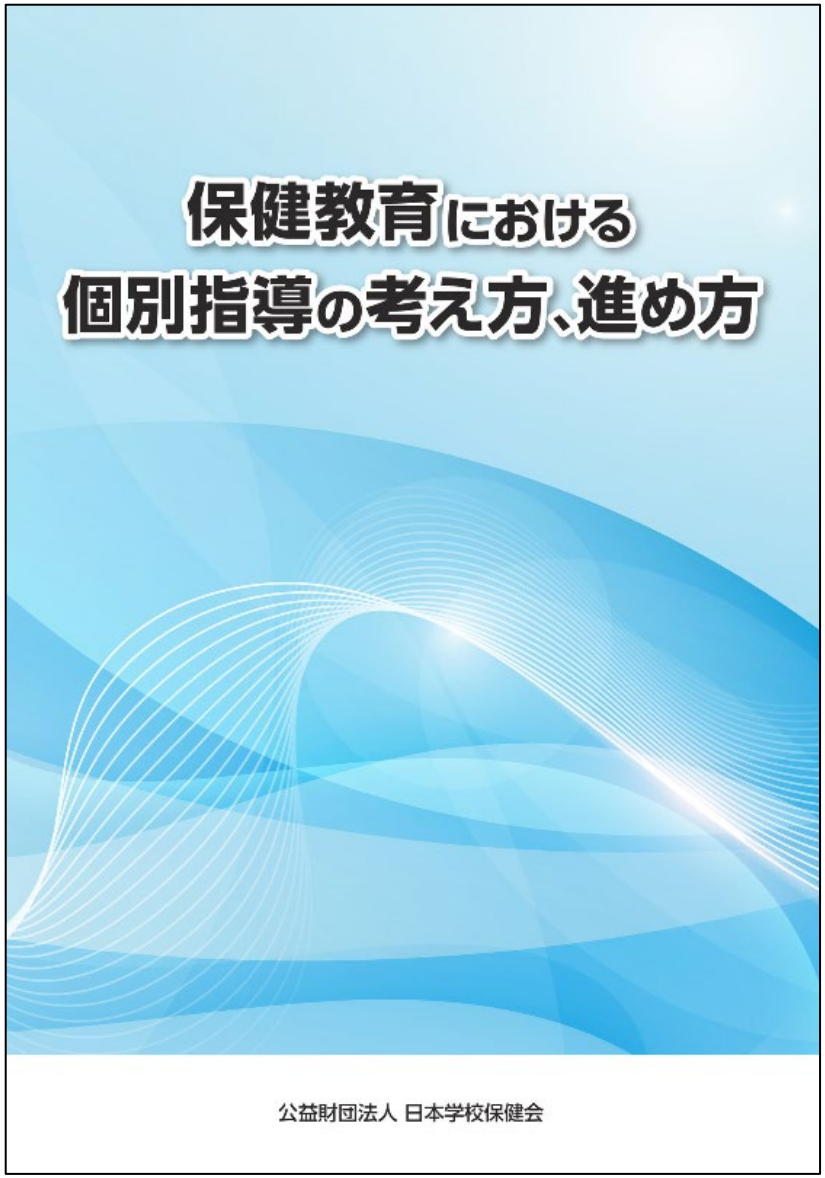
① 発達の段階を踏まえること、
② 学校全体で共通理解を図ること、
③ 保護者の理解を得ること

などに配慮するとともに

④ 事前に、集団で一律に指導（集団指導）する内容と個々の児童生徒の状況等に応じ個別に指導（個別指導）する内容を区別しておくなど、計画性をもって実施すること

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」




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

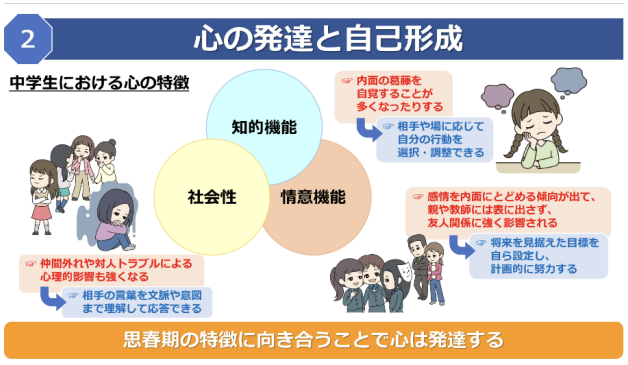
# 心の健康に係る参考資料

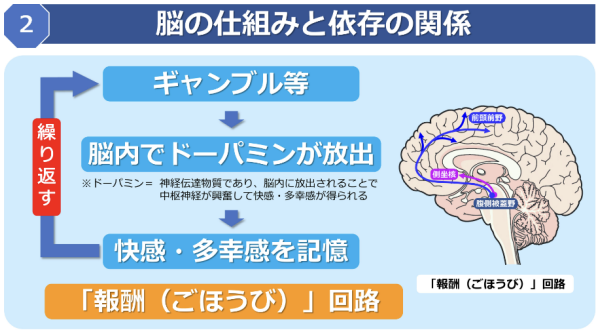
本参考資料は、心の健康に関する現代的課題に対応した中学校用のスライド資料となります。
「心の健康」「ストレスの適切な対処を目指して」「行動嗜癖」の3つをテーマとしています。
各中学校の実態やねらいに応じて、各テーマのスライドを組み合わせて活用することも可能です。
学校教育活動で本参考資料を使用される場合、使用申請は不要ですので、ぜひご活用ください。

PDFをダウンロード

PDFをダウンロード

PDFをダウンロード






（公財）日本学校保健会（令和8年3月）
https://www.gakkohoken.jp/books/archives/286

# 歯科保健教育事例集

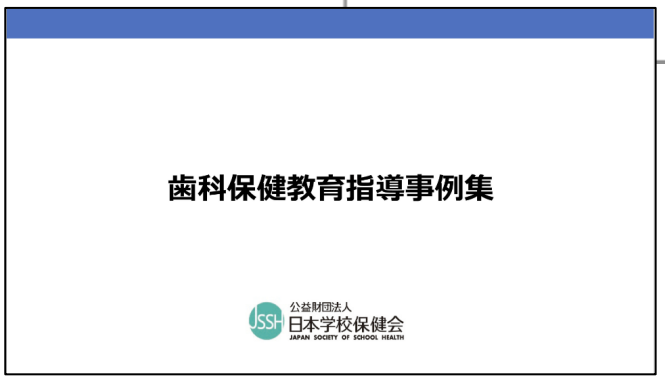
## 目　　次


**第１章　総説**

1－1　中学校での歯科保健教育の意義 …… 4
1－2　歯科保健教育の学習材（教材）としての理解 …… 5
1－3　中学校歯科保健教育の重点（目標）とねらい（課題） …… 6
1－4　育成を目指す資質・能力 …… 7
1－5　リスク・スクリーニング …… 8
1－6　カリキュラム・マネジメント …… 9
1－7　学校歯科保健における学校歯科医の役割 …… 10

**第２章　歯科保健に関する指導例（中学校）**

1　保健体育科（保健分野）　「生活習慣病などの予防（口腔の衛生）」第２学年 …… 13
2　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 …… 20
　　題材　「口腔の衛生と健康」　第２学年
3　特別活動 生徒会活動　(1) 生徒会の組織づくりと生徒会活動の計画や運営 …… 23
　　題材　デンタルヘルススペシャルの取組事例


（公財）日本学校保健会（令和８年３月）
https://www.gakkohoken.jp/books/archives/288

# 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）

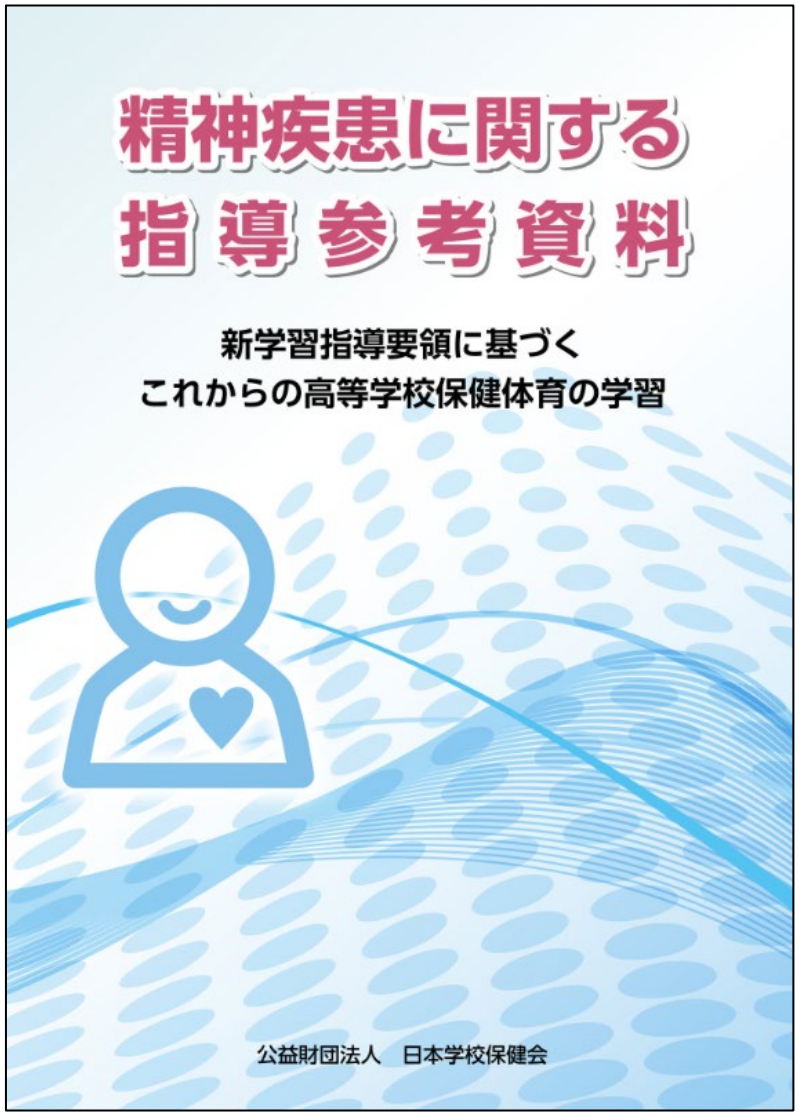
【目　次】

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

# 精神疾患に関する指導参考資料




（公財）日本学校保健会（令和３年３月）

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

## 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際

第１時　精神疾患の定義・特徴及び要因 …… 20
第２時　精神疾患の特徴的な症状 …… 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

精神疾患に関する指導の重要性
精神疾患の指導の実際
教職員のための精神

### 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<br>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ついて，理解できるようにする。<br>・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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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）<br>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。<br>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，評価の場面を精選して妥当性や信頼性を高める工夫が必要です。<br>（学習活動４）<br>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。 |
| | ・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処により回復し生活の質の向上が可能なこと | （学習活動２・３）<br>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。 |

# 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用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。
（オ）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
（オ）精神疾患の予防と回復
㋐　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，誰もがり患しうること，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

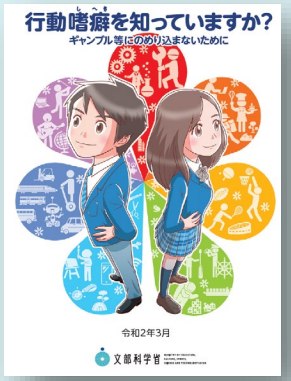
**『「ギャンブル等依存症」などを予防するために』**（平成31年３月）

・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

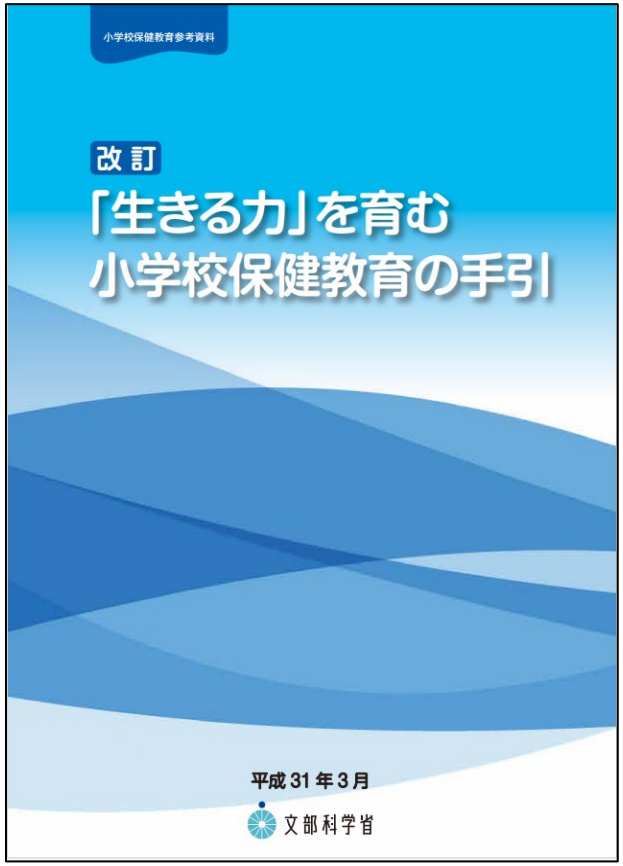
## 子供向け啓発資料

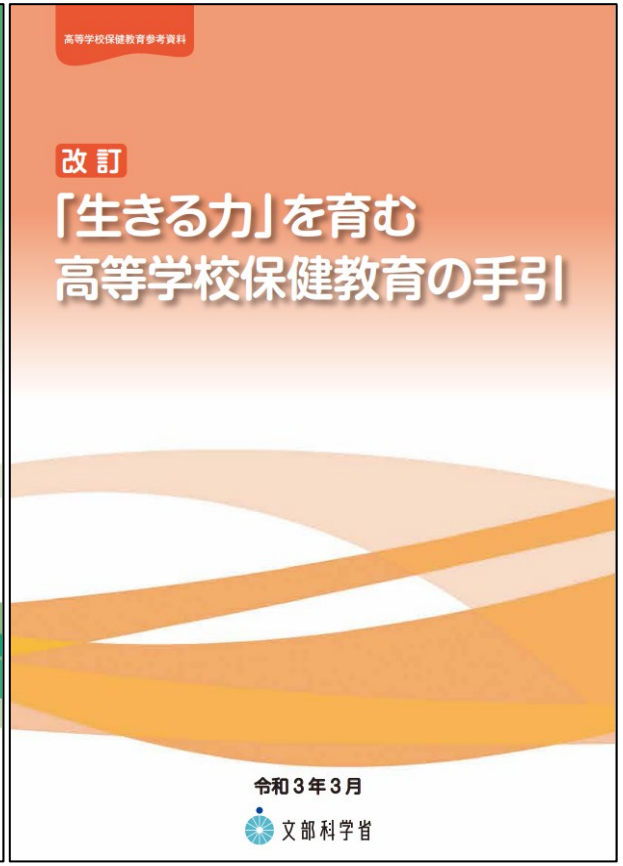
**「行動嗜癖を知っていますか？」**ギャンブル等にのめり込まないために
（令和２年３月）

・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行動の振返りと5年後の自分



# 「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

# 文部科学省ホームページ

## 施策情報

### 学校保健

#### 保健教育

- 保健教育参考資料
- 薬物乱用防止教育
- 歯科保健教育
- がん教育
- 依存症（行動嗜癖）に関する教育

#### 健康診断

- 児童生徒等の健康診断
- 学校健康診断情報のPHRへの活用
- 就学時の健康診断

#### 健康観察、健康相談及び保健指導、疾病の管理と予防

- 健康観察、健康相談及び保健指導
- 女性の健康

https://www.mext.go.jp/a_menu/01_k.htm