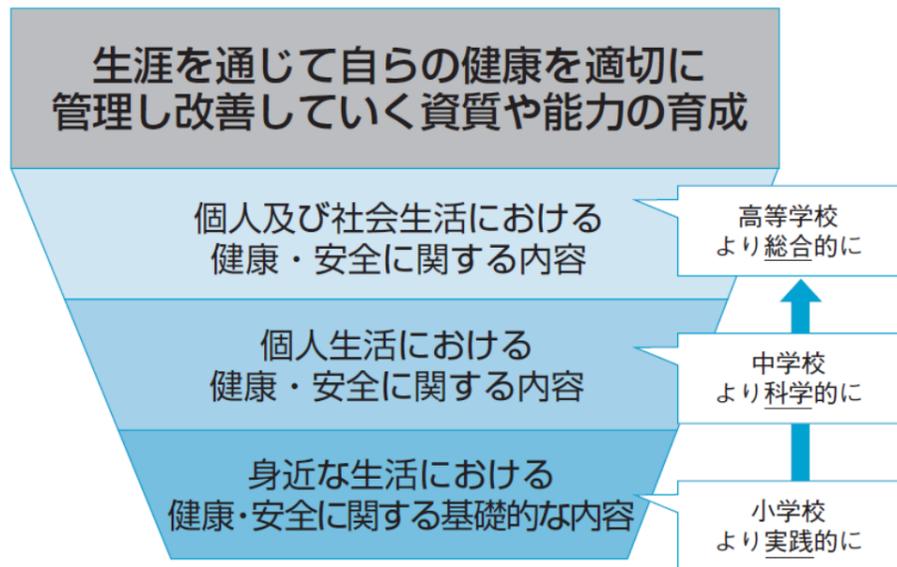
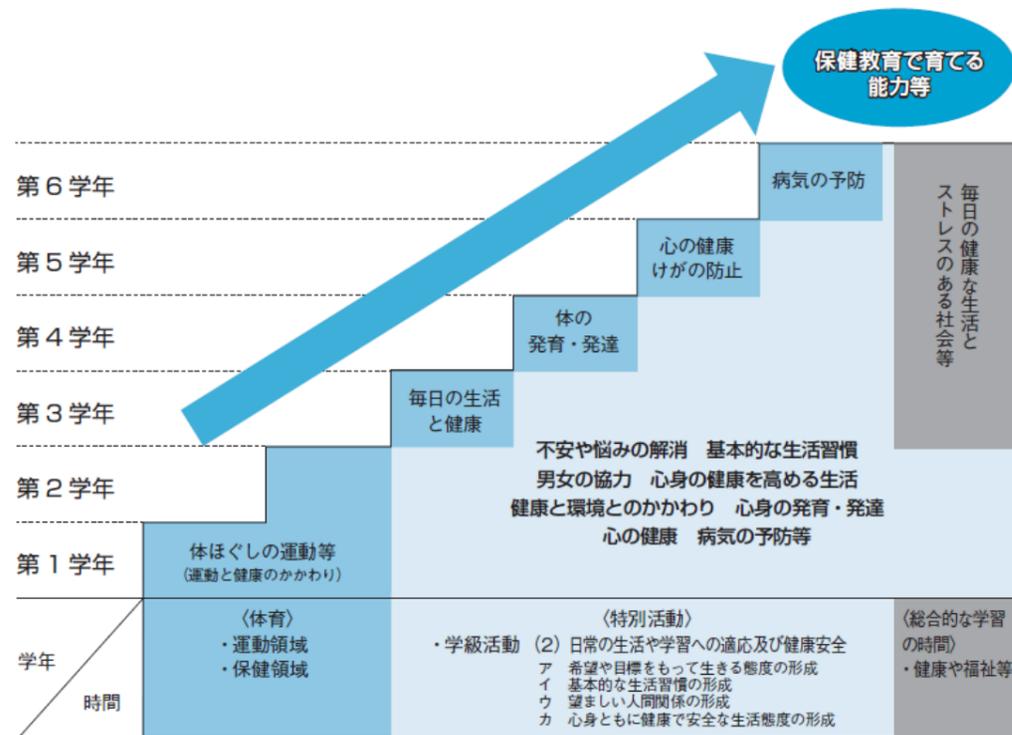


## 保健学習の体系イメージと保健教育の内容の全体イメージ



【 保健学習の体系イメージ 】



【 保健教育の内容の全体イメージ (小学校) 】

「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き (平成 25 年 3 月文部科学省) より

## 病気の予防等に関する小中学校の学習内容 (小学校保健・中学校保健体育)

中学校 3 年生の学習項目	
《健康な生活と病気の予防》	
①	健康の成り立ち
②	食生活と健康
③	運動と健康
④	休養・睡眠と健康
⑤	生活習慣の変化と生活習慣
⑥	生活習慣病の予防
⑦	喫煙と健康
⑧	飲酒と健康
⑨	薬物乱用と健康
⑩	喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけ
⑪	感染症の原因
⑫	感染症の予防
⑬	性感染症とその予防
⑭	エイズとその予防
⑮	地域での保健・医療の取り組み
⑯	医薬品の有効利用
⑰	個人の健康を守る社会の取り組み
小学校 6 年生の学習項目	
《病気の予防》	
①	病気の起こり方
②	感染症の予防
③	生活習慣病の予防
④	喫煙の害と健康
⑤	飲酒の害と健康
⑥	薬物乱用の害と健康
⑦	地域の保健活動
⑧	その他 (新型インフルエンザ・がん・肥満)

病気の起こり方	
○	病原体
○	体の抵抗力
○	生活行動
○	環境
感染症の予防	
○	感染症について
・	インフルエンザ ・結核 ・はしか
・	風しん ・ノロウイルスなど
○	感染症の予防
・	病原体をなくす ・経路の遮断
・	抵抗力を高める ・予防接種
・	エイズ及び性感染症予防
生活習慣病の予防	
○	主な生活習慣病
・	心臓病、脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病、むし歯、歯周病など
○	望ましい生活習慣
・	適切な時間での食事 ・適度な運動
・	休養、睡眠
○	偏りのない食事
・	栄養素のバランスや食事量
喫煙・飲酒・薬物乱用	
○	心身への様々な影響
○	健康を損なう原因
○	個人の心理状態や人間関係
○	社会環境などの要因に対する適切な対処
地域の保健活動	
○	保健・医療機関とその利用
○	医薬品の正しい使い方
○	健康な生活習慣にかかわる情報提供
○	個人の健康と社会的な取組