

保健

指導目標	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、改善していく資質や能力を育てる。
------	---

教材	教科書：大修館書店 現代高等保健体育 学習書：現代高等保健体育 ネットレポート（一部対象者は郵送レポート）	レポート 面接指導 放送 効果測定・試験	全6回 必要時間数：1時間（※面接指導減免6割の学習者は必要1時間） 全31回（ラジオ WEB視聴可） 中間到達度チェック（9月）・年度末試験（1月）
----	---	-------------------------------	--

単位	2単位
評価	レポート提出状況（提出期限）および各回評価、スクーリング出席状況（必要時間の出席充足）、放送視聴状況、到達度チェックおよび試験結果等を総合的に評価し判定。

月	添削指導（レポート）		面接指導（スクーリング）		放送（NHK高校講座）		オンライン指導	到達度チェック 年度末試験
	回数(提出期限)	指導単元・項目	週	指導内容・学習活動等	回	内容	内容	内容・範囲
4					1	健康の考え方と成り立ち	・オリエンテーション 保健は何を学習するのか 健康維持	
					2	私たちの健康のすがた		
5	◆第1回 5月30日 (教科書 p.6~31)	◆第1回レポート範囲 現代社会と健康-1 ・私たちの健康のすがた ・健康のとらえ方 ・健康と意思決定・行動選択 ・健康に関する環境づくり ・生活習慣病とその予防 ・食事と健康 ・運動と健康 ・休養・睡眠と健康 ・喫煙と健康 ・飲酒と健康 ・薬物乱用と健康		①~④ ◆社会の変化にともない、健康や安全の問題は多様化してきている。健康の考え方や健康づくりのあり方が変化してきたことやその背景をふまえた上で、私たちが暮らす現代社会における健康について学ぶ。 ◆生活習慣における健康をおびやかす危険因子について知らせそれらを乗り越えられる方法を学習する。そして、より豊かな生活づくりに結びつけられるように指導する。 ◆薬物の乱用と依存症、薬害とその防止について理解する。	3	生活習慣病とその予防		
					4	がんの原因と予防		
6	◆第2回 7月15日 (教科書 p.32~47)	◆第2回レポート範囲 現代社会と健康-2 ・現代の感染症 ・感染症の予防 ・性感染症・エイズとその予防 ・欲求と適応規制 ・心身の相関とストレス ・ストレスへの対処 ・心の健康と自己実現		⑤~⑦ ◆現在問題となっている性感染症（エイズなど）の実態などについて、正しい知識を身につける。また、社会が今何をすべきかを考える。 ◆欲求・欲求不満・適応規制を理解する。 ◆ストレスとはどのような状態であるかを理解し、ストレスの原因を見つけられるように指導する。 ◆自己実現について考えさせる上で、自己とは、自分らしさとはどういうことかを理解する。自分なりの目標であり、競争でないことを知る。	9	食事と健康		
					10	運動、休養、睡眠と健康		
7					11	喫煙、飲酒と健康		
					12	薬物乱用と健康		
					13	スポーツにおける技能と体力		
					14	スポーツにおける技術と戦術		
					15	精神疾患の特徴		
					16	精神疾患予防と回復		
					17	健康に関する意思決定・行動選択と環境づくり		
		◆第3回レポート範囲 現代社会と健康-3 ・交通事故の現状と要因		⑧~⑩ ◆交通事故の実態と、その要因と対策について理解する。 ◆運転者としての必要な資質、運転者としての責任についても理解する。 ◆応急処置の意義について理解し、傷病				

8	◆第3回 7月30日 (教科書 p.48~62)	<ul style="list-style-type: none"> ・交通社会における運転者の資質と責任 ・安全な交通社会づくり ・応急手当の意義とその基本 ・心肺蘇生法 ・日常的な応急手当 	<p>者への適切な対応方法について理解する。</p> <p>◆AEDの使い方についても理解し、どのようなところに設置してあるのかということも知る。</p> <p>◆日常的な応急手当では、捻挫など身近に起こりえるケガの手当て、熱中症に対する応急手当について知らせ、いざという時に対処できるようにする。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・前半のまとめ レポートの第1回から第3回のポイントをまとめ、中間到達度チェック対策をする。
				18 現代の感染症とその予防		
9				19 性感染症・エイズとその予防		◆中間到達度チェック (第1回～第3回レポート)
				22 事故の現状と発生要因		
10	◆第4回 11月5日 (教科書 p.64~88)	<ul style="list-style-type: none"> ◆第4回レポート範囲 生涯を通じる健康 ・思春期と健康 ・性意識と性行動の選択 ・結婚生活と健康 ・家族計画と人工妊娠中絶 ・加齢と健康 ・高齢者のための社会的取り組み ・保健制度とその活用 ・医療制度とその活動 ・医薬品と健康 ・さまざまな保健活動や対策 	<p>⑪～⑮</p> <p>◆思春期における身体の発達の特徴を説明できるようにする。</p> <p>◆性機能及び受精・妊娠・出産の整理や、出産にかかわる健康被害について理解する。</p> <p>◆妊娠から出産にいたる学習を通じて性の問題や命の尊さを理解する。</p> <p>◆人工妊娠中絶が女性の心身におよぼす影響について理解する。</p> <p>◆加齢による老化を外見、内面から理解させ、健やかな中高年期を過ごすためにどうすべきかを学ぶ。</p> <p>◆保健・医療の制度と、サービスの活用について理解する。</p> <p>◆医薬品の使い方を理解させる上で、医薬品の持つ作用についても知り、正しい使い方ができるように導く。</p>	23 安全な社会の形成		
				24 交通安全		
				25 応急手当の意義と日常的な応急手当		
				26 心肺蘇生法		
11						
12	◆第5回 11月30日 (教科書 p.90~109)	<ul style="list-style-type: none"> ◆第5回レポート 社会生活と健康 ・大気汚染と健康 ・水質汚濁・土壌汚染と健康 ・健康被害の防止と環境対策 ・環境衛生活動のしくみと働き ・食品衛生活動のしくみと働き ・食品と環境の保健と私たち ・働くことと健康 ・労働災害と健康 ・健康的な職業生活 	<p>⑯～⑲</p> <p>◆現代社会における環境汚染と人間の健康の関わりについて理解する。</p> <p>◆自然環境の汚染の仕組み、汚染状況と健康被害の実態を理解する。</p> <p>◆食品衛生管理のために、行政などがおこなっている対策を理解する。</p> <p>◆自然環境の保全とは何か、なぜ必要かを考えさせ、理解する。</p> <p>◆働くことと健康の関係について、働き方のストレスの問題等から考える。健康的な職業生活にむけての職場の取り組みや、日常的な取り組みについて理解する。</p>	30 思春期における健康課題と性行動の選択		
				31 妊娠・出産と家族計画		
				32 結婚生活と健康		
				33 中高年期と健康		<ul style="list-style-type: none"> ・後半のまとめ レポートの第4回から第5回のポイントをまとめ、年度末試験対策をする。
				34 働くことと健康		

1	◆第6回 2月15日 (教科書 p.83~91)	◆第6回レポート範囲 生涯を通じる健康・社会生活 と健康 ・第4回・第5回レポート範 囲の放送視聴学習	⑰～⑳ ◆第4回・第5回レポートと同じ	35 大気・水質・土壌汚染と健康		◆年度末試験（第4回～ 第5回レポート）
				36 環境衛生活動と環境と健康に関 わる対策		
2				37 食品の安全性と食品衛生活動		
				39 保健サービスとその活用		
3				40 医療サービスとその活用		
				41 医薬品の制度とその活用		
3				42 様々な保健活動や社会的対策		

⑳㉑～保健学習のまとめ～
健康の問題は、家庭生活や社会生活
と深く結びついていることを理解さ
せる。各生徒の性・年齢・生活環境
等の違いを理解した上で、個人でで
きることを考え、実践できるように
導く。刻一刻と変化する生活環境を
新聞等を通して把握し、個人の健康
をおびやかすものは何か、それを排
除するにはどうすべきか、実践者と
しての「保健」を学習する。