

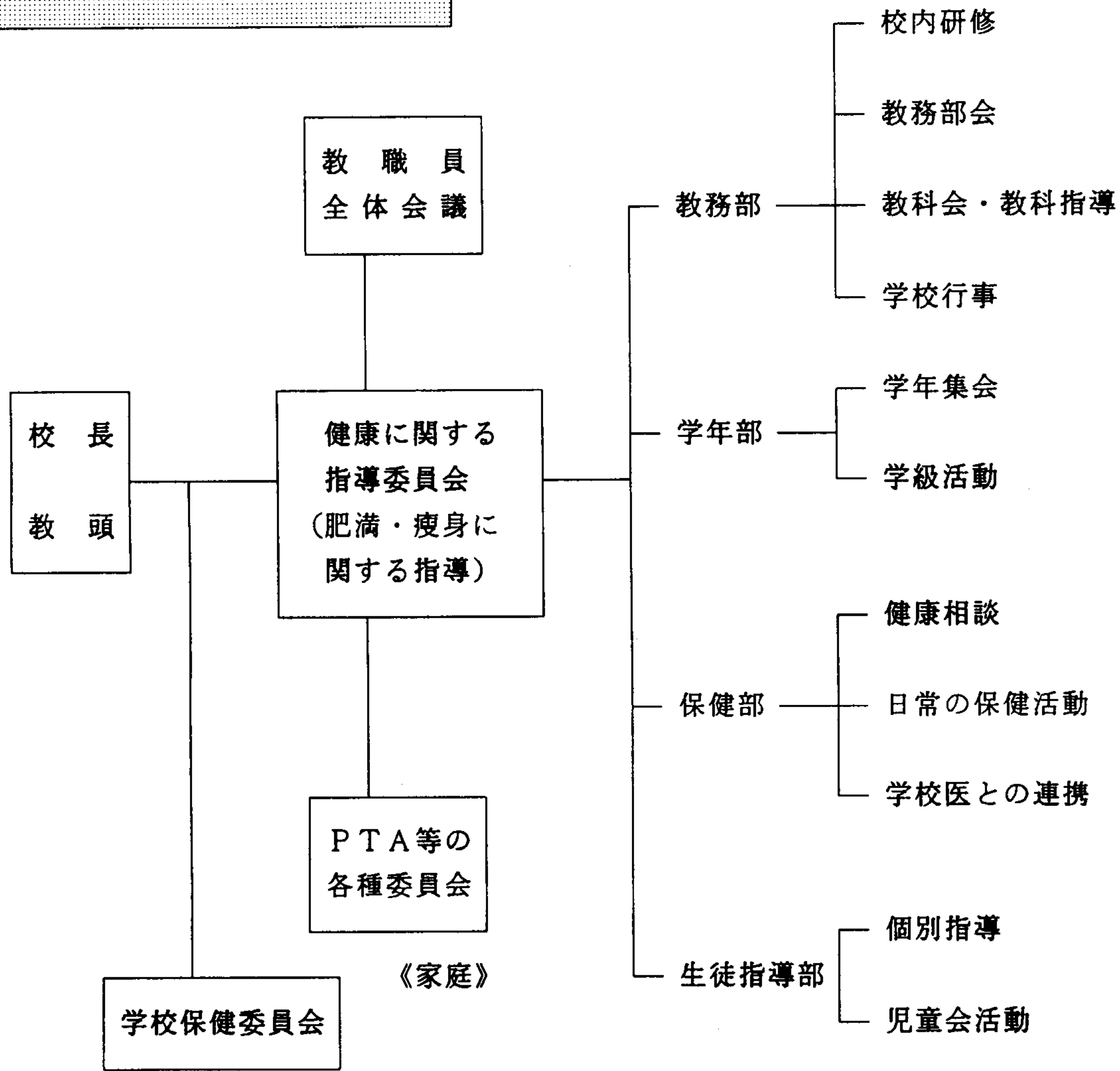
第3章 指導構想

3-1 指導体制

必要性

健康教育（肥満・痩身に関する指導）については、学習指導要領第1章総則の第1の3において、学校教育活動全体を通して行うこととある。従って、全教職員が指導の必要制分に理解して指導することが大切である。

指導体制の組織図例



《地域の医療機関》

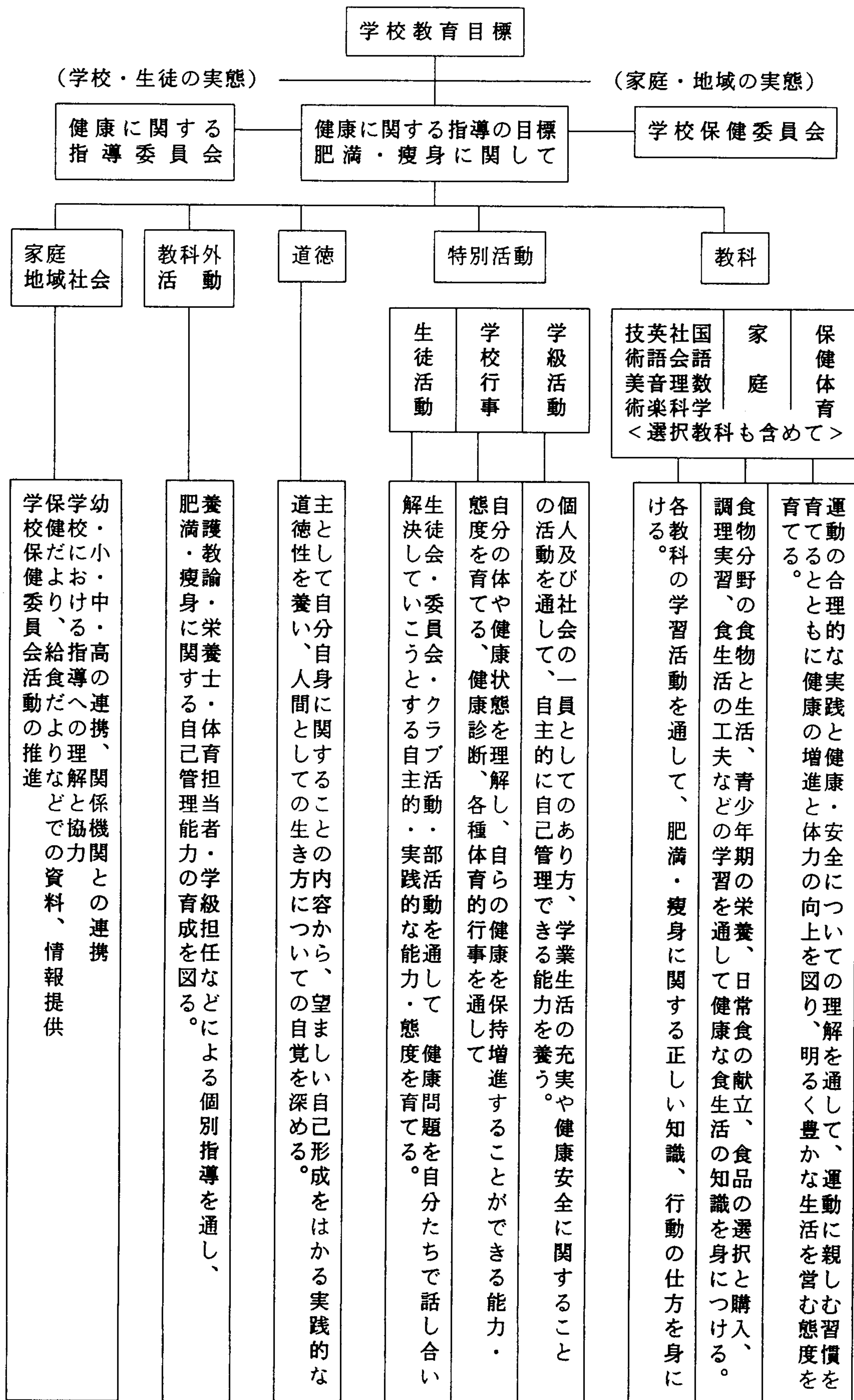
保健に関する指導委員会

メンバー

校長，教頭，教務主任，保健主事，生徒指導主事，学年主任，養護教諭

- 学校としての基本的な態度を決定する機関
- 学校の全体指導計画の作成や推進に伴っての各種の問題を解決する機関
- 具体的な指導内容を研究する機関

3-2 全体指導計画 (中学校における具体的な指導計画例)



指導の機会

3 - 3 小学校における指導の機会 (教科, 領域及び内容)

	第 1 学 年	第 2 学 年	第 3 学 年	第 4 学 年	第 5 学 年	第 6 学 年
教 科	健康と家庭生活 (2) 家庭生活を支えている家族の仕事や家族の一員として自分でしなければならないことが分かり、自分の役割を積極的に果たすと健康に気をつけて生活することができるようにする。	自分の成長 (6) 生まれてからの自分の生活や成長には多くの人々の支えがあったことが分かり、それらの人々に感謝の気持ちを持ち、意欲的に生活できるようにする。				
			生物とその環境 (3) 人の体を観察したり他の動物と比べたりして人の体のつくりを調べる。 ア 骨や筋肉の働き イ 人の骨や筋肉の働き	生物とその環境 (3) 人と他の動物の活動を観察したり比較して人の活動と環境とのかかわりを調べる。	生物とその環境 人と他の動物を比較したり資料を活用したりして人の発生や成長などを調べる。 ア 男女の特徴 イ 母胎内からの誕生	生物とその環境 動物の体の内部の観察などを呼吸、消化、排出、循環などの働きを調べることができるようにする。 消化の働きについて
					私たちの食物 ・食物と栄養 ・栄養素の働き よい食べ方 食品と栄養素 組み合わせのよい食べ方	毎日の食事 ・食事のとり方 ・食事調べ 良い食事 食事の計画 献立づくり 食事と家族
	体 育 A 基本の運動 B ゲーム	A 基本の運動 B ゲーム	A 基本の運動 B ゲーム C 表現	A 基本の運動 B ゲーム C 器械運動 D 水泳 E 表現	A 体操 B 器械運動 C 陸上運動 D 水泳 E ボール運動 F 表現 G 保健	A 体操 B 器械運動 C 陸上運動 D 水泳 E ボール運動 F 表現 G 保健
道 徳 (1) 主として自分自身に関すること ○ 健康に気をつけ、規則正しい生活をする。 (2) 主として他の人とのかかわりに関すること ○ 友達と仲良くし、助け合うこと		(1) 主として自分自身に関すること ○ 自分でできることは自分でやり、節度のある生活をする。 (2) 主として他の人とのかかわりに関すること ○ 相手のことを思いやり、親切にする。			(1) 主として自分自身に関すること ○ 悪いところを改め、良いところを伸ばす。 (2) 主として他の人とのかかわりに関すること ○ 相手の立場にたって親切にする。 (3) 主として集団や社会とのかかわりに関すること ○ 差別や偏見をなくし公平にする。	
特 別 活 動 学級活動 日常生活や学習への適応及び健康に関すること ・ 基本的な生活習慣の形成 ・ 望ましい人間関係の育成 ・ 健康な生活態度の形成 ・ 学校給食	学校行事 (健康安全・体育的行事) ・ 健康診断 ・ 病気の予防に関する行事 ・ 体育行事					

3 - 4 中学校における指導の機会（教科、領域及び内容）

		第 1 学 年	第 2 学 年	第 3 学 年
教 育 科	保 健 体 育	<p><体育分野></p> <p>A 体操 B 器械運動 C 陸上競技 D 水泳 E 球技 F 武道 G ダンス } 必修</p> <p>H 体育に関する知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動と心身のはたらき」 ・「体力の測定と運動の練習」 <p><保健分野></p> <p>「心身の機能の発達と心の健康」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだの発達 	<p>※B, C, Dから②選択</p> <p>※E, F, Gから②選択</p>	<p>※B, C, Dから①～②選択</p> <p>※E, F, Gから②選択</p> <p><保健分野></p> <p>「病気の予防」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気の発生要因とその予防 <p>「健康と生活」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代生活と健康 ・食生活と健康 ・集団の健康
	家 庭 科	<p>「家庭生活領域」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の生活（食生活） 	<p>「食物領域」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わたしたちと食生活 ・中学校の健康と栄養 ・食生活と消費者 ・調理実習 ・よりよい食生活を目指して 	<p>「保育領域」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わたしたちと子ども ・幼児の心身の発達 ・幼児の食生活 ・子どもを取り巻く環境
	理 科		<p><2分野></p> <p>「動物の生活と種類」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・養分を取り入れるしくみ ・呼吸のしくみ ・血液とその循環 ・運動の仕組みと神経の働き 	
道 徳		<p>(7) 主として自分自身に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・望ましい生活習慣（1-1） ・強い意志（1-2） ・自主・自立・責任（1-3） ・反省と向上（1-5） <p>(7) 主として自然や崇高なものとのかわりに関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけがえのない生命の尊重（3-2） 	<p>(イ)主として他の人のかかわりに関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間愛・思いやり（2-2） ・適切な礼儀（2-1） ・真の友情（2-3） 	
特 別 活 動		<p>(7) 学級活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人及び社会の一員としてのあり方, 学業生活の充実や健康安全に関すること ○青年期の理解, 健全な生き方の探究 ○健康で安全な生活態度や習慣の育成 <p>(イ) 学校行事・・・健康安全・体育的行事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健安全的行事（健康診断, 健康・安全や学校給食の実践意欲を高める行事） ・体育的行事（スポーツテスト, 体育祭, マラソン大会, 陸上クラスマッチなど） 		

指導の機会

3 - 5

高等学校における指導の機会（教科，領域及び内容）

教科	科目	指 導 内 容
保健体育	保	(1) 「現代社会と健康」 我国の疾病構造や社会の変化に対応し，健康を保持増進するためには，個人の適切な生活行動が重要であることを理解させる。
	健	イ「生活行動と健康」 健康を保持増進するためには，適切な食事，運動，休養が重要であることを理解させる。また，喫煙や飲酒，薬物乱用と健康との関係，医薬品の正しい使い方について理解させる。
	健	(3) 「生涯を通じる健康」 生涯の各段階において健康についての課題があり，これに適切に対応することが必要であることを理解させる。
家庭	家庭一般	(4) 「食生活の設計と調理」 ア 家族の食事と栄養 イ 食品の特質と選択 ウ 献立と調理
	生活技術	(4) 「衣食住の生活管理と技術」 ア 食生活
	生活一般	(4) 「家族の健康管理」 イ 食生活 (6) 「食生活と調理」 ア 食事の計画 イ 調理
	食物	(1) 「食生活の変遷と食文化」 (3) 「食品の性質と加工・貯蔵」 (5) 「食品衛生」 (2) 「健康と栄養」 (4) 「献立と調理」 (6) 「食生活の充実向上」
	栄養	(1) 「栄養素の機能と代謝」 (3) 「栄養状態の評価」 (5) 「生理と栄養」 (2) 「エネルギー代謝と栄養所要量」 「年齢と栄養」 「病態と栄養」
	小児保健	(2) 「発育・発達と生理」 (4) 「健康と生活」 (3) 「栄養」 (6) 「保健指導」
特別活動	ホ	1 健康診断とその活用 ・ 健康診断の意義・目的・活用の方法などについて理解を深め，健康診断を積極的に受ける必要性を自覚させる。 ・ 健康診断の正しい受け方を再度工夫させ実践させる。
	ム	2 栄養・運動・睡眠の調和 ・ 高校期に認められる健康障害は，栄養・運動・睡眠などのアンバランスに起因していることを理解させる。 ・ 日常生活から問題を分析して，改善の方法を工夫させ実践させる。
	ル	3 望ましい生活のリズム ・ 生活リズムは，生体リズムが基礎となっていることを人間の生理的機能の面から理解させる。 ・ 生活のリズムの乱れが，心身の健康に影響することを知らせ，望ましい生活リズムの確立を工夫させ実践させる。
	ム	4 健康相談とその活用 ・ 健康の相談は，個人を対象とした相談であることを理解させ，健康相談の必要性を自覚させる。 ・ 健康相談によって心身の健康状態が望ましい方向に向かった事例を理解させながら，相談することの大事さを自覚させる。
	ム	5 卒業期の健康 ・ 卒業期に起こりやすい健康障害とその早期発見・早期治療の必要性を理解させる。 ・ 健康障害の予防を考え，健康の自己管理に努めさせながら，一人一人が健康増進を工夫し，実践できるようにする

3 - 6 小学校における指導計画例
 保健指導

学年	題材名	ねらい	内容・活動	留意点
1	○食べものはたらきを知ろう	・健康で、すくすくと育つためには、すききらいなく、何でも食べることが大切であることを理解させる。	1 好きな食品、嫌いな食品について話し合う。 2 三つの基礎食品の働きについて話を聞く。 3 何でも食べられるように話し合う。 4 何でも食べようカードの記入の仕方を知る。 めあてを書く。	・好き嫌いの多い食品にも、大切な栄養が含まれて要ることを理解させる。 ・栄養が不足したり偏ったりすると、病気になりやすいことを知らせる。
2	○好き嫌いなく食べよう	・じょうぶな体を作るために、栄養のバランスを考え進んで偏食をなくそうとすることができる	1 嫌いな食べ物について考える。 2 食べ物の働きを知る。 3 健康でじょうぶな体を作るために、食べ物を組み合わせるのが良いことを知る。	・嫌いな食べ物の中には、じょうぶな体を作るための大切な栄養素があることに気づかせる。 ・偏食の害を理解させる。
3	○栄養について知ろう	・食べ物の中には体の働きとなる栄養素が入っていることを理解させる。	1 食べ物には栄養があることを知る。 2 食べ物が栄養となって体のために働くことを知る。 3 嫌いな食べ物を食べないとどうなるだろう。	・体温や働く力になる食品、体をつくる食品、体の調子を整える食品、に分けられることに気づかせる。 ・栄養の取りかたを理解させる。
4	○偏食をなくそう	・毎日の食事の中で偏食をなくそうとする態度を育てる。	1 給食の献立について話し合う。 2 好き嫌い調査の結果をもとに話し合う。 3 食べ物には栄養があることを知る。 4 栄養の働きと、嫌いなものを食べないとどうなるのかを知る。	・給食を例として毎日の食事は栄養のバランスを考えていることを理解させる。 ・偏食をしないで食べる大切さや病気の恐ろしさについて考えさせる。
5	○進んで運動をしよう	・進んで体力づくりをしようとする心を育てる。	1 スポーツテストや健康診断の結果から自分の体について考える。 2 じょうぶな体をつくるためにはどうしたらよいか話し合う。 3 進んで体力づくりをする実践目標をたてる。	・各自の健康状態について自覚を持たせる。 ・運動、栄養、休養との関係とじょうぶな体づくりについて理解させる。
6	○私の健康法	・体の成長の著しい時期であるところ	1 スポーツテストや健康診断の結果から自分の体について考える。 2 成長を促す要因について考える。 3 健康な体をつくるにはどうしたらよいか考える。 4 自分に合った健康づくりの実践目標を立てる。	・各種の記録から体の成長期であることを理解させる。 ・要因について把握させる。 ・具体的な取り組みについて多くの例を出させる。 ・自分が無理なくできる実践事項をまとめさせる。

指導計画

保健学習

学年	単元名	ねらい	内容・活動	留意点
5	○体の発育と心の発達	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体の発達の様子をもとに体の発育は男女個人、その他の要因により差があることを理解させる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 体はどのような発育の仕方をするのか、体の変化の様子を調べ話し合う。 2 男女、個人、生活の仕方により発育に違いがあることについて話し合う。 3 発育の仕方が著しい時期に自分たちはさしかかっていること、各要因により個人に違いがあることをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 人間の体は発育の時期があることを知らせる。 成長には個人差があり劣等感を持たせぬように配慮する。 発育は各要因により差があり、生活の仕方（食生活等）により体つきや機能に差がでることを気づかせる。
6	○健康な生活	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持増進には適度な運動と調和のとれた食事が必要であることを理解させる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 健康の保持増進のため、運動や食事はどうしたらよいか話し合う。 2 運動の効果、運動の弊害について話し合う。 3 運動後の栄養補給について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・運動とエネルギー ・栄養量 ・調和のとれた食事 4 健康の保持増進と運動と食事の関係についてまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の心身面における効果について気づかせる。 運動とエネルギーのグラフより運動の種類によりエネルギー消費量が異なることを気づかせる。 栄養摂取量は年齢差、男女差、運動量により異なることを気づかせる。 健康な体は適度な運動と調和のとれた栄養摂取などによりつくられることに気づかせる。

3-7 中学校における指導計画例
第1学年 保健指導

学年	題材名	ねらい	内容・活動	留意点
1	○成長期の食生活について考えよう	<ul style="list-style-type: none"> これまでの自分の食生活を振り返り、成長期の正しい栄養の取り方を知り、食生活の改善を図る姿勢を持つことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ビデオを見て各自の食生活の問題点を考える。 偏食によってどんな害があるか調べる。 中1の栄養摂取量を知り、食生活の改善点を話し合う。 栄養士の話を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食の時の実態ビデオを見せる。 班ごとに、栄養欠乏によって起こる病気を調べさせる。 給食の例を取り、中学生の必要量の目安をつかませる。
1	○朝食が一日の生活のリズムを作る！！	<ul style="list-style-type: none"> 一日のスタートである朝食について栄養のバランスのとれた食事をすることの大切さを考えさせ、自分の食生活を改善していこうとする姿勢をもつことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> アンケート結果を見て、各自の問題点を考える。 朝食の大切さを調べる。 養護教諭の話を聞く。 朝食を基盤に各自の食事の取り方を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1週間の食事調べから、問題意識の高揚を図る。 朝食を取った時の利点を具体的に説明する。 6つの食品群からバランスが取れているか、見直しをさせる。
1	○大人に近づく私たち（心とからだの発達）	<ul style="list-style-type: none"> 自他の心身の発達や変化に気づき、それに伴う不安や悩みの解消を図る活動を通して、自他を尊重する態度を育てる。 	<ol style="list-style-type: none"> 中学生になってからの心と身体の変化について話し合う。 思春期の心と身体の変化について知る。 思春期の過ごし方で、異性、友人との接し方を考える。 感想を書く。 	<ul style="list-style-type: none"> アンケートや作文などから問題意識をもたせる。 保健の教科書から具体的な発達について理解させる。 互いに尊重し、節度をもって接する態度のことを強調する。

指導計画

第2学年 保健指導

学年	題材名	ねらい	内容・活動	留意点
2	○偏食と健康について考えよう	<ul style="list-style-type: none"> 各自が食生活における問題点を意識し、成長期の正しい栄養の取り方を知った上で、改善していこうとする姿勢をもつことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> 食事に関する調査をもとに各自の食生活の問題点を考える。 偏食による栄養障害について調べる。 栄養的組み合わせの仕方を知る。 これからの食生活 	<ul style="list-style-type: none"> 実態調査から、偏食が多いことに気づかせる。 班ごとに、栄養欠乏によって起こる病気を調べさせる。 カルシウム不足と炭酸飲料の話題を中心に取り上げ、偏食の見直しをさせる。
2	○おやつと健康	<ul style="list-style-type: none"> 菓子類やジュースの取り過ぎが身体に与える影響を知り、節制した生活ができる態度を育てる。 	<ol style="list-style-type: none"> おやつのアンケートから、実態を知る。 おやつの取り過ぎの影響について知る。 菓子・ジュース類の糖分について知る。 おやつや間食の取り方について話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 休日の食事、おやつの調査を元に問題点を見いだす。 角砂糖いくつ分になるか具体的に示す。 間食をとる種類量、時間の要点について考えさせる。
2	○健康な生活を送ろう（望ましい間食の取り方）	<ul style="list-style-type: none"> 食生活に対する関心を持ち、自分の間食の取り方の問題点に気づき改善しようとする態度を養う。 	<ol style="list-style-type: none"> みんなで話し合い、間食の実態をつかむ。 間食の問題点について話し合う。 望ましい間食のあり方について話し合う。 これからの心構えをまとめる。 (栄養士の話聞く) 	<ul style="list-style-type: none"> 事前調査からグループで改善のための話し合いをさせる。 炭酸飲料、スナック菓子の取り過ぎによる害について触れる。 間食については家庭の協力も必要になってくることを理解させる。

第3学年 保健指導

学年	題材名	ねらい	内容・活動	留意点
3	○肥満のもたらす影響をしろ	・肥満が起きる原因,そしてそれによって引き起こされる病気を知ることにより,健康に留意した食生活を心がけることができる。	1 相撲取りの食生活から肥満の原因を考える。 2 肥満が原因で起きる病気について知る。 3 予防法を考える。 4 今までの食生活を見直す。	・太るために相撲取りがどんな生活をしているか,実態例を上げ考えさせる。 ・食事と運動面から考えさせる。 ・成人病についても触れる。
3	○給食の残量について考えよう	・給食の残量の多さから,偏食の実態や偏食によって失われている栄養素の役割に気づき,身体の成長や健康保持のために,自分の食生活をよりよいものに改善していこうとする姿勢をもつことができる。	1 班ごとに,給食残量調査の結果を分析し,発表する。 2 栄養素の働きと偏食の害について知る。 3 養護教諭(栄養士)の話聞く。 4 これからの食生活について考える。	・給食委員会の調査及び班ごとの調査を元に,問題点を洗い出させる。 ・日常の生活の中で,偏食,過食,少食などの問題点の改善について考えさせる。 ・成長期,受験期の食生活の見直しをさせる。
3	○受験と食事	・健康で学習効率の上がる生活に,食事が深く関与していることを理解し,今後の給食を中心とした食事に関する学級及び個人の生活に生かすことができるようにする。	1 食事に関するクイズを行う。 2 食事に関する調査を発表し,自分たちの実態をつかむ。 3 栄養士の話聞く。 4 脳の働きと栄養について知る。 5 学級としての給食スローガンを決める。	・給食委員を進行役にさせ,クイズを少しずつ解いていく形で授業を進める。 ・生徒との問答を通して,各食品と栄養素及びその働きについてまとめる。 ・受験にからめ,学級での共通の目標をもたせる。
3	○進路について考えよう(充実した生活)	・自分に合った生活時間表を作る活動を通して,望ましい時間の使い方を考えさせ,健康で充実した生活を送ろうとする態度を養う。	1 毎日の生活の問題点について話し合う。 2 疲れがたまってしまった経験をもとに,疲労の原因について話し合う。 3 一日の生活の中で,時間の使い方で改善すべき点を話し合う。 4 自分自身の生活時間表を作成する。	・VTRやアンケートの結果から問題意識をもたせる。 ・不規則になっている生活の原因を生活班で話し合いさせる。 ・食事や睡眠のことについても触れたい。

保健学習

学年	題材名	ねらい	内容・活動	留意点
1	○中学生期のからだの発達の特徴	・大人になるまでの過程で、中学生と大人との違いを、理解させる。	1 発育促進期の諸器官 2 からだの仕方に発達 3 中学生の生活と発育 4 発達	・成長の記録など ・近なる資料を ・スキャンを ・曲線を ・日常生活で ・日常点を考える。
1	○第2次性徴の発見	・思春期において、男女の生理面・心理面が現れる。	1 男女の思春期の違い。 2 内分泌腺と性ホルモンの働き 3 思春期の心理的变化	・意見を出しやす ・いように配慮 ・した生徒の分類 ・男女差、個人差 ・男が大きい、女が小さい ・理解に思い切 ・の大切さ
3	○成人病とその特徴	・成人病は、食生活の乱れ、運動不足、嗜好品、生活習慣、ストレス、遺伝、加齢、肥満、精神の緊張などによる。	1 日本における主要な死因と成人病の種類 2 成人病の特徴（ライフスタイルについて） 3 成人病を予防するための留意点	・小児成人病が問 ・題になっても触 ・点に。生活スタイル ・食生活が関係に ・イフスタイルが ・関係に気づか
3	○健康の保持増進と運動	・適度な運動は、老化を遅く、肥満を予防し、精神を和らげ、効果を高める。	1 運動の効果 2 運動と身体の発達 3 運動と成人病の予防 4 健康と運動	・運動部の生徒や ・スポーツ選手を ・成人病の予防を ・のせよ。生活の ・日常習慣を考 ・のせよ。
3	○身体活動と食事	・肥満やエネルギー不足は、エネルギーの摂取量が不足している。	1 安静時のエネルギー消費 2 運動や作業のエネルギー消費 3 エネルギーの補給	・身近な、具体的 ・なエネルギーを ・計算させ ・肥満やエネルギー ・不足の例を ・のせよ。
3	○食生活のバランスとリズム	・食生活は、栄養のバランスとリズムが大切である。	1 栄養のバランス 2 栄養素の役割 3 食事の役割	・栄養不足、不足 ・を生活に反映 ・「夜型」生活の ・リズムが影響 ・をす。