

著作関係者

代表 戸田 芳雄 明海大学客員教授

相部 保美 福岡教育大学特命教授
 鮎沢 衛 医師 日本大学医学部准教授
 岩田 英樹 金沢大学教授
 大友 智 立命館大学教授
 岡出 美則 日本体育大学教授
 岡端 隆 静岡大学教授
 影山 隆之 大分県立看護科学大学教授
 片岡 千恵 筑波大学助教
 神成 真一 日本体育大学非常勤講師
 木原 慎介 東京国際大学専任講師
 國川 聖子 筑波大学附属中学校教諭
 小林 博隆 大阪体育大学准教授
 坂下 玲子 熊本大学大学院教育学研究所教授
 佐藤 智哉 東京都江東区立深川第二中学校副校長
 佐藤 豊 桐蔭横浜大学教授
 澤井 剛 元京都府精華町立精華中学校校長

清水 茂幸 岩手大学教授
 清水 紀人 弘前大学教授
 鈴木 省三 仙台大学教授
 鈴木 直樹 東京学芸大学准教授
 野津 有司 筑波大学教授
 長谷川悦司 筑波大学准教授
 深代 千之 東京大学教授
 松井 慎一 国土館大学教授
 三村 寛一 大阪成蹊大学教授
 宮城 政也 琉球大学教授
 森 知高 福島大学名誉教授
 脇野 哲郎 新潟医療福祉大学教授
 渡部 智恵 東京都品川区立豊葉の杜学園教諭
 渡部 基 北海道教育大学札幌校教授
 ほか1名
 東京書籍株式会社

<特別支援教育に関する校閲>

黒川 君江 全国コーディネーター研究会副会長
 青木美穂子 東京都足立区立鹿浜五色桜小学校教諭
 星井 純子 元東京都立中野特別支援学校主幹教諭
 松井 友子 筑波大学非常勤相談員

<色彩デザインに関する編集協力>

色覚問題研究グループぱすてる

教科書表紙のご紹介

この教科書で主体的に学んだ生徒たちが、共生社会の実現に貢献し、実生活で健やかに明るく成長していくことを願い、そのイメージを写真とイラストの組み合わせで表現しました。



本社 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 Tel:03-5390-7307(保健体育編集部) Fax:03-5390-7326
 支社・出張所 札幌 011-562-5721 仙台 022-297-2666 東京 03-5390-7467 金沢 076-222-7581 名古屋 052-939-2722
 大阪 06-6397-1350 広島 082-568-2577 福岡 092-771-1536 鹿児島 099-213-1770 那覇 098-834-8084
 ホームページ https://www.tokyo-shoseki.co.jp 教育情報サイト 東書Eネット https://ten.tokyo-shoseki.co.jp

中学校 令和3年度 教科書のご案内

新しい 保健体育



<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp/text/chu/hotai/>

東書Eネットの特集ページでもご紹介しています。
 こちらからご覧ください。





新しい保健体育 3つの特色

①

主体的・対話的で
深い学びを実現

学習の流れが
ひと目で分かる
紙面構成

②

思考力・判断力・
表現力を育む教科書

課題の発見、
知識の活用、生活への
適用等の活動設定

③

学びの意欲を高め、
学びを深める資料性

口絵や章末資料、
デジタルコンテンツの充実、
今日的な教育課題への対応

豊かな学びが未来を拓く

子どもたちが生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現して、幸福に生きることは、私たちの願いです。

その願いをかなえるために、この教科書は、「身近な生活の中にある課題を、子どもたちが自ら発見すること」、その課題を、「主体的・対話的に思考し判断するとともに、表現する活動を通して解決すること」を、特に重視して編集しました。

この教科書での学びを通して、子どもたちが実生活で健やかに明るく活躍できるように、願いを込めました。

目次

● 3つの特色を実現するための工夫

(教科書原寸大)「この教科書の使い方」	4
(教科書原寸大)「Dマークコンテンツ内容一覧」	5
(教科書原寸大) 主体的・対話的で深い学びを実現する「本文ページ」	6
(教科書原寸大) 共生の視点を重視した「口絵」	8
(教科書原寸大) 学びを深め、広げる「章末資料」	10
(教科書原寸大) 学習の系統性に配慮した「章の扉」	12
(教科書原寸大) 知識の確認と活用「学習のまとめ」	13
POINT1 4ステップの構成で、主体的・対話的で深い学びを実現	14
POINT2 充実のDマークコンテンツ	16
POINT3 今日的な教育課題への対応	18
POINT4 使いやすさの工夫	26
今日的な教育課題への対応一覧	28
教師用指導書・学習者用デジタル教科書・準拠教材のご案内	30

4～13ページは教科書原寸大になっています。

この教科書の使い方

「この教科書の使い方」

巻頭の口絵に「この教科書の使い方」を掲載しました。
(詳細は本誌6～7ページ、14～15ページ参照)

「Dマークコンテンツ内容一覧」

デジタルコンテンツを豊富に掲載しました。(詳細は本誌16～17ページ、別冊「充実のDマークコンテンツ」参照)

章の構成

章の扉

小学校で学習したことを振り返り、その章で学習することを確認しましょう。

各時間の学習

課題解決に取り組みながら、知識・技能を習得しましょう。

章末資料

この章の学習内容を広げたり、深めたりするための資料です。

学習のまとめ

学習を振り返りながら問題に取り組み、もっと調べたいことや、日常生活へ生かしていきたいことを考えましょう。

初めに学習の流れを理解することが主体的な学びにつながります。

1時間の主な流れ

- 1 見つける
日常経験や小学校で学習したことなどを基に、学習課題に迫りましょう。
- 2 学習課題
今日の学習課題を確認しましょう。
- 3 課題の解決
学習課題を受けて、課題解決に取り組みましょう。
- 4 発展
資料などを基に、思考、判断、表現を大切にしながら、知識・技能を習得しましょう。
- 5 活用する
習得した知識・技能を活用して、より深く考えてみましょう。
- 6 広げる
学習したことを、自分の生活に当てはめたり、更に調べたりしてみましょう。

マーク

- キーワード** 今日学習のキーワードです。P.180～184に、キーワードの解説があります。
- ポイント** 資料を読み取るためのポイントです。
- 関連** 関連する学習内容が、この教科書のほかのページにあることを示しています。
- 関連** 関連する学習内容が、ほかの教科にあることを示しています。
- 発展** 学習指導要領に示されていない内容ですが、必要に応じて学習しましょう。
- 読み物** 学習内容に関する読み物です。
- インターネット** インターネットなどで調べてみましょう。
- Dマーク** インターネットを使った学習ができます。次のページに内容一覧があります。

Dマークコンテンツ内容一覧



このマークのあるページでは、インターネットを使った学習ができます。

アドレス <https://tsho.jp/03j/ht/>

※Dマークのコンテンツ使用料は発生しませんが、通信費は自己負担となります。

合計50個のコンテンツ(現行本より40個増)。全て自社制作のオリジナルです。



健康の成り立ち …… 6	危険予測シミュレーション(防犯) …… 69	家庭 健康で快適な室内環境 …… 136
家庭 食生活と栄養 …… 10	自然災害 …… 70	社会(公民) 公害の防止と環境の保全 …… 141
消費カロリーシミュレーション …… 11	地震防災 …… 72	社会(公民) 地球環境問題 …… 141
すいみん 睡眠と健康 …… 13	理科 地震に備えるために… 72	理科 自然環境の調査と保全 …… 141
家庭 幼児の体の発達 …… 20	家庭 災害に備えた住まい… 72	家庭 持続可能な社会… 141
理科 呼吸の働き …… 22	直接圧迫止血法 …… 77	生活に伴う廃棄物の衛生的管理 …… 141
血液循環の仕組み …… 23	包帯法 …… 78	病原体の感染と発病 …… 149
理科 血液の働き …… 23	しんばい そせい 心肺蘇生の方法(胸骨圧迫) …… 81	かんせんしゅう 感染症の予防 …… 150
せいしよく 生殖機能の成熟 …… 24	しんばい そせい 心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸) …… 82	家庭 食品の保存と食中毒の防止 …… 151
受精と妊娠 …… 27	エーディー AED …… 83	せいいかんせんしゅう 性感染症の予防 …… 153
異性の尊重 …… 28	い ぞんしゅう ちりょう 薬物依存症治療医師インタビュー …… 103	医薬品の利用 …… 157
家庭 幼児の心の発達 …… 31	薬物乱用体験者インタビュー …… 104	保健・医療機関の利用 …… 159
リラクゼーションの方法 …… 42	理科 骨と筋肉の働き …… 112	社会(公民) 社会保障の仕組み …… 160
運動やスポーツの関わり …… 52	スポーツも脳が行う …… 121	手洗いの方法 …… 165
交通事故の危険予測と回避 …… 67	かんきょう 環境への適応能力 …… 128	イスディーゼス SDGs …… 166
危険予測シミュレーション(交通事故) …… 67	照度基準 …… 131	パラスポーツ 夢への挑戦 …… 174
ひがい 犯罪被害の防止 …… 69	ねつちゅうしゅう 熱中症 …… 132	

6

自然災害による
傷害の防止主体的・対話的で
深い学びを実現する
「本文ページ」

見つける

あなたは地震などの自然災害に対して、どのような備えをしていますか。

家



家具を固定して、寝ている所に家具が倒れたり、物が落ちたりしないようにしています。



課題の発見に向けて思考、判断、表現する活動

学習
課題

災害時に安全を確保し、傷害を防止するにはどのようにしたらよいでしょうか。

キーワード ● 避難場所 ● 避難経路 ● 避難所 ● 避難訓練 ● 緊急地震速報 ● 防災情報

学習課題

災害に備えた安全対策

課題の解決に向けて主体的に思考、判断、表現するための発問



自然災害に備えるために必要な日頃の対策にはどのようなことがあるでしょうか。 → 資料 1

資料 1 自然災害への備え



学習の流れを示すライン



- 口絵7【支え合って生きている】
- P.62【傷害の発生要因】
- P.86【さまざまな自然災害の危険と安全な避難】

- 理科1年【地震に備えるために】
- 家庭【災害に備えた住まい】

地震防災

災害時の安全な行動



災害が発生したときには、どのように行動したらよいでしょうか。 → 資料 2

自然災害が起こったときに慌てて行動すると、けがをする可能性が高くなります。周囲の状況を的確に判断し、自他の安全を確保するために、危険を予測し回避しながら落ち着いて速やかに行動することが大切です。そのためには、日頃から避難場所や避難経路、地域の避難所などを確認し、避難訓練などで災害が起きたときの行動に習熟しておく必要があります。

資料 2

地震が発生した
ときの行動

①身の安全を確保する。

- 転倒する物、落下する物、移動する物から離れる。
- ヘルメット、座布団、かばんなどで頭を守る。など



②揺れがおさま

- 電車の中や駅、映画館、劇場などから速に退く。
- 転倒、落下の危険がある建物、自動販売機や塀の脇などは通らない。
- 津波を避けるため、海から離れ、できるだけ高い所に避難する。
- 的確な行動を選択するために、災害情報を把握する。など

正しい情報の入手

自然災害が起こると、人々の不安な心理などから間違った情報が流れやすくなり、被害が拡大してしまうことがあります。災害時は、テレビやラジオ、インターネットなどを適切に活用し、気象庁が配信する緊急地震速報や、その他の防災情報などから、正しい情報を入手することが必要です → 資料 3。

資料 3 気象庁の緊急地震速報

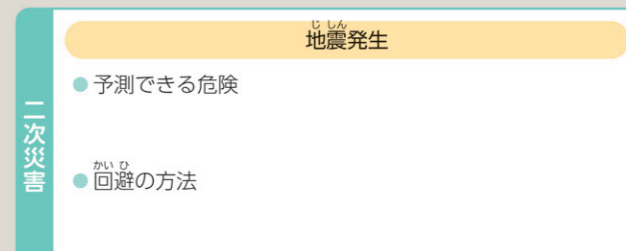
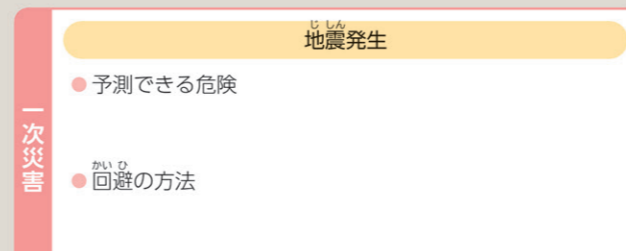
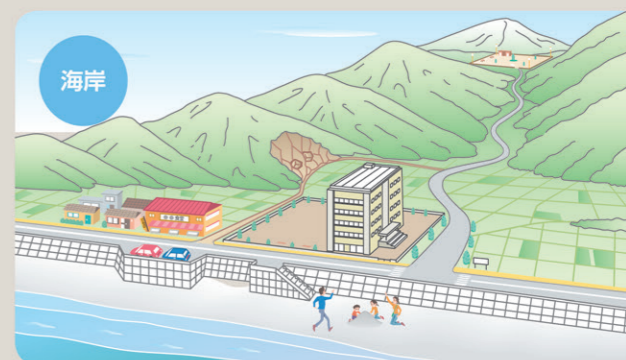
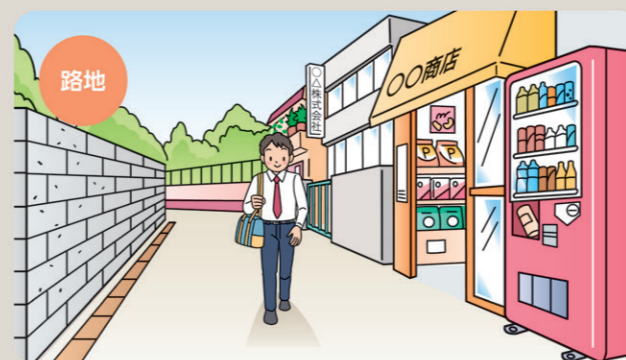


地震の揺れは、初めの小さな揺れ(P波)と、後から来る大きな揺れ(S波)からなる。日本各地に設置された地震計がP波を検知し、震度5弱以上の大きな揺れが予想されると、S波が来る前に気象庁から緊急地震速報が伝送される。

活用する

習得した知識・技能を活用し、より深く思考、判断、表現する活動

下のイラストのような場面で地震が起きたとき、どのような行動をとればよいか、路地の例では一次災害、海岸の例では二次災害に着目して考えてみましょう。



自他の生活に当てはめて考えるなど、実践力の基礎を育てる活動



広げる

自分の住んでいる地域で大きな地震や気象災害が起こったときの避難場所や避難経路を調べてみましょう。

P.88【地域安全マップの作成】

共生の視点を重視した「口絵」

人と人をつなぐスポーツ

ふうせんバレーボール

福岡県北九州市で生まれたスポーツ。障がいのある人とない人のハンディレベルを数字で表し、合計で18以下の6人でチームを組む。6人全員がふうせんに触れて相手コートに返す全員参加型。



年齢、障がいの有無を超えて

イモムシラグビー

専用のイモムシウェアを着て行うラグビー。年齢や性別、障がい、運動の得意不得意に関係なく楽しめる。



ブラインドマラソン練習会

「きずな」とよばれるロープを握り合い、視覚障がいのあるランナーと伴走者がいっしょにランニングを楽しむ。

スポーツには、さまざまな違いを超えて人々を結び付ける力があります。日頃楽しんでいる運動やスポーツを、小さい子どもや高齢者など、さまざまな人といっしょに楽しむには、ルールや用具などにどんな工夫をしたらよいでしょうか。

- ・P.52【運動やスポーツへの多様な関わり方】
- ・P.54【運動やスポーツの多様な楽しみ方】
- ・P.174【人々を結び付けるスポーツ】

卓球バレー

1チーム6人が卓球台を囲むように座り、音の出るピンポン球を、ネットの下を転がすように打ち合うスポーツ。京都府で広がり始め、誰もが楽しめるスポーツとして、ブラジルなど海外への普及活動も行われている。



国や民族を超えて



共生の視点を重視し、スポーツを通じた多様な関わり方を紹介しました。巻頭口絵は、そのほか「オリンピック・パラリンピックの価値」「食育」「健康・安全と共生」「キャリア教育」を切り口に構成しました。

イタリアで開催された野球国際大会に出場し、イタリアチームと交流した。



イタリア中部地震(2016年)の被災地アマトリーチェを訪問し、現地の子どもたちに東日本大震災の復興の様子を伝えた。

スポーツで国際交流

(沖縄県浦添市)
地域のイベントで、海外の人たちといっしょに、玉入れや綱引きなどを楽しむ。



スポーツを支える人

キャリア教育への対応



コーチ
(車いすバスケットボール) 及川晋平さん

技術の指導や戦略を立て、チームを指揮する。



スポーツ記者 久保諾子さん

スポーツの試合や選手取材し、伝える。



トレーナー 若宮啓司さん

けがの治療や予防など、選手の健康管理を行う。



公認スポーツ栄養士 しばたてるみさん

選手の栄養管理や食事のアドバイスをする。



義肢装具士 白井二美男さん

事故や病気などで手を失った人の義手や、足を失った人の義足を製作する。



スポーツボランティア(東京マラソン2018)

スポーツ大会の運営など、スポーツに関わる活動を無償で支える。
©東京マラソン財団

4. さまざまな自然災害の危険と安全な避難

発展



・P.70【自然災害による被害の防止】
・P.72【自然災害による被害の防止】



台風・大雨



◆危険
強風によって建物などが倒壊する。大雨によって、川の氾濫、洪水、浸水、地滑り、土砂崩れ、土石流などが発生する。

◆安全な避難
・警報や注意報などの防災気象情報に注意し、早めに避難所など安全な場所に避難する。
・川の濁り、流木、崖の亀裂、山鳴り、水の噴出、小石の落下などの現象が起これば、すぐに安全な場所に避難する。

- ア 台風の大雨による土砂崩れ (和歌山県紀の川市 2017年)
- イ 台風の強風により倒れた電柱 (大阪府泉南市 2018年)
- ウ 豪雨により川のように水が流れる道路 (広島県広島市 2018年)



台風・大雨

◆危険
渦を巻く突風によって、建物や車などが転倒したり破壊されたりする。巻き上げられた飛散物による被害も発生する。

◆安全な避難
・屋外にいた場合は、素早く頑丈な建物の中に避難する。
・屋内では、地下や窓の無い部屋に移動するか、浴槽などに入り、頭を保護する。窓のある部屋では、雨戸や窓、カーテンを閉める。



雷

◆危険
体に直接雷が落ちる。近くの木などに落ちた雷が体に飛び移る。

◆安全な避難
・雷注意報が出たら外出しない。
・屋外で黒雲、雷鳴、雷光などの兆候があったら、すぐに建物の中に入る。乗り物の中にいる場合は、中にとどまる。
・近くに建物や乗り物がない場合は、姿勢を低くし、木の枝先や鉄塔などから離れる。

(兵庫県伊丹市 2012年)



大雪

大雪のため立ち往生する車(福井県坂井市 2018年)

◆危険
家屋などの倒壊、積雪による交通災害、雪崩の発生など。

◆安全な避難
・防災気象情報に注意し、警報や注意報が出たら外出しない。(屋外の場合は、すぐ帰宅する。)
・家屋倒壊の危険があるときは、早めに安全な場所に避難する。
・雪崩の起きそうな場所から離れ、近づかない。



火山噴火

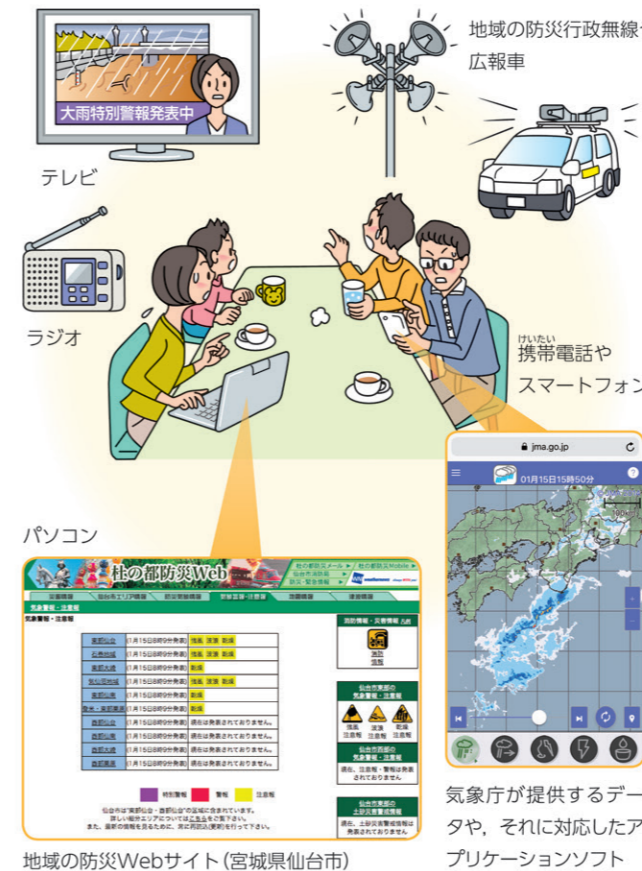
噴火による噴石の飛来や降灰、火山ガス、溶岩流、火砕流、融雪型火山泥流などが発生する。

◆安全な避難
・火山情報などに注意し、危険が予想される場所や立ち入り禁止区域には入らない。
・避難勧告や避難指示などが出されたら、素早く安全な場所に避難する。(それ以前でも必要と判断したら、早めに避難する。)

噴火による火砕流 (長崎県深江町(現南島原市) 1991年)

気象情報の入手方法

気象情報は、気象庁や市区町村などから、さまざまなメディアを通して入手することができます。



地域の防災Webサイト(宮城県仙台市)

防災気象情報と警戒レベル(大雨の場合)

警戒レベル	防災気象情報	とるべき行動
5	大雨特別警報	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる
4	土砂災害警戒情報	速やかに避難 危険な区域の外の少しでも安全な場所に、速やかに避難する。
3	大雨警報 洪水警報	高齢者等は速やかに避難 土砂災害警戒区域等や急激な水位上昇の恐れがある河川沿いでは、避難準備が整い次第、避難開始。
2	大雨注意報 洪水注意報	ハザードマップ等で避難行動を確認 危険な区域や避難場所等を再確認する。
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

気象庁が提供するデータや、それに対応したアプリケーションソフト

学習の系統性に配慮した「章の扉」

章の扉に、各章の学習に関連する小学校や高校の学習内容を簡潔に示すとともに、道徳との関連も分かるようにしました。また、学習内容と関係の深い偉人を紹介し、先哲との対話から自己の考えを広げ深める手がかりとなるようにしました。



小学校の学習内容

保健編 3 章



高校の学習内容

道徳との関連

偉人の紹介

傷害の防止

交通事故や、地震などの自然災害などによる傷害(けが)は、どのような要因が関わり合って起こるのでしょうか。また、傷害の発生を防いだり、症状を悪化させたりしないためには、どのようにしたらよいのでしょうか。

この章で学習すること

- 小学校では、交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止、すり傷や鼻血などの簡単な手当などを学習しました。
- 中学校では、傷害の発生要因、それらに対応した適切な対策による傷害の防止、応急手当の意義や方法などについて学習します。
- 安全に関する原則や概念に着目して危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現してみましょう。

1. 傷害の発生要因	62
2. 交通事故の発生要因	64
3. 交通事故の危険予測と回避	66
4. 犯罪被害の防止	68
5. 自然災害による危険	70
6. 自然災害による傷害の防止	72
● 共に生きる(発展)	74
7. 応急手当の意義と方法	76
8. 心肺蘇生法	79

高校で学習すること

安全な社会づくり、応急手当(応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法)、労働災害の防止

● 道徳【遵法精神、公德心】【社会参画、公共の精神】

偉人の紹介

いじん
しょうかい

はまぐち ごりょう
濱口梧陵

1820～1885年
和歌山県広川町生まれ

津波から多くの村人を救う

実業家、政治家。1854年12月24日(旧暦11月5日)に起きた安政南海地震の津波が村を襲ったとき、自分の田で収穫された稲の束(稲むら)に火を放ち、この火を目印に村人を誘導して安全な場所に避難させた。これを基に作られた物語が「稲むらの火」として知られている。この話に由来して、11月5日を「世界津波の日」に制定する決議が、2015年に国連で採択された。

地域の防災意識を高めるための寸劇「防災劇」の発表の様子(高知県高知市南海中学校)

確認の問題

運動やスポーツの効果

▶▶ p.112～113

① 次の各文章が、正しければ○を、誤りであれば×を付けなさい。

- ①運動やスポーツを行うことは、体の発達、体力・運動技能の維持・向上には効果があるが、心の健康には特に効果がない。()
- ②粘り強さを発達させるのに最も適すると考えられている時期は、中学生の頃である。()
- ③運動やスポーツを行っていれば、どんなにたくさん食べても肥満になることはない。()

② 次に示したスポーツの特性により養われる社会性として最も当てはまるものを、下のア～エの中から選びなさい。

- ①スポーツは、公正・公平・平等に行われることが原則である。()
- ②スポーツでは、お互いに気持ちよくプレイするために、「相手を気遣う」行為が大切である。()
- ③スポーツでは、チームメイトで支え合うことも大切である。()
- ④スポーツでは、体力や技能、年齢や性別、障がいの有無を超えていっしょに楽しむために、ルールの調整などについて話し合うことがある。()

ア：適切な人間関係を築く イ：ルールを守る
ウ：互いの意見の違いを調整する エ：マナーに気を配る

運動やスポーツの学び方

▶▶ p.114～115

③ 次の各文章の()の中の正しいものに、○を付けなさい。

- ①運動やスポーツには、その領域や種目に応じた合理的な体の動かし方がある。これを(ア：技術 イ：技能 ウ：作戦 エ：戦術)という。
- ②①を、合理的な練習によって身につけた状態を(ア：技術 イ：技能 ウ：作戦 エ：戦術)という。
- ③個人やチームが試合中に①を選択するための方針のことを(ア：技術 イ：技能 ウ：作戦 エ：戦術)という。
- ④メンバーやポジションを決めるなど、試合の大きな方針のことを(ア：技術 イ：技能 ウ：作戦 エ：戦術)という。

知識の確認と活用「学習のまとめ」

運動やスポーツの効果

④ 運動やスポーツが、生活を豊かにする効果があれば○を、誤りであれば×を付けなさい。

- ①運動やスポーツの効果を高めるために、適切なスポーツを選択する。()
- ②自分の発達の段階に応じた練習計画を立てることが必要だが、練習量は、多ければ多いほど効果が現れる。()
- ③運動の前には健康状態を確認し、体調が悪いときは運動を中止する。()
- ④水を飲むと疲れやすくなるので、運動中は水分補給を控える。()

活用の問題

① Aさんは、「スポーツは苦手。疲れるし、何もいいことがない。」と言っています。あなたはAさんにどのようなアドバイスをしますか。

② 放課後、校庭で野球をしていたら、遠くのほうでゴロゴロと雷が鳴りました。雨は降っていません。このようなときは、どのように行動したらよいですか。

日常生活に生かそう

体育編2章の学習を振り返って、もっと調べたいことや、これからの日常生活に生かしていきたいことを書いてみましょう。

4ステップの構成で、 主体的・対話的で深い学びを実現

見開き2ページを1単位時間とし、「①見つける」「②学習課題」「③課題の解決(「発問」「資料・本文」「活用する」)」「④広げる」の4ステップを、学習の流れに沿って配置しました。生徒が自ら課題を発見し、対話をしながら学びを深めていけるよう紙面が構成されています。紙面デザインを工夫し、「①見つける」から「④広げる」までを1本のラインでつなぎました。学習の流れがひと目で分かります。

①「見つける」

日常経験や小学校で学習したことを基に考えたり話し合ったりする活動です。学習課題を自分のものとし、主体的に課題解決に取り組むことができます。

②「学習課題」

本時の学習で解決する課題を確認します。

③「課題の解決」

学習課題を受けて、課題の解決に取り組めます。

③-1「発問」

③-2「資料・本文」

学習のまとめりに、主体的に学習に取り組むための発問を新設しました。情報を収集したり、資料を基に考えたり、話し合ったりしながら、原則や概念を理解していきます。

保健編 | 5章

健康と環境

3

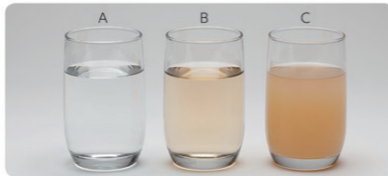
飲料水の衛生的管理

見つける

右のA, B, Cのコップに入った水のうち、安全に飲める水はどれだと思いますか？



安全な水とは、
どんな水かな。



学習課題

私たちの生活になくてはならない水の管理は、どのようになされているのでしょうか。

キーワード ● 飲料水 ● 水質基準

課題の解決

水が果たす重要な役割

水は、私たちの生命の維持や健康にとって、どのような働きをしているのでしょうか。→資料1

資料1 体内での水分の働き



暑いときには、汗をかくことで体温を下げる。
水分が不足していると熱中症を起こしやすくなる。

体内の老廃物、汗や尿、ふん便などとして排出するのを助ける。
水分が不足していると便秘になりやすくなる。

栄養素は、水に溶けたり混じったりして運搬される。

水分が保たれていれば、血液が流れやすく、酸素や栄養素などを全身へスムーズに運搬できる。
水分が不足していると血の塊ができやすくなり、血管が詰まる病気(脳梗塞や心筋梗塞)を起こしやすくなる。

人間の体重の50%以上は水分です。体内の水分は、体温や血液濃度の調節や老廃物の排出、栄養素の運搬など、生命を維持するための重要な働きをしています。私たちは水分を食事や飲み物などから取り入れ、また汗や尿で調節するなどして、体内量を一定に保ちます→資料2。

水は飲料水としてはもちろん、炊事、洗濯、入浴、水洗トイレなどにも使用され、私たちが健康な生活を送るためになくてはならないものとなっています。

資料2 体の水分の出入り

摂取する水分2.5L

● 食事…1.0L
● 体内でつくられる水…0.3L
● 飲み水…1.2L



排出する水分2.5L

● 尿・便…1.6L
● 呼吸・汗…0.9L

メリット

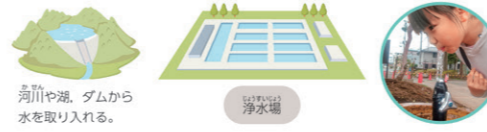
- 生徒が見通しをもって学習に取り組める
- 問題解決的な学習が誰にでも進められる
- 生徒の思考力・判断力や表現力を育成できる
- 経験の浅い先生でも授業がしやすい

「見つける」から「広げる」までをつなぐ学習の流れのライン

飲料水の衛生的管理

衛生的な水はどのように確保されているか、調べてみましょう。→資料3~5

資料3 飲料水の確保



取水 >>>> 浄水処理 >>>> 水質検査 >>>> 給水



化学検査 農業やかび臭などを検査する。
生物検査 大腸菌などの病原生物に汚染されていないか、検査する。

私たちが生きるために不可欠な飲料水に、有害な物質や病原生物などが含まれていると、中毒を起こしたり感染症が発生したりするなど、健康に重大な悪影響を及ぼします。そのため、衛生的な飲料水を確保するために、さまざまな水道施設が設けられています。浄水場では、川や湖などから取り入れた水を、浄水処理します。そして、法律で定められた水質基準を満たしていることを科学的な方法で検査しうえで、各家庭などに供給しています。

活用する

海外では、水道施設があったとしても、飲料用には煮沸が必要であったり、市販の飲料水を勧められたりすることがあります。水道水の管理面や健康面でどのような問題が考えられるか、意見を発表しましょう。

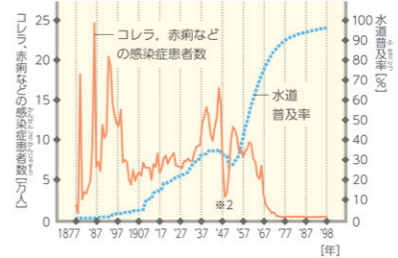


広げる

あなたが家や学校で口にする飲料水は、どのような経路で供給されているのでしょうか。具体的な施設名やその場所などを調べてみましょう。

資料4 日本の水道の普及率と、病原体に汚染された水による感染症の患者数の変化

※1: コレラ、赤痢など。
※2: 赤痢の菌が開発され、一時的に減少した。



資料5 水道法で定められている水質基準

1. 病原生物に汚染され、または病原生物に汚染されたことを疑わせるような物質もしくは物質を含まないこと。
2. シアン、水銀、その他の有害物質を含まないこと。
3. 銅、鉄、フッ素、フェノール、その他の物質を許容量を超えて含まないこと。
4. 異常な酸性またはアルカリ性でないこと。
5. 異常な臭味がないこと。ただし、消毒による臭味を除く。
6. 外観はほとんど無色透明であること。

※更に具体的な水質基準が「水質基準に関する法律」で50項目以上規定されている。
※飲料水以外にも、プールの水質など学校の水に関しては、学校環境衛生基準によって、より厳しく検査されている。

- ① 体外から入った物質が体に有害な作用をもたらすこと。
- ② 蛇口から出る水に対しても、いくつかの検査地点が定められ、定期的に検査されている。

▶ P.142【放射線と健康】
▶ P.148【感染症の広がり方】

③-3「活用する」

習得した知識・技能を活用して、より深く思考、判断、表現する活動です。

④「広げる」

学習したことを、自他の生活に当てはめて考えたり、更に調べたりする活動です。生涯を通じて、安全や、健康の保持増進、回復を目指す実践力の基礎を育てます。

POINT
2

充実のDマークコンテンツ

学習内容に関連する動画やシミュレーション、他教科の教科書紙面など、合計50個のコンテンツを用意しました。生徒の学習を支援し、理解度を高めることができます。(コンテンツ一覧は、本誌6ページ、別冊「充実のDマークコンテンツ」参照)

コンテンツへのアクセス方法

Dマークコンテンツ内容一覧

このマークのあるページでは、インターネットを使った学習ができます。
アドレス <https://tsho.jp/03j/ht/>
※Dマークのコンテンツ使用料は発生しませんが、通信費は自己負担となります。

健康の成り立ち	危険予測シミュレーション(防犯)	家庭 健康で快適な室内環境
家庭 食生活と栄養	自然災害	社会(公民) 公害の防止と環境の保全
消費カロリーシミュレーション	防災	社会(公民) 地球環境問題
睡眠と健康	理科 地震に備えるために	理科 自然環境の調査と保全
家庭 幼児の体の発達	家庭 災害に備えた住まい	家庭 持続可能な社会
理科 呼吸の働き	直接圧止血法	生活に伴う廃棄物の衛生的管理
血液循環の仕組み	包帯法	病原体の感染と発病
理科 血液の働き	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)	感染症の予防
生殖機能の成熟	心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸)	家庭 食品の保存と食中毒の防止
受精と妊娠	AED	性感染症の予防
異性の尊重	薬物依存症治療医師インタビュー	医薬品の利用
家庭 幼児の心の発達	薬物乱用体験者インタビュー	保健・医療機関の利用
リラクゼーションの方法	理科 骨と筋肉の働き	社会(公民) 社会保障の仕組み
運動やスポーツの関わり	スポーツも脳が行う	手洗いの方法
交通事故の危険予測と回避	環境への適応能力	SDGs
危険予測シミュレーション(交通事故)	高度基準	パラスポーツ 夢への挑戦
犯罪被害の防止	高中生	

教科書p.1に掲載している二次元コードとアドレス(URL)から、コンテンツ一覧画面にアクセスすることができます。

二次元コード



アドレス(URL)

<https://tsho.jp/03j/ht/>

1年

コンテンツ一覧

クリックして各コンテンツへ

新しい保健体育

1年

6ページ	健康の成り立ち	動画
10ページ	家庭 食生活と栄養	他教科リンク
11ページ	消費カロリーシミュレーション	シミュレーション
13ページ	睡眠と健康	動画
20ページ	家庭 幼児の体の発達	他教科リンク
22ページ	理科 呼吸の働き	他教科リンク
23ページ	血液循環の仕組み	動画

▲p.1

このコンテンツに直接アクセスすることができます。



消費カロリーシミュレーション

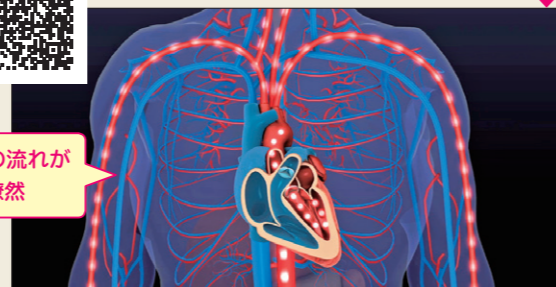
1日を振り返り、行った運動を選択しまし

消費カロリーを簡単に計算



血液循環の仕組み(動画)

血液の流れが一目瞭然

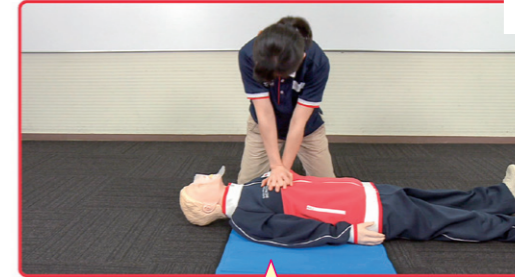


2年

78ページ	包帯法	動画
81ページ	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)	動画
82ページ	心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸)	動画
83ページ	AED	動画
103ページ	薬物依存症治療医師インタビュー	動画
104ページ	薬物乱用体験者インタビュー	動画
112ページ	理科 骨と筋肉の働き	他教科リンク
121ページ	スポーツも脳が行う	動画

心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)(動画)

心肺蘇生の方法

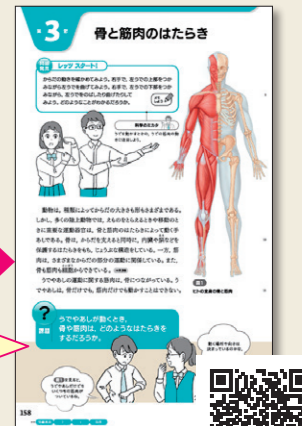


保健分野で初めて加わった技能の実習の方法が、動画でよく分かる



骨と筋肉の働き(他教科リンク)

「新しい科学2年」(東京書籍)より



他教科の関連ページをすぐに見られる



3年

151ページ	家庭 食品の保存と食中毒の防止	他教科リンク
153ページ	性感染症の予防	動画
157ページ	医薬品の利用	動画
159ページ	保健・医療機関の利用	動画
160ページ	社会(公民) 社会保障の仕組み	他教科リンク
165ページ	手洗いの方法	動画
166ページ	SDGs	Webページ
174ページ	パラスポーツ 夢への挑戦	Webページ

保健・医療機関の利用(動画)



見学が難しい施設の様子を動画で見られる

パラスポーツ 夢への挑戦(Webページ)

「Edu Townあしたね」(東京書籍)より



パラスポーツ選手や、選手を支える人たちからの貴重なメッセージを視聴できる

※教師用指導書DVD-ROM(指導者用デジタルブック、研究編 付属データ集)には、Dマークコンテンツを全て収録する予定です(本誌30ページ参照)。

今日の教育課題への対応①

ユニバーサルデザインへの試み

誰が見やすく分かりやすい紙面にするため、文字、色、レイアウトの工夫をしました。

【文字】

読みやすさに優れたユニバーサルデザイン(UD)フォントを使用して可読性を高めました。

本文は、従来の書体と比べて可読性が向上した明朝体のUDフォント、また、本文中のキーワードはゴシック体のUDフォントを使用し、区別しやすくしました。

多様な生徒の学びを保障するため、教育漢字以外の常用漢字には、全て振り仮名を付しました。

私たちが生きるために不可欠な飲料水に、有害な物質や病原生物などが含まれていると、中毒を起こしたり感染症が発生したりするなど、健康に重大な悪影響を及ぼします。そのため、衛生的な飲料水を確保するために、さまざまな水道施設が設けられています。浄水場では、川や湖などから取り入れた水を、浄水処理します。そして、法律で定められた水質基準を満たしていることを科学的な方法で検査したうえで、各家庭などに供給しています。

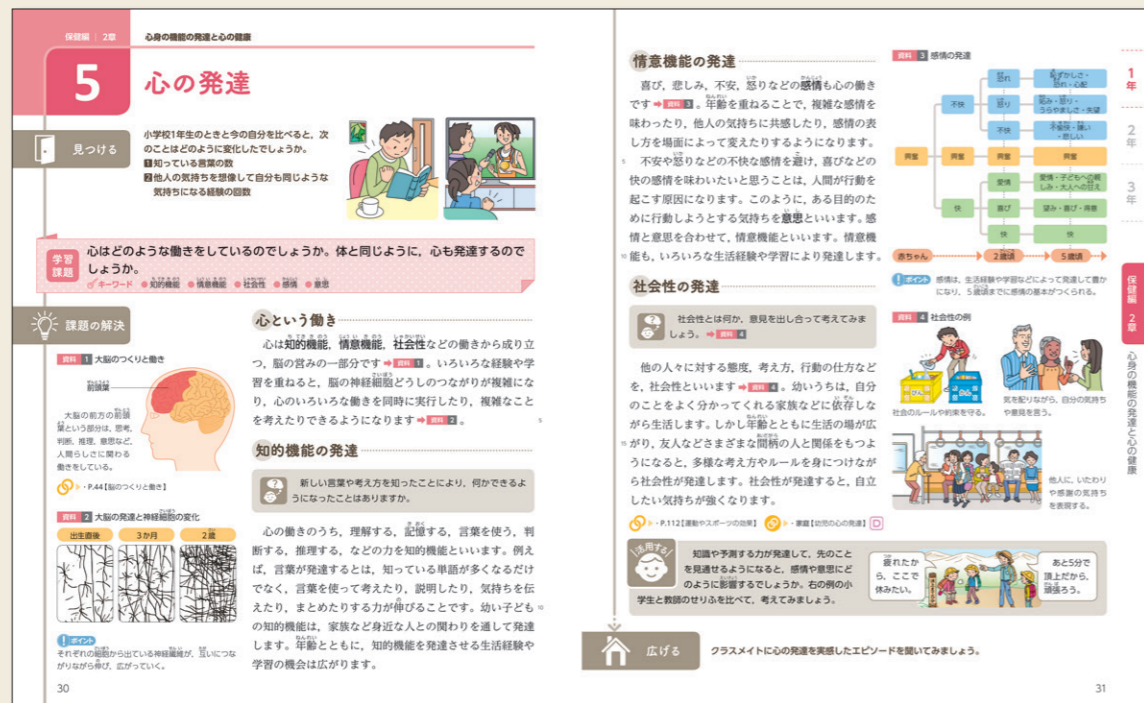
▲p.135

【色】

配色は、色覚問題の研究者に校閲を依頼し、ユニバーサルデザインの観点から全ページの検証を行いました。

【レイアウト】

本文ページは4ステップから成る定型のデザインとし、学習の流れが分かりやすいようにしました。



▲p.30-31

性の多様性

心身の発育・発達には個人差があることを本文の随所に記し、「自分らしさ」「その人らしさ」を尊重できる資質・能力を育成することができるよう配慮しました。

章末資料では、LGBTなどの性の多様性について考える資料を取り上げました。

章末資料

2. 性の多様性

「男性」「女性」という生物学的な性と、「自分は男性である」「自分は女性である」という自分の意識(心の性)が一致しない人がいます。また、自分の心の性と違う性の人に関心をもつ人もいれば、同じ性の人に関心をもつ人もいます。

このように、性についての私たちの心は、とても多様です。



やっくんの場合

・生物学的な性：女性
・心の性：男性
・好きになる性：女性

高2のとき、自分の性のことをクラスの友だちに泣きながら打ちあけたら、すぐに「やっくんはやっくんだから、いいじゃん」といってくれた。それまで10年近く、自分で自分のことが気持ち悪かったし、生きる価値なんてないと思っていたから、「うおーっ」とさげたいくらいうれしかった。ほかの友だちも、「いいじゃんない」といってくれて、ばくの世界が変わった。生きている価値ってある、と思えるようになったんだ。

※取材協力：ポプラ社「いろいろな性、いろいろな生き方」③ ありのままでいられる社会より引用

▲p.44

共生社会の実現

保健と体育の両分野で、共生を重視した指導を行うことができるような資料を取り上げました。

防災・減災を目指して地域の人たちが支え合う姿を、読み物で取り上げました。



中学生が深めた地域のきずな

読み物 高知県黒潮町佐賀中学校では、伝統的に、生徒が一人暮らしの高齢者の家を訪問する活動を行ってきました。しかし、近年は、高齢者施設を利用するために自宅にいなかったり、自宅にいても対応がおくくうだと感じたりするなどの理由で、生徒の訪問を快く歓迎できない人も増えていました。

そのような状況の中で、2016年から、訪問するときに、地域防災の視点から、災害発生時の避難経路を中学生と高齢者がいっしょに確認する、自宅の災害対策などを聞き取る、昭和南海地震(1946年発生)のときの体験談を聞かせてもらうなどの活動も行うようになりました。すると、快く話をしてくれる高齢者が増え、更には中学校の文化祭に来てくれる高齢者の数も増えました。中学生たちも「高齢者と話が盛り上がるようになった」と感じています。中学生が中心となって地域のきずなを深めることに成功したのです。

資料 5 避難カルテを作成する中学生(高知県黒潮町)



▲p.75

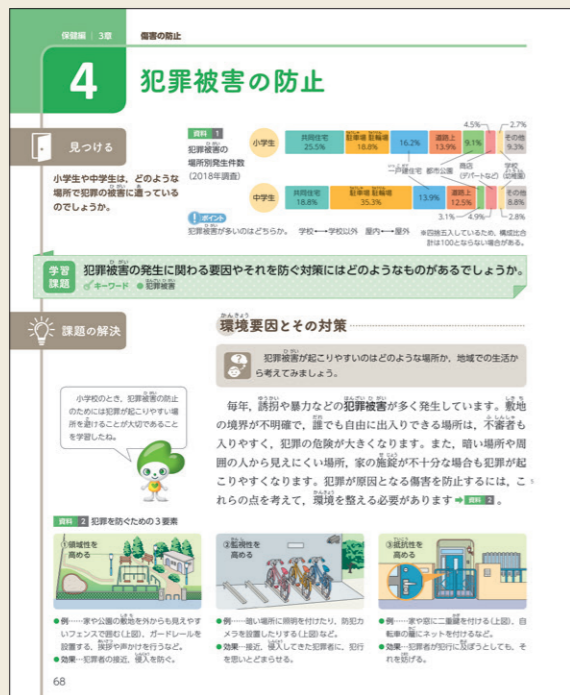


▲口絵3-4

安全

防災・安全に関する学習を重視し、「防災」「防犯」「交通安全」「応急手当」「心肺蘇生法」「運動やスポーツの安全な行い方」などに多くのページを配当しました。(p.61～88,116～117,121～124など)

保健編5章には「熱中症の予防と手当(発展)」を新設しました。(25ページ参照)



▲p.68

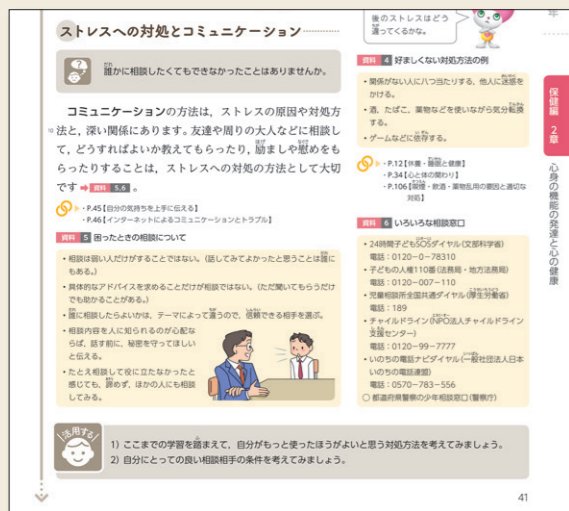
野外の活動では、自然や気象に関する知識をもち注意する必要があることを取り上げました。



▲p.124

コミュニケーション

ストレス対処と心の健康の観点から、コミュニケーションの方法について取り上げました。



▲p.41

人に相談することの大切さと方法を解説しました。



▲p.45

コミュニケーションの方法として、アサーションを紹介しました。



▲p.46

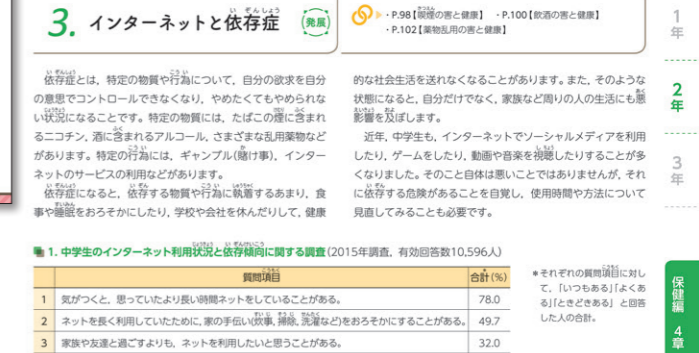


▲p.87 気象情報の入手方法

情報活用能力の育成

情報モラルに配慮しながら、必要な情報を入手し活用する力を育成できるよう配慮しました。

コミュニティサテライトに関連した犯罪被害の例やインターネット利用に関する注意事項を掲載しました。



▲p.109

近年多発する気象災害に備え、気象情報の入手方法と安全な行動について掲載しました。

SDGs (エスディー・ジーズ)

これから社会の主役となっていく中学生が、**持続可能な世界を実現**ることができるように、SDGs(持続可能な開発目標)を紹介しました。

保健体育で学習することの多くは、SDGsの目標や課題に関連します。この章末資料では、これまでの学習を振り返り、SDGsの目標達成に貢献できることはないか、今の自分が無理なくできることから考えられるように構成しました。

2. 海外旅行と感染症

近年、交通網が整備され、世界中の人々が気軽に海外へ行けるようになっています。それに伴い、海外渡航者や輸入された動物などを通して感染症が持ち込まれるリスクも増加しています。

海外では気候や食品など、さまざまな環境が日本とは異なるため、渡航する際には現地の情報を収集し、感染症の予防接種を受けるなど、適切な準備が必要で、それでも感染してしまった場合は、速やかに医療機関を受診して、周囲の人への二次感染を防止することが重要です。

空港や港には検疫所が設置されており、入国する全ての人の検疫を行い、感染症の国内流入を防いでいます。また、入国者の健康相談も行っています。

⑤・P-148【感染症の広がり方】
⑤・P-150【感染症の予防】

3. 手洗いの方法

⑤・P-150【感染症の予防】 ⑥ 手洗いの方法

手は、日常生活の中で、病原体が付着したさまざまなものに触れている可能性があります。手から口、鼻などを経由する感染を予防するためには、正しい手洗いを行うことが必要です。手洗いは、風邪やインフルエンザの予防にも有効です。

⑤ 1. 手洗いの種類

白っぽい部分は、細菌が多くある所

⑥ 2. 手洗いの手順

1年

2年

3年

保健員
6年

専門資料

165

▲p.165

章末資料

4. SDGsから考えよう

・保健体育全体

SDGs

SDGsは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略で、国際社会共通の目標として、2015年に国連総会で採択されました。

持続可能な開発とは、全ての人の暮らしと地球を守りながら、

いろいろな問題を解決して、豊かで幸せな社会をつくるということです。そのために、SDGsは、下図のように貧困や環境など17のゴール(目標)と、169のターゲット(下位目標)を掲げており、2030年までに全世界での達成を目指しています。

1. SDGsの17のゴールとターゲットの例

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 世界をよりよくするための17の目標

各ゴールのターゲットも調べてみよう。

●ゴール3

●ゴール3のターゲットから抜粋

- 3.3 2030年までに、エイズ、結核、マラリア及び他の伝染病とその他の感染症、水不足、栄養失調及びその他の慢性的な疾患に対する
- 3.4 2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する
- 3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する
- 3.6 2020年までに、世界の道路交通事故による死者を半減させる。

2. 自治体の取り組みの例 (神奈川県)

- 目標の中には、保健体育で学習した内容と関連していることがたくさんあります。学習したことを思い出しながら、なぜ、その目標が大切なのか考えてみましょう。

- 保健体育の学習に関連し、自分がしていることや、できそうなことで、SDGsの目標達成に貢献できることはないか、考えてみましょう。

例) 手洗いがうがいをして感染症を予防する。

⇒ 自分が感染しないことで、感染症の流行を防ぐ。

⇒ 「ゴール3 すべての人に健康と福祉を」につながる。

- 今後、自分が取り組んでみたい目標や課題を考えてみましょう。

166

感染症の例を挙げています。

感染症

グローバル化に伴う世界的な感染症流行の可能性について考えられる資料や、感染症の具体的な予防に役立つ資料を掲載しました。

感染症については、p.148-149「感染症の広がり方」、p.150-151「感染症の予防」、p.152-153「性感染症の予防」、p.154-155「エイズの予防」、p.164「免疫と予防接種」、p.165「海外旅行と感染症」、p.165「手洗いの方法」、p.166「SDGsから考えよう」などで扱っています。

がん教育

がん教育の中から保健体育
の学習に関わる「**予防と回復**」
に**精選**し、1単位時間で扱える
ように紙面化しました。

がんについては、p.92-93「生活習慣病の起こり方」、p.98-99「喫煙の害と健康」、p.100-101「飲酒の害と健康」、p.160「がん検診の種類」などでも関連した内容を扱っています。

保健師 5級

健康と生活

発展

熱中症の予防と手当

学習
課題

熱中症にはどのように対応したらよいでしょうか。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

D 熱中症

問題 1 熱中症の定義を二つ。

熱中症は、高温・高湿の環境に長時間暴露し、体温が上昇し、意識障害や失神などの症状が現れる状態を指す。また、高温・高湿の環境に長時間暴露せず、激しい運動により体温が上昇し、意識障害や失神などの症状が現れる状態も熱中症に分類される。

問題 2

熱中症の
発生発症要因

熱中症の発生発症要因は、環境、運動、主体の3つに分類される。環境要因には、気温・湿度の高さ、日照の強さ、風速の少なさ、雨の有無、天候、エアコンの効き具合などが挙げられる。運動要因には、運動の強度・内容・継続時間、運動開始の時間帯、水分補給、休憩の回数などが挙げられる。主体要因には、体力・体質、年齢・性別、既往歴・基礎疾患、暑熱慣れ・暑熱耐性、暑熱対策、暑熱対策の知識、衣服の着用、夜間の睡眠不足などが挙げられる。

問題 3 熱中症の予防

- ・暑い時期や場所を避けるなど、環境条件に応じて行動する。
- ・保護者などによる、発症兆候と、危険の兆候の観察をする。
- ・十分な水分を補給する。
- ・暑熱慣れ、暑熱耐性を増進させるための運動や、熱帯地帯などでの滞在を行う。
- ・暑熱に慣れる、体調が整った状態で、運動や外出をする。暑熱対策を実施し、適切な服装や、衣服の着用を促す。

熱中症とは

暑い環境に体が適応できなくなり、体温が異常に上昇したり、多量の汗によって水分や電解質を失ったりすることによって、目まぐるしい、頭痛、息がき、めまい、意識障害などの症状が現れることとあります。これが熱中症です。熱中症は重症化すると、死に至ることもあり、毎年多く亡くなる者が出ています。

熱中症は、主体、環境、運動の3つの関りが回って発生し、これらの要に対して対応した対策を行うことが、予防することができます ⇒ **問題 4**

問題 4 熱中症予防のための数値計

暑熱指数 (WBGT)	暑熱指数 (WBGT)	暑熱指数 (WBGT)	暑熱指数 (WBGT)
31	31	35	35
28	28	31	31
25	25	28	28
21	21	24	24

暑熱指数は、熱中症の危険度を評価するための指標であり、気温と湿度の両方によって計算される。暑熱指数が高くなるほど、熱中症の危険度は高くなる。暑熱指数は、熱中症の危険度を評価するための指標であり、気温と湿度の両方によって計算される。

132

▲p.132-133

放射線と健康について、1単位時間で扱えるように紙面化しました。

保護者 4歳

健康な生活と疾病の予防

3

がんの予防

見つける

疑いがあるが「がん」に、○を付けてみましょう。

☐ 胃がん ☐ 肺がん ☐ 大腸がん ☐ 乳がん ☐ 肝臓がん

学習
課題

がんとはどのような疾病でしょうか。また、がんを予防するにはどのようなことが必要でしょうか。

キーワード ○がんの予防 ○がんの予防 ○がんの予防

課題の解決

問題 1 がんの発生と経過

正常な状態

異常な細胞がでる。

異常な細胞が繁殖して塊になる。

周囲の組織を壊す。
体のほかの部分に広がる。

健康な大腸

がんのできた大腸

●血液検査や内視鏡のように、「がん」という名前でないがんもある。

がんという疾病

がんの発生の仕組みを調べてみましょう。 → 問題 2

がんとは、体の正常な細胞が異常な細胞(がん細胞)に変化して勝手に増殖することにより、周囲の大切な組織を壊してしまふ疾病です。がんは、全ての臓器に発生する可能性があり、一般的には、肺がん、胃がんなど、発生した臓器の名前を付けてよく見えます → 問題 2。また、がんの種類や状態によって、発見のしやすさ、治療方法、治りやすさなどが違います。

問題 2 がんによる死亡のうちの主な原因別割合 (2017年)

●男性 ●女性

がんの種類	男性 (%)	女性 (%)
肺	25.0	15.0
大腸	15.0	10.0
肝臓	10.0	5.0
すい臓	5.0	5.0
腎	5.0	5.0
乳がん	0.0	10.0
子宮頸	0.0	5.0
食道がん	5.0	0.0
甲状腺	0.0	5.0
子宮	0.0	5.0
皮膚がん	5.0	0.0

96

がんの要因と予防

がんの要因を調べてみましょう。

がんの要因は、環境と遺伝の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスの感染などさまざまなものがあります。自分でできるがんの予防としては、適切な生活習慣を身につけることが有効です。

喫煙は、がんの最大の発がん原因とされている。

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんは、進行するほど治りにくくなります。健康診断やがん検診などによって早期に発見すること、がんの治癒や回復のために重要です。

また、がんにはいくつかの治療方法があり、患者の病状に基づいて治療方針が決定されます。

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

がんの早期発見と回復

▲p.96-97

熱中症と放射線

「熱中症の予防と手当(発展)」「放射線と健康(発展)」を新設。発展的な学習内容として1 見開きで取り上げました。

熱中症のメカニズムと発生要因を理解したうえで、予防と手当を考えられるようにしました。

[illegible][illegible]

▲p.142-143


POINT
4






使いやすさの工夫

小・中・高の学習の系統性

小・中・高を通じた学習の系統性に配慮し、章の扉に、その章の学習に関連する小学校の学習内容と高校の学習内容を明記しました。

カリキュラム・マネジメント

随所に「他教科マーク」を設け、他教科の学習内容との関連を簡潔に示し、系統的かつ発展的な指導ができるようにしました。また、他教科の教科書紙面を確認できるDマークコンテンツを用意しています。

-  口絵7【支え合って生きている】
- ・P.62【傷害の発生要因】
- ・P.86【さまざまな自然災害の危険と安全な避難】
-  理科1年【地震に備えるために】
- ・家庭【災害に備えた住まい】
-  地震防災

▲p.72



保健編3章



傷害の防止

交通事故や、地震などの自然災害などによる傷害(けが)は、どのような要因が関わり合って起こるのでしょうか。また、傷害の発生を防いだり、症状を悪化させたりしないためには、どのようにしたらよいのでしょうか。

この章で学習すること

- 小学校では、交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止、すり傷や鼻血などの簡単な手当てなどを学習しました。
- 中学校では、傷害の発生要因、それらに対応した適切な対策による傷害の防止、応急手当の意義や方法などについて学習します。
- 安全に関する原則や概念に着目して危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現してみましょう。

高校で学習すること

安全な社会づくり、応急手当(応急手当の意義、日常的な応急手当、心肺蘇生法)、労働災害の防止

● 道徳【道徳精神、公徳心】【社会参画、公共の精神】

偉人の紹介

津波から多くの村人を救う

実業家、政治家。1854年12月24日(旧暦11月5日)に起きた安政南海地震の津波が村を襲ったとき、自分の畑で収穫された稲の束(稲むら)に火を放ち、この火を目印に村人を誘導して安全な場所に避難させた。これを基に作られた物語が「稲むらの火」として知られている。この話に由来して、11月5日を「世界津波の日」に制定する決議が、2015年に国連で採択された。

▲p.61

キーワード

1見開き(1単位時間)の学習のキーワードを示し、巻末にそれら全ての解説を掲載しました。

用紙の軽量化

教科書の重量増による生徒の負担が懸念されていることから、新しい用紙を開発し、従来比約3%軽量化した用紙を使用しました。

▲p.180

26

学年別構成

保健編・体育編の内容を学年ごとにまとめました。各学年の学習内容が明確に分かります。

新課程では配当学年の変更もあったため、学年別構成がより便利です。

1年	2年	3年
保健編1章 健康な生活と疾病の予防① 1. 健康の成り立ちと疾病の発生要因 6 2. 運動と健康 8 3. 食生活と健康 10 4. 休養・睡眠と健康 12 5. 調和のとれた生活 14 ● 章末資料 16 ● 学習のまとめ 18 保健編2章 心身の健康の発達と心の健康 19 1. 体の発達・発達 20 2. 呼吸器・循環系の発達・発達 22 3. 生殖機能の成熟 24 4. 異性の尊重と性情報への対応 26 5. 心の発達 30 6. 自己形成と心の健康 32 7. 心と体の関わり 34 8. 欲求と心の健康 36 9. ストレスによる健康への影響 38 10. ストレスへの対応の方法 40 ● 章末資料 43 ● 学習のまとめ 47 体育編1章 運動やスポーツの多様性 49 1. 運動やスポーツの必要性と楽しみ方 50 2. 運動やスポーツへの多様な関わり方 52 3. 運動やスポーツの多様な楽しみ方 54 ● 章末資料 56 ● 学習のまとめ 58	保健編3章 健康の防止 61 1. 健康への適応能力 62 2. 交通事故の発生要因 64 3. 交通事故の危険予測と回避 66 4. 犯罪被害の防止 68 5. 自然災害による危険 70 6. 自然災害による傷害の防止 72 7. 応急手当の意義と方法 76 8. 心肺蘇生法 79 ● 章末資料 84 ● 学習のまとめ 89 保健編4章 健康な生活と疾病の予防② 91 1. 生活習慣病の起こり方 92 2. 生活習慣病の予防 94 3. がんの予防 96 4. 喫煙の害と健康 98 5. 飲酒の害と健康 100 6. 薬物乱用の害と健康 102 7. 薬物乱用の社会的影響 104 8. 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対応 106 ● 章末資料 108 ● 学習のまとめ 110 体育編2章 運動やスポーツの意義と学び方や安全な行い方 111 1. 運動やスポーツの意義 112 2. 国際的なスポーツ大会の役割 114 3. 運動やスポーツの安全な行い方 116 ● 章末資料 118 ● 学習のまとめ 125	保健編5章 健康と環境 127 1. 環境への適応能力 128 2. 活動に適する環境 130 3. 飲料水の衛生的管理 134 4. 室内の空気環境の管理 136 5. 生活に伴う異物の衛生的管理 138 6. 放射線と健康(発展) 142 ● 章末資料 144 ● 学習のまとめ 145 保健編6章 健康な生活と疾病の予防③ 147 1. 感染症の広がり方 148 2. 感染症の予防 150 3. 性感染症の予防 152 4. エイズの予防 154 5. 医薬品の利用 156 6. 保健・医療機関の利用 158 7. 健康を守る社会の取り組み 160 8. 保健の学習を振り返ろう 162 ● 章末資料 164 ● 学習のまとめ 167 体育編3章 文化としてのスポーツの意義 169 1. 現代社会におけるスポーツの文化的意義 170 2. 国際的なスポーツ大会の役割 172 3. 人々を結びつけるスポーツ 174 ● 章末資料 176 ● 学習のまとめ 179

目次▶

1年

2年

3年

▲p.73

保健の技能

「リラクセーションの方法」「止血法」「包帯法」「熱中症の予防」「心肺蘇生の方法」の技能のページを設けました。また、それぞれ専門家の監修によって制作したデジタルコンテンツを用意しました。動画でこれらの技能を確認することができます。(別冊「充実のDマークコンテンツ」参照)

技能

リラクセーションの方法①

その場でやってみよう

ゆっくりと首を回す。

両手を組んで上に伸ばした後、すんと力を抜いて座る。

体を左右にひねる。

両手を膝の上で組んで、体と呼吸を意識して横に倒す。

両腕を大きくゆったりと回す。

足を伸ばし、足を曲げた方へ伸ばしたりする。

リラクセーションの方法②

呼吸を意識しよう

椅子に背中を伸ばし深く座る。

着衣をゆるめ、足をやや開き、手は太ももの内側に置き、口を少し開ける。

腹式呼吸を2回行う。

笑顔をつくるように顔を緩め、目は閉じる。

首を傾けて背中を丸め、上半身の力を抜く。

おなか、両手、両脚が温かくなるようにイメージする。(「温かい、温かい……」と5〜6回心でつぶやく。)

軽くストレッチングを行う。

技能の振り返り

心や体がどのように変化したか、周囲の人と話し合ってみよう。

▲p.42

実習資料1

心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)

正しい心肺蘇生法を確認し、実習してみましょう。

資料3と実習資料を基に、次のことを考えてみましょう。

① 心肺蘇生を開始する前に119番通報をするのはなぜでしょうか。

② 胸骨圧迫は、何のために行うのでしょうか。

③ 心肺蘇生の手順において、人工呼吸の前に気道確保をするのはなぜでしょうか。

正しい心肺蘇生法を確認し、実習してみましょう。

胸骨圧迫は、胸骨の上から心臓を圧迫することによって人工的に血液を循環させ、脳や、心臓の筋肉に酸素を送るために行う。

圧迫する場所

胸骨の下半分(胸の真ん中)

手の置き方

一方の手の手のひらきの基部を圧迫する場所に当て、その上にもう一方の手の手の重みを、両手を組む(左右どちらが上でもよい)。

圧迫の仕方

① 両手を伸ばしたまま、組んだ手をしっかりと見て、垂直に体重をかけて、このように垂直に下ろす。力を強く入れ、胸骨が約5cm沈むくらいまで下ろす。

② 胸骨が元に戻らないまま、力を緩める。このとき、胸骨から手が離れると圧迫する力が弱まってしまうので、離れないように注意する。

③ ①、②を1分間に100〜120回以上の速さで行う。

④ 圧迫の速さや深さは、人工的に血液を循環させることができる質の高い胸骨圧迫を行うための目安である。

▲p.81

今日的な教育課題への対応一覧

今日的な教育課題を取り上げ、変化し続ける社会へ対応できるように配慮しています。

テーマ	対応コンテンツ（教科書掲載ページ）
SDG s	SDGsから考えよう(166)，そのほか教科書全体 ※以下のテーマの多くもSDGsに関連しています。
環境	健康の成り立ちと疾病の発生要因(6-7)，環境への適応能力(128-129)，高山病(128)，活動に適する環境(130-131)，飲料水の衛生的管理(134-135)，室内の空気の衛生的管理(136-137)，一酸化炭素中毒死(137)，生活に伴う廃棄物の衛生的管理(138-141)，戦後日本の廃棄物処理事情(138)，地球温暖化による健康への影響(144)
熱中症	環境への適応能力(128-129)，熱中症の予防と手当(132-133)
放射線	主体の要因と環境の要因(7)，放射線と健康(142-143)，風評被害(143)
多様性の尊重，共生	パラリンピック(口絵2，177)，人と人をつなぐスポーツ(口絵3-4)，支え合って生きている(口絵7-8)，社会性の発達(31)，性の多様性(44)，運動やスポーツの多様な楽しみ方(54-55)，私とスポーツ(56-57)，共に生きる(74-75)，現代社会におけるスポーツの文化的意義(170-171)，国際的なスポーツ大会の役割(172-173)，人々を結び付けるスポーツ(174-175)，ユースオリンピック(177)，国際的なスポーツ大会(178)
睡眠	休養・睡眠と健康(12-13)，調和のとれた生活(14-15)，睡眠は，なぜ大切か(17)，生活習慣病の起こり方(92-93)，生活習慣病の予防(94-95)，運動やスポーツを行うときの注意(122)
ストレス対処	運動の効果(8，112)，ストレスによる健康への影響(38-39)，ストレスへの対処の方法(40-41)，リラクセーションの方法(42)，自分の気持ちを上手に伝える(45)，生活習慣病の起こり方(92-93)
生活習慣病	調和のとれた生活(14-15)，生活習慣病の起こり方(92-93)，生活習慣病の予防(94-95)，メタボ健診(95)，喫煙の害と健康(98-99)，飲酒の害と健康(100-101)，むし歯や歯周病を予防するための運動(108)，適正体重を守ろう(108)，私たちの健康を守る社会の役割(160)
がん	生活習慣病の起こり方(92-93)，がんの予防(96-97)，喫煙の害と健康(98-99)，飲酒の害と健康(100-101)，がん検診の種類(160)
薬物乱用	薬物乱用の害と健康(102-103)，ドーピング(103)，薬物乱用の社会的な影響(104-105)，喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処(106-107)，医薬品の利用(156-157)，アンチドーピング(178)
感染症	感染症の広がり方(148-149)，インフルエンザにかかったら(149)，感染症の予防(150-151)，性感染症の予防(152-153)，エイズの予防(154-155)，世界と日本のHIV／エイズ状況(155)，免疫と予防接種(164)，海外旅行と感染症(165)，手洗いの方法(165)
交通事故	交通事故の発生要因(64-65)，交通事故の危険予測と回避(66-67)，自転車も加害者になる(66)，ハイน์リッヒの法則(84)，自転車安全利用五則(85)
防犯	犯罪被害の防止(68-69)，地域安全マップの作成(88)
防災	支え合って生きている(口絵7-8)，自然災害による危険(70-71)，自然災害による傷害の防止(72-73)，共に生きる(74-75)，中学生が深めた地域のきずな(75)，さまざまな自然災害の危険と安全な避難(86-87)，地域安全マップの作成(88)
運動時の事故防止	傷害の発生要因(62-63)，応急手当の意義と方法(76-77)，体育活動中の事故(84)，運動やスポーツの安全な行い方(116-117)，RICE(ICER)(121)，運動やスポーツを行うときの注意(122)，スポーツ障害(123)，野外スポーツを安全に行う(124)

テーマ	対応コンテンツ（教科書掲載ページ）
食物アレルギー	アレルギー(16)
食育	運動やスポーツと食事(口絵5-6)，食生活と健康(10-11)，調和のとれた生活(14-15)，生活習慣病の起こり方(92-93)，生活習慣病の予防(94-95)
法令遵守(遵法精神)	スポーツ基本法(51)，交通事故の発生要因(64-65)，交通事故の危険予測と回避(66-67)，自転車も加害者になる(66)，自転車安全利用五則(85)，20歳未満の喫煙の禁止(99)，20歳未満の飲酒の禁止(101)，薬物乱用の禁止(102-107)，スポーツのルールとマナー(113)，ルール・マナーをしっかりと守る(124)，水道法(135)，学校保健安全法施行規則(149)，健康増進法(160)
社会参画・地域創生	人と人をつなぐスポーツ(口絵3-4)，支え合って生きている(口絵7-8)，スポーツボランティア(口絵4，52-53，57)，日本人と運動会(51)，共に生きる(74-75)，地域安全マップの作成(88)，健康を守る社会の取り組み(160-161)，ヘルスプロモーション(162)，震災とスポーツ交流(171)，スポーツと外交(173)
伝統，文化	我が国の偉人の紹介[香川綾(5)，金栗四三(49)，濱口梧陵(61)，本庶佑(91)，人見絹枝(111)，嘉納治五郎(169)，中村裕(177)]，日本人と運動会(51)，地域の盆踊り(169)，現代社会におけるスポーツの文化的意義(170-171)，スポーツと外交(173)，人々を結び付けるスポーツ(174-175)
オリンピック・パラリンピック	オリンピック・パラリンピックのメッセージ(口絵1-2)，国際的なスポーツ大会の役割(172-173)，オリンピック・パラリンピック(176-177)，アンチ・ドーピング(178)
生涯スポーツ	人と人をつなぐスポーツ(口絵3-4)，運動やスポーツの必要性と楽しさ(50-51)，日本人と運動会(51)，運動やスポーツへの多様な関わり方(52-53)，運動やスポーツの多様な楽しみ方(54-55)，私とスポーツ(56-57)
情報活用能力	性情報への対処(29)，インターネットによるコミュニケーションとトラブル(46)，(スポーツを)知ること(53)，正しい情報の入手(73)，気象情報の入手方法(87)，インターネットと依存症(109)，野外活動時の注意(117)，気象情報に注意する(124)，広げる(53，73，105，139，159など)
グローバル化	オリンピック・パラリンピックのメッセージ(口絵1-2)，国や民族を超えて(口絵4)，オリンピック・パラリンピックのボランティア(57)，地球温暖化による健康への影響(144)，世界と日本のHIV／エイズ状況(155)，国際的な組織の取り組みの例(161)，海外旅行と感染症(165)，SDG sから考えよう(166)
キャリア教育	人と人をつなぐスポーツ(口絵3-4)，支え合って生きている(口絵8)，運動やスポーツへの多様な関わり方(52-53)，私とスポーツ(56-57)
生命尊重	異性の尊重と性情報への対処(28-29)，胎児を育てる母体の神秘－胎盤とへその緒－(43)，喫煙・飲酒・薬物乱用をしないための対処(107)，そのほか全体
コミュニケーション	自己形成を助けるのは(33)，ストレスへの対処とコミュニケーション(41)，自分の気持ちを上手に伝える(45)，インターネットによるコミュニケーションとトラブル(46)，(運動やスポーツの)社会性への効果(113)，豊かな交流を生み出すスポーツ(171)
保健分野の技能・実習	リラクセーションの方法(42)，直接圧迫止血法(77)，包帯法(78)，心肺蘇生の方法(81-82)，AED(83)
ICTの活用	Dマークコンテンツ内容一覧(1)ほかDマークコンテンツ全体，気象情報の入手方法(87)，運動やスポーツの合理的な学び方(115，120)，広げる(159，175ほか)
体育分野と保健分野との関連	運動やスポーツと食事(口絵5-6)，運動と健康(8-9)，調和のとれた生活(14-15)，ストレスへの対処の方法(40)，傷害の発生要因(62-63)，体育活動中の事故(84)，生活習慣病の起こり方(92-93)，生活習慣病の予防(94-95)，ドーピング(103)，環境への適応能力(128-129)，活動に適する環境(130-131)，熱中症の予防と手当(132-133)

教師用指導書・学習者用デジタル教科書・準拠教材のご案内

●教師用指導書

新たに「指導者用デジタルブック」* を収録します。 *指導者による演示用デジタル教科書

■指導編(朱書) ・全1冊／AB判／4色刷

- 教科書と同じAB判で，教科書縮小紙面に丁寧な解説を加えています。
- 1時間ごとに，「指導展開」「板書例」「評価」「資料の解説」などを示します。
- 朱書きで教科書内の「見つける」「活用する」などの活動の解答例や発言例を掲載します。

■研究編 ・全3冊(各学年1冊)／B5判／1色刷

- 指導を支援する年間指導計画例，関連資料，評価問題例，ワークシートなどを掲載します。

■研究編付属DVD-ROM

研究編付属DVD-ROM収録予定内容

- | | |
|------------|---------------------|
| ①年間指導計画例 | ⑥教科書本文テキストデータ |
| ②各章の指導計画例 | ⑦教科書図版データ |
| ③ワークシート | ⑧教科書紙面の総ルビ・分かち書きデータ |
| ④評価問題 | ⑨授業用プレゼンテーションデータ |
| ⑤Dマークコンテンツ | ⑩体育実技関連動画 など |

■指導者用デジタルブック(DVD-ROM) **NEW!**

- 電子黒板などを使用して，教科書紙面と，それに関連するコンテンツを提示することができます。多様なコンテンツを収録しており，教科書紙面上のアイコンをクリックするだけの簡単な操作でご利用いただけます。

教科書紙面上のDマークをクリックすると，コンテンツが表示されます。



※これらの商品は企画中のため，内容・仕様ともに変更になる場合があります。

●学習者用デジタル教科書

文部科学省は，2019年末に「GIGAスクール構想」を打ち出し，ハード・ソフト・指導体制一体でのICT教育の充実を推進しています。東京書籍は，令和3年度用中学校教科書の全発行書目において「学習者用デジタル教科書」を発行します。

複数の教科を一括管理

東京書籍をはじめ複数の発行者が採用するビューア「Lentrance Reader」を用いています。さまざまな教科・教材を一括管理できます。



学習を支える便利な機能

教科書に，ペンツールで自分の考えを書き込んだり，ウェブ上の参考資料へのリンクを貼り付けたりすることができます。学習記録としてそのまま保存することもでき，生徒の主体的な学習を支えます。また，教科書のDマークをクリックして，連携するデジタルコンテンツを利用することができます。

<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp/text/chu/ict/>
デジタル教科書を紹介するWebページに，こちらからアクセスできます。



特別支援教育への対応

教科書紙面を拡大したり，文字を白黒反転して表示したりすることができます。また，総ルビ・分かち書きで表示する機能は，発達障害のある生徒や，急増する帰国・外国人生徒など，日本語を読むことが苦手の生徒の学習を助けます。



●準拠教材

■新しい保健体育学習ノート

- 全3冊(各学年1冊)／AB判／4色刷
- 教師用書あり(朱書き)

- 教科書完全準拠
『新しい保健体育』に完全準拠しています。教師用書では，「見つける」「活用する」などの解答例や発言例，板書例を掲載しています。
- 保健編・体育編・実技編で構成
実技編は，マナー・安全の確認，技術の整理と確認，ルールの整理と確認などで構成しています。



*上の例は，令和2年度発行の教師用書紙面です。