

11 健康教育

健康教育は、学校において、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を培うという観点から、児童生徒の発達段階に応じ、体育科・保健体育科などの各教科、道徳科、外国語活動(小)、総合的な学習(探究)の時間、特別活動など教育活動全体を通じて実施されている。

健康教育の中核となる体育科・保健体育科のうち、保健分野については、健康・安全に関する基礎的・基本的な内容の理解を通して、的確な思考・判断に基づいた適切な意思決定と行動選択など健康の保持増進のための実践力を育成することが必要である。また、特別活動においては、教科等での学習や日常生活で得た知識・理解等を実践する場として、具体的な指導を行うことが望まれる。

指導に当たっては、児童生徒の実態を把握し、指導計画を作成し、全校的な体制のもとに計画的に行うことが大切である。また、児童生徒自らが健康の課題に気づき、解決の方法を考え、それを実践するという課題解決的な過程を重視し、適切に実践できるようにしなければならない。そのためには、知識を教え込むだけでなく、問題解決的な学習を取り入れるなど指導の工夫や、家庭や地域との連携を図り、それぞれ役割を分担し協力しながら効果的に進める必要がある。

健康教育で取り扱う内容としては、時代を超えて変わらない健康課題はもとより、健康に関する現代的課題に対応するための内容もある。その中で、生活習慣、心の健康、性、喫煙・飲酒・薬物乱用防止、がんに関する教育については、次のとおりである。

(1) 生活習慣に関する指導

健康は生活行動と深く関わっており、健康を保持増進するためには、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。

運動不足や食生活の乱れ、睡眠時間の減少、スマートフォンやSNS、ゲーム等の長時間利用等によるネット依存などの不適切な生活習慣は、痩せや肥満などを引き起こしたり、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響を及ぼす。

そのため、生活習慣に関する指導について、学校の教育活動全体を通じて、各教科や活動の特質に応じて適切に行うとともに、家庭や地域、関係機関と連携を図りながら望ましい生活習慣の定着を促し、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を培うことが重要である。

① 目 標

健康の保持増進のためには、運動、食事、休養及び睡眠の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し、実践する資質や能力を育てる。

② 内 容

ア 運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活習慣の重要性を理解させ、望ましい生活習慣の形成を図る。

イ 日常生活について、望ましい生活習慣の定着を支援するよう家庭、地域、関係機関などと連携を図る。

③ 進め方

生活習慣に関する指導を進めるためには、まず、全ての教職員がその意義や必要性を理解し、望ましい生活習慣の形成を推進する組織体制を整備することが必要である。

そのためには、体育科・保健体育科に示されている内容を基盤として、家庭科、技術・家庭科などの関連する教科、道徳科、特別活動、総合的な学習(探究)の時間において関連を図った上で、学校保健計画に基づいて学校の教育活動全体を通じて全教職員で指導をすることが重要である。また、それらの指導を通して、家庭や地域、関係機関との連携を図りながら、日常生活における実践を促し、望ましい生活習慣の定着に向けて継続的な指導を行うことが大切である。

(2) 心の健康に関する教育

不登校、保健室登校、いじめ問題などの心の健康に関する問題が重要な教育課題となっている。

心の健康に関する教育は、体育科・保健体育科、道徳科、特別活動を中心に、登校後の健康観察から、帰りの会、放課後などを含めた一日の生活を視野に置いた教育活動全体を通して行うものである。

心の健康に関する指導として体育科・保健体育科の学習指導要領に示されている内容は、心の健康（小学校）、心身の機能の発達と心の健康（中学校）、現代社会と健康（精神の健康）（高等学校）であり、心と体の相関等に関する内容である。児童生徒の発達段階に即してスパイラル式に設定されている。学習指導要領（平成29年3月）では、小学5年生「不安や悩みへの対処」、中学1年生「ストレスの対処」の内容を新たに保健の「技能」と位置付けて具体的な対処を学習するとともに、高等学校の科目保健では「精神疾患」を位置付け、その予防と回復について学習することになった。

また、特別活動の学級・ホームルーム活動においては、各学校の児童生徒の実態に即した内容を取り上げ、体育科・保健体育科の学習と密接な関連を図りつつ実施されるものである。

学校においては、児童生徒の心の健康教育の在り方について、教職員の共通理解のもと、指導体制を整え、児童生徒の発達段階に配慮した適切な取組が望まれる。

① 目 標

心身の機能や発達、心の健康についての理解を深めるとともに、豊かな心を持ち、たくましく生きるために必要な態度や習慣を養う。

② 内 容

ア 心身の健康状態を理解させるとともに、自他の心の発達について関心を高め、明るく楽しい生活を送るために必要な事柄を実践できるようにする。

イ 日常の心の健康について、その変容を支援できるよう、保護者、学校医、関係機関などとの連携を図る。

③ 進め方

不登校、いじめなどの解決は、問題が起きたときの適切な対応はもとより、これらの問題が起きないように、日頃から児童生徒を理解し、全ての教職員が、児童生徒の課題解決を援助するという共通の目的をもち、日頃から指導を進めることが大切である。そのためには、個々の場面及び状況に即して支援チームを組み、関係教職員が当該児童生徒に関わる情報を共有し、相互に連携を保ちながら、児童生徒との人間的な触れ合いのもと、プライバシーに十分配慮し、それぞれの役割を生かして問題の解決に当たることが重要となる。

また、不登校、いじめなどの問題を解決するためには、学校、家庭、地域社会、関係機関が相互に密接な連携を図り、それぞれの役割を果たすことが重要である。

(3) 性に関する指導

近年、児童生徒の体格が向上するとともに、性的な成熟が早まっている一方、性に関する情報や産業が氾濫するなど、児童生徒を取り巻く社会環境は大きく変化してきている。

このような状況の中で、性に関する規範意識の低下、性意識の多様化など、様々な課題が生じており、とりわけ、エイズ及び性感染症や人工妊娠中絶、性の逸脱行動、性被害など憂慮すべき状況もあり、学校における性に関する指導を一層充実させる必要がある。

① 目 標

人間の性について、生理的側面、心理的側面、社会的側面などから総合的に捉え、科学的知識を与えるとともに、児童生徒が、生命尊重、人間尊重、男女平等などの精神に基づく正しい

異性観をもつことによって、自ら考え、判断し、意思決定する能力を身に付け、望ましい行動を取れるようにする。

② 内容

ア 性を自然なものとして受け取ることができる心情を養うとともに、自分の心身に起こる性成熟の様々な現象について科学的に理解させ、適切に対応できる能力と態度を培う。

イ 男女それぞれの特質と人間としての平等性を尊重する心情を養い、様々な人間関係の在り方を理解させ、相互に異性を尊重する態度を養う。

ウ 生命の連続性と親子関係を通じて、家庭と家族の大切さを認識させ、生命への畏敬や人間の尊厳を学び、人格尊重の精神を養う。

③ 進め方

学校において性に関する指導を行うためには、全ての教職員がその意義や必要性、基本的な考え方や指導の在り方などについて共通理解を図り、全体構想を明確にした上で、指導計画、指導組織を確立する。

また、指導の効果を高めるためには、各学校は目標を達成するために必要な内容を選択する。このため、学習指導要領に示されている各教科の内容と道徳科及び特別活動における性に関する内容との関連を図った上で、各学校の教育課程に位置付け、計画的、組織的に進める。なお、保護者や教職員などがもつ、性に対する意識や認識は多様であり、教育の内容や方法も時代の変化や科学の進歩・発達によって変化することを前提に、実施する上で、次のような事項について配慮する必要がある。

ア 学習指導要領に示した内容に基づいて実施すること。

イ 児童生徒の発達の段階を踏まえること。

ウ 学校全体で共通理解を図ること。

体育科・保健体育科の学習だけでなく、家庭科など関係する教科、道徳科、特別活動などで関連するテーマを扱うなど、教科等横断的な学習を充実させ、学校全体であらかじめ指導計画を立て、それに基づき組織的計画的に実施すること。

エ 家庭・地域との連携を推進し、保護者や地域の理解を得ること。

オ 集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うこと。

※エイズ及び性感染症に関する指導は、学習指導要領において、重要な健康課題の一つとして位置付けられている。また、エイズや性感染症を取り巻く状況が変化していることから、指導に当たる教職員は正しい知識をもつことが求められ、不断にその知識の更新を図ることが必要である。さらに、子供の成長発達には個人差があるため、場合によっては集団指導、個別指導のみならず、健康相談の対象となり得ることを理解しておくことも求められる。

(4) 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導

喫煙・飲酒・薬物乱用は生活習慣病や心の健康と密接な関わりがあり、心身の健康問題として避けて通れない事柄である。近年、これらの問題が低年齢化していることが指摘され、社会においてその重要性が急速に増大している。なかでも、成長期にある児童生徒にとっては、生徒指導上だけでなく健康上の問題として大きな課題であることから、早い時期からの喫煙・飲酒を含めた薬物乱用防止のための教育が必要である。

学習指導要領では、体育科・保健体育科に位置付けられ、小学校高学年・中学校・高等学校と繰り返し学習することにより、身体・精神・社会面からの総合的な認識を深めることが強調されている。

① 目 標

喫煙・飲酒・薬物乱用を未然に予防することはもとより、生涯を通して健康・安全で活力のある生活を送ることができるような資質や能力を育てる。

② 内 容

喫煙・飲酒・薬物乱用には、共通の特性として依存性があり、使用行動が習慣化され、中断することが困難などの性質がある。喫煙・飲酒・薬物乱用の防止の意義と重要性を認識するとともに、健康への影響や様々な問題について理解し、意思決定及び行動選択能力を育成し、たとえ誘惑されるような機会があったとしても、断るスキルや態度を身に付ける必要がある。

ア 喫煙防止の内容

(ア) 喫煙行動 (イ) 喫煙のもたらす様々な影響 (ウ) 意思決定能力の育成

イ 飲酒防止の内容

(ア) 飲酒行動 (イ) 依存性薬物としてのアルコール (ウ) 飲酒のもたらす様々な影響
(エ) 意思決定能力の育成

ウ 薬物乱用防止の内容

(ア) 薬物乱用・依存の成り立ち (イ) 心身への影響 (ウ) 薬物乱用関連の社会的問題
(エ) 薬物乱用防止の対策 (オ) 意思決定能力の育成

③ 進め方

喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導は、健康教育や生徒指導として、体育科・保健体育科を中心に、関連する各教科や道徳科、総合的な学習（探究）の時間、特別活動などの教育活動全体を通じて行う。また、生徒指導の機会や個別指導などの場においても、指導することが考えられる。

指導に当たっては、次の点に留意することが大切である。

ア 実態把握と教職員の共通理解、指導体制の確立

教育活動を効果的に展開するためには、児童生徒、学校及び地域の実態を十分に把握し、教職員が共通理解を図るとともに指導体制を確立し、児童生徒の規範意識の向上による薬物乱用未然防止の指導に当たることが大切である。

イ 指導計画の作成

ウ 家庭との連携

エ 地域の関係団体・機関などとの連携

医師会、学校薬剤師会、警察や保健所などと緊密な連携を図り、効果的な指導に努める。また、学校において警察職員や学校薬剤師などの専門家の協力を得ながら、薬物乱用防止教室の開催の推進を図るなど、関係機関等との密接な連携を図ることが重要である。

オ 資料等の活用

文部科学省や日本学校保健会、徳島県などにおいて作成した児童生徒用教材や教員用指導資料などを適切に活用することが有意義である。

(5) がん教育

学校における健康教育は、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成することを目指している。がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれており、日本人の死亡原因として最も多い。がんについては、がんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深める教育が不十分であることが指摘されており、学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心をもち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるようにすることが求められている。

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。

*学校におけるがん教育の在り方について（報告）（平成27年3月）

① 目標

- ア がんについて正しく理解することができるようにする。
- イ 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。

② 内容

- ア 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。
- イ 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。

具体的な内容

ア がんとは（がんの要因等）	イ がんの種類とその経過
ウ 我が国のがんの状況	エ がんの予防
オ がんの早期発見・がん検診	カ がんの治療法
キ がん治療における緩和ケア	ク がん患者の生活の質
ケ がん患者への理解と共生	

③ 進め方

体育科・保健体育科を中心として、特別活動や道徳科、総合的な学習（探求）の時間、その他関連する教科等を含め、学校の教育活動全体を通じて行い、教科等横断的な学習を充実する必要がある。

がん教育を進める上での留意点

- 学校教育活動全体で健康教育の一環として行うこと。
- 発達段階を踏まえた指導を行うこと。
- 外部講師の参加・協力など関係諸機関と連携して行うこと。
- 家庭や地域社会との連携を推進し、保護者や地域の理解を得ること。

※がん教育で配慮が必要な事項

がん教育の実施に当たっては、事前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する必要がある。

- ・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。