

高等学校 2年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 12 月 12 日
高等学校 2 年 30 名

1 単元名 大単元「 現代社会と健康 」 小単元（ 喫煙と健康 ）

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社会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が関わること、感染症の発生や流行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、個人への働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り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持ち、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なる。
--------------------	---

4 生徒の実態と指導観

全体的に授業に対して前向きな生徒が多く意識が高い。しかし私語が多い生徒が一定数いるため、授業の進みが遅くなってしまう。グループワークやペアでコミュニケーションを取らせる際には切り替えが重要だ。仲の良いクラスなので様々な人と意見を交換できるようにし、理解を深めてもらいたい。

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
1 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に関わることを理解している。 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。その予防には個人の取り組み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。 3 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	1 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。	1 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。

策が必要であることを理解している。 4 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ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であることを理解している。 5 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。また、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。		
---	--	--

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	わたしたちの健康のすがた			
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 ・喫煙の開始・継続要因 ・個人への喫煙対策 ・社会環境への喫煙対策		○	
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			

1 4	精神疾患からの回復			
1 5	現代の感染症			
1 6	感染症の予防			
1 7	性感染症・エイズとその予防			
1 8	健康に関する意思決定・行動選択			

7 本時の展開

① 本時の目標

- ・喫煙者やその周囲の人たちに起こる害について説明できる。
- ・喫煙対策について、個人と社会に分けて例をあげて説明できる。

②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	挨拶 1【踊る大捜査線の喫煙シーンの画像を見て違いを考える】	・挨拶、出欠確認、忘れ物確認 ・プリント配布、学習内容確認、グループ確認 ○踊る大捜査線のタバコを吸っているシーンの画像を見せ、タバコはよくないから今はなくなっているということ話す。 ○たばこを1本吸うと寿命が5分半短くなり、ひと箱吸うと1時間50分短くなることを伝える。
展開 35分	2【たばこが体に与える被害について知る】 ・たばこの煙は多くの有害物質が含まれていること、喫煙は心身の健康に影響が出ること理解させる。 ・喫煙をすると起こる慢性影響と急性影響について理解させる。 ・喫煙開始が早いほど影響を受けることを理解させる。	○喫煙の危険性について写真に出して伝える。 ○たばこに含まれる一酸化炭素は、無臭、無色で気づきにくい。一酸化炭素は酸素を運搬するヘモグロビンと結びつくので酸素が欠乏して、高血圧や動脈硬化につながる。(中学校教科書 P175 資料②一酸化炭素の発生源の例、資料③一酸化炭素濃度と体への影響、中学校教科書 P87 資料③循環器の病気の起こり方) ○喫煙は運動時に息切れする、肌の老化を早めるという影響があることを伝えるために、肺の写真を見せる。 ○急性影響は吸い始めてすぐに咳や痰が出やすくなるなどの症状があることを伝える。 ○慢性影響はがんや心臓病、COPDなどの生活習慣病を発症しやすくなることを伝える。教科書 p12、「生活習慣病の予防と回復」の資料1（主な

3 【有害物質とその健康被害について知る】 ・喫煙者以外の人が健康被害を受ける受動喫煙について理解する。	がんの種類とリスク要因・リスクを軽減する要因)を見て解説する。 ○教科書 p 28 の資料 1 「たばこ煙中のおもな有害物質とその健康への悪影響」を使って説明する ○もし結婚して相手が喫煙者だった場合の肺がん死亡率が上がることを伝える。(中学校教科書 p93 資料 6 夫の喫煙と妻の肺がんリスク) ○高校でシアン化物が追加されたことを伝える。 ○妊婦の喫煙は早産、流産、低出生体重児の可能性が高まることを理解させる。 ○喫煙による病気や死亡が増えると医療費や労働力が失われるなど社会的に問題があることを伝える。
発問 1 : たばこの受動喫煙はどのくらいの範囲の人たちに影響を与えるのか ①7m ②14m ③21m 予想される生徒の反応 : ①7m ②14m ③21m	○積極的に発言をもらえないと考え、選択肢にして、どれかに手を挙げてもらう ○14m のスズランテープを生徒に持ってもらい伸ばす。 ○もし今ここで先生がタバコを吸ったら、教室全体に副流煙が舞って、みんながその煙を吸うことによって受動喫煙になることを話す。 ○だから喫煙所が増えていたり、路上喫煙が禁止されていたりしているということを話す。
・個人で考え、その後グループ意見交換を行う。 ・グループごとに出的意見を紙に書いて発表する。	発問 2 : リスクがあるのになぜ喫煙してしまうのか。 ○グループごとに紙を配る。 ○机間指導、褒めたり、ヒントを出したりする。 ○喫煙の開始には個人的な要因と社会的な要因が関係していることを伝える。

予想される生徒の反応：
好奇心、好きだから、憧れ、家族
や友人・先輩の影響

4【ニコチンがもたらす依存性について理解する】

たばこにはニコチンが含まれていてそれが習慣化する要因であることを理解させる。

5【個人への喫煙対策、社会環境への喫煙対策について理解する】

・個人では、義務教育の中で正しい知識を普及と健全な価値観を育成していること、また禁煙を支援し保険で治療を受けることができることを理解させる。

・日本では、条例による規制をする都道府県や健康増進法、20歳未満の者の喫煙禁止に関する法律が定められていることを理解する。

・海外では、WHO たばこ規制枠組条約が採択されていることを理解させる。

○タバコはやめたくてもやめられない依存性が高いということを強調して伝える。

○7割の人が一か月以内に挫折する。

○中毒になってからタバコを止めるには禁煙外来に行く必要があることを伝える。

○加熱式たばこは有害物質削減されているというが紙タバコと同じように害があるということを理解させる。

○加熱式たばこの普及が進んでいるが、有害物質が含まれていることや健康への影響が不明であることからたばこと同じ規制の対象になって切ることを伝える。

○タバコのパッケージへの警告表示の強化や広告規制、自動販売機で20歳未満がたばこを買えない仕組みを作ることが求められていることを伝える。

○新しいタイプのたばこへの対策が課題になっていることを伝える。

○海外で売っているたばこを日本で売っているたばこのパッケージの違いを見せて日本は健康被害についての警告が足りないことを伝える。

○子供のころから喫煙の害について学習することや、たばこをやめられない場合は医療保険で治療を受けられるなどの個人への対策があることを話す。

○法律や条約、条例を理解させて、分煙化などの日本の社会環境への喫煙対策について伝える。

		○東京都では従業員のいる飲食店は例外なく屋内禁煙を義務付けていることを話す。
まとめ 10分	6【今日学んだことを踏まえて、喫煙を誘われた時の断り方を考える】 ・個人で考えてワークシートに記入する。	○学習シートに記入させる。 ○机間指導しながら生徒が内容を理解しているのかを確認する。 ポイント ・喫煙者とその周りの人への害 ・たばこの依存性 ○教師が指名して発表させる。 ○学習シートを回収する。 ◆評価 A 評価 受動喫煙、タバコの依存性について理解し、具体的に言葉にできる。 C 評価 受動喫煙、タバコの依存性について理解し、まとめることができる。 C 評価の生徒への手立て クラスで出た意見を聞き自らの学びを深め断ることができる。

8 板書計画

12/12(木) P.28.29 9 喫煙と健康		画像③	喫煙対策
画像①	画像②	グループ意見	
喫煙の影響		ニコチン依存	まとめ

9 資料

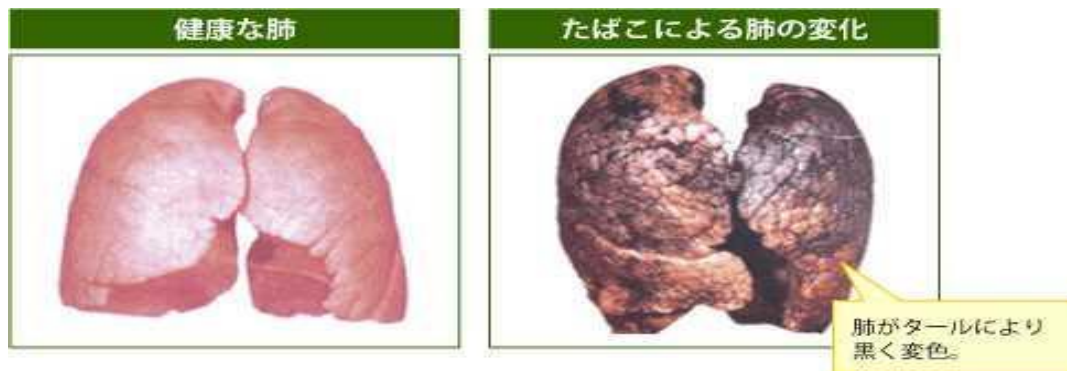
画像①



画像②



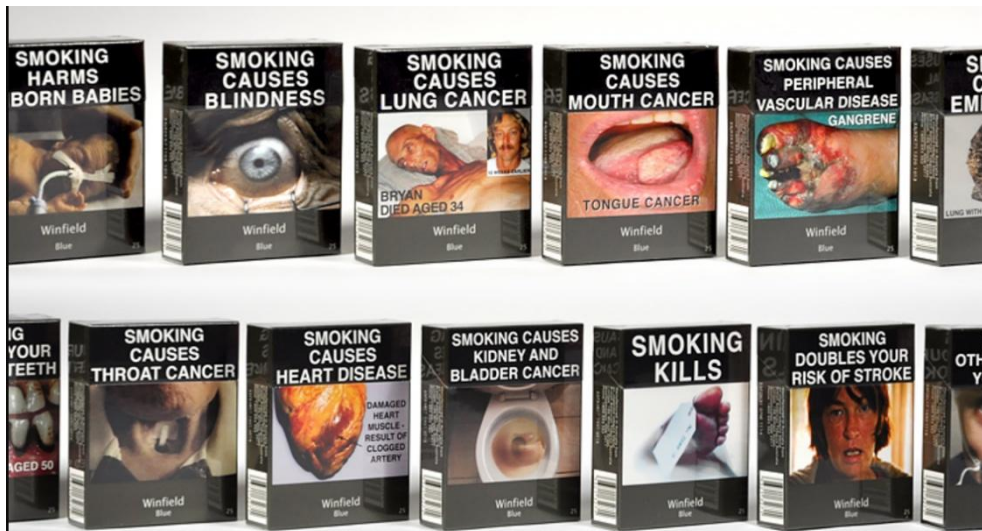
画像③



画像④



画像⑤



画像⑥



資料③ 一酸化炭素濃度と体への影響

濃度 (%)	吸入時間と影響
0.02	2～3時間で軽い前頭部の頭痛
0.04	1～2時間で前頭部の頭痛、吐き気 2.5～3.5時間で後頭部の頭痛 45分間で頭痛、めまい、けいれん
0.08	2時間で失神
0.16	20分間で頭痛、めまい 2時間で死亡
0.32	5～10分間で頭痛、めまい 30分間で死亡
0.64	1～2分間で頭痛、めまい 15～30分間で死亡
1.28	1～3分間で死亡

(日本ガス協会の資料より作成)

画像⑦

