

「新編 新しい保健体育」 構成・内容一覧

この資料は、令和7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。

巻頭	巻頭口絵	□絵1 私たちの未来とSDGs	□絵2 テクノロジーの進化と保健体育	□絵3 情報の活用 一命を守るために
----	------	-----------------	--------------------	--------------------

保健編 1章 健康な生活と疾病の予防① 配当授業時数 5時間 学習指導要領【保健分野】内容(1)ア(ア)(イ)、イ

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 健康の成り立ちと疾病の発生要因	14-15	● 健康や疾病の問題を考えたときの基本となる 主体と環境の概念 を、中学校保健の最初の学習で押さえることができるように配列しました。 [p.14-15]	● 小学校の振り返り① 動画 ● 保健体育の職業① Webリンク
2 運動と健康	16-17	● 運動、食事、休養および睡眠が健康にどのように影響するのか、 豊富な資料 を基に 科学的 に考えられるようにしました。 [p.14-23]	● 健康の成り立ち 動画 ● 主体の要因と環境の要因 思考ツール
3 食生活と健康	18-19	● [5 調和のとれた生活] (1単位時間)を設け、運動、食事、休養および睡眠相互の関連についても考えられるようにしました。 [p.22-23]	● 1日の血糖値の変化 動画 ● 消費カロリーシミュレーション シミュレーション
4 休養・睡眠と健康	20-21	● [活用する] は、中学生が 自分事 として考えられるような場面を設定し、思考、判断、表現しやすいようにしました。 [p.15、17、19、21]	● 睡眠と健康 動画 ● 調和のとれた生活 ワークシート
5 調和のとれた生活	22-23	● 章末資料 [体温測定と健康管理] では、感染症流行時はもちろん平常時でも役立つ 体温測定の意義と方法 を取り上げ、健康管理の意識を高めることができました。 [p.26]	● 睡眠は、なぜ大切か 動画 ● キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
章末資料、学習のまとめ	24-26	1 アレルギー 2 睡眠は、なぜ大切か 3 体温測定と健康管理	

保健編 2章 心身の機能の発達と心の健康 配当授業時数 11時間 学習指導要領【保健分野】内容(2)ア(ア)(イ)(ウ)(エ)、イ

1
学
年

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 体の発育・発達	28-29	● 発育・発達には 個人差 があることを重視し、本文中で明記しました。 [p.29、31、32、33、34、36]	● 小学校の振り返り② 動画 ● 保健体育の職業② 動画
2 呼吸器・循環器の発育・発達	30-31	● [Q&A 健康相談コーナー] では、 月経に伴う心身の不調や月経の周期 について丁寧に解説しました。 [p.35]	● 各器官の発育の仕方 動画 ● 呼吸の仕組み 動画
3 生殖機能の成熟	32-35	● 中学生でも急増している SNSに起因する犯罪被害 について、「活用する」や「巻末スキルブック」で 具体的な事例 を取り上げ、注意を促しました。 [p.37、187]	● 血液循環の仕組み 動画 ● 生殖機能の成熟 動画
4 性に関する適切な態度や行動の選択	36-37	● 体のづくり (内臓や筋肉など)の精密なイラストを 章末資料 に掲載するとともに、位置や名前を確認できる QRコンテンツ「人体図」 を用意しました。 [p.52、53]	● 受精と妊娠 動画 ● 人の命の始まり 動画
5 心の発達	38-39	● 心の健康 の内容を計 12ページ(6単位時間) で扱いました。 [p.38-49]	● 心と体の関わり 動画 ● 欲求の分類 思考ツール
6 自己形成と心の健康	40-41	● 心の健康の [活用する] では、 中学生の日常生活で起こるような事例 を取り上げ、生徒が実感をもって主体的に学習に取り組めるようにしました。 [p.41、43、47]	● 欲求の分析 思考ツール ● 性の多様性 動画
7 心と体の関わり	42-43	● ストレス対処の具体的な方法 を数多く例示し、状況によって使い分けられるようにしました。 [p.48-49]	● 人体図 資料・図鑑
8 欲求と心の健康	44-45	● ストレスへの対処方法として、話す、相談するなどの コミュニケーション を重視し、具体的な方法を掲載しました。 [p.48-49、185、186、187]	● キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
9 ストレスによる健康への影響	46-47	● リラクゼーションの方法 は、 巻末スキルブック でスキル(実習)として取り上げ、分かりやすい動画の QRコンテンツ を用意しました。 [p.178]	
10 ストレスへの対処の方法	48-49		
章末資料、学習のまとめ	50-54	1 胎児を育てる母体の神秘—胎盤とへその緒— 2 性の多様性 3 体のづくり(内臓) 4 体のづくり(筋肉) 5 適正体重を守ろう	

体育編 1章 運動やスポーツの多様性 配当授業時数 3時間 学習指導要領【体育分野】内容H 運動やスポーツの多様性 ア(1)(ア)(イ)(ウ)、イ、ウ

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 運動やスポーツの必要性和楽しさ	56-57	● [見つける] は、生徒にとって 身近な例 から考えられるようにしました。 [p.56、58、60]	● 保健体育の職業③ 動画 ● フットボールの変化 動画
2 運動やスポーツへの多様な関わり方	58-59	● [活用する] は、学習したことを基に、運動やスポーツへの関わり方や楽しみ方について、より 具体的に考える ことができるようにしました。 [p.59、61]	● プロスポーツチームの仕事 動画 ● 運動やスポーツの多様な楽しみ方 思考ツール
3 運動やスポーツの多様な楽しみ方	60-61	● 章末資料 [私とスポーツ] では、 キャリア教育 の視点から、漫画家や障がい者スポーツ指導員など、さまざまな形で運動やスポーツと関わる人の姿を紹介しました。 [p.62-63]	● 私とスポーツ 動画 ● キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
章末資料、学習のまとめ	62-65	1 私とスポーツ 2 運動やスポーツの用具や技術の変化	

保健編 3章 傷害の防止 配当授業時数 8時間 学習指導要領【保健分野】内容(3)ア(ア)(イ)(ウ)(エ)、イ

2
学
年

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 傷害の発生要因	68-69	● [活用する] では、 危険を予測し回避する力 が身につくような課題を設けました。 [p.69、73、75、79]	● 小学校の振り返り③ 動画 ● 保健体育の職業④ 動画
2 交通事故の発生要因	70-71	● 中学生では 自転車乗用中の事故 が多い実態を踏まえ、自転車乗用場面を想定して考える課題を多く設けました。 [p.69-73]	● 傷害の発生要因 ワークシート ● 自動車の停止距離、死角、内輪差 動画
3 交通事故の危険予測と回避	72-73	● 自動車の停止距離、死角、内輪差 などを動画で再現した QRコンテンツ を用意し、イラストや写真ではイメージしにくい状況を理解し、 思考、判断、表現しやすい ようにしました。 [p.71、73]	● 交通事故の発生要因 動画 ● 自転車の運転者も加害者になる 資料・図鑑
4 犯罪被害の防止	74-75	● [ながらスマホ] などに起因する 自転車事故の加害責任 について、読み物で取り上げました。 [p.72]	● 交通事故の危険予測と回避 動画 ● 危険予測シミュレーション(交通事故) シミュレーション
5 自然災害による危険	76-77	● [4 犯罪被害の防止] を1単位時間(2ページ)で独立して扱いました。また、「活用する」では、 QRコンテンツ を使って実感を伴いながら 危険を予測し回避する学習活動 ができるようにしました。 [p.74-75]	● 人的要因とその対策 動画 ● 犯罪被害の防止 動画
6 自然災害による傷害の防止	78-79	● 防災教育 に関わる内容を重視し、「5 自然災害による危険」「6 自然災害による傷害の防止」に加え、災害時の避難所生活や地域のきずなについて考える 「共に生きる(発展)」 を設けました。 [p.76-81]	● 危険予測シミュレーション(防犯) シミュレーション ● 危険回避の方法 シミュレーション
7 共に生きる	80-81	● 国土交通省などが推奨する 「防災タイムライン」 に基づいて考える学習活動を取り入れ、一人一人が状況に応じた防災行動計画を立てることができるようにしました。 [p.79、88]	● 自然災害 動画 ● 地震防災 動画
8 応急手当の意義と方法	82-83	● 章末資料 [さまざまな自然災害の危険] では、さまざまな自然災害によって起こる危険について扱い、それらの危険を回避するための行動については 巻末スキルブック で扱いました。 [p.86-87、190]	● 正しい情報の入手と避難行動 動画 ● 防災シミュレーション シミュレーション
9 心肺蘇生法	84-85	● 直接圧迫止血法、包帯法、心肺蘇生の方法、AEDの使い方 は、 巻末スキルブック に豊富な写真と解説を掲載するとともに、分かりやすい動画の QRコンテンツ を用意し、いつでも手順を確認したり練習したりすることができるようにしました。 [p.82-85、179-183]	● 防災タイムライン 思考ツール ● 自主防災組織の活動 動画
章末資料、学習のまとめ	86-88	1 さまざまな自然災害の危険 2 防災タイムライン	● 自然災害 動画 ● キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)

* QRコンテンツには、上表のほか、関連する他教科の教科書ページを見られる「他教科リンク」や、弊社の教科共通コンテンツ「情報を活用して学習を進めよう」「感染症予防のために」「SDGs 私たちがつくる未来」があります。

保健編 4章 健康な生活と疾病の予防②

配当授業時数 8時間 学習指導要領[保健分野]内容(1)ア(ウ)(エ)、イ

2
学
年

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 生活習慣病の起こり方	90-91	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病は2単位時間で丁寧に扱い、若い世代からの予防の大切さを実感できるようにしました。また、早期発見・早期治療の必要性を本文に明記しました。[p.90-93] [3 がんの予防]には1単位時間を当て、予防方法や治療による回復について、基本的な内容を扱いました。また、章末資料「がんについてもっと知ろう」には、がんの治療方法や正しい情報の集め方などを掲載しました。[p.94-95、106] 薬物乱用の害については、2単位時間で丁寧に扱いました。[p.100-103] [7 薬物乱用の社会的な影響]では、覚醒剤乱用者の証言を基に作成した文章や、薬物乱用による犯罪事例を示し、薬物乱用が健康だけでなく周囲や社会に及ぼす影響を実感できるようにしました。[p.102-103] QRコンテンツでは薬物乱用体験者の話を紹介し、薬物乱用が自分の健康や人生に与える悪影響を実感できるようにしました。[p.102] 章末資料ではインターネットと依存症について取り上げ、自分のインターネット利用状況を確認するとともに、喫煙・飲酒・薬物乱用を含めた依存症の健康への影響を総合的に考えられるようにしました。[p.107] 	<ul style="list-style-type: none"> 小学校の振り返り④ 動画 保健体育の職業⑤ 動画 血管の変化 動画 主な生活習慣病 資料・図鑑 がんの発生の仕組み 動画 喫煙の害(実験) 動画 薬物乱用の悪循環 動画 薬物乱用体験者インタビュー 動画 キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
2 生活習慣病の予防	92-93		
3 がんの予防	94-95		
4 喫煙の害と健康	96-97		
5 飲酒の害と健康	98-99		
6 薬物乱用の害と健康	100-101		
7 薬物乱用の社会的な影響	102-103		
8 喫煙・飲酒・薬物乱用の要因と適切な対処	104-105		
章末資料、学習のまとめ	106-108	1 がんについてもっと知ろう 2 インターネットと依存症 3 むし歯や歯周病を予防するための運動	

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

配当授業時数 3時間 学習指導要領[体育分野]内容H 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方 ア(2)(ア)(イ)(ウ)、イ、ウ

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 運動やスポーツの効果	110-111	<ul style="list-style-type: none"> 「見つける」では、運動やスポーツに関して日頃の自分を振り返る学習課題を取り上げ、各単元の学習にスムーズに入れるようにしました。[p.110、112、114] 「活用する」では、学習したことを基に具体的に思考、判断、表現できるような場面を設定し、発問を工夫しました。[p.111、113、115] [1 運動やスポーツの効果]は、保健分野や理科との関連を図り、学習が深まるようにしました。[p.110-111] [2 運動やスポーツの学び方]では、合理的な学び方を具体的に考える場面を設けました。[p.113] [3 運動やスポーツの安全な行い方]では、運動中の事故やけがを防ぐ方法を科学的に理解できるように、本文や章末資料、巻末スキルブックに、資料を豊富に掲載しました。[p.115、118、192-193] 	<ul style="list-style-type: none"> 保健体育の職業⑥ 動画 運動やスポーツの学び方 ワークシート 運動やスポーツを行うときの注意 ワークシート 運動やスポーツと食事 思考ツール スポーツ障害 動画 スポーツも脳が行う 動画 キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
2 運動やスポーツの学び方	112-113		
3 運動やスポーツの安全な行い方	114-115		
章末資料、学習のまとめ	116-119	1 体力の要素 2 運動やスポーツと食事 3 スポーツ障害 4 スポーツも脳が行う	

保健編 5章 健康と環境

配当授業時数 8時間 学習指導要領[保健分野]内容(4)ア(ア)(イ)(ウ)、イ

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 環境への適応能力	122-123	<ul style="list-style-type: none"> 環境については、さまざまな教科で扱うので、保健体育では心身の健康や安全への影響に焦点を当てて考えることができるよう、本文や資料を精選しました。[全体] 「活用する」では、学習したことを基に、さらに思考、判断、表現することで「健康と環境」についての理解が深まるように、具体的な事例を基に考える学習活動を設定しました。[p.123、125、129、131、135] 熱中症による救急搬送者数や死亡者数が増加していることを踏まえ、「熱中症の予防と手当(発展)」(2ページ)を1単位時間で扱うことができるように構成しました。[p.126-127] ごみを適切に処理したり、個人がごみの減量や分別に取り組んだりすることが個人や社会の健康を守ることを、本文で明記しました。[p.132-135] 放射線と健康について科学的な正しい知識を身につけることができるように、「放射線と健康(発展)」(2ページ)を設けました。必要に応じて1単位時間で扱うことができるように構成しています。[p.136-137] 	<ul style="list-style-type: none"> 小学校の振り返り⑤ 動画 保健体育の職業⑦ 動画 熱中症警戒アラート Webリンク 室内の空気の衛生的管理 動画 生活排水の処理 動画 生活に伴う廃棄物の衛生的管理 動画 放射線の利用 動画 キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
2 活動に適する環境	124-125		
熱中症の予防と手当	126-127		
3 飲料水の衛生的管理	128-129		
4 室内の空気の衛生的管理	130-131		
5 生活に伴う廃棄物の衛生的管理	132-135		
放射線と健康	136-137		
章末資料、学習のまとめ	138-140		

保健編 6章 健康な生活と疾病の予防③

配当授業時数 8時間 学習指導要領[保健分野]内容(1)ア(オ)(カ)、イ

3
学
年

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 感染症の広がり方	142-143	<ul style="list-style-type: none"> 細菌とウイルスの違いや病原体による感染経路の違いなど、感染症の基本的な知識を、本文や資料、QRコンテンツで分かりやすく示しました。[p.142-143] 飛まつの飛び方や手を通した感染を可視化したQRコンテンツを用意し、目に見えない感染症の広がり方をイメージしやすいようにしました。[p.143] 章末資料「感染症の歴史」では、人類が感染症と闘ってきた歴史を紹介し、人類は過去の経験を生かして感染症対策を行ってきたこと、そしてそれは今後も続くことを示しました。[p.158-159] 性感染症やエイズについての疾病概念や予防方法を正しく理解し、誤った知識から差別につながらないよう配慮しました。[p.146-149] [5 医薬品の利用]を1単位時間(2ページ)で扱い、薬に関する基礎知識を確実に習得できるようにしました。[p.150-151] [6 保健・医療機関の利用]では、地域医療システムのイメージ図を示し、身近な保健・医療機関をどのように利用していくかをイメージできるようにしました。[p.152] [8 保健の学習を振り返ろう]は、中学校の保健の学習を振り返りながら、ヘルスプロモーションの考えを踏まえ、今後の健康な生活について考えることができました。[p.156-157] 	<ul style="list-style-type: none"> 小学校の振り返り⑥ 動画 保健体育の職業⑧ Webリンク 感染症の種類 資料・図鑑 飛まつ 手や物を通した感染 動画 病原体の感染と発病 動画 感染症の予防 動画 性感染症の予防 動画 医薬品の利用 動画 地域の保健活動 動画 WHO 動画 ユニセフ 動画 海外旅行と感染 動画 免疫と予防接種 動画 キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
2 感染症の予防	144-145		
3 性感染症の予防	146-147		
4 エイズの予防	148-149		
5 医薬品の利用	150-151		
6 保健・医療機関の利用	152-153		
7 健康を守る社会の取り組み	154-155		
8 保健の学習を振り返ろう	156-157		
章末資料、学習のまとめ	158-160	1 感染症の歴史 2 免疫と予防接種	

体育編 3章 文化としてのスポーツの意義

配当授業時数 3時間 学習指導要領[体育分野]内容H 文化としてのスポーツの意義 ア(1)(ア)(イ)(ウ)、イ、ウ

単元名	ページ	教科書の特徴	主なQRコンテンツ
1 現代社会におけるスポーツの文化的意義	162-163	<ul style="list-style-type: none"> [1 現代社会におけるスポーツの文化的意義]では、スポーツの文化的意義について、生徒が実感をもって理解できるような読み物を掲載しました。[p.163] [2 国際的なスポーツ大会の役割]に関連し、オリンピック・パラリンピックの普遍的な価値を考えることができる資料を豊富に掲載しました。[p.164-165、168-170] [3 人々を結び付けるスポーツ]では、共生の視点を重視し、豊富な写真資料でスポーツによる人々の結び付きを示しました。[p.166-167] 	<ul style="list-style-type: none"> 保健体育の職業⑨ 動画 パラスポーツ 夢への挑戦 Webリンク コフボール 動画 キーワードの解説、章末問題・解答、ワークシート(日常生活に生かそう・SDGs)
2 国際的なスポーツ大会の役割	164-165		
3 人々を結び付けるスポーツ	166-167		
章末資料、学習のまとめ	168-170	1 オリンピック・パラリンピック 2 アンチ・ドーピング	

巻末スキルブック (p.177-194)

スキル	主なQRコンテンツ
<ul style="list-style-type: none"> 1 実習 リラクゼーションの方法 2 実習 直接圧迫止血法・包帯法 3 実習 心肺蘇生法の手順 4 実習 心肺蘇生の方法(胸骨圧迫) 5 実習 心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸) 6 実習 AED(自動体外式除細動器) 7 健康に配慮したコンピュータの使用方法 8 よりよい睡眠をとるための方法 9 困ったときの相談の仕方・相談窓口 10 自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーションの方法 11 インターネットによるコミュニケーションとトラブル 12 自転車安全利用五則 13 地震が発生したときの行動 14 自然災害が発生したときの行動 15 喫煙や飲酒を勧められたら 16 RICE(ICER) 17 熱中症の応急手当 18 野外スポーツを安全に行う 19 手洗いの方法 20 マスクのつけ方 	<ul style="list-style-type: none"> リラクゼーションの方法 動画 直接圧迫止血法 動画 包帯法 動画 心肺蘇生法の手順 思考ツール 心肺蘇生の方法(胸骨圧迫) 動画 心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸) 動画 AED(自動体外式除細動器) 動画 チャイルドライン相談員 動画 情報社会のモラル&リテラシー 動画 自転車安全利用五則 動画 安全に自転車に乗ろう 動画 自転車の点検方法 動画 防災情報の入手先 資料・図鑑 防災気象情報と警戒レベル 動画 喫煙・飲酒のロールプレイング 動画 熱中症の応急手当 思考ツール 川の危険 動画 着衣泳 動画 手洗いの方法 動画 マスクのつけ方 動画