第２学年３組保健体育科学習指導案

日　時：令和６年１０月２２日（火）第５限
指導者：教論・出藤里望(加賀市立錦城中学校)
　　　　講師・能﨑晋一(金沢医療センター)
場　所：２年３組教室(男子 14 人,女子 16 人)

１　単元名　「（１）健康な生活と疾病の予防」（ウ）生活習慣などの予防

２　単元の目標

（１）　健康な生活と疾病の予防について,課題を発見し,その解決を目指した活動を通して,生活習慣病などは,生活習慣の乱れが主な原因となって起こることや,調和のとれた生活を実践することによって予防できることが理解できるようにする。【知識】

（２）　生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から自他の課題を発見し,生活習慣病などのリスクを軽減したり,生活の質を高めたりする視点から解決方法を考え,適切な方法を選択するとともに,それらを伝え合うことができるようにする。【思考力,判断力,表現力等】

（３）　生活習慣病などの予防について,自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。【学びに向かう力,人間性等】

３　単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①運動不足,食事の量や質の偏り,休養や睡眠の不足,喫煙,過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって,やせや肥満,心臓や脳で動脈硬化が起こること,歯肉に炎症等が起こること,歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 ②生活習慣病は,日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり,適切な対策を講ずることにより心臓病,脳血管疾患,歯周病などを予防できることについて理解したことや,生活習慣病を予防するには,適度な運動を定期的に行うこと,毎日の食事における量や頻度,栄養素のバランスを整えること,喫煙や過度の飲酒をしないこと,口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有	①健康の成り立ちと疾病の発生要因や,生活習慣と健康について,習得した知識を自他の生活に適用したり,課題解決に役立てたりして,健康の保持増進をする方法を選択している。 ②健康な生活と疾病の予防について,課題の解決方法とそれを選択した理由などを,他者と話し合ったり,ノートなどに記述したりして,筋道を立てて伝え合っている。	①生活習慣病などの予防について,課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。

効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 ③がんは,異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり,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について,理解したことを言ったり書いたりしている。 ④がんの予防には,生活習慣病の予防と同様に,適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。		

４　指導に当たって

（１）　教材観

本教材は健康な生活と疾病の予防等について,個人生活を中心として科学的に理解できるようにするとともに,それらに関わる基本的な技能を身に付けることに適している。そのため,自身の生活を振り返り生涯を通じて健康であるために改善すべき課題や,そのために必要な環境づくりについて学ぶことができる。さらに,健康な生活と疾病の予防に関わる事象や情報から課題を発見し,解決方法を考え,適切な方法を選択し,それらについて互いに意見を伝え合うことができる教材でもある。

特に本単元では,生活習慣病は「適切な対策を講ずることにより予防できること」や「運動不足」,「食事の量や質の偏り」などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって起こる様々な生活習慣病のリスクについて理解することで,「生活習慣病を予防するには適切な生活習慣を身に付けることが有効である」ことを理解することができる。それは,本時のがん予防についても同様で,がんの予防の一つには適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解し,その上で健康診断やがん検診などで早期に発見できることや治療後の回復についても学ぶ機会となる。

また,授業を通して知識を得るだけでなく,健康な生活と疾病の予防における事柄や情報などについて,保健に関わる原則や概念を基に整理したり,個人生活と関連付けたりして,自他の課題に気付くことや,課題等について他者と話し合ったり,道筋を立てて伝え合ったりすることで思考力,判断力,表現力等の力を育成することもできる。それと同時に,生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し,明るく豊かな生活を営む態度を養うこともできる教材である。

（２）　生徒観

本学級の生徒は小学校時に健康の大切さや健康によい生活,病気の起こり方や予防などについて学習している。中学１年時にも,健康の成り立ちと疾病の発生要因や生活習慣と健康について学習する中で,健康の成り立ちや主体と環境の要因の関りによって起こる疾病や運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活の継続について学んできた。その中で,健康な生活を送るために得た知識を個人の生活と関連付け,自他の課題を発見したり,生涯にわたって健康で過ごすための方法などを選択したりするなどの学習も行ってきた。授業では意欲的に参加する一方で,学んだ知識を自身の生活に当てはめ自分事として捉える力が弱いことが課題だと感じた。

本単元では,既習を活かし,生涯にわたって心身の健康の保持増進に向け,明るく豊かな生活を営めるように専門的な知識を基に学習を進めていく。また,本時の授業に向けて,事前にがんについてのアンケートを実施したところ基本的ながんに対する知識が備わっていることがわかった。一方で,「自分ががんにかかることはない」と思っている生徒が全体の 27%いることもわかった。そして,予想に反して「がんの治療方法は手術以外にもある」ことをわかっている生徒が全体の 85%と多く

いるが,実際にどのような治療の選択があるかについて詳しくはわからない様子が見られたことや,「がんの治療方法は医師が決める」と思い込んでいる生徒が 69%と非常に多くいたことから,がんの治療方法やその選択について具体的な知識を学ぶ機会が必要であると感じた。

（３）　指導観

本単元を通して,生活習慣病等を予防するには適切な生活習慣を身に付けることが有効であることを理解するために,事前に実施したアンケート等を活かし授業を展開していく。その際,生徒の課題にも挙げられている学んだ知識を自身の生活に当てはめ,自分事として捉える力を付けるためにも,グラフ等の資料を準備することで,その支援となるようにする。

また,本時では外部講師の医師を招いて授業を展開するということで,がんについての学習をより深める良い機会となる。がんというものが身近な存在として捉えられるように,がんの予防にもつながる適切な生活習慣を身に付けるだけでなく,がんを早期発見するための健康診断やがん検診の必要性を理解できるよう手立てを工夫していく。その一つとして,事前に各自のライフプランをワークシートに作成する活動を設ける。そして,自身の将来に向けたイメージと各種がんの発症年齢やがん検診についての資料等を準備し,がんを意識したライフプランを作成できるようにしていく。医師からはそれでもがんにかかってしまった時には「どのような治療の選択肢があるか」,「がん患者はどのような生活を送っていくことになるのか」等について話を聞かせてもらい,生徒が正しい知識を得る機会とする。さらに,本単元を通して,がん大国である日本における現在の課題としても取り上げられている「献血」や「骨髄バンク」等にも目を向けさせせることで,「がん患者にとっても幸せな未来のために私たちにできること」についても,自分事として考え,判断し,行動できる生徒を育成していく。

５　指導と評価の計画（５時間）

時間	ねらい・学習活動	知	思	態	評価方法
１ 生活習慣病	１．生活習慣病について学習する ２．グループに分け,グループごとに以下の病気について症状や原因等について調べ学習を行う。 ［心臓病、脳卒中、糖尿病 COPD（慢性閉塞性肺疾患） 歯周病］ ３．調べた内容をグループごとに共有のスライドで発表する。 ４．不適切な生活習慣がリスクを高めることについて学習する。 ５．各自でまとめ,振り返りを行う。	①			①運動不足,食事の量や質の偏り,休養や睡眠の不足,喫煙,過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって,やせや肥満,心臓 や脳で動脈硬化が起こること,歯肉に炎症等が起こること,歯を支える組織が損傷することなど様々な生活習慣病のリスクが高まることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 （観察・ワークシート）

２ 生活習慣病の予防	１．自身の１日の生活を振り返る。 ２．生活習慣病について復習する。 ３．自身の日々の生活をもう一度振り返り改善できるポイントはないか考える。 ４．グループで改善ポイントの共有・まとめを行う。 ５．発表をする。 ６．各自でまとめ,振り返りを行う。	②	①		②生活習慣病は,日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり,適切な対策を講ずることにより心臓病,脳血管疾患,歯周病などを予防できることについて理解したことや,生活習慣病を予防するには,適度な運動を定期的に行うこと,毎日の食事における量や頻度,栄養素のバランスを整えること,喫煙や過度の飲酒をしないこと,口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 （観察・ワークシート） ①健康の成り立ちと疾病の発生要因や,生活習慣と健康について,習得した知識を自他の生活に適用したり,課題解決に役立てたりして,健康の保持増進をはかる方法を選択している。 （観察・ワークシート）
３ がんとその予防	１．がんという病気について動画を基に学習する。 ２．がんの種類について学習する。 ３．がんのリスクを減らす適切な生活習慣についてグループで意見を出し合う。 ４．肥満指数について各自で調べ,肥満指数とがんによる死亡のリスクの関連性について学習する。 ５．がんを防ぐ５つの生活習慣について学習する。 ６．各自でまとめ,振り返りを行う。	③	②		③がんは,異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり,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について,理解したことを言ったり書いたりしている。 （観察・ワークシート） ②健康な生活と疾病の予防について,課題の解決方法とそれを選択した理由などを,他者と話し合ったり,ノートなどに記述したりして,筋道を立てて伝え合っている。（観察・ワークシート）
４ がんの早期発見と治療	１．くじ引きを行い,がんに関連した病気にかかる確率について伝える。 ２．がんのステージごとの生存率を表から読み取り早期発見の大切さに気付く。 ３．がんを意識したライフプランを立てる。 ４．がんの治療について学習する。 【外部講師】 ５．各自で振り返りを行う。	④			④がんの予防には,生活習慣病の予防と同様に,適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。 （観察・ワークシート）

５がんの回復と自分たちにできること	１．前回の授業を振り返り,もう一度自身のライフプランを見直す。 ２．文科省から出ている「がん患者のその後」の動画を見る。 ３．自分たちががん患者のためにできることについて,社会の現状や課題を基に考える。 ４．各自で振り返りを行う。			①	①　生活習慣病などの予防について,課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。　（観察）

６　本時の学習（第１次４時）

（１）ねらい

・がんの予防には,生活習慣病の予防と同様に，適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて理解できる。　【知識】

（２）準備

教員用 PC,生徒用 PC,モニター,くじ,ワークシート,フラッシュカード

時	学習活動 ,S1~S3 生徒の思考のながれ	指導上の留意点 評価規準【観点】　☆支援
導入（１０分）	１．外部講師の先生の紹介 ２．前時の確認 S1 がんの予防には適切な運動や食事,休養・睡眠が大切だったな。 S2 喫煙や過度の飲酒もダメだったな。 ３．くじを引く（３回程度） S1 全部当たった。 S2 全部外れた。 S3 ３回に２回は当たったな。 ４．くじ引きの意味について解説 （生涯において何らかのがんにかかる確率） S1(男子)３人に２人って結構な確率だな… S2 もう防ぎようがないじゃないか ５．本時の課題の提示 がんから身を守るためにできることやがん治療について知る。	・適切な生活習慣ががんの予防につながることを確認する。 ・事前に男子は３人・女子は２人グループをつくっておく。 ☆くじが何を意味するか問いかける。 ・高い確率で何かしらのがんにかかること。がんが身近なものであると捉え,危機感を感じるような雰囲気をつくる。

展開（３５分）	６．ステージごとに異なる生存率のグラフを提示する。 S1 ステージが進むごとに生存率が低下しているな。 S2 早期発見が回復のカギなんだな。 ７．ライフプランについて考える。（10 分間） S1 肺がん検診は 40 歳からだから 40 歳から 2 年ごとに受けるようプランに入れておこう。 S2 子宮頸がんは 30～40 代でかかる人が多いみたいだから,早めに検診を受けた方がいいな。 ８．ライフプランについて紹介と共有 S1 大腸がんにかかる人は 40 歳から増えているので 40 歳から定期的に検査を受けるようにしたいと思った。 S2 子宮頸がんは 30 代から増えている傾向があるので早めに検査を受けようと思う。 ９. がんの治療方法について学習する。【外部講師】	・早期がんの完治率についてのグラフも提示し,早期発見の大切さを実感させる。 ・事前に各自でイメージしたライププランのワークシートを出すように声かけを行う。 ・ワークシートの右枠にがん検診とその種類を記入するように声かけを行う。 ☆以下の資料を事前に用紙またはデータで生徒に配布する。 ①各がんの発症年齢グラフ ②がん検診についての資料 ・近くの人と共有するように声かけを行う。 ・数名の生徒にどのようなプランにしたか聞いてみる。 ☆ライフプランと合わせてがんについて考えることで「かけがえのない命」についても考えさせる。 ・途中の生徒も活動を切り上げるよう声かけを行う。 ・がん検診を受ける人の割合のグラフを提示し,がん検診を受ける人が少ない現状についてもふれる。 ・メモを取るように声かけを行う。 ・インフォームドコンセントやセカンドオピニオンについてもふれてもらう。
まとめ（５分）	10．振り返りを行う。 11．発表する。 S1 自分たちの未来を守るためにもがんに対する意識を常に持って,検診を定期的に受けていきたいと思った。 S2 がん治療にもいろいろな種類があることが分かった。がんにかかっても前向きに生きていきたいと思った。 12．外部講師の先生から一言もらう。	・ワークシートに振り返りを行う。 ☆もう一度自身のライフプランを確認させ,自分事としてがんと向き合えるような時間をつくる。 ・数名の生徒を指名し,「がんから身を守るためにできることや」,「がんの治療について学んだこと」について話を聞いてみる。 知④がんの予防には，生活習慣病の予防と同様に，適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。　（観察・ワークシート）

７　板書

課　がんから身を守るためにできることやがんの治療について知る

●講師

能﨑　晋一先生
金沢医療センター（歯科口腔外科）

●何らかのがんにかかる確率

男性３人に２人
女性２人に１人

●がんから身を守るために

適切な生活習慣
検診で早期発見・早期対応
→定期健康診断・がん検診