

高等学校 1 年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 12 月 12 日

高等学校 (1) 年 名

指導者

1 単元名 **大単元**「 現代社会と健康 」 **小単元** (私たちの健康のすがた)

2 単元について

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康課題や健康の考え方が変化するとともに、様々な健康への対策、健康増進の在り方が求められている。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が健康に関して深い認識をもち、自ら健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。また、個人の行動選択やそれを支える会社環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方に基づいて現代社会の様々な健康課題に関して理解するとともに、その解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、我が国において現代の健康課題がみられること、健康の考え方が変化してきていること、健康の保持増進には健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりに関わること、感染症の発生や交流には時代や地域によって違いが見られ、それに対応した対策が必要であること、生活習慣病などの予防と回復には調和のとれた生活の実践とともに疾病の早期発見、治療及び社会的な対策が必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などは健康や社会に大きな影響を与えることから、個人への動きかけや社会環境への対策が必要であること、精神疾患の早期発見や罹患後の対策が必要であることなどを中心として構成している。

3 単元の目標

知識・技能	現代社会と健康について、健康を保持増進するための一人一人の深い認識をもち、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	現代社会と健康について、健康を保持増進するための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、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	現代社会と健康について保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることについて関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

4 生徒の実態と指導観

学級の生徒は明るく、授業に対して発問も多く、反応があり楽しい雰囲気の中で授業に取り組んでいる。一方で、自分の考えを書き出すことはできるが、発表すると他者に意見を伝えることが苦手と感じる生徒もいる。一人一人が生活を見直し、自らの行動や環境を健康的なものにすることで健康は成り立っていると学習済みなので、健康を保持増進し、健康寿命を延ばし平均寿命との差を短くするために今すぐできることを考えさせ、これからの私生活につなげていく。

5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
・国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わることを理解している。 ・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。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があることを理解している。 ・健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解している。 ・喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行なってはならないこと。それらの対策には、個人や社会影響への対策が必要であることを理解している。 ・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	・現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全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しているとともに、それらを表現している。	・現代社会と健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

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を理解している。		
--	--	--

6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	健康の考え方と成り立ち			
2	私たちの健康のすがた ・平均寿命ののびと死亡率の低下 ・健康水準向上の背景 ・生活習慣病などの増加 ・新たな健康問題	①		
3	生活習慣病の予防と回復			
4	がんの原因と予防			
5	がんの治療と回復			
6	運動と健康			
7	食事と健康			
8	休養・睡眠と健康			
9	喫煙と健康			
10	飲酒と健康			
11	薬物乱用と健康			
12	精神疾患の特徴			

13	精神疾患の予防			
14	精神疾患からの回復			
15	現代の感染症			
16	感染症の予防			
17	性感染症・エイズとのその 予防			
18	健康に関する意思決定・行 動選択			
19	健康に関する環境づくり			

7 本時の展開

① 本時の目標

- ・わが国の健康水準の変化とその背景について説明できるようにする
- ・わが国の現在の健康問題について例をあげて説明できるようにする

②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	・挨拶 ・前時の学習を踏まえて、健康の考え方を復習する。 「自撮りのきみちゃん」	○西本喜美子さんの画像をいくつか見せる ○西本喜美子さんのことを軽く説明する ○WHO の健康の捉え方をもとに、新しく加わった「生きがい」に着目して説明する。
展開 25分	【健康寿命、平均寿命、健康水準、健康指標をそれぞれ理解する】	○平均寿命：人が存在する平均年数、つまりは0歳の乳幼児が存在するだろうと考える平均年数。その年の死亡者年齢を平均したものではない（よく間違えやすい）似たような言葉で「平均余命」がある。ある年齢の人が、その後何年間生きることができるかという期待値

		(令和元年) 男性＝81.05 歳 女性＝87.14 歳 健康指標：個人や集団の健康状態を把握したり表すもの。例えば、体力テストや健康診断、栄養素摂取量 健康水準：健康指標によってはかられた健康の程度。例えば、体力テストや健康診断の結果や数値、見えるかしたもの
	発問 1：平均寿命はなぜ延びてきていると思いますか？	
	・個人で考える 予想される生徒の反応： 医療の発達、生活環境、健康意識 ・乳児死亡率の低下と高齢者死亡率の改善が大きく関わっていることを知る。 【健康水準向上の背景】 ・乳児死亡率低下と高齢者死亡率の要因	○1900 年代初期の平均寿命を伝えて、人生 100 年時代と言われるようになったのはなぜか、個人で考えさせる。(資料 1) ○手を挙げて発表してもらう ○p8 の左側の①を読んでもらう ○(資料 2) ○乳児死亡率は、1 年未満に死亡した赤ちゃんの数の割合。かつては過酷だった出産が、母体の健康状態向上や健康・医療機関の発達、出産後の衛生環境、食事の充実などが要因。 例えば、母子定期検診や日本発祥の母子手帳の活用 「豆知識」 母子手帳には妊娠時期の注意事項、産前産後に必要な検診や、赤ちゃんが受ける予防接種の種類や時期などがコンパクトにまとめられている！ 高齢者死亡率は、健康・医療機関の発達や食事の充実、感染症にかかりづらい。

【近年の健康問題】	○今まで治らなかったケガや病気が治ったり、食事の充実で健康な体づくりができることから、感染症にかかりづらい体になった。 ○私たちの身の回りには、病院、クリニック、内科などのかかりつけ医がある。なにか病気になった時、すぐに治療できる環境。→社会全体の健康問題に関わっているため、乳児や高齢者だけでなく私たち全体の健康水準を上げてるといえる。
発問 2：社会が豊かになって起こる健康問題はなんだろうか？	
・グループ 3 人で 3 分間話合う ・学習シートに書く 予想される生徒の反応： 食べ過ぎ、体力低下	○喫煙、飲酒、運動不足、食習慣、休養などがある。これらを積み重ねていってしまうと、心臓病、脳卒中、糖尿病、脂質異常症、歯周病などになってしまう。これは生活習慣と関連が深いことから生活習慣病と言います。 ○（資料 3） この表から、がん、心臓病、脳卒中が日本人の死因の多くを占めている。 ○予防方法は、発問 2 で答えてくれた内容を見直して、健康的な生活習慣を続けていくことが大切。 ○生活習慣病が増加しているのは日本人の多くが長生きできるようになったことが影響している。 ○心の健康問題とは、日常生活で感じるストレスのことをいい、精神疾患とは心の健康問題から病気へと発展してしまうこと（今回は少しだけ触れる） ○精神疾患の要因も少し触れる P36 生物的、心理的、身体的、社会的要因がある。主な精神疾患はうつ病や不安症、摂食障害などがある。 ○これらは、環境変化や労働環境のストレス、対人関係などの日常生活からなるもので、誰にでも起こりうること。
【新たな健康問題】 ・心の健康問題と精神疾患	

		・食事→タンパク質とバランス ・歯科口腔の定期的な管理 2 社会参加：(就労や余暇活動、ボランティア、社会貢献) ・友達とご飯 ・前向きに社会参加 3 身体活動：(楽しく運動や社会活動) ・たっぷり歩く ・ちょっと頑張って筋トレ
	発問3：健康寿命を延ばすために日常生活で取り組みたいこと	
	・3人1組のグループで3分間話し合う	○健康寿命を延ばすための3つのサイクルを理解した上で、自分の日常生活をどのように変えて、どこを意識すればいいのかを考えさせる ○各グループ発表してもらう
	予想される生徒の反応： 偏った食事をしない、階段をなるべく使う	◆国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていることについて言ったり書きだしたりしている。(知①) <A 評価とするポイント> 国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造に伴って変わってきていることについて、具体的に言ったり書きだしたりしている。 <C 評価とするポイント> 健康課題や健康の考え方は、健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていることを理解していないため、発言ができていない。 <努力を要する生徒への手立て> どんな健康問題があるか、それはなぜ起こるのか考えてもらうよう個別指導を行う。

ま と め 分	・本時で学習したことをまとめる	○キーワードの復習と近年の健康問題と新たな健康問題に触れて、健康寿命を延ばすためのポイントを生徒と一緒に確認する。 ○健康である大切さと自分自身で健康寿命を延ばして充実する人生、楽しい学校生活にしようと伝える。
----------------------	------------------------	---

8 板書計画

本時の目標		近年の健康問題	新たな健康問題
キーワード	健康水準向上の背景		

9 資料

