

**「健康の生活と病気の予防」**

本単元で育成する資質・能力

思考力・判断力・表現力

**① 単元について(単元観・生徒観・指導観)****1 単元観**

本単元は、人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つものであることを理解させると共に健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それぞれの要因を知り、その要因に対する適切な対策を理解できるようにすることである。特に喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることやそのような行為は、好奇心、なげやりな気持ちなど個人の心理状態や人間関係、社会環境などによって助長されることを知り、どのような場面においても、適切に対処することができる力を付けることをねらいとしている。

喫煙については、たばこの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていることやそれらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下など様々な急性影響が表れることになる。常習的な喫煙により、肺がんや心臓病など様々な病気を起こしてやすくなることを理解できるようにする。特に未成年の喫煙については、身体に大きな影響を及ぼし、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解できるようにすることが大切である。

**2 生徒観**

本クラスの生徒は、元気がよく、意欲的に授業に取り組むことができる生徒が多い。また、学習規律は定着している。

事前アンケートでは、「保健の授業は好きですか」の問いに対して86%の生徒が「好き」と回答している。「家族の中に喫煙者がいる」の問いに対しては、22%の生徒が「はい」と回答した。そのため一部の生徒では、日頃から生活の中にたばこがある環境であることがわかる。また、「たばこの害が大きいのは、主流煙か副流煙か」の問いに対して、主流煙が19%、副流煙が81%と回答している。生徒は有害という知識を持っている。また、喫煙の依存性の強さを考えると、対策の重点はこの時期に喫煙の開始や習慣化を防ぐことが大切であることは理解しているが、喫煙開始に関わる要因や、自らの生活行動が生涯にわたる心身の健康を決定する要因について深く考えたことが無いのではかと考えられる。将来喫煙の可能性があると答えた生徒もおり、喫煙に対し(肯定的に考えている、興味を持っている等)の生徒がいることが分かる。

中学生の時期は、周囲の人々や社会環境に影響を受けやすく、喫煙に興味・関心をもっている生徒もいる。しかし、心身への悪影響または、生命への危険等、周囲への影響はわかっていない。

**3 指導観**

指導にあたっては、喫煙によって肺が汚れる様子など普段の生活では目にすることができない。たばこの煙にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれていること、それらの作用により、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下などが現れることを理解させる。たばこを吸う人だけでなくその周りにも悪影響を受けていることに気づかせたい。そして、将来たばこを吸う生徒を少しでも減らすことができたらと考える。

また、たばこが健康に悪いことは周知の事実であるため、この年齢層の意識に強く訴えかけるインパクトのある要因を知らせることが必要である。中学生の時から喫煙を行うと、依存症になる確率が高くなり、生活習慣病になるリスクもある。また、喫煙は他人に迷惑をかける行為であること、喫煙者はたばこを吸わない人の権利を守ること、吸う人のマナーの必要性を認識させたい。さらに、喫煙開始に影響を与える社会的要因(友人、家族、宣伝、広告、自動販売機等)が強く関わっていることを知らせることも大切である。

将来、喫煙している人と出会うことがあるため、既存の知識を使い、喫煙をやめために有効な手段をグループで話し合い、発表させ、理解させたい。また、健康のリスクを考え、将来喫煙をしないようにさせたい。

## ② 単元の目標と身に付けさせたい力について

### 1 単元の目標

- (1) 喫煙と健康の関係について関心を高め、課題解決に向けて進んで仲間と協力しながら学習することができる。
- (2) 喫煙が心身等に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることを正しく理解することができる。
- (3) 喫煙行為は、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することからそれらに適切に対処する必要があることを理解できる。

### 2 単元の評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断・表現	エ 知識・理解
喫煙による心身への影響について、資料をもとに自分の考えや意見をまとめ発表するなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	未成年の喫煙による心身への影響について、資料などで調べたことをもとに課題を見つけ、それらを説明している。	たばこの煙には有害な物質が含まれていて体内に入ると悪影響があること、未成年者の喫煙は特に大きな影響を及ぼすことを書き出したりしている。

### 3 本単元で育成を目指す資質・能力

#### (1) 本校の設定した資質・能力と本単元との関わり

資質・能力	特に身に付けさせたい力	本単元での育成・評価
知識・技能	知 ① 学習したことを自ら語れる力（知の構造化）	○
思考力・判断力・表現力	思 ① 根拠をもとに、正しい判断をする力（論理的思考力）	○
	② よりよい解決のため、いろいろな見方・考え方を持つ力（批判的思考力）	○
	③ 自分の考えを相手が納得できるよう分かりやすく伝える力（言語力）	○
主体的に学ぶ力	主 ① 自ら課題を見だし、解決しようとする力	○
他者とのかかわる力	他 ① 他者と協力して、課題を解決したり、目標に向かって取り組んだりする力	○
	② 他者とのかかわりを通して、自分の考えを深めたり広げたりしようとする力	○
社会貢献力	社 ① よりよい地域社会のために、何をすべきかを考え実行しようとする力	—
自己形成力	自 ① 前向きにチャレンジし、より自律・自立した人間になろうとする力	—
	② 自信を持つ力	—

#### (2) 本単元で本校の設定した資質・能力を身に付けさせるための手立て

資質・能力	資質・能力を身に付けさせるための手立て
知ー①	めあてに対して、振り返りを記入させる。
思ー①	映像などの視覚的教材から理解させる。
思ー②	グループで意見を交流させ、相手の意見を認め、違う視点から新たに課題を見つけさせる。
思ー③	まとめたことを具体的に説明させる。
主ー①	既習事項を用いて見つけ、お互いにアドバイスしながら実行させる。
他ー①	グループ学習を取り入れ、他者と協力しながら課題を解決していく場を設定する。
他ー②	自分の考えを相手に伝え、仲間の意見を取り入れ、本時の振り返りを発表させる。

### ③ 単元計画

1 単元の全体像（Ⅰ：学習内容，Ⅱ：学習活動，Ⅲ：単元として生徒に身に付けさせたい力）

Ⅰ 健康な生活と病気の予防を，Ⅱ グループ学習を取り入れ，積極的に他者と協力することを通して，Ⅲ 自らの意見や考えを持って課題を解決する力を身に付ける。

2 単元の終末で見取るパフォーマンス評価

パフォーマンス課題	評価基準	
<p>あなたは、街の医者をしています。1月に受験を控えた中学3年生が予防接種に来ました。その時「体調を崩すことなく受験を迎えるために家庭や学校でどのような生活を送ったら良いですか」と質問がきました。これまで学習した内容を関連させ、根拠を明確にしてどのような提案しアドバイスを行いますか。</p>	A	学習した内容を理解し、自分の生活を振り返り、伝えたい内容を関連させ、プレゼンテーションを行い、相手に分かりやすく表や図、絵で表現することができる。
	B	学習した内容を理解し、自分の生活を振り返り、伝えたいことをまとめ、プレゼンテーションを行うことができる。
	C	学習した内容を理解し、自分の生活を振り返り、伝えたいことをまとめることができる。

3 学習内容と評価の計画

学習過程	時	<input type="radio"/> 本時のめあて <input checked="" type="radio"/> 学習内容	評 価			評価規準 (評価方法) 【資質・能力】 ※評価規準の太字ゴシック体の部分において本校が設定した資質・能力を評価する。
			関	考	知	
課題の設定	1	<input type="radio"/> 病気の発生要因について考えさせることができる。 <input checked="" type="radio"/> 健康の成り立ち	○			・健康の成り立ちと疾病の発生要因，予防策について <b>関心を持ち、自分の生活に取り入れようとする。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】
情報の収集・整理分析①	2	<input type="radio"/> 生きていくために必要な栄養素を理解し、日常の食生活を振り返り、課題を見つけることができる。 <input checked="" type="radio"/> 食生活と健康			○	・自分の生活習慣を振り返り、 <b>よりよい食生活を送ろうとしている。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】
	3	<input type="radio"/> 適度な運動を日常生活の中に取り入れることが健康の保持増進に役立つことを理解することができる。 <input checked="" type="radio"/> 運動と健康			○	・健康は、適切な運動によって <b>保持増進させることができることを理解する。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】
	4	<input type="radio"/> 疲労による自覚症状を知り、それぞれに適した疲労回復の方法を考えることができる。 <input checked="" type="radio"/> 休養・睡眠と健康			○	・疲労回復のためには適切な休養と睡眠をとることが大切であることを <b>書き出したりすることができる。</b> (発言内容・行動観察) 【知-①】
情報の収集・整理分析②	5	<input type="radio"/> 不適切な生活習慣は、生活習慣病を引き起こすことを理解することができる。 <input checked="" type="radio"/> 生活のしかたと生活習慣病			○	・健康は食生活，運動習慣，休養や睡眠喫煙飲酒などとかかわりがあることや、 <b>生活習慣が原因となって起こる病気を理解している。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】

情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ②	6	○生活習慣によっておこる様々な病 気について理解させ、予防のための方 法を考えることができる。 ●生活習慣病の予防		○	・生活習慣病の発生要因から病気の予防 の対策を考え <b>解決方法を見つけ出す ことができる。</b> (発言内容・行動観察) 【思-②】	
	7	○たばこの害を理解し、未成年の喫煙 で与える影響を明らかにしまとめるこ とができる。 ●喫煙と健康	◎	○	・喫煙が体に与える影響に気付き、 <b>適切 な意思決定や行動選択について、自分 の考えをまとめることができる。</b> (観察・発表) 【思-①, 他-①】	
	8	○飲酒の害について説明できることが できる。 ●飲酒と健康	◎	○	・飲酒が体に与える影響に気付き、 <b>適 切な意思決定や行動選択について、自 分の考えをまとめることができる。</b> (行動観察・発表) 【思-③, 他-①】	
	9	○薬物乱用が個人の問題であると同 時に社会問題であることに気付くこと ができる。 ●薬物乱用と健康	◎	○	・薬物乱用が体に与える影響に気付き、 <b>適 切な意思決定や行動選択について、 自分の考えをまとめることができる。</b> (行動観察・発表) 【思-③, 他-②】	
	10	○喫煙・飲酒・薬物乱用開始のきっか けについて考え、適切な行動がとれる ことを理解することができる。 ●喫煙, 飲酒, 薬物乱用のきっかけ		○	◎	・喫煙, 飲酒, 薬物乱用開始のきっか けに気付き、 <b>強い意志を持って適切な 行動選択する必要があることに気付 くことができる。</b> (発言内容・行動観察) 【思-②, 主-①】
情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ③	11	○感染症の原因と予防について理解さ ずることができる。 ●感染症の原因		○	◎	・身近な感染症の原因や感染経路につ いて理解し <b>様々な条件が関係するこ とを理解することができる。</b> (ノート・発言内容) 【知-①, 思-②】
	12	○性感染症の感染経路と予防方法に ついて理解することができる。 ●性感染症とその予防		◎		・性感染症の現状を理解し、 <b>課題解決 に向けての話し合いや意見交換など の学習活動に意欲的に取り組もうと している。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】
	13	○エイズの感染経路について考え、予 防について理解することができる。 ●エイズとその予防		◎		・エイズの現状を理解し、 <b>課題解決に に向けての話し合いや意見交換などの 学習活動に意欲的に取り組もうとし ている。</b> (ノート・発言内容) 【思-②】
情報 の 収 集 ・ 整 理 分 析 ④	14	○医薬品には、主作用と副作用がある ことを知り、正しく使用することを理 解することができる。 ●保健・医療機関や医薬品の有効利用		○		・保健・医療機関を有効的に利用する必 要があることや、医薬品には <b>主作用と副 作用があることを理解することができ る。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】
	15	○健康の保持増進や疾病の予防には、 社会的な取り組みが有効であることを 理解することができる。 ●個人の健康を守る社会の取り組み		○		・健康を支えてくれる身近な <b>医療機関 やサービス機関について理解するこ とができる。</b> (ノート・行動観察) 【知-①】

まとめ・創造表現・振り返り	16	○健康な生活を送るためにはどのよ	○	・健康な生活と病気の予防についてまとめ、話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 (ノート・行動観察) 【知-①】
		うな取り組みをすればよいかまとめることができる。 ●まとめ		

## ④ 本時の学習

### 1 本時の目標

未成年の喫煙が身体に与える影響を理解し、まとめ、発表することができる。

### 2 本時の評価

評価規準 (評価の観点)	評価基準	
エ 喫煙が体に与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択について、自分の考えをまとめることができる。 (行動観察・発表) 【思-①, 他-①】	A	たばこに含まれる成分と受動喫煙がわかり、自らが喫煙の害について理解し、未成年の喫煙について正しい行動をすることを考え、まとめ、発表し、仲間に正しいアドバイスができる。
	B	たばこに含まれる成分がわかり、その性質を理解し、自らが健康的な生活を送るための課題として受け止めることができる。
	C	喫煙による様々な影響を理解し、グループでの意見交換から学び合いをすることができる。

### 3 準備物

教科書, 保体ノート, パソコン, プロジェクター

### 4 学習展開 (7 限目/16)

学習過程	課題の設定	情報の収集	整理・分析	まとめ・創造・表現	実行	振り返り
	学 習 活 動		指導上の留意点			評価規準 (評価方法) 【資質・能力】
導入 (10分)	1. たばこの印象について聞く。		パッケージを見せ、色や文字を見せどんなものかを発表させる。 <b>【生徒の意見】</b> ・何も思わない。 ・おいしそう、どんな味がするだろう。 ・スカッとしよう。			
<b>【本時のめあて】</b> 未成年の喫煙が身体に与える影響を理解し、まとめ、発表しよう。						
展開 (35分)	2. たばこの成分と特徴を理解する。		○有害物質が及ぼす影響及び発がん性物質について説明する。 ・ニコチン ・タール ・一酸化炭素  ○急性症状や慢性症状の説明をする。			

	<p>3. たばこの症状を理解する。</p> <p>4. 受動喫煙の説明をする。</p> <p>5. たばこの成分が及ぼす影響を考え、友達が吸っていたりしたらどう止めさせるかを話し合ってみる。  <input type="checkbox"/>…じっくり考える)</p> <p>6. 意見を発表する。  <input type="checkbox"/>…はっきり表現する)</p>	<p>○受動喫煙による胎児への影響や主流煙、副流煙について説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主流煙</li> <li>・副流煙</li> <li>・受動喫煙</li> </ul> <p>○喫煙による身体への影響を考え、説得するように考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●成分一つひとつ考えさせる。</li> </ul> <p>有害物質の確認をする。  仲間からの支援、意見を参考にする。</p> <p>○まとめた意見を発表する。</p>	<p>エ  喫煙が体を与える影響に気づき、適切な意思決定や行動選択を考え理解し、まとめることができる。  (行動観察・発表)  【思—①, 他—①】</p>
<p>まとめ  (5分)</p>	<p>7. 振り返り</p> <p>8. ワークシートに自分がこれから未成年の喫煙で与える影響や気をつけたいことをまとめる。</p>	<p>○未成年の喫煙から薬物の乱用につながることを確認させる。</p>	