

栃木県がん教育総合支援事業

〔文部科学省委託事業〕

栃木県がん教育実践事例



栃木県教育委員会

目次

	ページ
① 令和元年度栃木県がん教育総合支援事業の取組……………	1
② 保健体育科学習指導案事例について……………	4
◇中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例1……………	5
◇中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例2……………	12
◇中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例3……………	18
◇高等学校 保健体育科科目保健 学習指導案事例……………	23
③ 参考資料……………	26
◇文部科学省「学校におけるがん教育の在り方について（報告） H27.3」抜粋	
◇学習指導要領におけるがんの取扱い	
◇文部科学省指導参考資料	

① 令和元年度栃木県がん教育総合支援事業の取組

◆栃木県がん教育推進連絡協議会の開催

〔目的〕

栃木県がん教育総合支援事業を円滑に実施するとともに、地域の実態を踏まえたがん教育を推進するため、栃木県教育委員会が設置する。

〔第1回〕

期日：令和元（2019）年7月3日（水）

「がん教育ガイドライン」の作成、令和元年度栃木県がん教育総合支援事業計画、外部講師の活用について協議

〔第2回〕

期日：令和2（2020）年1月17日（金）

栃木県がん教育総合支援事業の取組及び成果と課題、栃木県がん教育指導参考資料について協議

令和元年度栃木県がん教育推進連絡協議会委員	
所属及び役職	氏名
県医師会常任理事	浅井 秀実
県立がんセンター放射線治療科長	井上 浩一
宇都宮大学教育学部准教授	久保 元芳
がんサバイバー	磯 由香
あけぼの栃木代表	栗原みどり
下野市立南河内第二中学校長	阿嶋 敬一
足利市立毛野中学校長	柏瀬 和彦
下野市教育委員会事務局学校教育課長	田澤 孝一
足利市教育委員会事務局学校教育課長	須藤 秀幸
県保健福祉部健康増進課長	柏瀬 仁
県教育委員会事務局義務教育課長	柳田 伸二
県教育委員会事務局高校教育課長	中村 千浩
県教育委員会事務局学校安全課長	伊澤 純一

◆栃木県がん教育研修会の開催

〔趣 旨〕

外部講師を活用したがん教育の効果的な進め方及び留意事項など、学校と外部講師が連携したがん教育の取組について学ぶことにより、学校における健康教育の推進を図る。

〔開催日時〕

令和元（2019）年9月10日（火）

14：00～16：30

〔会 場〕

栃木県総合教育センター大講義室

〔講義内容〕

講義Ⅰ 「外部講師によるがん教育に期待すること」

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官 横嶋 剛 氏

講義Ⅱ 「外部講師講話の実践について」

がんサバイバー 磯 由香 氏



【横嶋 剛 氏による講義】

◆モデル校でのがん教育の実践（実践内容詳細についてはP2～3参照）

〔令和元年度モデル校〕

下野市立南河内第二中学校

足利市立毛野中学校

◆栃木県がん教育実践事例の作成

【令和元年度モデル校におけるがん教育の実践】

下野市立南河内第二中学校

【公開授業及び全体会】

保健体育科保健分野において、保健体育科の萩原先生と養護教諭の橋本先生のTTによる公開授業を実施した。その後、全体会で橋本先生が「本校のがん教育の取組」について発表し、宇都宮大学の久保准教授を指導助言者として本校の取組と公開授業の指導講評をいただいた。



【生徒集会】

授業の発展として、3年生が、がん予防計画を発表した。



【外部講師講話】

がん専門医やがん経験者による外部講師講話を実施した。



県立がんセンター医師 井上 氏



がんサバイバー 磯 氏

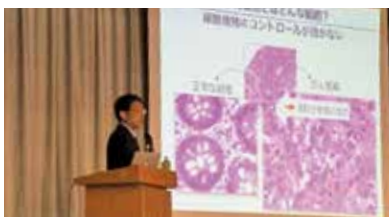
【学校保健給食委員会】

がん教育の取組を保健委員が発表し、学校医・PTA 役員等と協議した。



【その他がん教育に関する取組】

<がん教育月間（10月・11月）の実施>



がん研究所医学博士 広田氏の講演
(特別活動として家庭教育学級に生徒も参加)



命の尊さやがんに関する授業（道徳科）



がん予防献立（給食）



Pepper によるがんクイズや展示活動（学校祭）



がんに関する図書コーナー（図書室）



各種たよりによる啓発

足利市立毛野中学校

【公開授業及び記念講演・指導講評】

保健体育科保健分野において、保健体育科の加藤先生による公開授業を実施した。その後、宇都宮大学の久保准教授を講師・指導助言者として「学校でのがん教育の進め方」の記念講演と公開授業の指導講評をいただいた。



【外部講師講話】

がん専門医やがん経験者による外部講師講話を実施した。

【学校保健委員会】

がん教育の取組を保健委員が発表した。



県立がんセンター医師 井上 氏



あけぼの栃木（患者団体）栗原 氏



【その他がん教育に関する取組】



校内掲示による啓発



保健だよりによる啓発



図書部と連携した取組



たばこ等と関連させた発芽実験（理科）



がんと偉人との関連（社会科）



がん予防と食品との関連（家庭科）

② 保健体育科学習指導案事例について

5 ページからの保健体育科学習指導案事例については、文部科学省委託事業である「がん教育総合支援事業」において、平成 30 年度と令和元年度に本県のがん教育モデル校で、保健体育科の公開授業を実施した時の学習指導案等を一部編集したものです。実施学年については、平成 20・21 年告示の学習指導要領に則り、中学校では第 3 学年、高等学校では第 1 学年で実施しました。

がん教育モデル校においては、保健体育科の授業実践のほかにも、2、3 ページの「令和元年度モデル校におけるがん教育の実践」にあるとおり、がん専門医やがん経験者によるがんに関する講話などを実施しました。がん教育の実践にあたり、外部講師講話の実施などに関連付けることにより、より効果的ながん教育になることが期待されています。

なお、中学校事例に記載している評価の観点及び評価規準は、平成 20 年告示の中学校学習指導要領に示された目標に準拠した評価の観点と評価規準で作成しました。高等学校事例については、26 ページに記載している文部科学省「学校におけるがん教育の在り方について（報告）」の目標等を踏まえて、がんに関する学習部分を抽出した参考指導案になります。評価については、平成 30 年告示の高等学校学習指導要領に示された目標に準拠した評価の観点と評価規準を想定して参考に作成したものですので、活用するには御注意願います。

また、授業実践を行うにあたり、文部科学省の指導参考資料を活用した授業もありますので、29 ページに掲載してある文部科学省指導参考資料のホームページも御参照ください。

〔掲載学習指導案事例〕

- ◇ **中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例 1**
令和元年度モデル校：下野市立南河内第二中学校
- ◇ **中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例 2**
令和元年度モデル校：足利市立毛野中学校
- ◇ **中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例 3**
平成 30 年度モデル校：足利市立西中学校
- ◇ **高等学校 保健体育科科目保健 学習指導案事例**
平成 30 年度モデル校：県立宇都宮東高等学校

※事例については、保健体育科の授業実践のみ掲載してありますが、モデル校においては、そのほかにも、特別活動や関連する教科による取組、各種たよりによる啓発など、学校全体でがん教育を実践しました。

中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例 1

1 単元名 健康な生活と疾病の予防

2 単元の目標及び評価の観点

(1) 単元の目標

- ・健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとする。
【関心・意欲・態度】
- ・健康な生活と疾病の予防について、知識を活用して課題を解決する学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。
【思考・判断】
- ・健康の保持増進や病気の予防にかかわる要因を知り、適切な対策を理解することができるようにする。
【知識・理解】

(2) 評価の観点及び評価規準

評価の観点	評価規準
関心・意欲・態度	健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
思考・判断	健康な生活と疾病の予防について、知識を活用して課題を解決する学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。
知識・理解	健康の保持増進や病気の予防にかかわる要因を知り、適切な対策を理解している。

3 単元について (省略)

4 指導計画と評価計画 (17 時間扱い)

時	目標 (ねらい)	学習活動	評価の観点			評価方法
			関	思	知	
1	【健康の成り立ちと病気の発生要因】 多くの疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生することを理解し、自分の課題を見いだすことができる。	・疾病における主体の要因と環境の要因について話し合い、自他の課題を見いだす。 ・疾病は主体の要因と環境の要因が関わりあって発生することを理解する。	○		○	ノート 観察
2	【食生活と健康】 健康を保持増進するためには栄養素のバランスのとれた食事をすることが重要であることを理解し、自分の食生活を考えることができる。	・自分の食生活を振り返り、課題や解決の方法を資料から見つけ、考察する。		○		ノート 観察
3	【運動と健康】 健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを理解し、自分の生活の運動について考えることができる。	・運動の効果についてデータ等を活用して調べ、健康的な生活を送るための運動の取り入れ方を考える。		○		ノート 観察

4	【休養・睡眠と健康】 休養及び睡眠によって心身の疲労を回復することが必要であることを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・休養及び睡眠の効果や必要性について理解する。 ・健康的な生活を送るための休養と睡眠の取り入れ方を考える。 				○	○	ノート 観察
5	【生活習慣病の予防】 人間の健康は生活行動と深く関わっており、調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活習慣をチェックシートにより振り返る。 ・生活習慣病が日常の生活習慣が要因であることや予防について理解する。 				○	○	ノート 観察
⑥ 本時	【がんの予防】 がんの特徴と要因を知り、がんを予防するために必要な今後の自分の生活習慣について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの特徴と要因について知り、がんを予防するための生活習慣の在り方について考える。 ・がん検診を受ける意味について知る。 					○	ワークシート 観察
7	【喫煙の害と健康】 喫煙の体への影響や未成年の喫煙の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年の喫煙が体に大きな影響があることを理解する。 				○	○	ノート 観察
8	【飲酒の害と健康】 飲酒の体への影響や未成年の飲酒の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が健康に及ぼす害について考える。 ・未成年の飲酒が体に大きな影響があることを理解する。 				○	○	ノート 観察
9	【薬物乱用の害と健康、社会への影響】 薬物乱用が心身の健康に大きな影響を及ぼすことを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物の健康被害について理解する。 ・薬物乱用の防止対策について考える。 				○	○	ノート 観察
10	【喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処】 適切な対処法を知り、今後の生活について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・飲酒・薬物乱用を助長する社会環境について考える。 ・適切な対処法を知り、今後の生活について考える。 				○		ノート 観察
11	【感染症の原因とその広がり方】 感染症の原因や感染経路について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・病原体には自然環境、社会環境、抵抗力が関係していることを理解する。 					○	ノート 観察
12	【感染症の予防】 感染症の予防方法について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の予防にとって有効な方法を考える。 				○		ノート 観察
13	【性感染症の予防】 性感染症の疾病概念や感染経路について理解する。また、性感染症の予防について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・性感染症の特徴を理解する。 ・性感染症の予防にとって有効な方法を考える。 				○	○	ノート 観察
14	【エイズの予防】 エイズの問題点や感染経路について理解する。また、エイズの予防について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・エイズの特徴を理解する。 ・エイズの予防にとって有効な方法を考える。 				○	○	ノート 観察

15	【保健・医療機関の利用】 健康を保持増進し疾病を予防するために、地域には医療機関や保健機関があることを理解し、その活用方法について考えることができる。	・地域には保健所、保健センターなどの医療機関や保健機関があることを理解する。 ・活用方法について考える。 ・身近な保健・医療機関の活用方法について話し合う。	○	○	ノート 観察
16	【医薬品の利用】 医薬品の正しい使用方法について理解できる。	・医薬品には主作用や副作用があることや正しい使用方法があることを理解する。		○	ノート 観察
17	【個人の健康を守る社会の取組】 健康の保持増進や疾病の予防には社会的な取組が有効であることを理解できる。	・健康診断、健康相談や地域の保健活動が行われていることを理解する。		○	ノート 観察

5 研究主題（学校課題）との関連

学校課題：思考力や表現力の向上を図り、自ら課題をもち、共に学び合い、深い学びに向かう生徒の育成

保健の授業においては、プレゼンテーションソフトや動画・画像などのICT機器を活用して、生徒の興味・関心を喚起することにより、生徒の思考の助けとなるよう工夫をしている。また、健康問題を自分のこととして捉え、自らの健康を生涯にわたり保っていくためにはどうしたらよいかなど、考えさせるような発問や共に学びに向かうような話し合い活動の場を設定し、深い学びに向かう生徒の育成を図りたい。

6 人権教育との関連

- ・本単元は生活習慣を改善するための計画を立てる活動をする。その際グループで話し合う場を設定するが、友達の考えを受け入れながら自分の考えを伝えられるようにしたい。このことは、本校の人権教育で育てたい資質・能力の「自分の考えや思いなどを相手に穏やかに伝えることができる【技能】」に関連する。

7 本時の指導

(1) 題目 「がんの予防法について知ろう」

(2) 本時の目標

- ・がんの特徴と要因を知り、がんを予防するために必要な今後の自分の生活習慣について考えることができる。【思考・判断】

(3) 授業の視点

- ・ICT機器を活用し、興味・関心を喚起するような教材を使用することで、生徒の学習意欲が高まったか。
- ・グループでの話し合い活動を通して、仲間の意見を聞き、自分の考えを深めたり、多様な意見を尊重したりする態度を養うことができたか。

(4) 人権教育の視点

がんに対する知識をもとに、原因や予防法について、自分の考えを持ち、相手の気持ちを考えながら伝えることができる。【技能】

(5) 生かしたい生徒（省略）

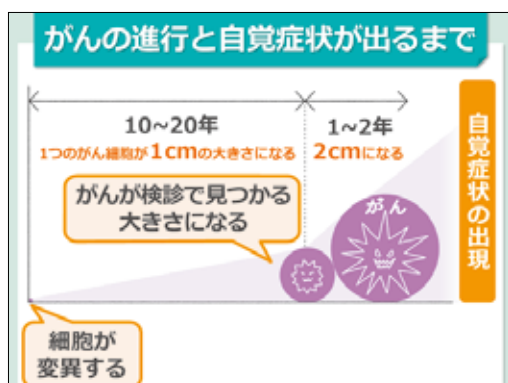
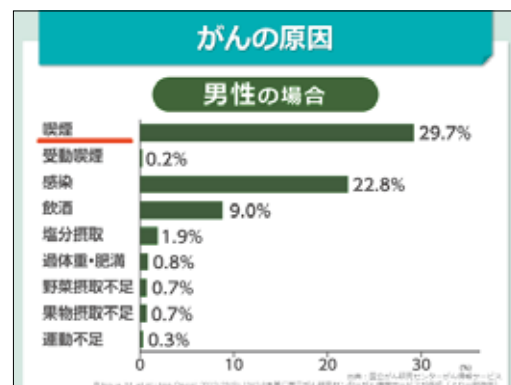
(6) 展開 (人権教育上の配慮、評価) 学校課題との関連 (☆) 人権教育上の配慮 (★)

学習活動	時間	指導上の留意点 (○) と評価 (◎)	資料・準備
1 がんの特徴や要因についてのクイズに解答しながら復習する。	5分	○事前に行ったアンケートや授業前に実施された医師の講話で扱われた内容を踏まえて、がんの特徴や要因についての知識をクイズ形式で確認し、理解が不十分な知識については教師が補足説明する。 ・がん細胞 ・がんの要因 (生活習慣病等) ・がんの現状 など ○身近な人をがんで亡くしている生徒や身近にがん患者がいる生徒に対して配慮をしながら授業を行う。また、ゲームのような雰囲気のあるクイズにならないよう進める。	アンケート結果・ パワーポイント
2 本時の学習内容・ねらいの確認をする。	5分	○T2の養護教諭が、がんについての知識を確認する。 ○本時のねらいを板書し、意識化を図る。がんは誰にでも発症のリスクがあるため、自分事として考えるよう指導する。	
がんの予防法について理解し、今後の生活への向き合い方について考えて、説明しよう			
3 がんのリスクを軽減させるために、自分の生活習慣について振り返る。 ①がん予防に関するスライド教材から、がん予防の原則を知る。 ②自分自身の生活習慣をチェックしたうえで、今後がんにならないための課題と計画について、その理由を含めて記述する。 ③小グループで、がん予防のための各自の課題と計画を発表し、意見や考えを出し合う。	30分	☆がん予防についてのスライド教材を使い、生徒の興味・関心を喚起させる。 ○がん予防の原則について、スライド教材を用いて説明する。 ○ワークシートに記入させる。 ○がん予防12か条を示し、ワークシートを活用しながら支援する。 ★相手の反応を見ながら、自分の考えを伝えられるようにする。 ☆自分のこととして捉え、グループで話し合いを行えるように指示する。自分のこととして適切に捉えられていない生徒には、がん予防12か条をもとに、自分の生活を考えるよう助言する。	パワーポイント・ ワークシート

<p>④小グループ内での話し合いやがん予防12か条を踏まえて、各自で考えた計画案を見直し、再整理する。</p>		<p>○小グループごとに良い計画をホワイトボードに記入させる。</p> <p>◎がんの予防法を知り、今後の自分の生活に必要なことについて考えていたか確認する。(思考・判断)</p> <table border="1" data-bbox="598 474 1187 748"> <tr> <td>十分満足できると判断される生徒への発展的な内容</td> <td>努力を要すると判断される生徒への手立て</td> </tr> <tr> <td>自分だけでなく身近な家族などについても考えさせる。</td> <td>がん予防12か条をもとに自分の生活について考えさせる。</td> </tr> </table>	十分満足できると判断される生徒への発展的な内容	努力を要すると判断される生徒への手立て	自分だけでなく身近な家族などについても考えさせる。	がん予防12か条をもとに自分の生活について考えさせる。	<p>ホワイトボード</p>
十分満足できると判断される生徒への発展的な内容	努力を要すると判断される生徒への手立て						
自分だけでなく身近な家族などについても考えさせる。	がん予防12か条をもとに自分の生活について考えさせる。						
<p>4 がん検診の必要性を確認する。</p>	<p>5分</p>	<p>○T2の養護教諭が検診について話をする。</p> <p>○生活習慣に気を付けていてもがんになる可能性があることから、がん検診の大切さを押さえる。</p>	<p>パワーポイント</p>				
<p>5 本時の振り返りをする。</p>	<p>5分</p>	<p>・適切な生活習慣を身に付けることが、がんの予防に有効であること、それを生徒が自分のこととして捉えられるように、説話をする。</p>					

参考：授業で使用したスライド教材の一部（文部科学省指導参考資料より抜粋）

※上段の2つは学習活動1、下段の2つは学習活動4で使用。学習活動3については、授業者が作成したスライドを使用。



ワークシート

年 組 番 名前

ねらい：

メモ欄：

★がん予防のための生活習慣チェック★

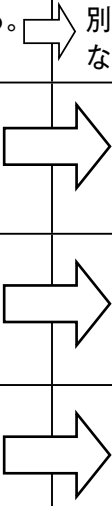
1 最近1か月の生活を振り返りましょう。

評価例 ○ △ ×

項目	内容	評価
食生活	朝食を毎日食べている。	
	栄養バランスの良い食事をしている。	
	食事の量は、適切である。	
運動習慣	体育の授業は、積極的に参加している。	
	体育の授業以外に、自分から意識的に運動をしている。(筋力トレーニング、散歩等)	
睡眠・疲労	睡眠時間は7時間程度に取れている。	
	身体的疲労が続くことはない。	
	精神的疲労が続くことはない。	
自己の体調管理 に対する意識	体調が悪いときには、その原因を考えている。	
	食生活を見直したり、改善しようとしていたりしている。	
	運動習慣を見直したり、改善しようとしていたりしている。	
	疲労やストレスを感じたときに、原因を考え改善しようとしている。	
受動喫煙	人が吸ったたばこの煙を吸ってしまうことがない。	

2 課題解決型の手順に従って考えよう。

(1)解決方法の選択 生活習慣チェックを見て課題を把握し、解決する方法を考えてみよう。

課 題	解決法
例：父親が吸ったたばこの煙を吸っている。	別の部屋に行く。外で吸ってもらう約束をする。など
①	
②	
③	

(2)計画の立案 (1)で考えた方法を実行する計画を立てましょう。(今自分ができること)

例：家族会議を開き、吸う場所を決めてリビングに掲示する。(チェックしたり、記録したりすることを書く。) 今日帰ったら、父親にたばこの害を伝え、禁煙外来のパンフレット渡し、やめてもらう。など

参考にしたい計画

※他の人の意見を聞いて、参考にしたいと思ったものがあったら色ペンなどで付け加えましょう。

★本時の振り返り★

中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例2

1 単元名 健康な生活と疾病の予防

2 単元の目標

- (1) 健康の保持増進や病気の予防について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。
【関心・意欲・態度】
- (2) 健康の保持増進や病気の予防について、自己の日常生活の課題を見つけ、学習した知識を活用して、その解決方法を考えることができる。
【思考・判断】
- (3) 健康の保持増進や病気の予防にかかわる要因を知り、適切な対策を理解することができる。
【知識・理解】

3 指導観（省略）

4 生徒の実態（省略）

5 単元計画

時	目標	学習活動	評価の観点			評価方法
			関	思	知	
1	【健康を左右するもの】 疾病は主体の要因と環境の要因とが相互に関わり合いながら発生することを理解できる。	・ 疾病における主体の要因と環境の要因について理解する。 ・ 疾病は主体の要因と環境の要因が関わりあって発生することを理解する。	○		○	ワークシート 観察
2	【運動と健康】 健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを理解し、自分の生活の運動について考えることができる。	・ 運動の効果を理解する。 ・ 健康の保持増進には適切な運動が必要であることを理解する。 ・ 健康的な生活を送るための運動の取り入れ方を考える。		○		ワークシート 観察
3	【食事と健康】 健康を保持増進するためには栄養素のバランスのとれた食事を行うことが重要であることを理解し、自分の食生活を考えることができる。	・ 適切な時間に食事を行うこと、栄養素のバランスや食事の量に配慮することを理解する。 ・ 自分の食生活について考える。		○		ワークシート 観察
4	【休養・睡眠と健康】 心身の疲労の回復には休養及び睡眠が重要であることを理解し、自分の生活の休養と睡眠について考えることができる。	・ 休養及び睡眠の効果や必要性について理解する。 ・ 健康的な生活を送るための休養と睡眠の取り入れ方を考える。		○		ワークシート 観察
5	【生活習慣病とその予防】 生活習慣病には日常生活と深い関係があることを理解できる。	・ 生活習慣病は日常の生活習慣が要因であることや予防について理解する	○		○	ワークシート 観察

⑥ 本時	【生活習慣病とその予防】 学習した知識を活用して、がんの予防方法を考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣とがんの関係を正しく理解する。 がんの予防方法を考える。 				ワークシート 観察	
7	【喫煙と健康】 喫煙の体への影響や未成年の喫煙の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が健康に及ぼす害について考える。 未成年の喫煙が体に大きな影響があることを理解する。 			○ ○	ワークシート 観察	
8	【飲酒と健康】 飲酒の体への影響や未成年の飲酒の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が健康に及ぼす害について考える。 未成年の飲酒が体に大きな影響があることを理解する。 			○ ○	ワークシート 観察	
9	【薬物乱用と健康】 薬物乱用が心身の健康に大きな影響を及ぼすことを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 薬物の健康被害について理解する。 薬物乱用の防止対策について考える。 			○ ○	ワークシート 観察	
10	【感染症と病原体】 感染症の原因や感染経路について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 病原体には自然環境、社会環境、抵抗力が関係していることを理解する。 				○	ワークシート 観察
11	【感染症と病原体】 感染症の予防方法について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 感染の予防方法を考える。 				○	ワークシート 観察
12	【性感染症の予防】 性感染症の疾病概念や感染経路について理解する。また、性感染症の予防について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症の特徴を理解する。 性感染症の予防方法を考える。 				○ ○	ワークシート 観察
13	【エイズの予防】 エイズの問題点や感染経路について理解する。また、エイズの予防について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> エイズの特徴を理解する。 エイズの予防方法を考える。 				○ ○	ワークシート 観察
14	【医薬品の正しい使い方】 医薬品の正しい使用方法について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 医薬品には主作用や副作用があることや正しい使用方法があることを理解する。 				○	ワークシート 観察
15	【医療・保健機関とその利用】 健康を保持増進し疾病を予防するために、地域には医療機関や保健機関があることやその活用方法を理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 地域の保健所、保健センターなどの医療機関や保健機関があることを理解する。 				○ ○	ワークシート 観察
16	【個人の健康を守る社会の取組】 健康の保持増進や疾病の予防には社会的な取組が有効であることを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断、健康相談や地域の保健活動が行われていることを理解する。 				○	ワークシート 観察

6 本時の指導（16時間中の6時間目）

（1）本時の目標

- ・学習した知識を活用して、がんの予防方法を考えることができる。【思考・判断】

（2）展開

※自校のチェックポイントとの関連

段階 時間 形態	学習内容	教師の支援及び指導上の留意点
導入 10分 (一斉)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の授業や学校保健集会の医師による講話に触れ、がんについて喚起する。 ○ 生活習慣とがんについて前時で学習したことを振り返って、どのようなものがあったかあげる。 ○ 本時の学習内容、めあてを確認する。 <p>「めあて」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>がんを予防するためにできることを考え、これからの生活に役立てよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 文部科学省の資料を活用し、がんと生活習慣の関係性を理解させるとともに、よりよい生活習慣が、がん予防（将来がんになりにくくする）につながることも理解させる。 ※身近な人を病気等で亡くしている生徒の表情をしっかりと把握する。
展開 30分 (グループ)	<p>「学習課題」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>がん予防の視点から先生方に生活改善をアドバイスしよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ アドバイスのために必要な情報を話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙習慣、飲酒習慣、食生活 ・ 運動習慣、検診、その他 ○ ゲストティーチャー（3名）にインタビューして必要な情報を得る。 ○ ゲストティーチャーの生活の改善点や改善策をグループで話し合う。 ○ ゲストティーチャーにアドバイスする。 <p>評価規準と手立て</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>A ゲストティーチャーの生活から課題を見つけ、改善策を考えることができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相手に伝わりやすい表現を工夫するようアドバイスする。 <p>B ゲストティーチャーの生活から課題を見つけることができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 改善するためにはどうしたらいいか考えるようアドバイスする。 <p>C ゲストティーチャーの生活から課題を見つけることができなかった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ がんを防ぐ12か条をもう一度確認させる。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ ゲストティーチャーの感想を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 年齢や生活の様子が異なる教員（3名）にゲストティーチャーを依頼しておく。 ・ 前時までの学習を活用して考えるよう助言する。 ※机間指導しながら、グループでの意見交換の様子を把握する。 ・ 話し合った内容を短い言葉でホワイトボードに書かせる。 ・ 班ごとにホワイトボードを黒板に貼り、ゲストティーチャーにアドバイスさせる。 ・ 分かっている行動に表せるかどうかは別であることに気づかせたい。

<p>終末 10分 (個別)</p>	<p>○ 本時の振り返りをする。 自分自身の生活を振り返りまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣の乱れががんを引き起こす要因になる（生活習慣に気を付けていても、がんになる可能性があることも）ことをおさえる。 ・ 「自分の健康は自分で守る」ことを意識させる。また、家族への生活習慣のアドバイスもできることを意識させる。（先生方の感想を参考に、うまく取り組むためのポイントを考えさせたい。）
----------------------------	--	--

参考：授業の導入部分で使用したスライド教材の一部（文部科学省指導参考資料より抜粋）

がんのしくみ

わたしたちの体の細胞は毎日分裂し新しくなっている 約37兆個

細胞分裂するとき **変異** が起こることがある

変異した細胞はどうなるのだろうか

正常に修復

変異した細胞

排除

修復や排除により正常に保たれるしくみがある

修復のしくみが働かないとき

異常な細胞ができる

異常な細胞が増えてかたまりになる

悪性のものをがんという

周りに広がりやすくなり血管などに入り込んで全身に広がる

がんの原因

わかっている原因は大きく3つにわけられる

細菌・ウイルス

生活習慣

遺伝的原因

ワークシート

年 組 番 氏名 _____

めあて

～がんを予防するためにできることを考え、これからの生活に役立てよう～

がん予防の視点から先生方に生活改善をアドバイスしよう。

Step1 先生達にアドバイスするために、生活習慣についての質問事項をグループで考えよう！

() 先生

Step2 () 先生の話聞きながら、生活習慣をメモしよう！

Step3 インタビュー（質問事項）をもとに、気を付けて欲しいことやより良い生活にするための改善策を考えよう！

※代表者は発表用のホワイトボードに改善策を箇条書きで記入しましょう！



授業のふりかえり

授業を終えて、分かったことや今後に生かしたいこと



中学校 保健体育科保健分野 学習指導案事例3

1 単元名 健康な生活と疾病の予防

2 単元の目標

- (1) 健康の保持増進や病気の予防について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 健康の保持増進や病気の予防について、自己の日常生活の課題を見つけ、学習した知識を活用して、その解決方法を考えることができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 健康の保持増進や病気の予防にかかわる要因を知り、適切な対策を理解することができるようにする。 【知識・理解】

3 単元の指導観（省略）

4 生徒の実態（省略）

5 単元の評価規準

項目	ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	健康の保持増進や疾病の予防について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康の保持増進や疾病の予防について、自己の課題を把握し、学習した知識を活用しながら適切な課題解決方法を考え、判断している。	健康の保持増進や疾病の予防について、自己の日常生活における課題解決や環境を改善していくために必要な基礎的な事項を理解している。
学習活動に即した評価規準	<p>①健康の保持増進や疾病の予防について資料を見たり、自己の生活を振り返ったりしながら課題を見つけ、意欲的に学習に取り組もうとしている。</p> <p>②健康の保持増進や疾病の予防について、課題解決のために資料を読んだり、意見交換や話し合いをしたりして、意欲的に学習に取り組もうとしている。</p>	<p>①健康の保持増進や疾病の予防について、自己の日常生活を振り返り、問題点を見つけて、課題を把握している。</p> <p>②健康の保持増進や疾病の予防について収集した資料を活用したり、意見交換したりしながら課題解決方法を考えている。</p>	<p>①健康は主体の要因と環境の要因から成り立っていること、疾病がそれらの要因と関わりあっていることを言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>②健康の保持増進のためには生活習慣が深く関わり、それによる疾病や予防方法について言ったり書きだしたりしている。</p> <p>③喫煙、飲酒、薬物乱用による健康被害について言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>④感染症、エイズや性感染症の要因や予防方法を言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>⑤健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関の利用や医薬品の正しい使用方法について言ったり、書きだしたりしている。</p> <p>⑥健康の保持増進や疾病の予防には、健康診断や健康相談など社会的な取組が必要であることを言ったり、書きだしたりしている。</p>

6 単元計画

時	目標	学習活動	評価の観点			評価方法
			関	思	知	
1	【健康を左右するもの】 疾病は主体の要因と環境の要因とが相互に関わり合いながら発生することを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疾病における主体の要因と環境の要因について理解する。 ・ 疾病は主体の要因と環境の要因が関わりあって発生することを理解する。 	○		○	ワークシート 観察
2	【運動と健康】 健康を保持増進するためには日常生活において適切な運動を続けることが必要であることを理解し、自分の生活の運動について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の効果を理解する。 ・ 健康の保持増進には適切な運動が必要であることを理解する。 ・ 健康的な生活を送るための運動の取り入れ方を考える。 		○		ワークシート 観察
3	【食事と健康】 健康を保持増進するためには栄養素のバランスのとれた食事を行うことが重要であることを理解し、自分の食生活を考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な時間に食事を行うこと、栄養素のバランスや食事の量に配慮することを理解する。 ・ 自分の食生活について考える。 		○		ワークシート 観察
4	【休養・睡眠と健康】 心身の疲労の回復には休養及び睡眠が重要であることを理解し、自分の生活の休養と睡眠について考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休養及び睡眠の効果や必要性について理解する。 ・ 健康的な生活を送るための休養と睡眠の取り入れ方を考える。 		○		ワークシート 観察
5	【生活習慣病とその予防】 生活習慣病は日常生活と深い関係があることを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病は日常の生活習慣が要因であることや予防について理解する。 	○		○	ワークシート 観察
⑥ 本時	【生活習慣病とその予防】 <ul style="list-style-type: none"> ・ がんについて正しく理解できる。 ・ 今後の自分の生活について考えることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんについて正しく理解する。 ・ がんの予防方法を考える。 		○	○	ワークシート 観察
7	【喫煙と健康】 喫煙の体への影響や未成年の喫煙の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙が健康に及ぼす害について考える。 ・ 未成年の喫煙が体に大きな影響があることを理解する。 		○	○	ワークシート 観察
8	【飲酒と健康】 飲酒の体への影響や未成年の飲酒の健康被害について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒が健康に及ぼす害について考える。 ・ 未成年の飲酒が体に大きな影響があることを理解する。 		○	○	ワークシート 観察
9	【薬物乱用と健康】 薬物乱用が心身の健康に大きな影響を及ぼすことを理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 薬物の健康被害について理解する。 ・ 薬物乱用の防止対策について考える。 		○	○	ワークシート 観察
10	【感染症と病原体】 感染症の原因や感染経路について理解できる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 病原体には自然環境、社会環境、抵抗力が関係していることを理解する。 			○	ワークシート 観察

11	【感染症の予防】 感染症の予防方法について考えることができる。	・感染症の予防方法を考える。			○	ワークシート 観察
12	【性感染症の予防】 性感染症の疾病概念や感染経路について理解する。また、性感染症の予防について考えることができる。	・性感染症の特徴を理解する。 ・性感染症の予防方法を考える。			○ ○	ワークシート 観察
13	【エイズの予防】 エイズの問題点や感染経路について理解する。また、エイズの予防について考えることができる。	・エイズの特徴を理解する。 ・エイズの予防方法を考える。			○ ○	ワークシート 観察
14	【医薬品の正しい使い方】 医薬品の正しい使用方法について理解できる。	・医薬品には主作用や副作用があることや正しい使用方法があることを理解する。			○	ワークシート 観察
15	【医療・保健機関とその利用】 健康を保持増進し疾病を予防するために、地域には医療機関や保健機関があることやその活用方法を理解できる。	・地域には保健所、保健センターなどの医療機関や保健機関があることを理解する。		○	○	ワークシート 観察
16	【個人の健康を守る社会の取組】 健康の保持増進や疾病の予防には社会的な取組が有効であることを理解できる。	・健康診断、健康相談や地域の保健活動が行われていることを理解する。			○	ワークシート 観察

7 本時の指導（16時間中の6時間目）

（1）本時の目標

- ・がんについて正しく理解することができる。【知識・理解】
- ・今後の自分の生活について考えることができる。【思考・判断】

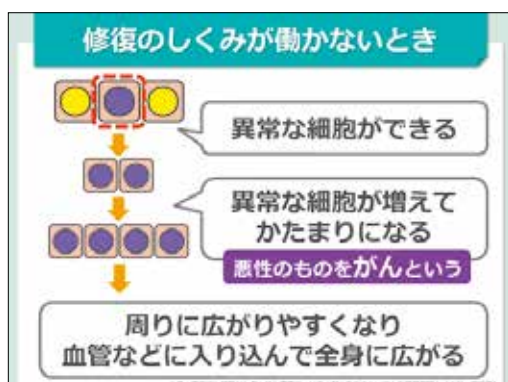
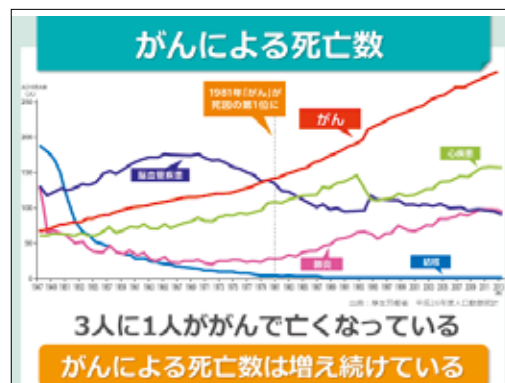
（2）学習指導の展開

※自校の人権教育チェックポイントより

段階 時間 形態	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分 (一斉)	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の学習内容について確認する。 ○めあての確認をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時の授業や学校保健集会の医師による講話に触れ、本時はがんについて学習することを説明する。 ○事前に行ったアンケートをもとに、がんのイメージについて触れる。 ○身近な人をがんで亡くしている生徒や身近にがん患者がいる生徒に対する配慮をしながら授業を進める。 ※生徒の様子や表情を観察し、不安や悩みを把握する。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">がんについて理解し、今後の生活について考えよう。</div>			
展開 35分 (一斉) (グループ)	<ul style="list-style-type: none"> ○がんについて理解を深める。 <ul style="list-style-type: none"> ・日本のがんの現状 日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が亡くなっていることを知る。 ・がんの仕組み 細胞分裂の際に細胞が変異して悪性になったものをがんということを理解する。 ・がんの原因 がんの原因として生活習慣、感染、遺伝が原因であることを知る。 ○がんの予防方法をグループで考え、ホワイトボードに記入する。 ○班の意見を発表する。 (6班の中から1班) ・がんの予防 がんの予防として望ましい生活習慣やがん検診があることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○がんについてスライド資料を使い説明する。 ○がんの原因には主に生活習慣が関係していることを説明する。さらに、感染や遺伝が原因であることも押さえられるようにする。 ※机間指導をしながら、グループでの意見交換の様子を把握する。 ○生活習慣として、食事、適正体重、運動、禁煙、節酒が大切であることを説明する。 	

<p>終末 10分 (個人)</p>	<p>○教師の話を書く。 ○将来の自分を「がん」から守るための手紙を書く。 ・本時で学習したがんの現状、仕組み、原因、予防や現在の生活習慣、改善したい生活習慣、これからできることなどを踏まえて手紙を書く。 ※別紙プリント参照</p>	<p>○今日の学習内容を活用し将来の自分に向けて手紙を考えさせる。 ※机間指導をしながら、手紙を書いている生徒の様子を把握する。 ○つまずいている生徒がいたら、助言を行う。</p>	<p>・今後の自分の生活について考えている。 (思考・判断) ・がんについて正しく理解している。 (知識・理解)</p>
----------------------------	--	--	--

参考：授業の展開部分で使用したスライド教材の一部（文部科学省指導参考資料より抜粋）



ワークシート 年 組 番 ()

○将来の自分に手紙を書きましょう。

将来の自分へ

高等学校 保健体育科科目保健 学習指導案事例

- 1 単元名 「現代社会と健康」
 題材名 「がんと健康」

2 新学習指導要領における単元の位置付け（省略）

3 がん教育における目標

- (1) がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心を持ち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。
 (2) がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さに気づき、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

4 新学習指導要領に基づく単元の評価規準【参考※以下5, 6の評価規準についても同様】

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①がんの要因、種類や我が国のがんの状況について理解している。 ②早期発見、検診、治療法及びがん患者との共生について理解している。	①がんの要因、がん予防の生活習慣を理解するとともに我が国のがんの状況から課題を発見し、がんを減らすための取組を考えている。 ②がん患者との共生について自己の考えをまとめ発表することができる。	①自己の健康増進を図るため、関心を持って意欲的に理解しようとしている。 ②がん患者や家族の気持ちに寄り添い共感的な理解を図るとともに、がん患者の生活の質における多様な考え方に耳を傾けようとしている。

5 学習の指導と評価の計画（3時間）

時	ねらい（目標）・学習内容	知	思・判・表	主体的	評価方法
1	ねらい： 生活習慣病との関連の深いがんについて理解できる。 〔学習内容〕 ・教科書の内容からがんと生活習慣の関係や我が国の状況を学習する。	①		①	・がんに罹らないための生活習慣を理解している。 【ワークシート、観察】
2	ねらい： がんについて正しい知識を習得し、理解を深めることができる。 〔学習内容〕 ・専門医による講話により理解を深める。	②	①		・がんの要因、種類、治療法などを理解し、自己の将来の健康について考えることができる。 【ふりかえりシート】
③ 本時	ねらい： がん患者や家族との共生について理解し、命の大切さを感じることができる。 〔学習内容〕 ・がん患者の家族の立場でグループワークを行い、がん患者との共生を考える。		②	②	・がん患者やその家族への共感的理解のもと共生について考えることができる。 【話合いの状況、発表、メッセージカード】

6 本時（3時間目）の授業展開

段階	学習内容・活動	教師の支援・指導 及び指導上の留意点	到達目標及び 評価規準
導入 10分	1 挨拶 2 本時の確認 ・本時の学習内容へ興味・関心を持つ。	・今の自分ではなく、今の自分の親の立場をイメージさせる。 ※身近な人をがんで亡くしている生徒や身近にがん患者がいる生徒に対して配慮をしながら授業を行う。	・自分の親の立場をイメージしている。 （主体的に学習に取り組む態度）
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>発問：グループ員を兄弟姉妹と仮定します。今のあなたは40代で、あなた達の母（又は父）が70歳でがんを発症しました。治療方針について医師から二つの提案を受けました。限られた時間の中で兄弟姉妹と相談し、治療方針を決断しなければなりません。あなたは、どんな選択をしますか？</p> <p>☆医師からの提案</p> <p>①手術ができればかなりの確率で治るので、手術と抗がん剤治療を並行して行う。ただ、手術にはかなり危険が伴うこととその後の体力が持つかどうかが問題である。</p> <p>②治らないが、手術は行わずに現状の状態を長く保つための治療に専念する。ただし、どのくらい現状を維持できるか不明である。</p> </div>		
展開 30分	・グループ分け ・進め方の確認（5分） ・グループワーク（15分）	・できるだけ簡潔に要点をまとめて説明する。 ・各グループを支援する。	・議論をするなかで仲間の意見を尊重しながら意志の統一を図ることができる。 （思考・判断・表現）
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【進める上でのルール】</p> <p>○グループは5人組（8班）</p> <p>○グループで司会役（長女又は長男役）を決める。</p> <p>○必ず全員の意見を聞いた上で議論を進める。</p> <p>○<u>10～15分で必ず結論を出す。（理由も含めて）</u></p> <p>○結論の出し方は自由とする。（多数決でも、司会役の意見でも）</p> </div>		
	・発表（10分） （司会役が白板に板書しながら発表する）	・発表の理由で気になることがあったら確認する。	・分かり易く発表できている。 （思考・判断・表現）

<p>まとめ 10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がん患者やその家族への共感的理解のもと共生について考える。(5分) ・大切な人に<u>早期のがん</u>が発見されたと仮定し、どう心を寄せていくかメッセージを作成する。発表はなし。(5分) 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師自身の体験談を語り、より身近な健康問題として捉えられるよう説明する。 ・大切な人は誰でも良いことを説明する。 ※ただし自分以外で 	<ul style="list-style-type: none"> ・他者の気持ちに共感し、多様な考えに耳を傾けている。(主体的に学習に取り組む態度) ・大切な人へ心を含めてメッセージを作成している。(主体的に学習に取り組む態度)
	<p>【メッセージカードの配付】 “あなた(〇〇)へ”</p> <p>☆メッセージ内容例</p> <p>〇〇がんは早期発見で治る見込みが大きいから、焦らず治療していきましょう。</p> <p>〇〇という治療法であれば、働きながら治療を続けることができるから職場へ相談しようよ。</p> <p>家のことは心配しないで治療に専念して。私が、お母さんを手伝うから。 など</p>		

③ 参考資料

【文部科学省「学校におけるがん教育の在り方について（報告）H27.3」抜粋】

◆がん教育の定義

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図る教育である。

◆がん教育の目標

①がんについて正しく理解することができるようにする

がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心をもち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。また、がんを通じて様々な病気についても理解を深め、健康の保持増進に資する。

②健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々と触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気付き、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。

◆留意点

①学校教育活動全体での推進

がん教育の実施に当たっては、がん教育が健康教育の一環として行われることから、学習指導要領総則1の3を踏まえ、保健体育科を中心に学校の実情に応じて教育活動全体を通じて適切に行うことが大切である。また、家庭や地域社会との連携を図りながら、生涯にわたって健康な生活を送るための基礎が培われるよう配慮する。

②発達の段階を踏まえた指導

がんに関する科学的根拠に基づいた理解については、中学校・高等学校において取り扱うことが望ましいと考えられる。その際、保健体育で疾病の予防が位置付けられている中学校3年生や高等学校1年生を対象にまとめて時間を配置したり、全ての学年で時間を確保したりするなどの工夫を行うよう配慮する。また、健康や命の大切さの認識については、小学校を含むそれぞれの校種で発達の段階を踏まえた内容での指導が考えられる。

③外部講師の参加・協力など関係諸機関との連携

がんに関する科学的根拠に基づいた知識などの専門的な内容を含むがん教育を進めるに当たっては、地域や学校の実情に応じて、学校医やがんの専門医等の外部講師の参加・協力を推進するなど、多様な指導方法の工夫を行うよう配慮する。また、がんを通して健康と命の大切さを考える教育を進めるに当たっては、がん経験者等の外部講師の参加・協力を推進する。その際、例えば、各教科担任が実施する授業と、専門家等の外部講師の協力を得て実施する学校行事等に関連させて指導することでより成果を上げるよう留意する。

④がん教育で配慮が必要な事項について

がん教育の実施に当たっては、授業の実施前までに以下のような事例に該当する児童生徒等の存在が把握できない場合についても授業を展開する上で配慮が求められる。

- ・小児がんの当事者、小児がんにかかったことのある児童生徒等がいる場合。
- ・家族にがん患者がいる児童生徒等や、家族をがんで亡くした児童生徒等がいる場合。
- ・生活習慣が主な原因とならないがんもあることから、特に、これらのがん患者が身近にいる場合。
- ・がんに限らず、重病・難病等にかかったことのある児童生徒等や、家族に該当患者がいたり家族を亡くしたりした児童生徒等がいる場合。

【学習指導要領におけるがんの取扱い】

〔中学校学習指導要領 H29.3 告示〕 保健体育科 保健分野

2 内容

(1) 健康な生活と疾病の予防

ア - (ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

※ 上記の部分でがんについて取り扱うことになりました。

〔中学校学習指導要領解説 保健体育編〕

(ウ) 生活習慣病などの予防

㊦ 生活習慣病の予防

生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを、例えば、心臓病、脳血管疾患、歯周病などを適宜取り上げ理解できるようにする。

その際、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、やせや肥満などを引き起こしたり、また、心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや、歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど、様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする。

生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

㊧ がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

なお、㊦、㊧の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。

3 内容

(1) 現代社会と健康

ア - (ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

※ 上記の部分でがんについて取り扱うことになりました。

〔高等学校学習指導要領解説 保健体育編〕

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを適宜取り上げ、これらの生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断やがん検診などを受診することが必要であることを理解できるようにする。

その際、がんについては、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。がんの回復においては、手術療法、化学療法(抗がん剤など)、放射線療法などの治療法があること、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることについて適宜触れるようにする。

また、生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお、日常生活にスポーツを計画的に取り入れることは生活習慣病などの予防と回復に有効であること、また、運動や食事について性差による将来の健康課題があることについて取り上げるよう配慮する。

【文部科学省指導参考資料】

◆がん教育推進のための教材

アドレス http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm

小学校版

- ◆補助教材：教師用指導参考資料
- ◆映像教材 がん博士の「がんについての基礎知識」(6分 35秒)
- ◆映像教材「がんと生きる」エピソード1：がん経験者男性(5分 24秒)
- ◆映像教材「がんと生きる」エピソード2：がん経験者女性(5分 03秒)
- ◆ワークシート

中学校・高等学校版

- ◆補補助教材：教師用指導参考資料
- ◆スライド教材モジュール1：がんという病気(15スライド)
- ◆スライド教材モジュール2：日本のがんの現状(12スライド)
- ◆スライド教材モジュール3：がんの発生と進行(16スライド)
- ◆スライド教材モジュール4：がんの予防(13スライド)
- ◆スライド教材モジュール5：検診の意味(12スライド)
- ◆スライド教材モジュール6：がんの治療で大切なこと(11スライド)
- ◆スライド教材モジュール7：がん治療の支援(14スライド)
- ◆スライド教材モジュール8：がん患者のおもい(6スライド)
- ◆スライド教材モジュール9：がん患者とともに生きる社会(13スライド)

VERY 
GOOD
LOCAL

とちぎ

栃木県がん教育実践事例

令和2（2020）年2月発行

事務局 栃木県教育委員会事務局学校安全課
〒320-8501
栃木県宇都宮市塙田 1-1-20
TEL 028-623-3418
FAX 028-623-2956

本書は、文部科学省の「がん教育総合支援事業」委託事業として実施した、「栃木県がん教育総合支援事業」において作成したものです。