

授業科目	保 健	単 位	1	履修対象	普 通 科	学 年	1
目 標	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していくための資質や能力を養う。						
授業概要	クラスの単位で教室での講義方式、グループ単位及び個人による調査・実習（視聴覚機材も利用）						
到達目標	個人生活や社会生活における健康・安全に関する事柄に興味・関心を持ち、科学的に思考・判断し、総合的にとらえることができるようにする。						
評価方法	各学期毎の定期テスト・レポート・ノート・授業態度・授業出席状況						
	授 業 計 画						
進行	授 業 内 容			目 標			
4月～ 6月	<p>○オリエンテーション</p> <p><b>I 単元 現代社会と健康</b></p> <p>1. 私たちの健康のすがた</p> <p>2. 健康のとらえ方</p> <p>3. 健康と意志決定・行動選択</p> <p>4. 健康に関する環境づくり</p> <p>5. 生活習慣病とその予防</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 学年で何を学んでいくのか道筋を理解する。</li> <li>・ 様々な健康指標や諸外国と過去の日本と比較し、現在の日本の健康水準をとらえさせる。また、以前に比べ感染症による死亡が減り、生活習慣病による死亡が増えてきたことや、その変化の背景についても理解させる。</li> <li>・ 近年、健康に対する人々の関心は高まっている。しかし、「健康とは何ですか」という問いに答えるのは、それほどやさしいことではない。そこで、WHOの健康の定義をはじめ、健康についての基本的ないくつかの考え方、とらえ方を理解させる。</li> <li>・ 健康にとって適切な意志決定・行動選択を行うために必要なことを学ぶ。影響を及ぼす要因や必要事項は何かを考えることによって、適切な意志決定・行動選択に繋がることを理解させる。</li> <li>・ 教育と環境の両面から個人の健康づくりを支援するというヘルスプロモーションの考え方を理解する。また、健康に関する環境づくりにどのように関わればいいのかについて理解を深める。</li> <li>・ 生活習慣病の発病や進行の概要について理解させ、次いで、発病を未然に防ぐことや早期発見・早期治療の重要性についても理解を深めさせる。生活習慣病には今後のより良い生活習慣が重要であることを、実感をもって認識させる。</li> </ul>			

<p>4月～ 6月</p>	<p>6. 食事と健康</p> <p>7. 運動と健康</p> <p>8. 休養・睡眠と健康</p> <p>○期末テスト・ノート提出等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康の保持増進に食事は大変重要な要素であること理解させる。そのためどのような食事や食生活が必要なのかを自分の生活を振り返りながら考える。また、今後の健康の土台となる食事について具体的に説明できる力を付けさせる。</li> <li>・健康からみた運動の定義を学び、健康維持のための運動について理解する。また、将来にわたり運動を継続していくために何が必要なのかについて考える。</li> <li>・健康の保持増進にとって欠かせない休養・睡眠の必要性を理解し、休養・睡眠の時間確保のため、規則正しい生活習慣を心がける必要性について理解する。</li> <li>・これまで習ったことについての理解度を確認する。</li> </ul>
<p>7月～ 11月</p>	<p>9. 喫煙と健康</p> <p>10. 飲酒と健康</p> <p>11. 薬物乱用と健康</p> <p>12. 現代社会の感染症</p> <p>13. 感染症の予防</p> <p>14. 性感染症・エイズの予防</p> <p>15. 欲求と適応機制</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙の有害性について科学的に理解させる。また、喫煙への対策として現在なされていること、将来必要となってくることについて、個人のレベル、社会のレベルで説明できるようになれるようにする。</li> <li>・飲酒の問題に関して科学的に理解させる。また、飲酒の対策として現在なされていること、将来必要となってくることについて、個人のレベル、社会のレベルで説明できるようになれるようにする。</li> <li>・薬物乱用の問題に関して科学的に理解させる。また、薬物乱用への対策として現在なされていること、将来必要となってくることについて、個人のレベル、社会のレベルで説明できるようになれるようにする。</li> <li>・新興感染症や再興感染症の流行の背景には、自然環境や社会環境の変化が関わっていることを理解する。</li> <li>・感染症の予防の原則について学び、一人一人の行動が感染症の流行から社会を守ることに繋がることを理解する。</li> <li>・性感染症もエイズも自分が無関係ではいられない問題ととらえ、各個人が具体的な対策を考えることができるようにする</li> <li>・欲求が満たされない場合の心の変化や適応機制の働きを理解し、自分自身に当てはめて適応機制を説明できるようになる</li> </ul>

<p>7月～ 11月</p>	<p>16. 心身の相関とストレス</p> <p>17. ストレスへの対処</p> <p>18. 心の健康と自己実現</p> <p>○期末テスト・ノート提出等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心から体への影響と体から心への影響があることを理解するとともに、その影響は良いものも悪いものもあることを知る。</li> <li>・ストレスの意味やそのしくみを理解し、自分に合った方法を見つけ、ストレスをコントロールすることが心の健康を保つために重要であることを理解する。</li> <li>・自己実現と心の健康との関係について学び、自己実現をはかるための目標設定や計画について考える。</li> <li>・これまで習ったことについての理解度を確認する。</li> </ul>
<p>12月～ 3月</p>	<p>19. 交通事故の現状と要因</p> <p>20. 交通社会における運転者の資質と責任</p> <p>21. 安全な交通社会づくり</p> <p>22. 応急手当の意義とその基本</p> <p>23. 心肺蘇生法</p> <p>24. 日常的な応急手当</p> <p>○学年末テスト・ノート提出等</p> <p>一年間の総まとめと反省</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故の現状と要因について理解し、交通事故防止に繋げる。</li> <li>・交通事故を防ぐためには、適切な行動をとる能力だけでなく、生命を尊重する態度や責任の自覚こそが重要であることを理解させる。</li> <li>・安全な交通社会づくりには、人々の安全を支えるような社会や車両の改善も必要であることを理解し、将来、安全な車を選ぶことが安全な交通社会づくりに繋がることを理解する。</li> <li>・応急手当の効果について学び、その基本的な手順を把握する。緊急時の積極的な行動が人命救助に繋がることを理解する。</li> <li>・心肺蘇生法に関心を持ち、心肺蘇生法の正しい技術を習得する。</li> <li>・けがや熱中症の応急手当の方法を身につけ、適切な判断が出来るようになるとともに、その予防を心がけることの必要性を理解させる。</li> <li>・これまで習ったことについての理解度を確認する。</li> <li>・この一年間で学んだことや授業に対する心構えや態度はどうだったかを振り返ることによって今後役に立てる。</li> </ul>

