

高等学校 令和4年度（1学年用） 教科

保健体育 科目 保健

教科：保健体育 科目：保健

単位数：1 単位

対象学年組：第1学年 1組～6組

教科担当者：（1組： ） （2組： ） （3組： ） （4組： ） （5組： ） （6組： ）

使用教科書：（新高等保健体育 保体702 ）

教科 保健体育 の目標：

保健の見方・考え方を働かせて、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

科目 保健 の目標：

【（1）知識及び技能】	【（2）思考力、判断力、表現力等】	【（3）学びに向かう力、人間性等】
個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。	健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。	生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

単元の具体的な指導目標	指導項目・内容	評価規準	知	思	態	配 時 数
・健康指標や疾病構造の変化から、日本の健康課題を理解させる。 ・健康水準や疾病構造の変化には社会の状況が関わっていることを理解させる。	・指導事項 1 日本における健康課題の変遷 ・教材 教科書P12～P13	1 日本における健康課題の変遷 (1) 健康水準の向上、疾病構造の変化に伴い、個人や集団の健康についての考え方も変化してきていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (1) 免疫、遺伝、生活行動などの主体要因と、自然、経済、文化、保健・医療サービスなどの環境要因が互いに影響し合いながら健康の成立に関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	1
・健康の考え方がどのように変化してきたのか理解させる。 ・健康の成立には様々な要因が関わっていることを理解させる。	・指導事項 2 健康の考え方と成り立ち ・教材 教科書P14～P13	2 健康の考え方と成り立ち (1) 我が国の死亡率、受療率、平均寿命、健康寿命など各種の指標や疾病構造の変化を通して国民の健康課題について、理解したことを言ったり書いたりしている。 (1) 健康水準、及び疾病構造の変化には、科学技術の発達、及び生活様式や労働形態を含む社会の状況が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	1
・ヘルスプロモーションの考え方に基づく環境づくりの重要性を理解させる。 ・健康を保持・増進するための環境について理解させる。	・指導事項 3 ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり ・教材 教科書P16～P19	3 ヘルスプロモーションと健康に関わる環境づくり 4 健康に関する意思決定・行動選択 (1) 健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づき、適切な意思決定や行動選択により、疾病等のリスクを軽減することを含め、自らの健康を適切に管理することが必要であるとともに、環境づくりが重要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ・適切な意思決定や行動選択には、個人の知識、価値観、心理状態、及び人間関係などを含む社会環境が関連していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	1
・健康を保持・増進するには適切な意思決定・行動選択が重要であることを理解させる。 ・意思決定・行動選択は様々な要因により影響を受けることを理解させる。	・指導事項 4 健康に関する意思決定・行動選択 ・教材 教科書P20～P23	【共通】 (2) 健康の考え方について、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している。 (2) 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理している。 (2) 健康の考え方について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 (3) 健康の考え方について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。	○	○	○	1
・感染症の発生や流行には自然や社会の環境が影響することについて理解させる。 ・新興感染症や再興感染症の発生や流行の現状とその理由について理解させる。	・指導事項 5 現代における感染症の問題 ・教材 教科書P24～P25	(1) 感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られること、その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、また、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、腸管出血性大腸菌（O157等）感染症、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	○	○	○	1

1
学
期

<p>感染症予防の三原則について理解させる。</p> <p>・感染症を予防するために必要な社会および個人の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 6 感染症の予防</p> <p>・教材 教科書P26～P27</p>	<p>(1) 感染症のリスクを軽減し予防するには、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であること、エイズ及び性感染症についても、その原因、及び予防のための個人の行動選択や社会の対策について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(2) 現代の感染症とその予防について、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している。</p>	○	○	○	1	
<p>・性感染症・エイズの現状と今後の課題について理解させる。</p> <p>・性感染症・エイズの予防に必要な個人および社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 7 性感染症・エイズとその予防</p> <p>・教材 教科書P28～P31</p>	<p>(2) 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用している。</p> <p>(2) 現代の感染症とその予防について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p> <p>(3) 現代の感染症とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もう</p>	○	○	○	1	
<p>・生活習慣病のリスクを軽減し予防するために必要な個人の取り組みについて理解させる。</p> <p>・生活習慣病の予防や回復のために必要な社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 8 生活習慣病の予防と回復</p> <p>・教材 教科書P32～P33</p>	<p>(1) がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1	
<p>・身体活動・運動と健康の関係について理解させる。</p> <p>・身体活動・運動の継続的な実践に必要な個人と社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 9 身体活動・運動と健康</p> <p>・教材 教科書P34～P35</p>	<p>(1) がんは、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1	
<p>・食事と健康の関係について理解させる。</p> <p>・健康的な食生活の実践に必要な個人および社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 10 食事と健康</p> <p>・教材 教科書P36～P39</p>	<p>(1) 生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1	
<p>・休養・睡眠と健康の関係について理解させる。</p> <p>・適切な休養・睡眠の確保に必要な個人および社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 11 休養・睡眠と健康</p> <p>・教材 教科書P～P</p>	<p>(2) 生活習慣病などの予防と回復について、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している。</p> <p>(2) 生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p>	○	○	○	1	
<p>・1学期を振り返り、学習内容を理解できるようにさせる。</p>	<p>・指導事項 1学期の学習内容の復習</p> <p>・教材</p>	<p>(2) 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p>	○	○	○	1	
<p>・1学期の学習内容を理解できるようにさせる。</p>	<p>・指導事項</p> <p>・教材 1学期期末確認テスト (知・思・態の3観点から問題を出題)</p>	<p>(3) 生活習慣病とその予防について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	1	
1学期 配当時間数							13
<p>・がんには様々な種類があることやがんの発生要因について理解させる。</p> <p>・がんの予防や回復のために必要な個人および社会の取り組みについて理解させる。</p>	<p>・指導事項 12 がんの予防と回復</p> <p>・教材 教科書P42～P45</p>	同上				1	
<p>・喫煙による健康への影響について理解させる。</p> <p>・喫煙による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解させる。</p>	<p>・指導事項 13 喫煙と健康</p> <p>・教材 教科書P46～P49</p>	<p>(1) 喫煙や飲酒は、生活習慣病などの要因となり心身の健康を損ねること、喫煙や飲酒による健康課題を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観の育成などの個人への働きかけ、及び法的な整備も含めた社会環境への適切な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(1) コカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	2	
<p>・飲酒による健康への影響について理解させる。</p> <p>・飲酒による健康被害の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解させる。</p>	<p>・指導事項 14 飲酒と健康</p> <p>・教材 教科書P50～P51</p>	<p>(1) 薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	2	

2 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用による健康および社会への影響について理解させる。 ・薬物乱用の防止に必要な個人および社会環境への対策について理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 15 薬物乱用と健康 ・教材 教科書P52～P53 	<p>(2) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用の防止について, 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している。</p> <p>(2) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用の防止について, 我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり, 諸外国と比較したりして, 防止策を評価している。</p> <p>(2) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用の防止について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明している。</p> <p>(3) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用について, 課題</p>	○	○	○	2
	<ul style="list-style-type: none"> ・代表的な精神疾患の特徴や症状について理解させる。 ・精神疾患の発症, 回復のポイントを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 16 精神疾患の特徴 ・教材 教科書P54～P55 	<p>(1) 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について, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(1) うつ病, 統合失調症, 不安症, 摂食障害などは, 誰もが罹患しうること, 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について, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(1) 精神疾患の予防と回復には, 身体の健康と同じく, 適切な運動, 食事, 休養及び睡眠など, 調和のとれた生活を実践すること, 早期に心身の不調に気付くこと, 心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクゼーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(1) 心身の不調時には, 不安, 抑うつ, 焦燥, 不眠などの精神活動の変化が, 通常時より強く, 持続的に生じること, 心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1
	<ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の予防や早期発見, 治療や支援など適切な対応について理させる。 ・心の健康社会の実現を目指した取り組みの重要性について理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 17 精神疾患への対応 ・教材 教科書P56～P59 	<p>(1) 人々が精神疾患について正しく理解するとともに, 専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること, 偏見や差別の対象ではないことについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(2) 精神疾患の予防と回復について, 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している。</p> <p>(2) 精神疾患の予防と回復について, 習得した知識を基に, 心身の健康を保ち, 不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理している。</p> <p>(2) 精神疾患の予防と回復について, 自他や社会の課題の解決方法と, それを選択した理由などを話し合ったり, ノートなどに記述したりして, 筋道を立てて説明している。</p> <p>(3) 精神疾患の予防とその回復について, 課題の解決に向けた学習に主体的に取り組もうとしている。</p>	○	○	○	1
	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な場面で起こる事故とその被害の実態について理解させる。 ・事故の発生には人的要因と環境要因が関連していることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 第2章 安全な社会生活 1 事故の現状と発生要因 教科書P62～P63 	<p>1 事故の現状と発生要因</p> <p>(1) 事故は, 地域, 職場, 家庭, 学校など様々な場面において発生していること, 事故の発生には, 周りの状況の把握及び判断, 行動や心理などの人的要因, 気象条件, 施設・設備, 車両, 法令, 制度, 情報体制などの環境要因などが関連していることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1
	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故防止には個人の取り組みと交通環境の整備が必要であることを理解させる。 ・交通事故には補償など法的責任が生じることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 2 交通事故防止の取り組み 教科書P64～P65 	<p>2 交通事故防止の取り組み</p> <p>(1) 交通事故を防止するには, 自他の生命を尊重するとともに, 自分自身の心身の状態や周りの環境, 車両の特性などを把握すること, 及び個人の適切な行動, 交通環境の整備が必要であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1
<ul style="list-style-type: none"> ・安全な社会をつくるために必要な個人の取り組みを理解させる。 ・すべての人たちの安全を確保させるために必要な環境の整備について理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 3 安全な社会の形成 教科書P66～P69 	<p>3 安全な社会の形成</p> <p>(1) 事故を防止したり事故の発生に伴う傷害等を軽減したりすることを目指す安全な社会の形成には, 交通安全, 防災, 防犯などを取り上げて, 法的な整備などの環境の整備, 環境や状況に応じた適切な行動などの個人の取組, 及び地域の連携が必要であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	1	
<ul style="list-style-type: none"> ・2学期を振り返り, 学習内容を理解できるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導事項 2学期の学習内容の復習 ・教材 	<p>【共通】</p> <p>(2) 安全な社会づくりについて, 安全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している。</p> <p>・安全な社会づくりについて, 様々な事故や</p>	○	○	○	1	

	<ul style="list-style-type: none"> 2学期の学習内容を理解できるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 教材 2学期期末確認テスト (知・思・態の3観点から問題を出題) 	<p>災害の事例から、安全に関する情報を整理し、環境の整備に応用している。</p> <ul style="list-style-type: none"> 交通安全について、習得した知識を基に、事故につながる危険を予測し回避するための自他や社会の取組を評価している。 安全な社会づくりについて、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 <p>(3) 安全な社会づくりについて、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組まうとしている。</p>	○	○	○	1
2学期配当時間計							14
3 学 期	<ul style="list-style-type: none"> 応急手当の意義と、その手順や方法を身につける必要性について理解させる。 救急医療体制の仕組みと社会的整備の必要性、適切な利用方法について理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 4 応急手当の意義と救急医療体制 教材 教科書P70～P71 時間数に応じて実習を含む場合有 	<p>4 応急手当の意義と救急医療体制</p> <p>(1) 適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を防いだり、傷病者の苦痛を緩和したりすることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(1) 自他の生命や身体を守り、不慮の事故災害に対応できる社会をつくるには、一人一人が適切な連絡・通報や運搬も含む応急手当の手順や方法を身につけるとともに、自ら進んで行う態度が必要であること、さらに、社会の救急体制の整備を進めること、救急体制を適切に利用することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	○	○	○	2
	<ul style="list-style-type: none"> 心肺蘇生法の意義や方法、手順について理解させる。 心肺蘇生法ができるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 5 心肺蘇生法 教材 教科書P72～P75 時間数に応じて実習を含む場合有 	<p>5 心肺蘇生法</p> <p>(1) 心肺停止状態においては、急速に回復の可能性が失われつつあり、速やかな気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)の使用が必要であること、及び方法や手順について、実習を通して理解したことを言ったり書いたりし、AEDなどを用いて心肺蘇生法ができる。</p>	○	○	○	2
	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活で起こるけがの基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにさせる。 熱中症の予防および基本的な応急手当の方法を理解し、できるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 6 日常的な応急手当 教材 教科書P76～P79 時間数に応じて実習を含む場合有 	<p>6 日常的な応急手当</p> <p>(1) 日常生活で起こる傷害や、熱中症などの疾病の際には、それに応じた体位の確保・止血・固定などの基本的な応急手当の方法や手順があることを、実習を通して理解し、応急手当ができるようにする。</p>	○	○	○	2
	<ul style="list-style-type: none"> 1学期と1年間を振り返り、学習内容を理解できるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 3学期の学習内容の復習と1年間の振り返り 教材 	<p>【共通】</p> <p>(2) 応急手当について、安全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している。</p> <p>(2) 応急手当について、習得した知識や技能を事故や災害で生じる傷害や疾病に関連付けて、悪化防止のための適切な方法に応用している。</p> <p>(2) 応急手当について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。</p> <p>(3) 応急手当について、課題の解決に向けた学習に主体的に取り組まうとしている。</p>	○	○	○	1
<ul style="list-style-type: none"> 3学期の学習内容を理解できるようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指導事項 教材 3学期期末確認テスト (知・思・態の3観点から問題を出題) 		○	○	○	1	
3学期配当時間計							8
							合計
							35