

第2学年A組 保健体育科学習指導案

日 時：令和6年11月22日（金）第6限
 指導者：T1 保健体育科教諭・山岸 健吾（鳥越中学校）
 T2 外部講師・松田紗衣香（看護師）
 場 所：2年A組教室

1 単元名 生活習慣病などの予防

2 単元目標

(1) 健康な生活と生活習慣病などの予防について、理解することができるようにする。

【知識及び技能】

(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む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
<p>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、歯肉や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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>①生活習慣病の予防における事柄や情報などについて、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、自他の課題を発見するとともに、習得した知識を活用し、生活習慣病を予防するための方法を選択している。</p> <p>②生活習慣病などの予防について、疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考え、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。</p>	<p>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。</p>

4 指導に当たって

(1) 教材観

近年、疾病構造の変化や高齢社会など、生徒を取り巻く社会環境や生活環境が大きく変化してきており、健康教育もそれに対応したものであることがこれまで以上に求められている。学校においても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・能力を育成する健康教育を推進していく必要がある。がんは、日本人の死因の第1位であり、高齢者の割合が増加してきていることもあり、年々増え続けている。2人に1人の割合で患い、3人の1人が原因で亡くなっている。このような現状を踏まえ、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して、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るとともに、がん患者の思いを知ること、がん患者との共生に必要な視点や考え方を学ぶことができる教材である。

(2) 生徒観

本校2学年の生徒は全体的に明るく活発であり、保健体育科の授業においても意欲的に取り組む生徒が多い。発問に対する反応や課題解決に向けた学び合い等についても、意見や考えを積極的に発言する生徒が多い。1年時に食事、運動、休養・睡眠と健康について学習しているが、自分の健康に対する意識は低く、学校評価アンケートでは自分の健康に関心を持ち規則正しい生活を送っていると回答した生徒は50%程度に過ぎず、夜更かしをして生活リズムを崩していたり、朝ごはんを食べたりしない生徒もいる。事前のアンケート結果から、がんの学習は、健康的な生活を送るために必要だと考えている生徒は100%であり、興味関心が高い。また、「家族や身近な人が健康であってほしい」という思いも100%であった。一方、「がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい」と95%の生徒が回答している反面、「がんになっても生活の質を高めることができる」と答えた生徒は65%であり、家族や身近な人ががん患者になった場合への支援を考えたり、学んだりする機会が必要である。

(3) 指導観

がんという病気に対して、誰もがかかる可能性のある病気だということ、日本では死亡要因の第1位であることを押さえ、私たちにとって身近な病気であるということを理解させる。その要因の1つとして生活習慣が大きく関係していることから、自らの生活習慣についてふり返り、今後の食事・運動・休養等といった生活習慣の改善を図ることで、発症リスクを軽減できることや、早期発見・早期治療の重要性にも気付かせていきたい。また、自分だけではなく、家族や親戚、友人など身近な人ががんに罹患する可能性を踏まえ、自分事として捉え、その人たちの思いに寄り添うために、自分にできることはどんなことかを、グループワークを中心に考えることで、主体的に取り組めるようにしていきたい。

さらに、実際にがん患者や家族、その他の周囲の人と接している外部講師による講話を通して、家族や身近な人のがん患者への支援が容易ではないことを理解するとともに、万一、立場が逆になったことを想定することで、自分自身の生活習慣を見つめ直すことにもつなげていきたい。実体験に基づいた話を聞くことにより、自分の生活習慣を振り返るとともに、周囲の人のためにできることをより深く考える機会にしたい。

5 指導と評価の計画（4時間）

次	学習活動<課題>とまとめ	指導 (○) と評価 (【 】)
1	<p><生活習慣によって起こる疾病には、どのようなものがあるでしょうか。またそれはどのようにして起こるのでしょうか？></p> <p>生活習慣病には糖尿病や心臓病、脳卒中などがある。運動不足、食事の量や偏り、休養や睡眠の不足など不適切な生活行動や生活習慣を若い年代から続けることによって少しずつ進行し、やがて重い症状が現れる。</p>	<p>○生活習慣チェックリストを活用して自分の生活習慣をふりかえさせる。</p> <p>【知】①<観察・ワークシート></p>
2	<p><生活習慣病にかかるリスクを減らし、生活習慣病を予防するためには、どのようなことが必要でしょうか？></p> <p>生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できる。</p>	<p>○自分の課題を整理し、生活習慣病を予防するための適切な方法を考えさせる。</p> <p>【知】②<観察・ワークシート></p> <p>【思】①<観察・ワークシート></p>

<p>3. ㊦学び合い活動</p> <p>○個人の考えを共有するとともに、座標軸（できる・できない、簡単・難しい）を使い、考えをグループで整理する。 話し合いのテーマを2つ設定して、グループに指定した内容で話し合う。 ①精神的なサポート ②日常生活を送る上でのサポート</p> <p>○グループで話し合ったことを全体交流する。</p> <p>○外部講師から実際に患者やその家族と関わることによって、気付かされたことや学んだこと、普段どのようなことに気をつけているか等について話を聞く。</p> <p>○講話から、がん患者の支援について疑問に思ったことやより深く聞きたいことをグループで話し合い、質問する。 ・看護師さんは患者さんに対してどのような言葉かけをしていますか？ ・負担を感じた経験はありますか？ など</p> <p>4. ㊧振り返る</p> <p>○講話を聞いてがん治療中の支援で自分ができること、大切にしていきたいことを考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>がん患者の家族に対して精神的な苦痛や日常生活を送る上での不安を和らげるよう支援することが大切である。また、家族はがんになった本人と同じかそれ以上に精神的負担がかかる「第2の患者」と言われているので、自分自身をいたわり、必要な支援を求めることも大切にする。</p> </div> <p>○グループ内で発表する。 ○代表生徒が外部講師にお礼を述べる。</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>7</p>	<p>☆1〔1人1台端末を含むICTの効果的な活用〕 生徒一人ひとりが自分の考えを表現し、全体に共有しやすくするためにWhiteboardを用いる。</p> <p>○なぜ、そう思うのかを理由を添えて説明するようにさせる。</p> <p>○外部講師に机間巡視してもらい、必要に応じて質問に答えたり、アドバイスしたりしてもらう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【主】①<活動観察・ワークシート> 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。</p> </div> <p>※他の生徒の考えを参考にして書くように伝える。</p> <p>☆2〔生徒の学び合い活動につながる「ほめ・認め」の声かけ〕 生徒が記入しているものを見て、良く書けているものを褒める。</p> <p>○他の生徒のまとめを聞き、必要に応じて付け足させる。</p>
--	---------------------------------------	---

7. 板書計画

<p>課題：＜家族や身近な人ががんと診断されたらどのような支援ができるだろうか？＞</p>	
<p>＜家族や身近な人ががんと診断された時の気持ち＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショック。 ・死んでしまうのではないか。 ・苦しい思いをするのかと思うとつらい。 <p>＜家族や身近な人ががんになって困ること＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やつれていく姿を見るのがつらい。 ・本人とどう接していいかわからない。 ・医療費が相当かかるのではないか。 ・働けなくなったら生活費など経済的な面でも心配。 ・病院に付き添わなければいけない。 ・無理をさせられないので家事をするなど生活が大きく変わってしまうのではないか。 	<p>＜どんな支援ができるか＞</p> <p>テーマ① 精神的なサポート テーマ② 日常生活を送る上でのサポート</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>できる</p> <p>簡単 ← → 難しい</p> <p>できない</p> </div>
<p>まとめ：がん患者の家族に対して精神的な苦痛や日常生活を送る上での不安を和らげるよう支援することが大切である。また、家族はがんになった本人と同じかそれ以上に精神的負担がかかる「第2の患者」と言われているので、自分自身をいたわり、必要な支援を求めることも大切にする。</p>	