



# 人生100年時代を健康に生きるために

## 活用の手引

### 指導例 ライフプランと健康

#### 1 目標

生徒が自身のライフプランを自ら考えることができるよう、健康の管理及び健康と妊娠の関わりについて理解を深めるとともに、健康に関する正しい知識を身に付け、適切な意思決定や行動選択を行うことができる。

#### 2 教科等横断的な指導計画（例）

	保健体育科（科目保健）	家庭科（家庭基礎）
1	思春期と健康	ライフステージと発達課題
2	性意識と性行動の選択	生活課題に対応した意思決定
3	結婚生活と健康	ライフスタイルの選択
4	妊娠・出産と健康	青年期の発達課題
5	避妊法と人工妊娠中絶	青年期と自立
6	特別活動 今の自分の状況、生涯の健康のために大切なことを考える	
7	【外部講師（産婦人科医）を活用した授業】健康と妊娠の関わりについて	
8	【本資料を用いた授業】ライフプランを作成する	
9	家族計画と不妊治療	生活設計

#### 3 展開例【特別活動】

	主な学習活動	○指導上の留意点 ※配慮事項
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>本学習のねらいと流れを知る。</li> <li>今の自分の状況、生涯の健康のために大切なことを振り返る。</li> <li>生涯にわたる健康のために大切だと考えることをグループで話し合う。</li> <li>次時の外部講師の講話で聞きたいことを考え、一人1台端末を活用し、ワークシートに記入する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健体育科や家庭科などで学習してきた内容を振り返りながら、学習のねらいを明らかにする。</li> <li>生徒用リーフレットを活用した対話的な学びにより、理解や考えを深めることができるようにする。（リーフレットP. 1から3）</li> <li>生徒が自己の課題に気づき、次時に目的をもって話を聞くことができるようにする。</li> </ul>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>前時の学習を振り返り、本時のねらいを確認する。</li> <li>ライフプランと健康との関わりについて講話を聴く。 （内容例） 適正体重について、生活習慣と妊娠について、性感染症について、妊娠のしやすさ（年齢）について、検査やワクチンについて、避妊について、困ったときの対応について 等</li> <li>次時の学習内容を予告する。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講話の内容について、外部講師と事前に打ち合わせておく。</li> <li>導入及びまとめにおいて、ライフプランを考える上で、日々の生活や健康と向き合うことの大切さ、早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることの大切さに触れる。</li> <li>前時のワークシートをもとに、質疑応答を促す。</li> <li>一人1台端末を活用し、講話後にアンケートを実施して、生徒の学習状況を把握する。</li> <li>※ 学校の実態に合わせて学年合同で実施する等、実施形態を工夫する。</li> <li>※ 希望者には別室にて本学習の指導を行う。</li> </ul>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>前時の学習を振り返り、本時のねらいを確認する。</li> <li>自分のライフプランを作成し、適切な行動について考える。（リーフレットP. 4）</li> <li>作成したライフプランを実現するために必要なことについてグループで話し合い、考えを深める。</li> <li>一人1台端末を活用し、生涯の健康のための行動について、ワークシートにまとめる。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 様々な生徒への配慮を行う。（活用の手引P. 3）</li> <li>対話的な学びにより、生徒が生涯の健康を自分のこととして捉え、健康管理について理解を深め、適切な意思決定及び行動選択ができるようにする。</li> </ul>

#### ■本資料作成の趣旨及びねらい

思春期は心身の様々な変化に直面することに不安や悩みを抱え込みやすい時期です。こうした時期にある生徒に対し、適切な健康管理の基礎を培いながら、将来を見据えた健康増進を図ることができるようにすることが大切です。

本リーフレットを、各学校で健康教育を実施する際、各教科等の指導内容と関連付けながら御活用ください。

#### ■学習指導要領における位置付け

高等学校学習指導要領（平成30年告示）

第1章 総則

第1款 高等学校教育の基本と教育課程の役割

2 (3) (抜粋)

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、生徒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、保健体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科・科目及び総合的な探究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。



#### ■関連する各教科等の内容（例）

保健体育科	[科目保健] (1) 現代社会と健康 (3) 生涯を通じる健康 (4) 健康を支える環境づくり
家庭科	[家庭基礎] A 人の一生と家族・家庭及び福祉 B 衣食住の生活の自立と設計 [家庭総合] A 人の一生と家族・家庭及び福祉 B 衣食住の生活の科学と文化
特別活動	[ホームルーム活動] (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 [生徒会活動] (1) 生徒会の組織づくりと生徒会活動の計画や運営 (2) 学校行事への協力 (3) ボランティア活動などの社会参画 [学校行事] (3) 健康安全・体育的行事

# 生徒用リーフレットの活用方法



## 1 ページ

- 生徒が自分の「未来」である生涯を見通したライフプランを立てることから、自分の「今」の生活、行動、選択などについて考えるきっかけとなるようにしています。
- 妊娠や性感染症、健康など、生徒が抱える問題に、アドバイスをするキャラクターは、専門性の高い医師にしています。
- ユースヘルスケアの考え方を生徒が理解し、本資料を活用できるようにします。

## 2 ページ

- 生徒が自分の BMI を算出し、自身の体の健康を科学的に評価することにより、生涯を通じる健康を考える導入とすることができます。
- 「今」の過度なやせや肥満が、不妊や出産リスクを高めるとともに、様々な健康リスクをもたらすことを理解できるようにします。
- 自分の「ストレスを感じる時」を書き出し、周りの人と意見交換などを行う演習により、様々な対処方法があることを理解できるようにします。



わかさば

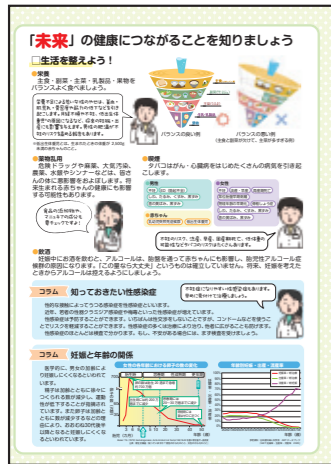
## 3 ページ

- 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた、自身の健康管理及び環境作りが関わってくることを理解できるようにします。
- 男女とも加齢に伴い妊娠する能力が減弱し、また、妊娠中や分娩時のリスクや出生児のリスクが増加するなど、妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる正しい知識を獲得できるようにします。
- ここまでの学習を踏まえ、外部講師を活用した授業などで、知りたいこと等を生徒一人一人がもてるようにします。

## 4 ページ

- 教科等の時間を活用し、今までの学習を生かして、「ライフプランを立てる」ことにより、自身の生涯の健康について具体的に思考することができるようにしています。
- 演習においては、様々なライフステージとライフイベントに関連する健康課題に気付くことができるようにします。

(例) 妊娠・出産→加齢にともない妊娠する能力が減弱、妊娠中や出産時のリスクが増加すること



# ヘルスプロモーションの考え方を生かした指導

【学習指導要領(平成30年告示)解説 保健体育編 体育編より】

- 健康に関する個人の適切な意思決定や行動選択及び健康的な環境づくりの重要性について理解を深める。
- 生涯の各段階における健康課題への対応と保健・医療制度や地域の保健・医療機関の適切な活用及び社会生活における健康の保持増進について理解できるようにする。
- 心身の健康の保持増進を図るための思考力、判断力、表現力等や健康を大切に、明るく豊かに生活する態度などの資質や能力を育成する。

## 指導に当たっての生徒への配慮

健康教育を実施する際、事前に保護者から情報を得るなどして、次のような生徒がいないか把握します。また、そのような生徒を事前に把握できない場合も、いることを前提に配慮する必要があります。

- 摂食障害、睡眠障害、うつ病など、心の健康に不安のある生徒がいる場合
- 喘息や食物アレルギーなどをもつ生徒がいる場合
- DV、性被害などを受けた生徒がいる場合
- 重病や難病等にかかったことのある生徒や、家族に重病、難病等の患者がいたり、家族を亡くした生徒がいる場合
- 女性特有の病気や妊娠、人工妊娠中絶などしている生徒がいる場合
- 性同一性障害や性的指向・性自認に係る生徒がいる場合

## <配慮の例>

- 指導の内容や方法、実施時期を工夫する。
- 本人を限定するような内容に特化せず、事例を一般化するなどの工夫をする。
- 授業の冒頭で「悲しくなったり、聞いているのがつらくなったりした場合は、先生に伝えてください」などの言葉をかける。

## 外部講師の活用

健康に関する科学的根拠に基づく理解をねらいとした場合は、専門的な内容を含むため、学校医、各専門医などを外部講師とした指導が効果的です。

## <留意点>

- 例えば、教員が行う各教科等の授業と、外部講師の協力を得て行う授業を関連させて指導することで、教育効果が一層高まるようにする。
- 生徒の実態や発達段階を十分考慮した内容など、学習指導上の留意点を事前に外部講師と打合せを行う。
- 授業計画の作成に当たっては、授業を企画する教員が主体となるよう留意する。

## 指導のための参考資料

健康な生活を送るために  
高校生用  
(文部科学省)



性教育の手引  
(東京都教育委員会)



## 関連資料等

プレコンノート  
(国立成育医療研究センター)



がんリーフレット  
高校生用  
(東京都教育委員会)



がんリーフレット  
教師用  
(東京都教育委員会)

