

4 健康な生活と病気の予防

目 標

- ・健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること、また、病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解する。
- ・健康の保持増進には、年齢、生活環境に応じた食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること、また、生活習慣の乱れは、生活習慣病などの要因となることを理解する。
- ・喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう原因となること、また、これらの行為に影響を与える心理状態、人間関係、社会環境などの要因に適切に対処する必要があることを理解する。
- ・感染症は、病原体が主な要因となって発生し、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解する。
- ・健康の保持増進や病気の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること、また、医薬品は、正しく使用することを理解すること。
- ・個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取り組みと密接な関わりがあることを理解する。

評価規準

（国立教育政策研究所の資料を基に作成）

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
健康な生活と病気の予防について、 <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する資料を見たり、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。 ・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。 	健康な生活と病気の予防について、 <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する資料などで調べたことを基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。 ・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。 	以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・健康の成り立ちと病気の発生要因 ・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り組み

学習過程と学習内容

時間	学習項目	学習内容	教科書ページ
第1時	健康の成り立ち	<ul style="list-style-type: none"> ・病気は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。 ・健康は、主体と環境を良好に保つことによって成り立っていること。 	72～73
第2時	運動と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・運動には各器官を発達させるとともに、ストレスを和らげるなど、精神的な効果があること。 ・健康を保持増進するためには、日常生活において適切な運動を続けることが必要であること。 	74～75
第3時	食生活と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を保持増進するためには、活動量や栄養素のバランスに配慮した食事が大切であること。 ・健康を保持増進するためには、生活リズムを整えて、規則正しい食生活を送ることが大切であること。 	76～77
第4時	休養・睡眠と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間の学習、運動、作業などは疲労をもたらすこと、疲労の現れ方は、活動の内容・量、環境条件や個人によって違いがあること。 ・健康を保持増進するためには、休養を適切にとることが大切であること。 	78～79
第5・6時	生活習慣病とその予防	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧や糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いこと。 ・動脈硬化、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病、がんの症状と原因。 ・生活習慣病を予防するためには、生活習慣を望ましいものにする、定期的に検査を受けることなどが大切であること。 	80～83
第7時	喫煙と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの煙には数多くの有害物質が含まれており、喫煙するとさまざまな急性影響が現れること。 ・常習的な喫煙によって、さまざまな病気を起こしやすくなること。 ・発育期には喫煙の悪影響を強く受けること。 ・喫煙は周囲の人にも悪影響を与えること。 	84～85
第8時	飲酒と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・酒の主成分であるアルコールは脳や神経の働きを低下させること、一度に多量の酒を飲むと死亡することもあること。 ・常習的な飲酒によって、さまざまな病気を起こしやすくなること。 ・発育期には飲酒の悪影響を強く受けること。 	86～87
第9時	薬物乱用と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・乱用薬物には依存性と耐性があり、薬物依存の悪循環に陥りやすいこと。 ・薬物の乱用は、幻覚などの精神異常や急死などを引き起こすこと。 ・薬物の乱用は、社会全体にも大きな被害をもたらすことがあること。 	88～90
第10時	喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・薬物乱用などの開始には、知識の欠如、誘われたときに断る意志や対処能力の不十分さ、自分を大切に思えないなどの心理状態や、周囲の人からの誘い、宣伝・広告、入手のしやすさなどの社会的環境が影響しており、それぞれについての対策が必要であること。 	91～93

(次ページに続く。)

時間	学習項目	学習内容	教科書ページ
第11時	感染症とその予防(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症は、病原体の感染によって起こる病気であり、その発症には環境の条件や主体の条件が関係していること。 ・感染症を予防するには、感染源、感染経路、体の抵抗力のそれぞれについて対策を立てることが有効であること。 	94～95
第12時	感染症とその予防(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の体には、抵抗力が備わっていること。 ・近年では、新型インフルエンザなどの新興感染症や結核などの再興感染症などが問題となっていること、また、感染症は短期間のうちに世界中に広まる危険があること。 	96～97
第13時	性感染症とその予防/エイズ(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症は性的接触によって感染する病気であり、若い世代での感染の広がりが問題となっていること。 ・性感染症の予防には、性的接触をしないこと、コンドームの使用などが有効であること。 	98～99
第14時	性感染症とその予防/エイズ(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズはHIVの感染によって起こり、免疫力が低下する病気であること、発病までには数か月から10年ほどかかること、近年では性的接触による感染がほとんどであること。 ・エイズの予防には、性的接触をしないこと、コンドームの使用などが有効であること。 	100～101
第15時	保健・医療機関と医薬品の有効利用	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を保持増進し病気の予防をするためには、保健所や保健センター、医療機関などを必要に応じて適切に利用することが大切であること。 ・医薬品には、主作用と副作用があること、また、使用法を守って正しく使用する必要があること。 	102～103
第16時	共に健康に生きる社会	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を保持増進するためには、個人の努力とともに社会的な活動が必要であり、そのため、地域社会においては、さまざまな保健活動が行われていること。 ・健康を守るための活動は、行政機関が行うだけでなく、住民の参加があってはじめてその効果が得られること、また、私たちの健康は、世界中の人々が支え合うことによって守られていること。 	104～105
第17～20時		※この4時間は、探究的な学習や重点的に取り扱いたい内容などに充てる。	