

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、関連教科（体育科、保健体育科、生活科、理科、家庭科、技術・家庭科、道徳科等）や、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、全校的な体制の基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、インフルエンザを始めとする様々な感染症等の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、がん教育については、次のとおりである。

(1) 生活習慣に関する教育

健康は生活習慣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、ゲームの長時間利用等の不適切な生活習慣は、極度の痩せ、肥満傾向及び生活習慣病を引き起こす要因となるなど、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

近年、児童生徒を取り巻く社会環境や生活環境が大きく変化している。心の健康については、心の不調、精神疾患、インターネット依存、災害時のストレス障害、いじめ、不登校など、問題が多様化し、増大しつつあると指摘されており、児童生徒が心の健康について関心をもち、正しく理解し、適切な対処や行動選択ができるようにすることが求められている。

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（精神疾患の予防と回復）（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。学習指導要領では、小学5年生「不安や悩みへの対処」、中学1年生「欲求やストレスへの対処と心の健康」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」に関する内容を位置付け、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

ア 心の健康について正しく理解できるようにする。

イ 心の健康の保持増進のための適切な対処や行動選択ができる資質や能力を育成する。

② 内 容

ア 心の健康は、発育・発達、心身の相関、ストレスへの対処、自己実現、社会生活に関わるメンタルヘルスなどの視点があり、これらについての正しい知識やそれに基づく適切な対処や行動選択について理解できるようにする。

イ 心の健康について学ぶことや、その保持増進、欲求やストレスに対する適切な対処や行動選択ができる資質や能力を育成する。

③ 進め方

心の健康に関する教育は、小学校、中学校、高等学校における、学習指導要領総則第1の2「学校における体育・健康に関する指導」で、学校教育活動全体を通じて適切に行うものとされていることを踏まえて実施することが重要である。体育科、保健体育科はもとより、関連する教科等においても、それぞれの特質に応じて適切に行う。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、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が培われるよう配慮されなければならない。

(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おり、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性に関する情報の入手が容易になるなど、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、若年層の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、生物的側面、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き、性に

関して理解し、自ら考え、判断し、意思決定する能力を身に付け、適切に行動を取れるようにする。

② 内 容

- ア 心身の発育・発達や性に関する知識の正しい理解に基づいて、健康の大切さを深く認識し、危険（リスク）を回避するとともに、健康の大切さを認識し、自らの健康を管理・改善することのできる能力を育てる。
- イ 生命や人格の尊重、男女平等の精神を基盤に、自己や他者を尊重する態度を育み、望ましい人間関係を築くことのできる資質・能力を育てる。
- ウ 家庭や社会の一員としての在り方を理解し、現在及び将来の生活において直面する性に関する諸問題に対し、適切な意思決定や行動選択ができ、よりよい家庭や社会を築く態度を育てる。

③ 進め方

学校における性に関する指導は、各学校の教育活動全体を通じて実施する必要がある、学校としての指導体制の整備と保護者等の理解が重要である。具体的には、発達段階を重視し、学校、教職員の役割や分担を明らかにし、家庭や地域の関係機関・団体や専門家とも連携・役割分担し、計画的かつ継続的な実施のためには、指導内容や指導方法等の改善を図る体制づくりをする必要がある。

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。
 - 主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと、一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から指導すること。

※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。

(4) 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する教育

喫煙・飲酒・薬物乱用は心身の健康や生命に深刻な影響を及ぼす典型的な危険行動であり、いずれも依存性が高く、相互に関連性が強いなどの特徴が見られる。近年、若者における大麻事犯の検挙者数が増加するなど、問題の低年齢化が指摘され、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の一層の充実が求められている。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・薬物乱用を未然に防止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、薬物乱用の開始には、個人的要因として興味や関心、低い規範意識や自尊感情、低い対処能力などが関係し、社会的要因として周りの人たちの飲酒等の行動、周りからの誘い、入手のしやすさ、広告、不適切な情報などが関係している。喫煙、飲酒、薬物乱用防止のためには、知識の習得、規範意識や適切な価値観の育成、自尊感情、コミュニケーションスキル、意思決定スキルなどのライフスキルの育成、正しい情報の提供などが挙げられる。また、たとえ誘われるようなことがあったとしても、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、学校の教育活動全体を通して行われるものであるが、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、生徒指導や教育相談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 実態把握と指導体制の確立

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、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

警察、医師会、歯科医師会、薬剤師会、保健所などと緊密な連携を図り、効果的な指導に努め、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ことも重要である。

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持ち、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。

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（探究）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。