

令和4年度 保健体育科シラバス(授業計画)

科目名	保健	単位数	1	対象	1年
-----	----	-----	---	----	----

1. 目標

個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、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てる。

2. 内容

(1)現代社会と健康

3. 年間指導計画

月	時数	学習項目	学習内容	
	1	オリエンテーション		
4	2	健康の考え方と成り立ち	1. さまざまな健康の考え方 2. 健康を成り立たせている要因	
	3		私たちの健康のすがた	
	4			1. わが国の健康水準の変化とその背景 2. わが国の現在の健康問題
5	5	生活習慣病の予防と回復	1. 生活習慣病の種類と要因 2. 生活習慣病の一次予防、二次予防	
	6	がんの原因と予防	1. がんの種類や原因 2. がんの一次予防、二次予防	
	6	7	がんの治療と回復	1. がんの主な治療法や緩和ケア 2. がん検診の普及など社会的な対策
8		運動と健康		
9			1. 健康と運動の関係 2. 目的に応じた健康的な運動のしかた	
7	10	食事と健康	1. 食事と運動の関係 2. 健康的な食事のとり方	
	11	休養・睡眠と健康	1. 健康と休養の関係及び適切な休養のとり方 2. 健康と睡眠の関係及び健康によい睡眠のとり方	
	12		喫煙と健康	
9	13	1. 喫煙者やその周囲の人に起こる害について 2. 個人と社会に分けた喫煙対策について		
	14	飲酒と健康	1. 飲酒による健康への短期的・長期的影響について 2. 飲酒による個人や社会環境への対策について	
	15	薬物乱用と健康	1. 薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響 2. 薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策	
16	精神疾患の特徴			
10		17	1. 発病の要因とおもな症状について 2. 現代社会における精神保健の課題	
		18	精神疾患の予防	1. 精神疾患を予防する方法について 2. 精神疾患の早期発見のために必要なことについて
		19	精神疾患からの回復	1. 精神疾患の治療について 2. 精神疾患の適切な治療や回復のための社会環境
20	現代の感染症			
11		21	1. 潜伏期間や感染力なども含めて感染症とは何か 2. 新興感染症と再興感染症が流行する要因	
	22	感染症の予防	1. 感染症の予防対策について(3原則) 2. 感染症への個人と社会の対策について	

現代社会と健康

11	23	性感染症・エイズとその予防	1. 性感染症・エイズがほかの感染症と異なる点について 2. 性感染症・エイズの予防と個人と社会の対策	
	24			
12	25	健康に関する意思決定・行動選択	1. 意思決定・行動選択に影響を与える要因 2. 健康に関する適切な意思決定・行動選択の際の工夫	
	26	健康に関する環境づくり	1. 社会環境の健康への影響について 2. ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくりの特徴	
	27			
1	28	事故の現状と発生要因	1. 事故の実態と被害の実態について 2. 人的要因と環境要因が事故の発生に関係していること	
	29	安全な社会の形成	1. 安全のために必要な個人の行動について 2. すべての人たちの安全を確保するために必要な環境整備	
	30	交通における安全	1. 交通事故防止における個人の取り組みと交通環境の整備 2. 交通事故における3つの責任について	
2	31	安全な社会生活		
	32		応急手当の意義とその基本	1. 応急手当の意義 2. 傷病者を発見したときの確認・観察ポイント
	33		日常的な応急手当	1. 日常的なけがや熱中症の応急手当の手順や方法 2. 日常的なけがや熱中症の応急手当が実際にできるようにする
3	34	心肺蘇生法	1. 心肺蘇生法の方法と手順 2. 実際に、心肺蘇生法をおこなうことができるようにする	
	35	まとめ	1年間の総括	