

この資料は、令和3年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

『新しい保健体育』は、平成28年本から引き続き、学年ごとの学習内容が明確な、「学年別構成」としました。そのうえで、学年内の構成についても以下の利点を考慮して配列しました。

1 保健編を先に配列しました。

各学年の「保健」と「体育理論」の順番については、年間の配当時数が、保健が16単位時間、体育理論が3単位時間であり、教科書を使う機会が保健の方が圧倒的に多いことから、利便性に考慮し、保健編を先に配列しました。

2 2年の保健編は「傷害の防止」→「健康な生活と疾病の予防②」の順としました。

- ・「交通事故」に関する内容を、春の時期に学習することができます。18歳未満の自転車事故は4月から7月に急激に増加するという統計があり、できるだけ早い時期に学習することで、自転車事故の防止につながると考えています。
- ・「自然災害」に関する内容を、豪雨などによる自然災害が多発する夏の前に学習することができます。
- ・「応急手当」「心肺蘇生法」に関する内容を夏ごろに学習することができます。体育実技の水泳と関連を図ることができます。

3 3年の保健編は「健康と環境」→「健康な生活と疾病の予防③」の順としました。

- ・「熱中症」に関する内容を、気温の上がり始める夏前に学習することができます。
- ・「感染症」に関する内容を、感染症が流行する冬になる前に学習することができます。
- ・3年間の保健学習の最後のまとめとして、「8 保健の学習を振り返ろう」に取り組むことができます。前の時間に学習した「健康を守る社会の取り組み」を踏まえ、「健康な生活と疾病の予防」の内容だけでなく、「傷害の防止」や「環境と健康」などの内容も含めて、今後、健康な生活を送るためにどのようなことが必要か、考えることができます。

【目次】

保健編

体育編

1年

保健編 1章
健康な生活と疾病の予防① 5
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
心身の機能の発達と心の健康 19
1. 体の発育・発達 20
2. 呼吸器・循環器の発育・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処 28
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. ストレスへの対処の方法 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和楽しさ 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 59

2年

保健編 3章
傷害の防止 61
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
7. 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
● 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. 薬物乱用の社会的な影響 104
8. 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処 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や効果と学び方や安全な行い方 111
1. 運動やスポーツの効果 112
2. 運動やスポーツの学び方 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

3年

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
● 熱中症の予防と手当(発展) 132
3. 飲料水の衛生的管理 134
4. 室内の空気の衛生的管理 136
5. 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 138
● 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. イエズの予防 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. 人々を結び付けるスポーツ 174
● 章末資料 176
● 学習のまとめ 179

新年度の早い時期に
豪雨の多い夏の前に
水泳指導と関連させて

気温が上がる夏前に

感染症が流行する冬前に

前時の学習を踏まえ、保健の学習をまとめる