

# 保健教育の基礎

横浜国立大学教授 物部 博文



独立行政法人教職員支援機構

## 新学習指導要領で大きく変わること

学習内容（コンテンツ）ベース、  
つまりどのような内容を教えたかが  
問われるのではなく、

資質・能力（コンピテンシー）ベース、  
つまり、

児童生徒が何を学び

どのような資質・能力を身につけたかが  
問われる。

# 学校教育に期待される能力

## 21世紀型能力

### 実践力

- ・ 自律的活動力
- ・ 人間関係形成力
- ・ 社会参画力
- ・ 持続可能な未来づくりへの責任

### 思考力

- ・ 問題解決・発見力・創造力
- ・ 論理的・批判的能力
- ・ メタ認知・適応的学習力

### 基礎力

- ・ 言語スキル
- ・ 数量スキル
- ・ 情報スキル

③思考力の使い方を方向づける  
「実践力」

①中核としての  
「思考力」

②思考力を支える  
「基礎力」

国立教育政策研究所「教育課程の編成に関する基礎的研究報告書5」を基に作図

# 求められる学力

- ①基礎的・基本的な知識・技能の習得
- ②知識・技能を活用して課題を  
解決するために必要な思考力・判断力
- ③学習意欲

# ヘルスリテラシーの育成

ヘルスリテラシー：

良い健康を促進し，維持する方法についての  
情報に接近し，認識し，利用する個人の能力と  
動機を決定するような認知的・社会的能力

Health Literacy:

The cognitive and social skills which determine the  
motivation and ability of individuals to gain access to,  
understand and use information in ways which promote  
and maintain good health.

Available at :

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/>

Accessed September 1, 2014

# 本講義の概要

## 本講義の目的

教科（体育・保健領域、保健体育・保健分野、保健体育・科目保健）と特別活動、総合的な学習の時間などの関連を図った保健教育の進め方について理解を深める。

### ✓保健教育の役割と構成

- ・教科（保健）と総合的な学習の時間、特別活動など

### ✓健康についての学びの課題と実際

- ・好き・面白い（関心・意欲）を高めるには
- ・考えたり工夫できたか（思考・判断）を促すには

### (3) 健やかな体（第1章第1の2の(3)）

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

小学校学習指導要領総則

# 学校での健康教育への期待

✓これからの人生80年時代を  
健康に生きるための基礎基本の能力の育成

👉 これからを

生きるための教科：保健（体育，保健体育）

✓学校期に直面する健康課題へ対処する  
能力の育成

👉 今を健康に生きるための

健康に関する指導（特別活動）



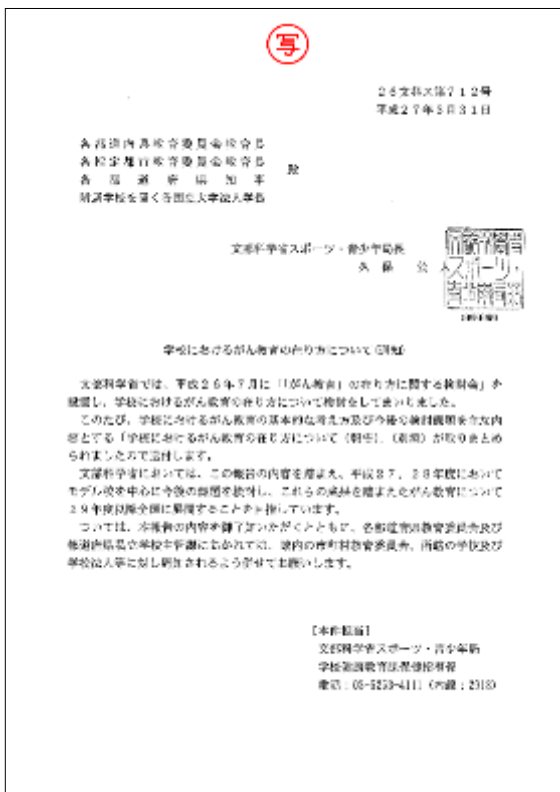
# 健康についての 現代的な課題は何でしょう

# 健康に関する社会的な課題

- ・ がん教育
- ・ こころの健康
- ・ 少子高齢化
- ・ その他
  - ・ 睡眠と電子機器
  - ・ 臓器移植
  - ・ HIV感染／AIDS
  - ・ 安全
  - ・ 依存症

# 「がん教育」の在り方に関する検討会

(文部科学省)報告書 (2015.3)



学校におけるがん教育の在り方について  
報告

平成27年3月  
「がん教育」の在り方に関する検討会

## ＜がん教育の目標＞

- ①がんについて正しく理解することができるようにする
- ②健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

- ア がんとは (がんの要因等)
- イ がんの種類とその経過
- ウ 我が国のがんの状況
- エ がんの予防
- オ がんの早期発見・がん検診
- カ がんの治療法
- キ がん治療における緩和ケア がん患者の生活の質
- ク がん患者への理解と共生

# 中学校学習指導要領解説（211頁）

## (ウ) 生活習慣病などの予防

### ア 生活習慣病の予防

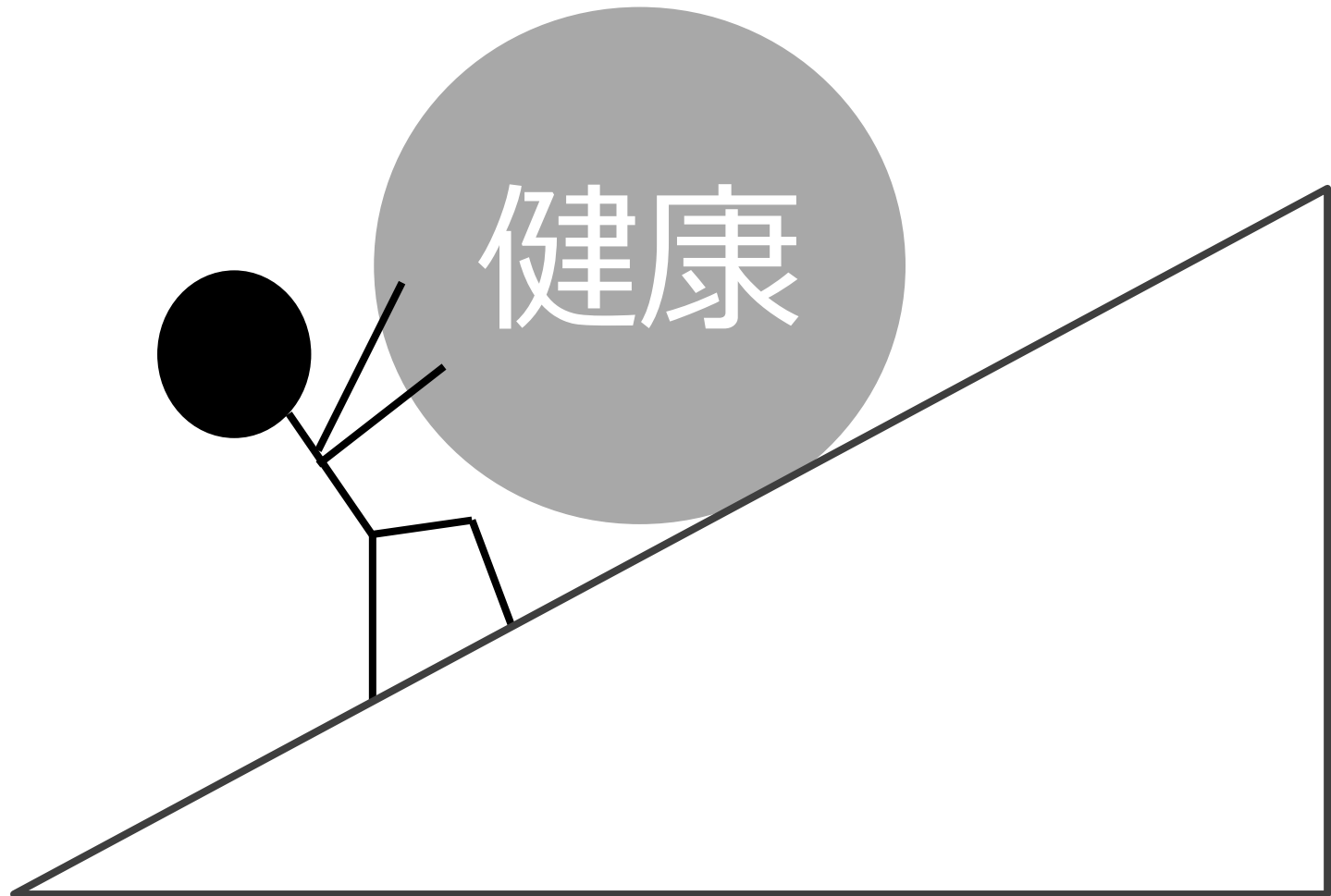
生活習慣病は、・・・

#### イ がんの予防

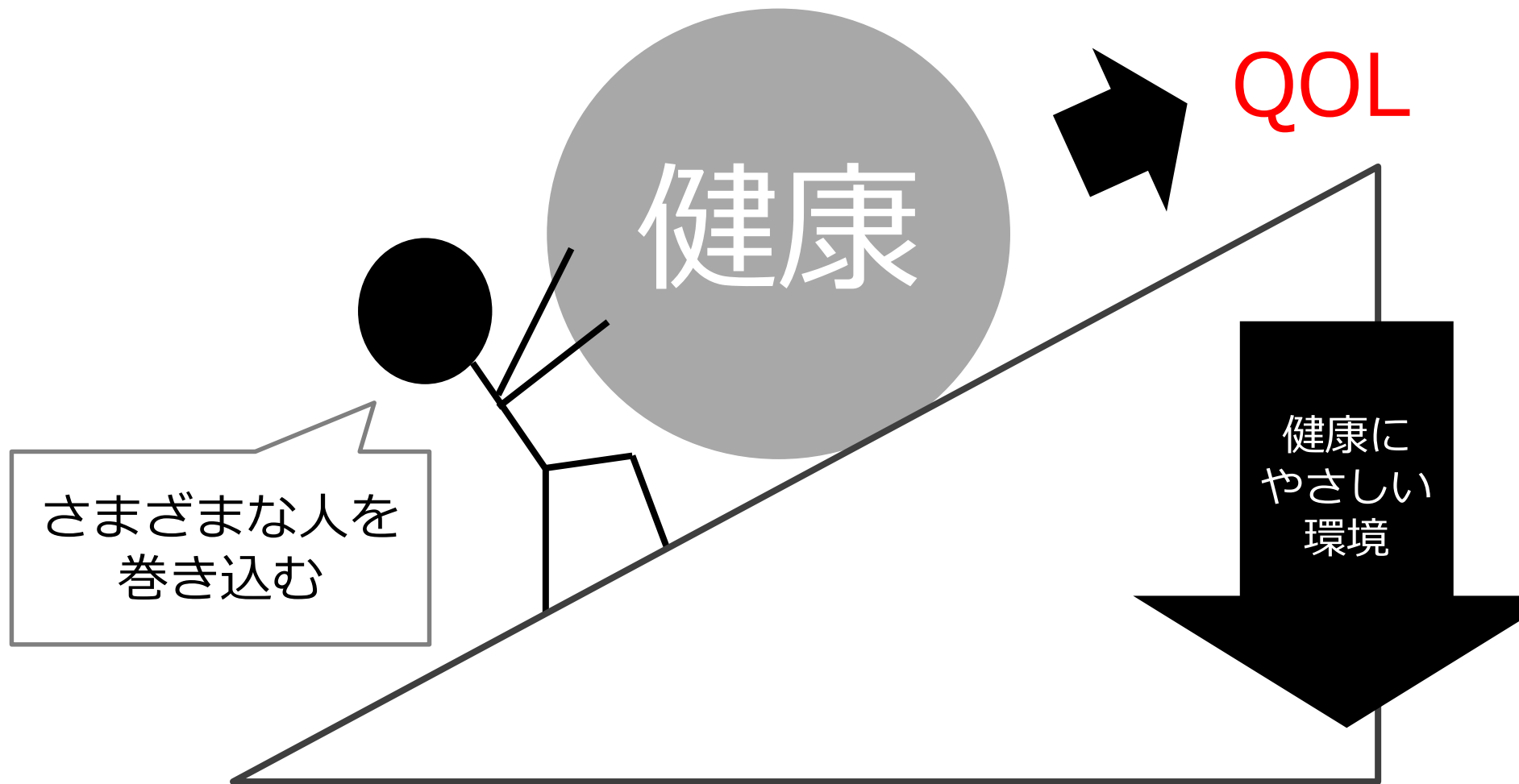
がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

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。

健康を得ようとすることは、大きな重い球（健康）を坂道で押すことに例えられます。この健康を押しやすくするための手立てについて考えてみましょう。



健康を得ようとすることは、大きな重い球（健康）を坂道で押すことに例えられます。この健康を押しやすくするための手立てについて考えてみましょう。



# 学校健康教育に関わる人たち・・・

- 教員、児童・生徒、養護教諭、管理職、保健主事、栄養教諭・学校栄養職員、調理師、技能員、事務員、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、学校医師、学校歯科医、学校薬剤師、PTA、地域住民、警察などなど、
- 地域のマンパワー

# 保健と健康に関する指導

## 保健教育（健康の保持増進に関する指導）

### 保健 知識体系に基づいた教科・全国共通

健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高め、働かせることによって、適切な意思決定や行動選択ができるようにする（的確な思考・判断を中核とした実践力の育成）。

### 健康に関する指導 （特別活動）

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。



# 保健の構造と系統性

生涯を通じて自らの健康を適切に  
管理し改善していく資質や能力の育成

個人及び社会生活における  
健康・安全に関する内容

高等学校  
より総合的に

原則入学年次と  
その次の年次：  
2単位  
(70単位時間程度)

個人生活における  
健康・安全に関する内容

中学校  
より科学的に

1～3年：  
48単位時間程度

身近な生活における  
健康・安全に関する基礎的な内容

小学校  
より実践的に

3～6年：  
24単位時間程度

図 保健の体系イメージ

文部科学省「『生きる力』を育む小学校保健教育の手引き」を基に改編

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/\\_icsFiles/afieldfile/2013/10/16/1334052\\_06.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2013/10/16/1334052_06.pdf)

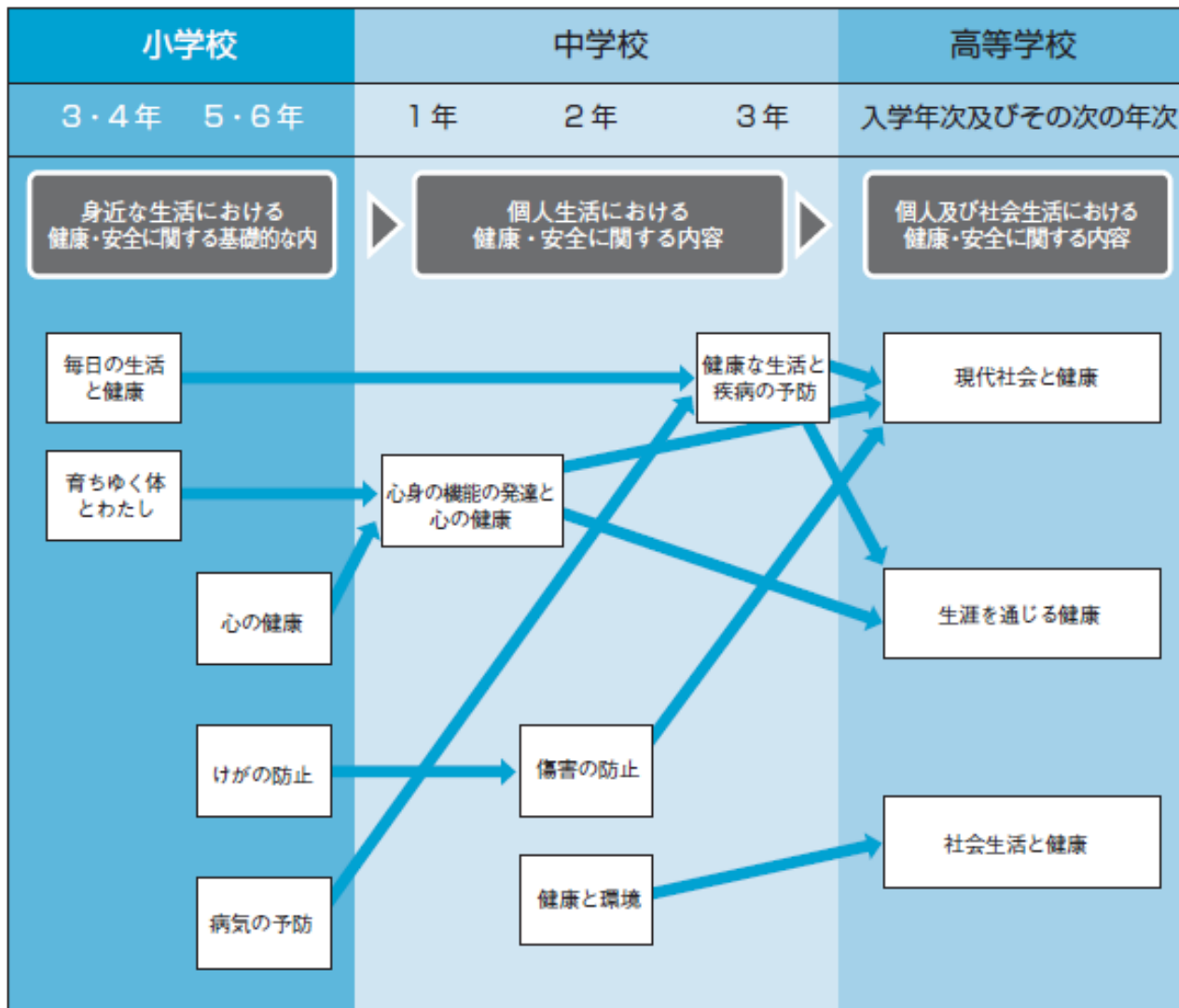


図 保健学習の内容の系統性

出典：文部科学省：「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き

小学校

中学校

高等学校

3・4年

5・6年

1年

2年

3年

入学年次・その次の年次

健康な生活

体の発育・発達

心の健康

けがの防止

病気の予防

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

環境と健康

現代社会と健康

生涯を通じる健康

社会生活と健康

保健の学習内容の系統性(2018.1段階)

# 保健と健康に関する指導

## 保健教育（健康の保持増進に関する指導）

### 保健

健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高め、働かせることによって、適切な意思決定や行動選択ができるようにする（的確な思考・判断を中核とした実践力の育成）。

### 健康に関する指導 （特別活動）

👉なすことによって学ぶ  
領域・学級や学校

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。

⇔個別の保健指導（保健室）へ

# 特別活動

## 小学校

### [学級活動]

(2) 日常の生活や学習への適応及び健康安全  
力 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

## 中学校

### [学級活動]

(2) 適応と成長及び健康安全  
キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

## 高等学校

### A ホームルーム活動

(2) 適応と成長及び健康安全  
ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立

## 学校行事など

# 特別活動の授業の流れ

課題をつかむ  
アンケートや調査の活用  
映像や資料の活用

原因を追究する  
原因を整理する  
改善の必要性を実感する

解決方法を考える  
児童生徒の情報交換

個人目標の自己決定  
具体的な実践や目標

実践

事後指導・振り返り

生活習慣アンケートの実施

事例から情報機器の睡眠への影響を考える

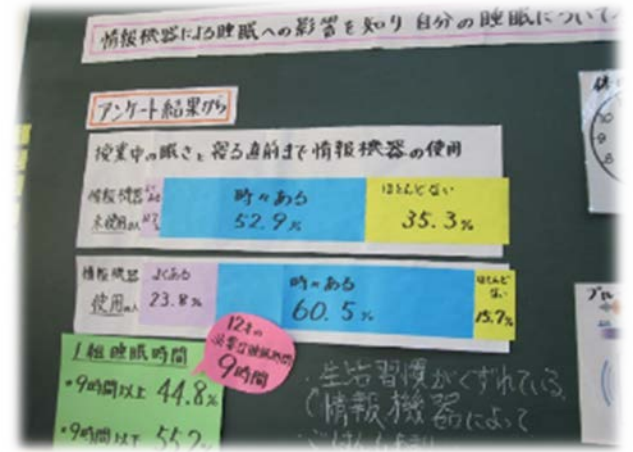
アンケート結果から生活を振り返る

就寝前の情報機器の使用による  
睡眠への影響について知る

情報機器の使用と睡眠について自らの  
課題を解決する方法を考える・自己決定

実践

目標達成の振り返り



川崎市教育総合センター

# 生活上の課題をどう授業にするの?

例えば「望ましい食習慣を形成する」ためには

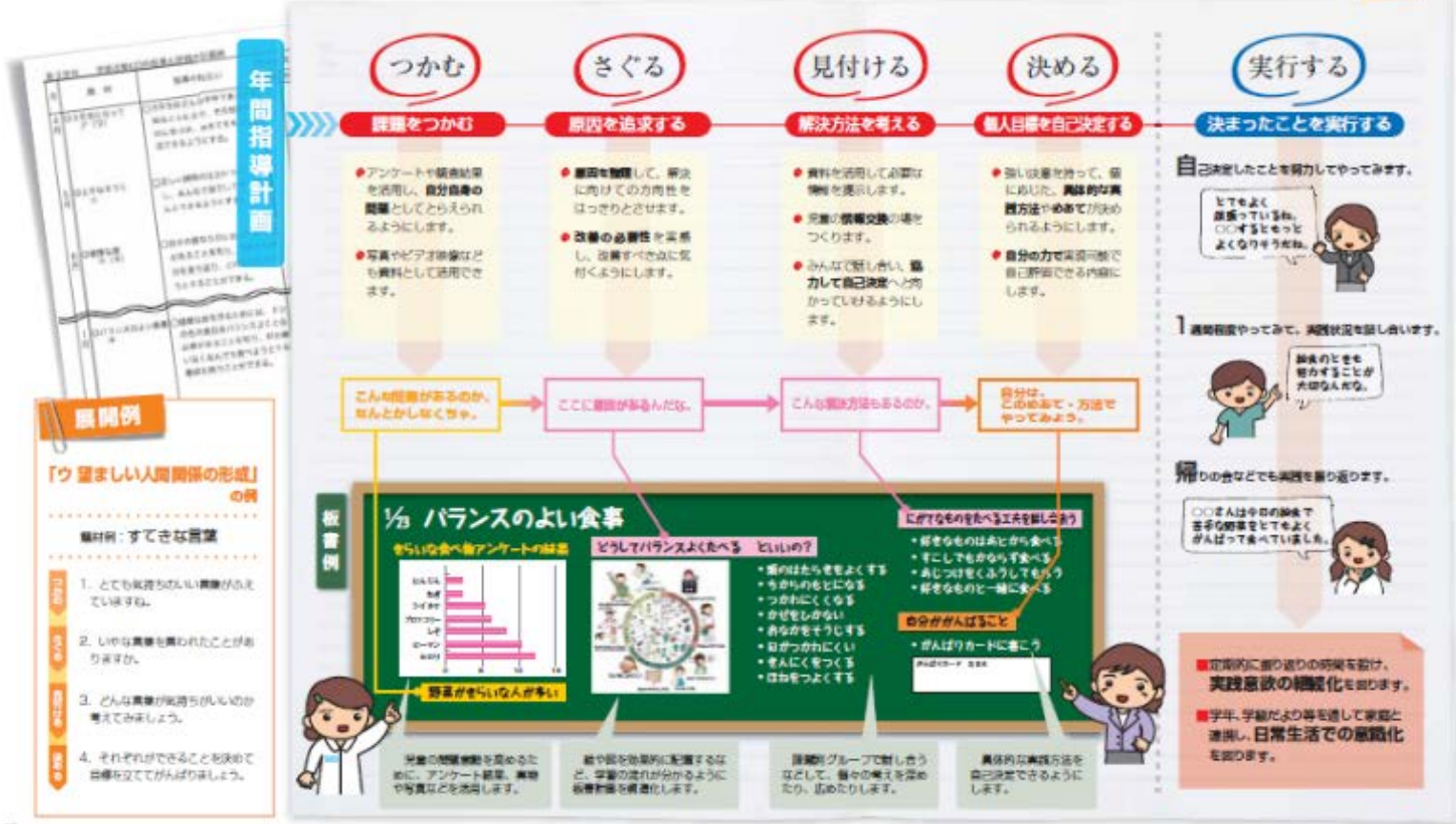
日常生活上の課題は、授業初めに20分程度の時間を設け断片的に指導するとよいでしょう。その際に「こうしなさい」と教えるのではなく「あなたはどうするの?」と問いかける指導にします。特に重要課題は45分間の授業として取り上げます。その際は、授業的資料の活用、質疑応答、発表活動、学校栄養職員、地域の専門家などの協力的な指導の工夫が効果的です。

自分の生活を  
もっとよくしたい



キ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

## 題材「バランスのよい食事」(3学年)を例に



**展開例**

「望ましい人間関係の形成」の例

題材例：すてきな言葉

- とても気持ちのいい言葉がふえていくね。
- いやな言葉を減らされたことがあつたか。
- どんな言葉が気持ちのいいか考えてみましょう。
- それぞれができることを決めて目標を立ててがんばりましょう。

**板書例**

### 1/3 バランスのよい食事

からだの健康状態を知るために、アンケート結果、実物や写真などを活用します。

給や飲を効果的に配膳するなど、学習の進め方が分かるように板書内容を精選化します。

質問グループで話し合うなどして、個々の考えを促したり、広めたりします。

具体的な実践方法を自己決定できるようにします。

にがなものや苦いものを減らそう

- 好きなものはあきらめず
- すこしでものりずき食べよう
- あじつけをくふうして食べよう
- 好きなものを一緒に食べよう

自分ががんばること

- がんばりカードに書こう

どうしてバランスよくたべよう といひの?

- 歯のはたらきをよくする
- からだのねじになる
- つかれにくくなる
- かぜをしにくい
- からだをせうじする
- 目がつかれにくい
- せんにくをつくる
- はかばかしくする

国立教育政策研究所楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動(小学校編)  
[http://www.nier.go.jp/kaihatsu/pdf/tokkatsu\\_j.pdf](http://www.nier.go.jp/kaihatsu/pdf/tokkatsu_j.pdf)



保健と特別活動，

総合的な学習の時間を関連させながら，

より効果のある保健教育について構成できるかを

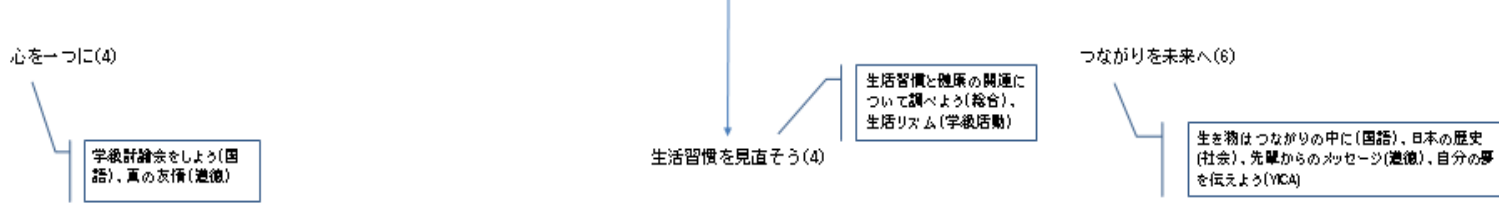
考えてみましょう



# 例2) 総合的な学習の時間等と関連させる

第6学年 年間指導計画

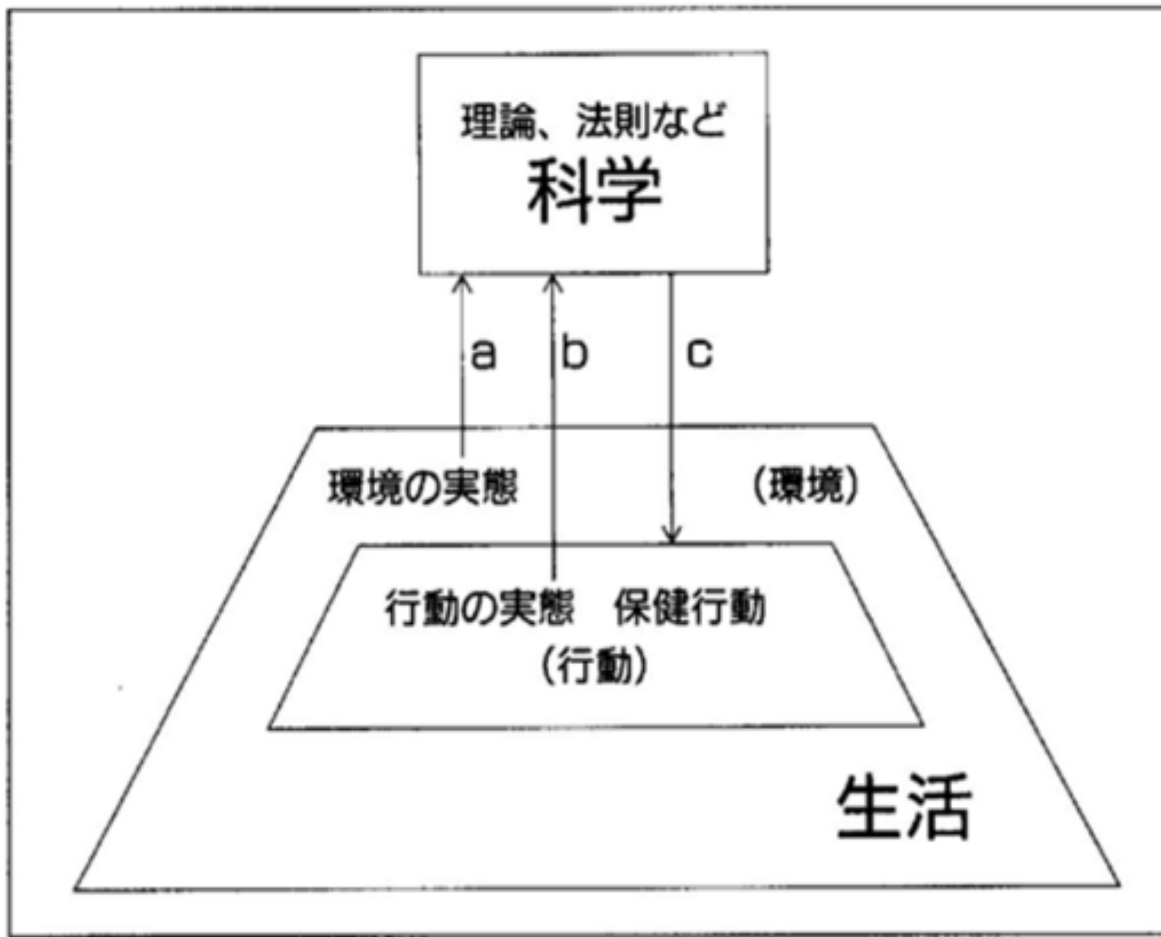
学期	一期												
月	4	5	6	7	9	10	11	12					
保健領域	病気の予防(1)					病気の予防(3)							
健康科 (総合的な学習の時間)	食心体	作っていこう自分の健康(1)											
	食	和食の良さ(4)											
	心	身体測定・体力測定(行事)											
	体	心を一つに(4)											



7	9	10	11
	病気の予防(3)		
和食の良さ(4)			
	生活習慣を見直そう(4)		
	生活習慣と健康の関連について調べよう(総合)、生活リズム(学級活動)		
	つながりを未来へ(6)		
	生きかた(社会) 夢を伝		

・ 総合的な学習の時間を中心に「健康科」のカリキュラムを開発・実施している例。

横浜市立小学校健康科の実践事例 (13年目)



cのみだと説教

aやbだと  
科学中心主義

abからcへの流れ

図 健康教育のUターン構造

高橋浩之（1996）健康教育への招待，大修館書店，38-41

# 児童生徒が保健教育を好きになるには

- ねらいにあった多様な学習教材の開発や  
学習方法の工夫
  - グループワーク
  - ディスカッション
  - ディベート
  - ロールプレイング
- 児童生徒が相互に、あるいは教師と児童生徒が協力しながら主体的に活動できるような学習を展開する

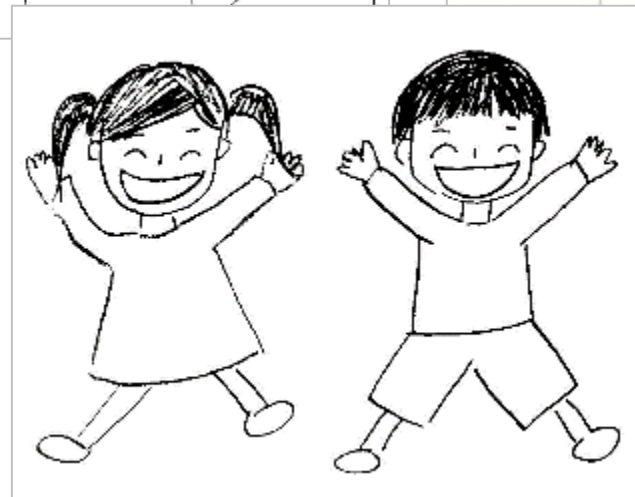
# 健康のイメージを絵に描きましょう

長岡知（2004）（財）日本学校保健会：高等学校保健学習の指導と評価.

# 身体を中心にした健康感



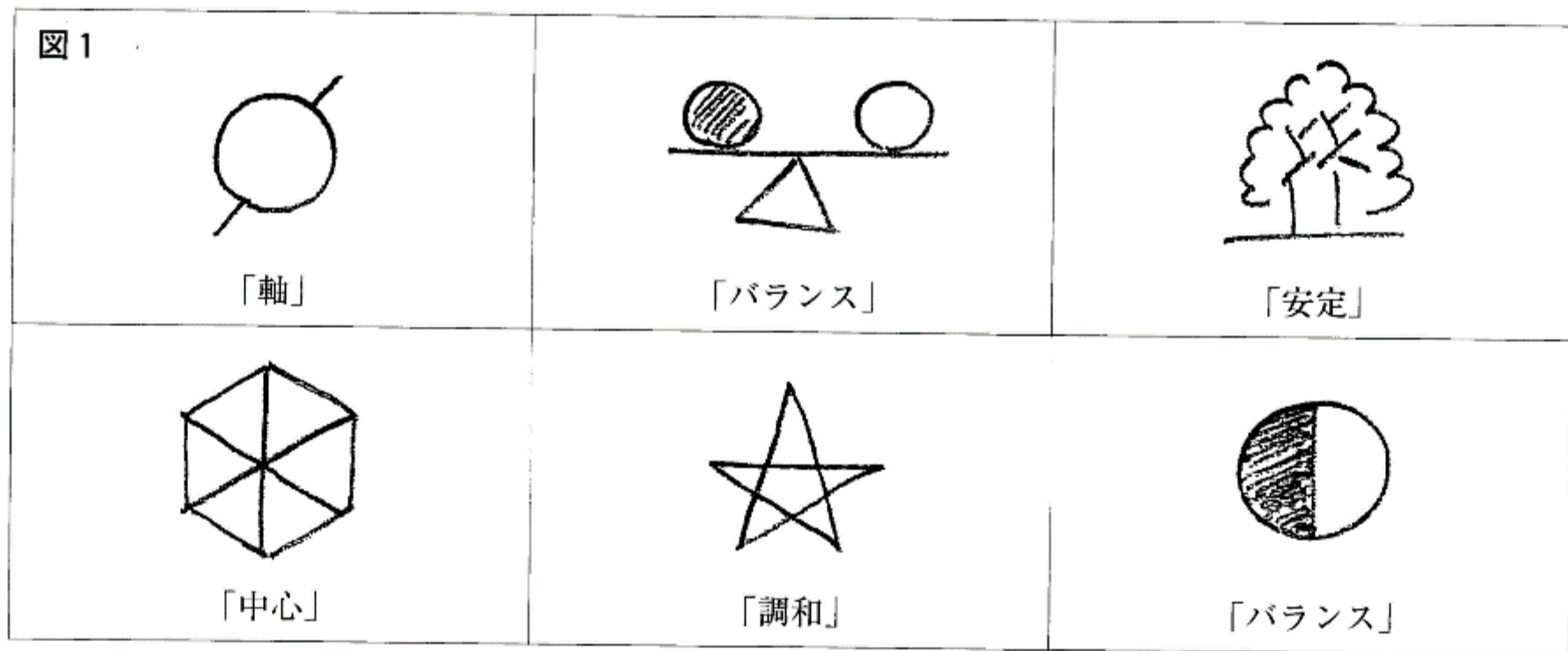
# かかわりや生き方を中心にした健康感





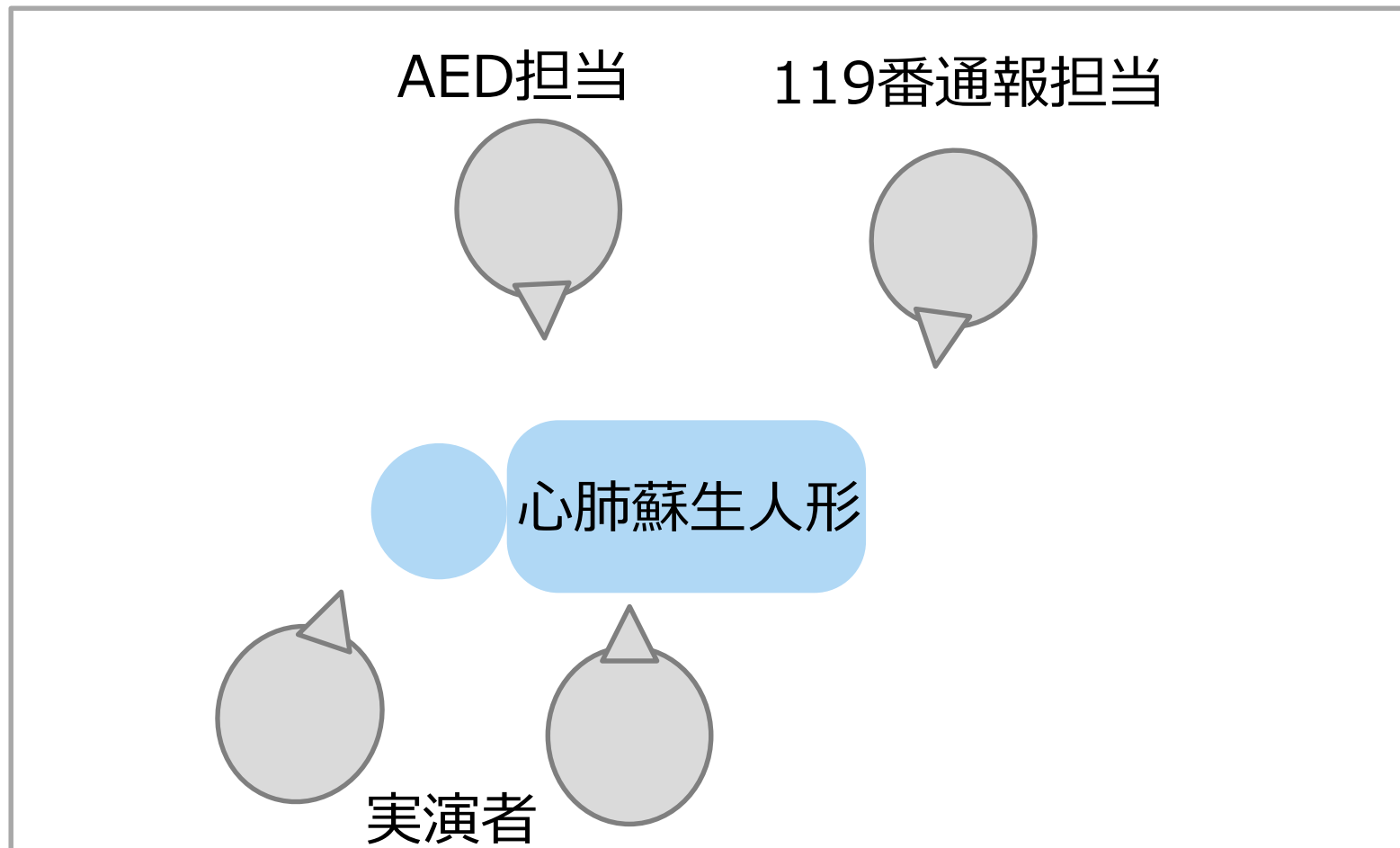
# 様々な健康観

<先輩たちの描いたイラスト例>



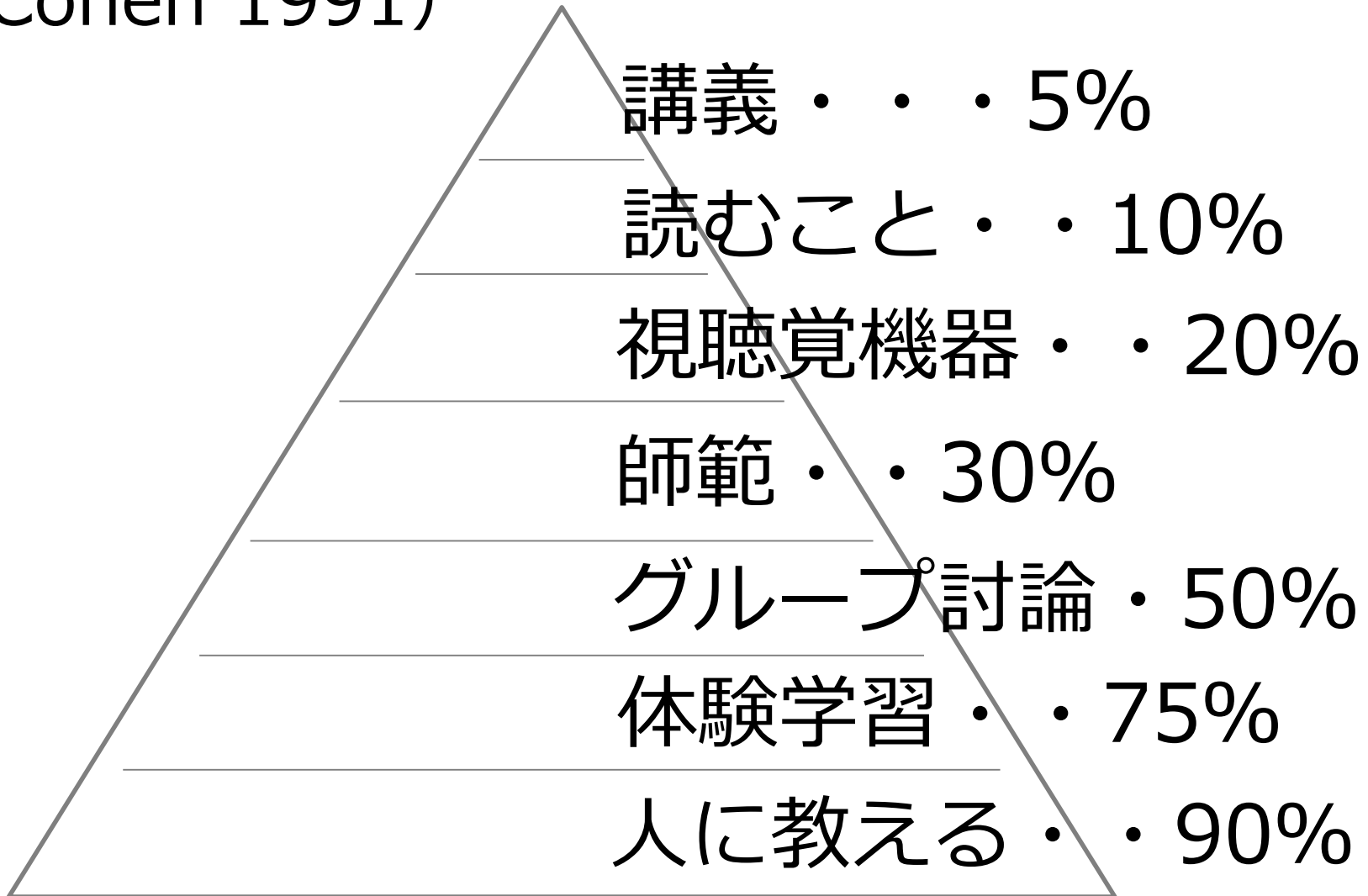
長岡知（2004）（財）日本学校保健会：高等学校保健学習の指導と評価。

# 児童生徒の学びを深める体験学習



# 学習方法と学んだことの維持率

(Cohen 1991)



# 「好き」「楽しい」と思える授業での 児童生徒の具体的な姿

- ～に疑問を持っている。
- ～好奇心を持っている。
- ～について質問している。
- ～について調べている。
- ～を自分から進んでしている。
- ～を実践し、応用している。

(財) 日本学校保健会

「思考力の育成を重視したこれからの高等学校保健学習」

# 思考力・判断力・表現力等を育む学習活動例

- (1) 体験から感じ取ったことを表現する
- (2) 事実を正確に理解し伝達する
- (3) 概念・法則・意図などを解釈し、説明したり活用したりする
- (4) 情報を分析・評価し、論述する
- (5) 課題について、構想を立て実践し、評価・改善する
- (6) お互いの考えを伝え合い、自らの考えや集団の考えを発展させる

文部科学省：言語活動の充実に関する指導事例集，2010.

実施グループ

AED担当

119番通報担当

心肺蘇生人形

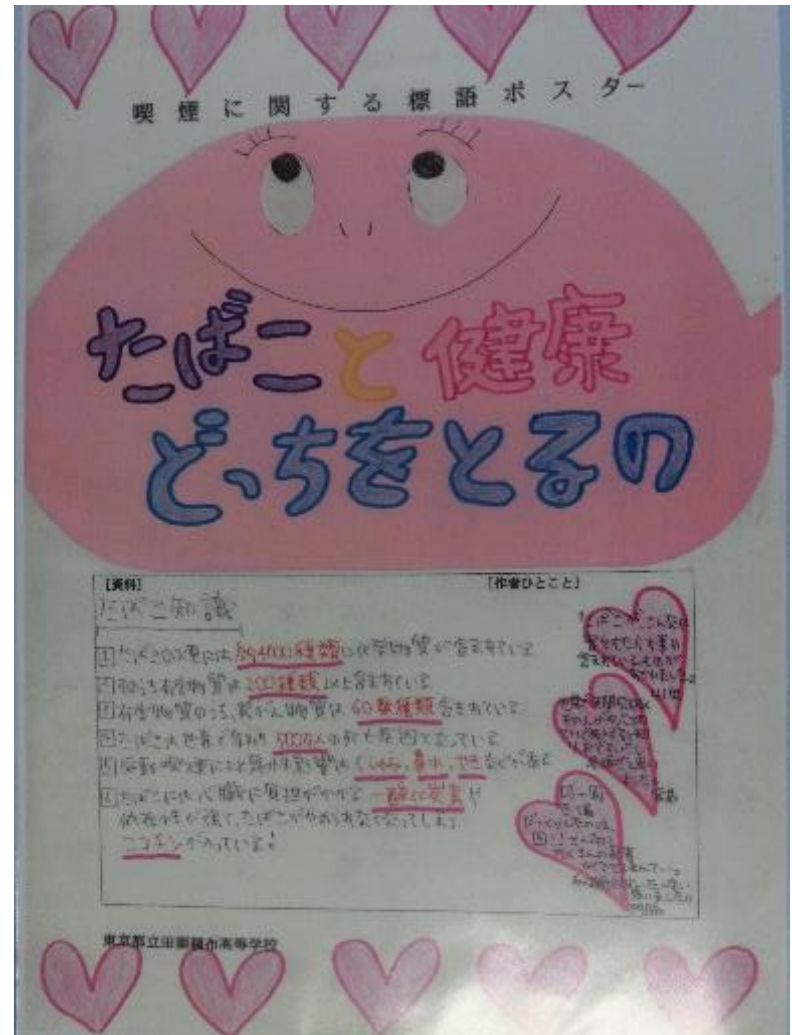
相互評価

実演者

観察グループ

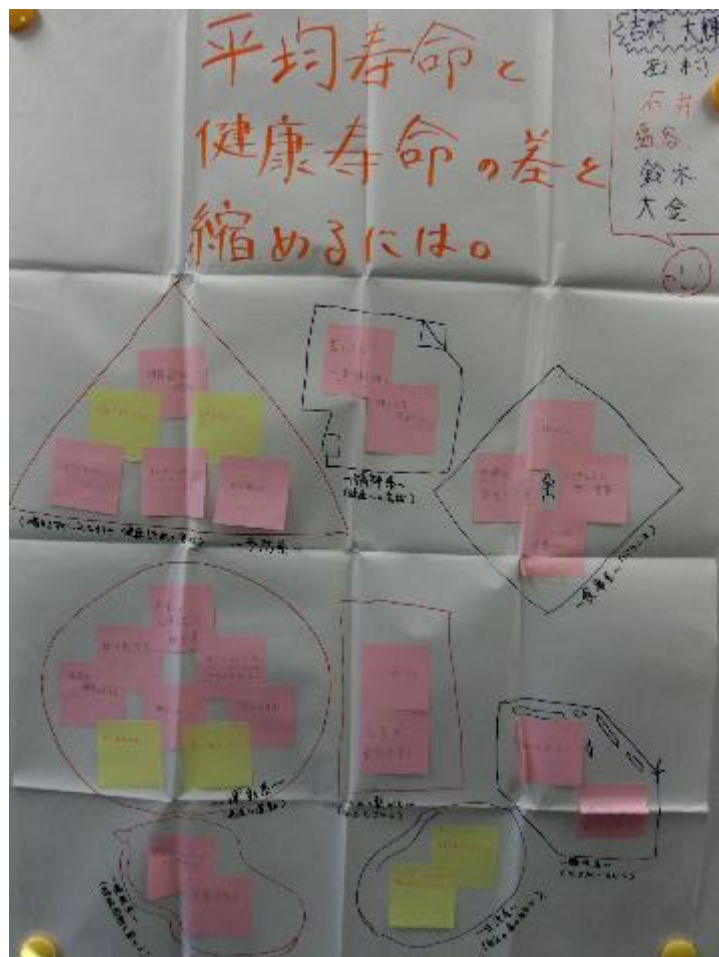
観察者

# 喫煙に関する標語ポスター



東京都・新宿山吹高校・杉山正明先生

# 平均寿命と健康寿命の 差を縮めるには



杉山正明先生

# 健康な生活を 実践できないわけ





実は、みなさんの担任の〇〇先生は、  
がん検診に行かなくてはならないのに、  
面倒だと言って行きません。  
みんなは今日、がんのことを知ったので、  
ぜひ行くように説得してほしいです。  
〇〇先生が  
「そうか、それなら行かなくっちゃ」と  
思えるような話をしてください。

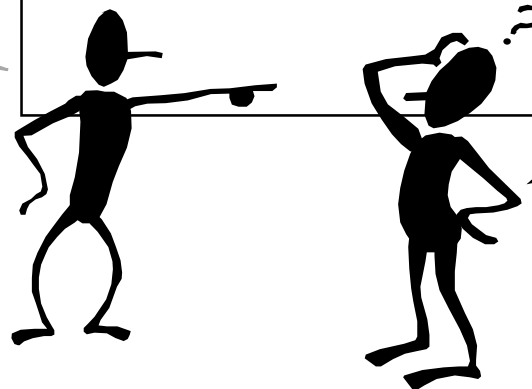
がん検診なんて  
面倒くさい。

# 反論してみましよう

タバコの効果だって  
あるよ・・・

ストレスがあるから  
タバコを吸ってしまう  
んだよ

タバコはリラックスで  
きるという利点がある



## 反論してみましよう

- リラックスできるなんてキミが思い込んで  
いるだけ。本当は肺に悪い
- タバコがなきゃリラックスできないなんて  
あまっちょろい。
- タバコがなくてもリラックスできる。
- ニコレットかめ！
- 他にもストレス解消法がある
- あなたのタバコは周りのストレスだ


表 学習活動の動詞からみた深いアプローチと浅いアプローチの特徴

学習活動	深いアプローチ	浅いアプローチ	
振り返る	↑ ↓		
離れた問題に適用する			
仮説を立てる			
原理と関連づける			
身近な問題に適用する			
説明する			
論じる			
関連づける			
中心となる考えを理解する			
記述する			↑ ↓
言い換える			
文章を理解する			
認める・名前をあげる			
記憶する			


溝上慎一(2014)アクティブラーニングと教授学習パラダイムの転換, 東信堂.

# 保健と健康に関する指導を軸として

## 保健教育（健康の保持増進に関する指導）

**保健**  知識体系に基づいた教科・全国共通健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高め、働かせることによって、適切な意思決定や行動選択ができるようにする（的確な思考・判断を中核とした実践力の育成）。

### 健康に関する指導 （特別活動）

 なすことによって学ぶ  
領域・学級や学校

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。

## 「保健教育」を活性化し

## より効果的に実践するために

- 保健科と特別活動，総合的な学習の時間と関連を持たせてみましょう。
- 児童生徒の好きや楽しいを高めるように工夫しましょう。
- 考えたり工夫できたか（思考・判断）を促すように工夫しましょう。

# 保健教育の基礎

横浜国立大学教授 物部 博文



独立行政法人教職員支援機構