**第１学年　内容のまとまり：心身の機能の発達と心の健康　　　　　　単元名：心身の機能の発達（例）　※前半単元６時間**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識及び技能** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （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）生殖に関わる機能の成熟  　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，個人差はあるものの，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。 | ①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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて，解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 心身の機能の発達について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだすこと。  ・ 心身の機能の発達と心の健康について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①心身の機能の発達における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②心身の機能の発達について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。  ③心身の機能の発達について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①心身の機能の発達について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第１学年　内容のまとまり：心身の機能の発達と心の健康　　　　　　単元名：心の健康（例）　※後半単元６時間**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識及び技能** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （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捉えられ，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思などがあり，それらは人や社会との様々な関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　精神と身体の関わり  　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，身体に痛みがあるときに集中できなかったりすることなどを適宜取り上げる。  イ　欲求やストレスとその対処  　心の健康を保つには，適切な生活習慣を身に付けるとともに，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，日常生活に充実感をもてたり，欲求の実現に向けて取り組んだり，欲求が満たされないときに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。  　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，ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること，個人にとって適度なストレスは，精神発達上必要なものであることを理解できるようにする。その際，過度なストレスは，心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があることに触れるようにする。 | ①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捉えられ、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。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思などがあり、それらは人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③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。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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ④心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。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、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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。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、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なもの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。 |
| ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること，ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと，友達や家族，教員，医師などの専門家などに話を聞いてもらったり，相談したりすること，コミュニケーションの方法を身に付けること，規則正しい生活をすることなどいろいろな方法があり，それらの中からストレスの原因，自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。また，リラクセーションの方法等を取り上げ，ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。 | ⑤ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をすることなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解するとともに、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を行うことについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて，解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 欲求やストレスとその対処について，習得した知識や技能を自他の生活と比較したり，活用したりして，心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択すること。  ・ 心身の機能の発達と心の健康について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①心身の機能の発達における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②欲求やストレスへの対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択したりしている。  ③心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①心の健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第１学年　内容のまとまり：心身の機能の発達と心の健康　　　　　　単元名：心身の機能の発達と心の健康（例）　※１２時間**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識及び技能** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （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）生殖に関わる機能の成熟  　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，個人差はあるものの，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捉えられ，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思などがあり，それらは人や社会との様々な関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　精神と身体の関わり  　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，身体に痛みがあるときに集中できなかったりすることなどを適宜取り上げる。 | ①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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ④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捉えられ、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。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思などがあり、それらは人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑤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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑥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。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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| イ　欲求やストレスとその対処  　心の健康を保つには，適切な生活習慣を身に付けるとともに，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，日常生活に充実感をもてたり，欲求の実現に向けて取り組んだり，欲求が満たされないときに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。  　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，ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること，個人にとって適度なストレスは，精神発達上必要なものであることを理解できるようにする。その際，過度なストレスは，心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合があることに触れるようにする。  ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること，ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと，友達や家族，教員，医師などの専門家などに話を聞いてもらったり，相談したりすること，コミュニケーションの方法を身に付けること，規則正しい生活をすることなどいろいろな方法があり，それらの中からストレスの原因，自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解できるようにする。また，リラクセーションの方法等を取り上げ，ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。 | ⑦心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。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、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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。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、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達上必要なもの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。  ⑧ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をすることなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解するとともに、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を行うことについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 心身の機能の発達と心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて，解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 心身の機能の発達について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだすこと。  ・ 欲求やストレスとその対処について，習得した知識や技能を自他の生活と比較したり，活用したりして，心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択すること。  ・ 心身の機能の発達と心の健康について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②心身の機能の発達について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。  ③欲求やストレスへの対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択したりしている。  ④心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①心身の機能の発達について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。  ②心の健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第１学年　内容のまとまり：健康な生活と疾病の予防　　　　　　単元名：健康の成り立ちと疾病の発生要因・生活習慣と健康（例）**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （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関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，生後に獲得された運動，食事，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）生活習慣と健康  ア　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を理解できるようにする。また，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて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。  イ　食生活と健康  　食事には，健康な身体をつくるとともに，運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解できるようにする。また，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こと，年齢や運動量等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  　休養及び睡眠は，心身の疲労を回復するために必要であること，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。その際，長時間の運動，学習，作業などは，疲労をもたらし，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，コンピュータや情報ネットワークなどを長時間使用することによる疲労の現れ方や休憩の取り方など健康との関わりについても取り上げることにも配慮するものとする。  エ　調和のとれた生活  　心身の健康は生活習慣と深く関わっており，健康を保持増進するためには，年齢，生活環境等に応じた適切な運動，食事，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。 | ①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。また、疾病は、主体の要因と環境の要因とが相互に関わりながら発生することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②主体の要因には、年齢、性、免疫、遺伝などの素因と、生後に獲得された運動、食事、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。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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③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。また、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続け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。  ④食事には、健康な身体をつくるとともに、運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があること。また、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こと、年齢や運動量等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。  ⑤休養及び睡眠は、心身の疲労を回復するために必要であること、健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて休養及び睡眠をとる必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑥心身の健康は生活習慣と深く関わっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 健康の成り立ちと疾病の発生要因や，生活習慣と健康について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，健康の保持増進をする方法を見いだすこと。 | ①健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②健康の成り立ちと疾病の発生要因や、生活習慣と健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、健康の保持増進をする方法を見いだしている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活習慣と健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第２学年　内容のまとまり：傷害の防止　　　　　　単元名：傷害の防止（例）**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識及び技能** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （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関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。なお，学校の状況に応じて，運動による傷害の発生要因について適宜取り上げることにも配慮するものとする。  （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関わる危険を予測し，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。  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。その際，自転車事故を起こすことによる加害責任についても触れるようにする。なお，必要に応じて，通学路を含む地域社会で発生する犯罪が原因となる傷害とその防止について取り上げることにも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，地震に伴って発生する，津波，土砂崩れ，地割れ，火災などの二次災害によっても生じることを理解できるようにする。    自然災害による傷害の防止には，日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと，緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること，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，自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解できるようにする。また，地域の実情に応じて，気象災害や火山災害などについても触れるようにする。  （ｴ）応急手当の意義と実際  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，迅速かつ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。その際，応急手当の方法として，止血や患部の保護や固定を取り上げ，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，AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ，理解できるようにする。その際，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　応急手当の実際  　胸骨圧迫，AED（自動体外式除細動器）使用などの心肺蘇生法，包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ，実習を通して応急手当ができるようにする。 | ①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関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があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②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関わる危険を予測し、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、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ④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、地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑤自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること、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、自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑥応急手当は、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、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることについて理解しているとともに、応急手当の方法として止血や患部の保護や固定の方法を行うことができる。  ⑦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、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法があることについて理解しているとともに、心肺蘇生法などを行うことができる。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 傷害の防止に関わる事象や情報から課題を発見し，自他の危険の予測を基に，危険を回避したり，傷害の悪化を防止したりする方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 傷害の防止における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の  課題を発見すること。  ・ 交通事故，自然災害などによる傷害の防止について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，傷害を引き起こす様々な危険を予測し，回避する方法を選択すること。  ・ 傷害に応じた適切な応急手当について，習得した知識や技能を傷害の状態に合わせて活用して，傷害の悪化を防止する方法を見いだすこと。  ・ 傷害の防止について，自他の危険の予測や回避の方法と，それを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①傷害の防止について、それらに関わる事柄や情報などを整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②自然災害などによる傷害の防止について、習得した知識を自他の生活に適用したり、傷害の状態に合わせて悪化を防止する方法を見いだしたりして、傷害を引き起こす様々な危険を予測し、回避する方法を選択している。  ③傷害の防止について、自他の危険の予測や回避の方法と、それを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①傷害の防止について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第２学年　内容のまとまり：健康な生活と疾病の予防　　　　　　単元名：生活習慣病などの予防・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康（例）**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （ｳ）生活習慣病などの予防  ア　生活習慣病の予防  　生活習慣病は，日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり，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，心臓病，脳血管疾患，歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。その際，運動不足，食事の量や質の偏り，休養や睡眠の不足，喫煙，過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって，やせや肥満などを引き起こしたり，また，心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや，歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど，様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。    生活習慣病を予防するには，適度な運動を定期的に行うこと，毎日の食事における量や頻度，栄養素のバランスを整えること，喫煙や過度の飲酒をしないこと，口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。  イ　がんの予防  　がんは，異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり，その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。  　また，がんの予防には，生活習慣病の予防と同様に，適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。なお，ア，イの内容と関連させて，健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ，疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。  （ｴ）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，がんや心臓病など様々な疾病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，自制力，運動機能を低下させたり，事故など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，肝臓病や脳の疾病など様々な疾病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。 | ①生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できること、また、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスク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。  ②生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効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。  ③がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあること、また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効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。  ④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、がんや心臓病など様々な疾病を起こしやすくなること、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑤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、自制力、運動機能を低下させたり、事故など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、また、常習的な飲酒により、肝臓病や脳の疾病など様々な疾病を起こしやすくなること、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| ウ　薬物乱用と健康  　薬物乱用については，覚醒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，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，断りにくい人間関係，宣伝・広  告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること，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。また，体育分野との関連を図る観点から，フェアなプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。 | ⑥薬物の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、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、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑦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、断りにくい人間関係、宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること、それらに適切に対処する必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりし  て，自他の課題を発見すること。  ・ 生活習慣病及びがんの予防や，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について，習得した知識を自他の生活と比較したり，活用したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択すること。  ・ 健康な生活と疾病の予防について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①生活習慣病及びがんの予防や喫煙、飲酒、薬物乱用における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②生活習慣病及びがんの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、習得した知識を自他の生活と比較したり、活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康の保持増進をする方法を選択している。  ③生活習慣病及びがんの予防や、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①生活習慣病などの予防・喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第３学年　内容のまとまり：健康と環境　　　　　　単元名：健康と環境（例）**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （ｱ）身体の環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，屋内外での熱中症や山や海での遭難などによる低体温症などを取り上げ，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から，気象情報の適切な利用が有効であ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  　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な生活と密接な関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。なお，必要に応じて，ア，イの内容と関連させて，放射線と健康についても触れるように配慮するものとする。  （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。その際，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も触れるようにする。また，災害による衛生環境の悪化を取り上げ，公共機関の情報を活用した個人の取組が，自他の健康のための衛生的管理につながることにも適宜触れるようにする。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取り扱うことにも配慮するものとする。 | ①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、また、屋内外での熱中症や山や海での遭難などによる低体温症などを取り上げ、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から、気象情報の適切な利用が有効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。  ②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、また、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ④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、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑤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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 健康と環境に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 健康と環境に関わる原則や概念を基に，収集した情報を整理したり，習得した知識を個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 身体の環境に対する適応能力・至適範囲について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立てたりして，熱中症などになるリスクを軽減し，健康を保持増進する方法を見いだすこと。  ・ 飲料水や空気の衛生的管理や廃棄物の衛生的管理について，習得した知識と自他を取り巻く環境とを関連付けたり，整理したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。  ・ 健康と環境について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①健康と環境に関わる原則や概念を基に、収集した情報を整理したり、習得した知識を個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見し、課題解決に取り組み、健康を保持増進する方法を選択している。  ②健康と環境について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、疾病等のリスクを軽減し、健康を保持増進する方法を選択し、他者と話し合ったり、ワークシートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①健康と環境について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |

**第３学年　内容のまとまり：健康な生活と疾病の予防　　　　　　単元名：感染症の予防・健康を守る社会の取組（例）**

|  |  |
| --- | --- |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **知識** | **知識・技能**  ※技能のない指導内容においても、観点名は「知識・技能」となる。 |
| （ｵ）感染症の予防  ア　感染症の予防  　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疾病であり，適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることを，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。その際，病原体の種類によって感染経路が異なることにも触れるものとする。    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け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。また，感染症にかかった場合は，疾病から回復することはもちろん，周囲に感染を広げないためにも，できるだけ早く適切な治療を受けることが重要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青少年の感染が社会問題になっていることから，それら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，感染のリスクを軽減する効果的な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。  （ｶ）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，健康的な生活行動など個人が行う取組とともに，社会の取組が有効であることを理解できるようにする。社会の取組としては，地域には保健所，保健センターなどがあり，個人の取組として各機関が持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。  その際，住民の健康診断や健康相談などを適宜取り上げ，健康増進や疾病予防についての地域の保健活動についても理解できるようにする。  　また，心身の状態が不調である場合は，できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解できるようにする。さらに，医薬品には，主作用と副作用があること及び，使用回数，使用時間，使用量などの使用法があり，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。 | ①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疾病であり、適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ②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について、理解したことを言ったり書いたりしている。  ③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け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、また、感染症にかかった場合は、疾病から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受けること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。  ④エイズ及び性感染症の増加傾向と青少年の感染が社会問題になっていること、また、それらの疾病概念や感染経路、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑤健康の保持増進や疾病の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取組とともに、社会の取組が有効であることや地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取組として各機関が持つ機能を有効に利用する必要があること、また、住民の健康診断や健康相談などを適宜取り上げ、健康増進や疾病予防についての地域の保健活動などがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。  ⑥心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であること、さらに、医薬品には、主作用と副作用があること及び、使用回数、使用時間、使用量などの使用法があり、正しく使用する必要があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 |
| 指導内容 | 評価規準（例） |
| **思考力、判断力、表現力等** | **思考・判断・表現** |
| 健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減したり，生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え，適切な方法を選択し，それらを伝え合うことができるようにする。  〈例示〉  ・ 健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見すること。  ・ 感染症の予防や健康を守る社会の取組について，習得した知識を自他の生活に適用したり，応用したりして，疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択すること。  ・ 健康な生活と疾病の予防について，課題の解決方法とそれを選択した理由などを，他者と話し合ったり，ノートなどに記述したりして，筋道を立てて伝え合うこと。 | ①感染症の予防や個人の健康を守る社会の取組における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。  ②感染症の予防や健康を守る社会の取組について、習得した知識を自他の生活に適用したり、応用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を選択している。  ③感染症の予防や健康を守る社会の取組について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。 |
| **学びに向かう力、人間性等** | **主体的に学習に取り組む態度** |
| ※保健分野においては、「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は示されていない。   |  | | --- | | 保健分野の目標（学びに向かう力、人間性等）  （３）生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。 |   ↓  評価の観点である「主体的に学習に取り組む態度」については、**「評価の観点及びその趣旨（改善等通知）」**の内容を踏まえ、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  ・保健分野の目標と評価の観点及びその趣旨  （幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における児童生徒の学習評価及び指導要録の改善等について（通知）平成31年３月29日　初等中等教育局長通知より）   |  | | --- | | 主体的に学習に取り組む態度 | | 健康な生活と疾病の予防，心身の機能の発達と心の健康，傷害の防止，健康と環境について，自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとしている。 | | ①感染症の予防、健康を守る社会の取組について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 |