

保健教育の考え方・進め方

福岡県体育研究所

内容

- 1 保健教育とは
- 2 学習指導要領の理解
- 3 指導の留意点

2

1 保健教育とは

3

児童生徒を取り巻く健康に関する現代的な課題

- ア 薬物等乱用の問題（飲酒・喫煙・シンナー・覚せい剤・大麻・危険ドラッグ等）
- イ 性に関する問題（援助交際・出会い系サイト等）
- ウ 生活習慣の乱れや生活習慣病の問題（食生活の乱れ・運動不足・肥満等）
- エ メンタルヘルスに関する問題（いじめ・自殺・不登校・保健室登校・児童虐待等）
- オ 感染症の問題（新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・麻疹・風しん・エイズ等）
- カ アレルギー疾患の問題（食物アレルギー・アナフィラキシー等）
- キ 学校環境衛生の問題（シックハウス症候群・ダニアレルギー・PM2.5・熱中症等）
- ク 安全に関する問題（防犯・防災・交通安全等）

「若い教師のための教育実践の手引」 福岡県教育委員会 4

健康教育の三つの柱

学校における

保健教育

学習指導要領解説
（学校保健計画）

学習指導要領
（学校保健安全法）

安全教育

学校安全計画

学校保健安全法

学校給食(食育)

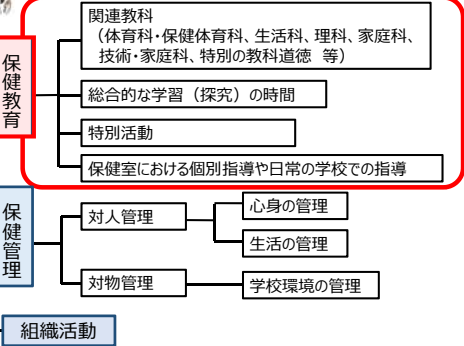
食に関する指導の
全体計画

学校給食法

令和5年度 健康教育指導者養成研修
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 講義資料より抜粋 5



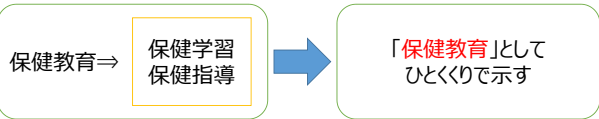
学校保健



6

保健教育の用語の変更について

平成28年12月21日の中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について」（答申）を踏まえて、学習指導要領等では教科等を分類する用語である「保健学習」「保健指導」の用語を用いた分類は使用せず、教職員や国民が理解できる教科等の名称で説明することとなった。



7

2 学習指導要領の理解

8

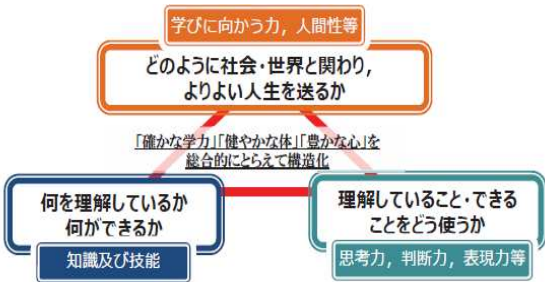
（答申→）学習指導要領 ⇒ 学習指導要領解説 ⇒ 教科用図書



9

学習指導要領の改訂

育成を目指す資質・能力の要素が三つの柱に整理された。



令和5年度 健康教育・食育行政担当者連絡協議会
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 講義資料より抜粋 10

小学校学習指導要領 総則 第1の2の(3)

学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。

小学校学習指導要領 総則 第5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価等

新設

イ 教育課程の編成及び実施に当たっては、**学校保健計画**、**学校安全計画**、食に関する指導の全体計画、いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針など、**各分野における学校の全体計画と関連付けながら効果的な指導が行われるように留意する**ものとする。

カリキュラム・マネジメント

教科等の特質に応じた目的

体育科 保健体育科

- ・現在から生涯にわたる
- ・全国共通 資質・能力の基礎
- ・すべての児童生徒が身に付ける

日常の健康・安全についての科学的認識の発達を目指し、基礎的・基本的事項を理解し、思考力、判断力を高めることによって、適切な意志決定や行動選択ができるようにする。

13

教科等の特質に応じた目的

特別活動

- ・現在を中心に近い将来
- ・学校の実態等に応じて

当面する健康課題を中心に取り上げ、具体的な課題解決ができる資質や能力、さらには望ましい習慣の形成を目指す。

14

教科等の特質に応じた目的

個別指導

- ・個々の健康課題に対応
- ・個別指導（小グループ含む）

自分の健康課題に気付き、理解と関心を深め、自ら積極的に解決していこうとする自主的、実践的な態度の育成を図る。
発達段階及び個人差に応じて指導する。

15

学校保健計画の「保健教育」に関する内容を確認してみましょう。

16

保健における体系イメージ

(小学校体育科保健領域、
中学校保健体育科保健分野、
高等学校保健体育科「科目保健」)

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の育成

個人及び社会生活における
健康・安全に関する内容

個人生活における
健康・安全に関する内容

身近な生活における
健康・安全に関する基礎的な内容

運動領域との
関連を踏まえる

発達の段階を
踏まえる

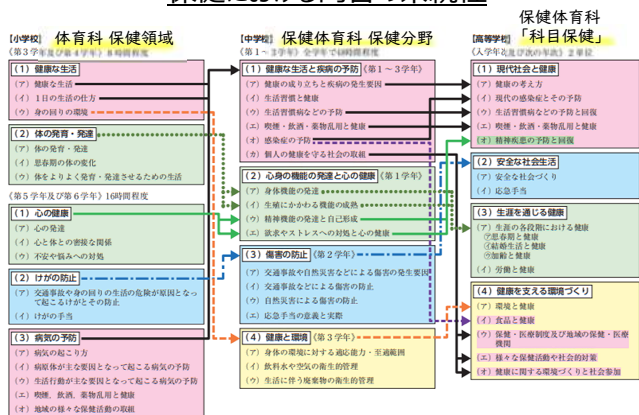
高等学校
より総合的に

中学校
より科学的に

小学校
より実践的に

改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引 平成31年3月 文部科学省（p7～8）¹⁷

保健における内容の系統性



保健教育の指導と評価（令和4年度版） 令和5年3月 公益財団法人日本学校保健会（p7）¹⁸

G 保 健
(1) 健康な生活

(1) 健康な生活について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活について理解すること。

(?) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。

(イ) 毎日を健康に過ごすには、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、また、体の清潔を保つことなどが必要であること。

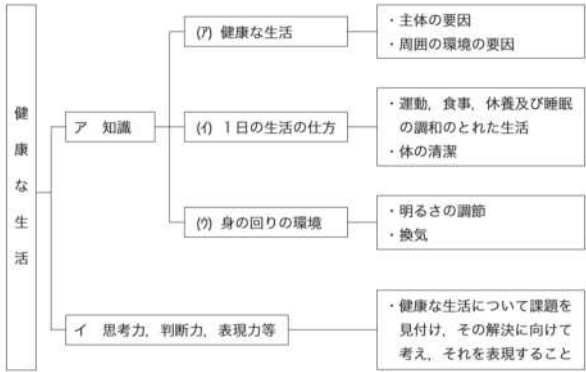
(ロ) 毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であること。

イ 健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

知識

思考力、判断力、表現力等

小学校学習指導要領解説 体育編 平成29年7月 文部科学省（p105～107）¹⁹



小学校学習指導要領解説 体育編 平成29年7月 文部科学省（p105～107）²⁰

ア 知識

(7) 健康な生活

健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解できるようにする。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因が関わっていることを理解できるようにする。その際、心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送れることにつながり、健康がかけがえのないものであることにも触れるようにする。

小学校学習指導要領解説 体育編 平成29年7月 文部科学省（p105～107）²¹

👉 学習指導要領解説 読み取りのポイント

理解できるようにする ～できるようにする	原則として必ず取り扱う内容
(適宜) 触れるようにする	主となる学習内容を扱ったうえで触れる内容 【口頭で説明する程度】
取り上げる	必ず取り扱う
適宜取り上げる	選択して取り扱う
必要に応じて扱う程度とする 関連づけて扱う程度とする	他教科との関連・時間数の配慮 伝える程度にとどめる

²²

保健教育で用いられる指導方法例

活 動	目的・方法
ブレインストーミング	様々なアイデアや意見を出していく
事例等を用いた活動	日常生活で起こりやすい場面を設定し、そのときの心理状態や対処の仕方を考える
実 験	仮説を設定し、検証したり、解決したりする
実 習	実物等を用いて体を動かす
ロールプレイング	健康課題に直面する場面を設定し、当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する
フィールドワーク	実情を見に行ったり、課題解決に必要な情報に詳しい人に質問したりする
I C T の活用	コンピュータや図書館等を利用して、情報を収集する

²³

【参考資料】

小学校
平成31年3月発行

中学校
令和2年3月発行

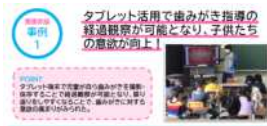
高等学校
令和3年3月発行

公益財団法人 日本学校保健会
令和5年3月発行

文部科学省

²⁴

ICTの活用



タブレット端末で歯みがき指導の経過観察が可能となり、子供たちの意欲が向上！

タブレット端末で歯みがき指導の経過観察が可能となり、子供たちの意欲が向上！

タブレット端末で歯みがき指導の経過観察が可能となり、子供たちの意欲が向上！

タブレット端末で歯みがき指導の経過観察が可能となり、子供たちの意欲が向上！



養護教諭及び栄養教諭の資質能力の向上に関する調査研究協力者会議の取まとめ 文部科学省 令和5年1月17日

ICTを活用した「学校保健委員会」「健康観察」等の実践事例や養護教諭に求められる役割（職務の範囲）も掲載されています。

3 指導の留意点

養護教諭が保健教育へ参画することの意義

- ① 児童生徒の健康実態や生活実態を授業等へ反映させることができる
- ② 授業中等、様々な場面での児童生徒の姿を知ることができる
- ③ ガイダンスからカウンセリングへの架け橋となることができる

養護教諭が体育科・保健体育科における保健の授業を行う際は、「**兼職発令**」を受ける必要があります。なお、保健の教科や関連教科の授業において、**ティーム・ティーチング**で参画するに当たっては、兼職発令は必要としません。

学校保健の課題とその対応 令和2年度改訂 令和3年3月 公益財団法人 日本学校保健会²⁷

性に関する指導の目的

- ・児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすること

留意点

- ・児童生徒の発達の段階を踏まえること
- ・学校全体で共通理解を図ること
- ・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
- ・**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**

改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引 平成31年3月 文部科学省²⁸

性に関する指導

【参考資料】

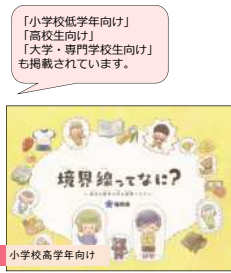
福岡県のHPよりダウンロード可能



福岡県教育委員会
令和4年3月発行



福岡県 性暴力対策啓発冊子



29

性に関する指導

性に関する指導

外部講師の活用について

- ・専門的な知見に基づいた指導により、生徒の効果的な学習が期待できる。
- ・十分な打合せを行う。
（対象となる生徒の興味・関心や理解力等、発達の課題を十分に考慮した内容や指導方法等）
- ・集団指導、個別指導の内容を明確化しておく。
- ・学習指導要領の内容を逸脱しない。
- ・学習指導上の留意点を共有しておく。
- ・授業企画の主体は教職員である。

30

福岡県の薬物事犯検挙者数（20歳未満）

少年の薬物乱用の推移



少年のみちびき(令和4年中の少年非行実態) 福岡県警察 31

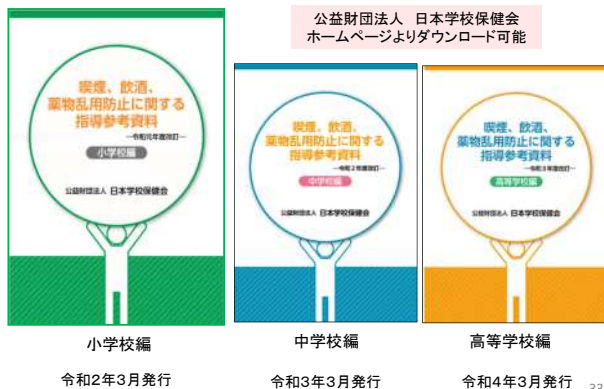
喫煙、飲酒と薬物乱用の関連性

大麻は、「ゲートウェイ・ドラッグ」と表現されることがあります。「ゲートウェイ・ドラッグ」とは、ある物質の使用経験をゲートウェイ（入り口）として、依存性のより高い物質の使用に移行するという考え方です。

大麻を含む違法薬物全般に視点を置いた場合、酒やたばこは「違法薬物のゲートウェイ・ドラッグ」と言えます。薬物乱用の出発点という意味では、喫煙や飲酒を防止することが重要であると言えます。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 小学校編 公益財団法人 日本学校保健会 令和2年3月 32

【参考資料】



33

がん教育の目標

- ・がんについて正しく理解できるようにする。
- ・健康と命の大切さについて主体的に考え、行動できる態度を育成する。

留意点

- ・学校教育活動全体での推進
- ・発達の段階を踏まえた指導
- ・外部講師の参加・協力が効果的
- ・がん教育で配慮が必要な事項の確認

小児がんの当事者やがん患者が身近にいる場合も考えられます。また、がんに限らず、家族を亡くした児童生徒がいる場合なども、配慮が必要です。

福岡県がん教育指導資料集 令和2年2月 福岡県教育委員会 34

校種	体育科・保健体育科における「がん」に関する記載（知識）■内容の取扱い
小学校 (第6学年)	③ 病気の予防 知識 (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ④ 喫煙を避け、健康的な生活を送ることが大切であること
中学校 (第2学年)	① 健康な生活と疾病の予防 知識 (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ② がんの予防 ③ がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、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 ④ がんの予防には、生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であること 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 (1) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康 ② 喫煙と健康 ③ 喫煙を避け、健康的な生活を送ることが大切であること ④ がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、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 ⑤ がんの予防には、生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であること 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
高等学校 (入学年次又はその次の年次)	③ 現代社会と健康 (1) 生活習慣病などの予防と健康 ④ がんの予防 ⑤ がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり、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 ⑥ がんの予防には、生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であること 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 ⑦ がんの予防には、生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であること 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 ⑧ がんの予防には、生活習慣の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることが有効であること 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

* 小中高等学校学習指導要領解説(体育編・保健体育編)より抜粋
令和5年度 健康教育指導者養成研修
文部科学省初等中等教育局健康・食育課 健康教育調査官 横崎 剛 氏 講義資料より抜粋

35

【参考資料】



文部科学省HPにスライド資料等も掲載されています。



文科省HP及びがん教育共有サイトより、DLできます。

36

心の健康・ストレス対処等に関する内容



○心の健康に関する内容は、小・中・高の保健の学習で、それぞれの発達段階に応じた指導を行っている。

○小5の「不安や悩みへの対処」、中1の「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こととした。

○高校の内容として新たに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とした。

令和5年度 健康教育指導者養成研修
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 講義資料より抜粋⁷

精神疾患の予防と回復【知識】



(イ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

(ロ) 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、誰もがかり患しうること、若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処により回復し生活の質の向上が可能であることなどを理解できるようにする。その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

令和5年度 健康教育指導者養成研修
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 講義資料より抜粋²⁸

【参考資料】



公益財団法人 日本学校保健会
令和3年3月発行



【主な対象：高等学校教職員】
文部科学省
平成31年3月



【主な対象：高校生】
文部科学省
令和2年3月

39

保健教育を効果的に進めるために

- 保健教育に関わる各教科等の年間指導計画と学校保健計画との関連付け
- 各教科の関連を図った指導
- 教職員の共通理解
- 家庭への働きかけや、地域関係機関等との取組

40

福岡県若年教員研修（養護教諭）1年目

保健教育の考え方・進め方

福岡県体育研究所