

コンテンツへのアクセス方法

教科書p.1の上にある二次元コードもしくはアドレス(URL)から、コンテンツのトップ画面にアクセスすることができます。

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、通信料は自己負担となります。

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
産婦と健康	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	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)	81	感染症の予防	150
生殖機能の成熟	24	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	AED	83	性病感染症の予防	153
異性の尊重	28	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	環境への適応能力	128	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
犯罪被害の防止	69	熱中症	132		

▲教科書p.1

二次元コード 

アドレス <https://tsho.jp/>

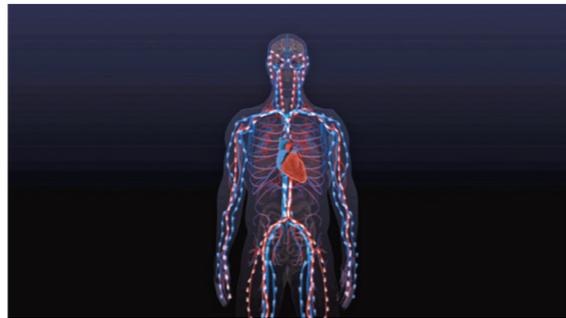
新しい保健体育

1年

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

▲コンテンツのトップ画面

各コンテンツへ



▲血液循環の仕組み(動画)

コンテンツ一覧(トップ画面)

合計50のオリジナルコンテンツがあります。

第1学年

新しい保健体育

1年

6	健康の成り立ち	動画
10	家庭 食生活と栄養	他教科リンク
11	消費カロリーシミュレーション	シミュレーション
13	睡眠と健康	動画
20	家庭 幼児の体の発達	他教科リンク
22	理科 呼吸の働き	他教科リンク
23	血液循環の仕組み	動画
23	理科 血液の働き	他教科リンク
24	生殖機能の成熟	動画
27	受精と妊娠	動画
28	異性の尊重	動画
31	家庭 幼児の心の発達	他教科リンク
42	リラクゼーションの方法	動画
52	運動やスポーツの関わり	動画

コンテンツが関連している教科書のページです。教科書の該当ページにはDマークを付けています。

第2学年

新しい保健体育

2年

67	交通事故の危険予測と回避	動画
67	危険予測シミュレーション(交通事故)	シミュレーション
69	犯罪被害の防止	動画
69	危険予測シミュレーション(防犯)	シミュレーション
70	自然災害	動画
72	地震防災	動画
72	理科 地震に備えるために	他教科リンク
72	家庭 災害に備えた住まい	他教科リンク
77	直接圧迫止血法	動画
78	包帯法	動画
81	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)	動画
82	心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸)	動画
83	AED	動画
103	薬物依存症治療医師インタビュー	動画
104	薬物乱用体験者インタビュー	動画
112	理科 骨と筋肉の働き	他教科リンク
121	スポーツも脳が行う	動画

第3学年

新しい保健体育

3年

128	環境への適応能力	動画
131	照度基準	動画
132	熱中症	動画
136	家庭 健康で快適な室内環境	他教科リンク
141	社会(公民) 公害の防止と環境の保全	他教科リンク
141	社会(公民) 地球環境問題	他教科リンク
141	理科 自然環境の調査と保全	他教科リンク
141	家庭 持続可能な社会	他教科リンク
141	生活に伴う廃棄物の衛生的管理	動画
149	病原体の感染と発病	動画
150	感染症の予防	動画
151	家庭 食品の保存と食中毒の防止	他教科リンク
153	性感染症の予防	動画
157	医薬品の利用	動画
159	保健・医療機関の利用	動画
160	社会(公民) 社会保障の仕組み	他教科リンク
165	手洗いの方法	動画
166	SDGs	Webページ
174	パラスポーツ 夢への挑戦	Webページ

【アイコンの色】

学年ごとに色分けされています。



第1学年



第2学年



第3学年

【アイコンの種類】



現実の場面をリアルに伝えたり、アニメーションで解説したり、技能を分かりやすく解説したりするコンテンツです。



数値を入力したり画面をタップしたりして、試行錯誤しながら学習するコンテンツです。



関連する東京書籍発行の他教科の教科書紙面を見ることができます。



関連する東京書籍製作のWebページを見ることができます。

保健の技能の習得を助ける動画コンテンツ

新学習指導要領では、保健分野に初めて技能の内容が加わりました。

そこで、技能を映像と音声で確認できるよう、質の高いDマークコンテンツを豊富に用意しました。

リラクゼーション (教科書p.42)

42 ページ リラクゼーションの方法



「理論編(専門家の解説)」と「実践編」があります。
実践編では、教科書に掲載されている方法以外の方法も紹介しています。



理論編
専門家の解説



実践編
ストレッチ



実践編
呼吸法

応急手当

(教科書 p.77-78)

日本赤十字社の技能指導の下に制作しています。

「包帯法」では、巻き包帯による実践、固定具を使用した実践、三角巾による実践を紹介しています。

77 ページ 直接圧迫止血法



ポイント
清潔なハンカチやタオル
ガーゼなどで傷口を覆う

78 ページ 包帯法



固定具を使用した実践
段ボールで固定する場合

心肺蘇生法 (教科書p.81-83)

日本赤十字社の技能指導の下に制作しています。

81 ページ 心肺蘇生の方法 (胸骨圧迫)

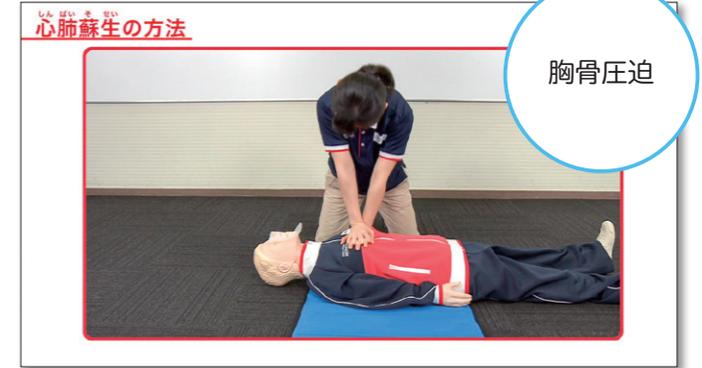


「心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)」では、「心肺蘇生の方法(主な流れ)」「呼吸の確認」「胸骨圧迫の方法」を紹介しています。



呼吸の確認

ポイント
倒れている人の胸や腹部が動いているか確認する



胸骨圧迫

82 ページ 心肺蘇生の方法 (気道の確保, 人工呼吸)



「心肺蘇生の方法(気道の確保, 人工呼吸)」では、「気道の確保」から「人工呼吸」までの流れを紹介しています。



気道の確保

ポイント
手で額を押さえ もう片方の人差し指と
中指であごの先に当て引き上げる



人工呼吸

ポイント
口を大きく開け 傷病者の口を覆うように密着したら
1秒間かけて息を吹き込む

83 ページ AED



「AED」では、AEDの器具の操作方法だけでなく、胸骨圧迫や人工呼吸と組み合わせた心肺蘇生法の流れの中での使用方法を紹介し、実践に役立つようにしています。

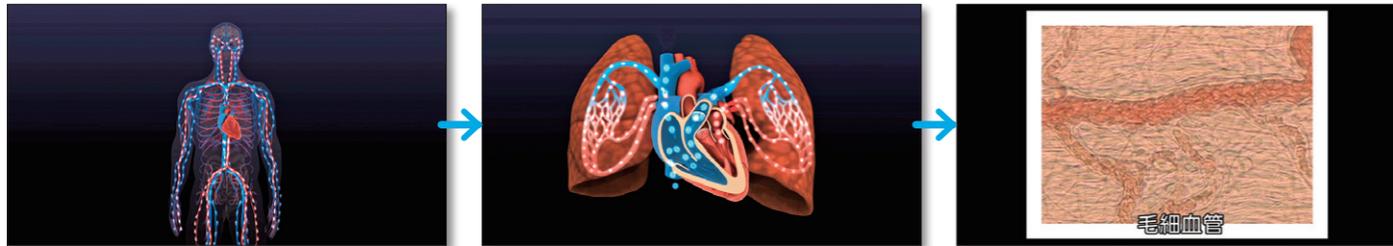


ポイント
自動解析中は胸骨圧迫を止め 傷病者から離れる

学びを深め広げる, そのほかのコンテンツ

動画

23 ページ 血液循環の仕組み



心臓の働きによって血液が体中を循環する様子を、アニメーションで見ることができます。

毛細血管の中を赤血球が流れていく顕微鏡映像を見ることができます。

70 ページ 自然災害



過去に実際に起きた自然災害の一次災害、二次災害の様子を見ることができます。

121 ページ スポーツも脳が行う



運動と脳の関係の研究者が、実験を基に、脳の指令によって筋肉が動いていることを科学的に説明しています。

104 ページ 薬物乱用体験者インタビュー



自らも薬物乱用経験があり、現在は薬物依存症からの回復をサポートする施設の本部ディレクターとして働いている人の話を聞くことができます。

131 ページ 照度基準



照度計を使って、学校のさまざまな場所の照度を測定している様子を見ることができます。

シミュレーション

11 ページ 消費カロリーシミュレーション

性別、年齢、体重、運動の種類と運動時間を入力すると、1日に必要なエネルギーの目安が分かります。



67 ページ 危険予測シミュレーション (交通事故)



一時でいい止が必要な交差点には、このような道路標しきがあります。

69 ページ 危険予測シミュレーション (防犯)



悪い人が入りにくいし、にげにくい。

画面の中から、危険なところや危険を回避するための対策を探してタップすると、解答が現れます。