

保健編 4章 健康な生活と病気の予防

第3学年 ●教科書 p.109～147 ◆配当授業時数17～18時間

●指導順序

単元計画配当	内容のまとめり	指導順について
第1時	ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因	必ず単元の最初に取り扱う。
第2～6時	イ 生活行動・生活習慣と健康	アに続いて取り扱うことが望ましい。
第7～10時	ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康	第7～9時は順不同、その後、第10時を行う。
第11～14時	エ 感染症の予防	第11～14時は教科書の掲載順で行うことが望ましい。
第15～16時	オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用	第15～16時は教科書の掲載順で行うことが望ましい。
第17時	カ 個人の健康を守る社会の取組	カは単元の最後に取り扱う。

●学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて、取り扱いを判断することが望ましい。

「学習活動と評価の計画」の「時間」欄に、取り扱いの分類を示す。

分類	学習内容や学習活動の別	時間数
学	学校の授業が必要な時数 教師による適切な指導が必要な内容や、話し合い・実習などが必要なもので、 学校での指導が望ましいもの 。	11
▲	学校での指導が望ましいが、学校の指導計画や実施できる時間数によっては、 学校の授業以外の場での学習が可能なもの 。	6

●単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
健康・安全についての 思考・判断	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。
健康・安全についての 知識・理解	健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。

●学習活動と評価の計画

★1 学校の授業以外の場での学習が可能と考えられる教材・学習活動を除いた、学校の授業が必要な時数

★2 【態度】…関心・意欲・態度, 【思・判】…思考・判断, 【知・理】…知識・理解

★3 学校の授業以外の場での学習が可能であると考えられる教材・学習活動の概要、配当時数

時間(教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第1時 (p.110-111) 学	第1時	(1)健康の成り立ち 1. 本時の課題を理解する。 2. 健康の成り立ちについて理解する。 3. 主体と環境の要因について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・健康の成り立ちについて、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・健康の成り立ちについて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つげたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・健康は主体の心身の状態と、主体を取り巻く様々な環境が適切な状態に保たれているときに成り立つことを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第2時 (p.112-113) 学 ▲	第3時	(2)食生活と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 健康によい食生活について理解する。 3. 1日に必要な栄養素とバランスのよい食事について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・食生活と健康について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・食生活と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つげたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・毎日の食生活は健康に深くかかわっていることや、食事の時間、年齢や運動量によって栄養素のバランスや食事の量に配慮することが大切であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の生活を振り返り、健康によい食生活について、考えをまとめる活動(0.5時間)
第3時 (p.114-115) 学	第2時	(3)運動と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 運動の効果と運動不足による影響について理解する。 3. 生活のなかでの運動について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・運動と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・運動と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つげたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・運動には、体の各器官のはたらきを刺激し発達を促す効果や、脳のはたらきにより影響を与え気分転換ができるなど精神的にもよい効果をもたらすこと、体力が向上することなどを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	

時間(教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第4時 (p.116-117) 学 ▲	第3時	(4) 休養・睡眠と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 疲労について学習する。 3. 健康の保持増進のためには、休養・睡眠による疲労の回復が必要であることを理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・休養・睡眠と健康について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・休養・睡眠と健康について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・休養や睡眠には、心身の疲労を回復し、健康な状態を維持する効果があることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の生活を振り返り、健康によい休養や睡眠の取り方について、考えをまとめる活動 (0.5時間)
第5時 (p.118-119) 学 ▲	第4時	(5) 生活習慣の変化と生活習慣病 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 生活習慣と健康のかかわりについて知る。 3. 生活習慣病について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・生活習慣の変化と生活習慣病について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・生活習慣の変化と生活習慣病について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・健康は食生活、運動習慣、休養や睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣と深くかかわっていること、生活習慣が原因となって起こる病気を生活習慣病ということと言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○生活習慣病にはどのようなものがあるか、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。
第6時 (p.120-121) 学 ▲		(6) 生活習慣病の予防 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 健康によい生活習慣について知る。 3. 生活習慣病の予防について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・生活習慣病の予防について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・生活習慣病の予防について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・健康を維持し、生活習慣病にならないためには、中学生の時期から健康を維持するための生活習慣を身につけておくことが大切であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の生活を振り返り、健康を維持し、生活習慣病を予防するためにどのようにすればよいか、考えをまとめる活動 (0.5時間)

時間 (教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第7時 (p.122-123) 学▲	第5時	(7)喫煙と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 喫煙による体への急性影響と依存症、習慣化による体への影響について理解する。 3. 受動喫煙の害について理解する。 4. 未成年者の喫煙の害について理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・喫煙と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・喫煙と健康について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・たばこの煙には有害な物質が含まれていて体内に入ると悪影響があること、未成年者の喫煙は特に大きな影響を及ぼすことを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○喫煙の害や法律について、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。
第8時 (p.124-125) 学▲		(8)飲酒と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 飲酒による体への影響について理解する。 3. 長期間にわたる飲酒による体への影響について理解する。 4. 未成年者はアルコールの影響を受けやすいことについて理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・飲酒と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・飲酒と健康について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・飲酒をするとエチルアルコールによる影響が体に現れることや、未成年者の飲酒は健全な発育・発達を妨げることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○飲酒の害や法律について、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。
第9時 (p.126-127) 学▲	第6時	(9)薬物乱用と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 薬物乱用の害と悪循環、依存症について理解する。 3. 薬物乱用の社会的影響について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・薬物乱用と健康について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・薬物乱用は心身に悪影響を与え、依存性により様々な障害が起きること、社会にも影響を及ぼすことを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○薬物乱用の害について、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。
第10時 (p.128-129) 学▲		(10)喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけには自分自身によるものと周りの環境からのものがあることを理解する。 3. どのようなきっかけに対しても、強い意志と適切な行動選択をすることが必要であることを理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけについて、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけについて、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などは心理状態や社会環境によって促されるため、強い意志をもって適切な行動選択をする必要があることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○喫煙、飲酒、薬物乱用を勧められたときの断り方を考え、記入する活動。 (0.5時間)

時間 (教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第11時 (p. 130-131) 学	第7時	(11)感染症の原因 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 感染症について理解する。 3. 感染、発病、感染経路などの用語の意味を理解する。 4. 病原体への感染、感染症の発病条件について自然環境、社会環境、主体の条件があることを理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・感染症の原因について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・感染症の原因について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・感染症は病原体に感染することによって起こる病気であり、病原体の感染には、自然環境と社会環境、主体の条件が関係することを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第12時 (p. 132-133) 学	第8時	(12)感染症の予防 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 感染症の予防について理解する。 3. 病原体の侵入を防ぐはたらきと、侵入してきた病原体に対して体を守るはたらき(免疫)について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・感染症の予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・感染症の予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・感染症を予防するために感染源をなくすこと、感染経路を断ち切ること、体の抵抗力を高めることが大切であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第13時 (p. 134-135) 学 ▲	第9時	(13)性感染症とその予防 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 性感染症の種類と症状について知る。 3. 性感染症の予防について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・性感染症とその予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・性感染症とその予防について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・性感染症は、感染経路が性的接触で、感染者の粘液などに含まれる病原体に感染する病気であること、その予防には性的接触をしないこと、コンドームを正しく使用することが有効であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○性感染症について、教科書の本文や資料を確認する活動 (0.5時間)

時間 (教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第14時 (p. 136-137) 学 ▲	第9時	(14)エイズとその予防 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. エイズについて理解する。 3. HIVの主な感染経路と予防方法を知る。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・エイズとその予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・エイズとその予防について、資料などで調べたことをもとに課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・エイズはHIVが引き起こす免疫の病気で、その感染経路には性的接触による感染、血液を介しての感染、母子感染があり、性的接触をしないことが予防として有効であることなどを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○エイズについて、教科書の本文や資料を確認する活動 (0.5時間)
第15時 (p. 138-139) 学 ▲	第10時	(15)地域での保健・医療の取り組み 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 保健機関の役割を理解する。 3. 保健機関の有効利用について理解する。 4. 医療機関の役割と活用について理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・保健・医療機関の役割と利用について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・保健・医療機関の役割と利用について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・健康の保持増進と病気の予防には、保健所や保健センター、医療機関がもつ役割を理解して、積極的に利用する必要があることなどを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○保健・医療機関について、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。
第16時 (p. 140-141) 学 ▲		(16)医薬品の有効利用 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 医薬品の種類について理解する。 3. 医薬品の主作用と副作用について理解する。 4. 医薬品の有効利用について理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・医薬品の有効利用について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・医薬品の有効利用について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・医薬品には、主作用と副作用があり、正しい使用方法で用いる必要があることなどを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○医薬品の種類や主作用と副作用などについて、調べる活動 (0.5時間) ※ただし、書籍や新聞、インターネットなどの調べる環境が整っている必要がある。

時間（教科書ページ）	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第17時 (p. 142-143) 学	第11時	(17)個人の健康を守る社会の取り組み 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 個人の健康を守る活動について理解する。 3. 自分でできる健康を守るための活動を知る。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・個人の健康を守るための社会の活動について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【態度】 ・個人の健康を守るための社会の活動について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つげたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・健康の保持増進や病気の予防には、社会的な取り組みが必要であることを言ったり、書き出したりしている。 【知・理】	