

令和6年度「新編 新しい保健」  
教科書の魅力まるわかり！  
特設サイトはこちら



<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp/text/shou/hoken/>

# 「新編 新しい保健」

## 教科書の構成・内容一覧

この資料は、令和6年度小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。

### 3・4年

巻頭	内容		QRコンテンツ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほけんの学習を始めよう（教科書表 2-1） 虹色の一筆書きと写真により、多様な人々とつながりながら夢に向かって生き生きと学ぶ子どもたちを表現しています。</li> <li>●どんな自分になりたいかな（教科書 p.3） 3年生の最初、4年生の最後、6年生の最後（どんな自分になれたかな）で、健康についての考えや態度について自己チェックを行い、自らの成長を確認します。</li> <li>●うつらない うつさない ために（教科書 p.3） 感染症予防に関する特設コーナーです。弊社作成コンテンツ「うつらない うつさない ために」にリンクします。</li> <li>●ほけんの学習（教科書 p.4） 主体的・対話的で深い学びの実現のために、どのように保健の学習に取り組んだらよいかを示しています。</li> <li>●コンピュータを学習に生かそう（教科書 p.4） コンピュータの活用に関する特設コーナーです。弊社作成コンテンツ「コンピュータを学習に生かそう」にリンクします。</li> <li>●この教科書の使い方（教科書 p.5） 全ての項に共通する4ステップの学習過程を示しています。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画ほか うつらない うつさない ために</li> <li>●ウェブページ タブレットやコンピュータの使い方（使い方・注意点）</li> <li>●動画 タブレットやコンピュータの使い方（情報の探し方）</li> </ul>

1 けんこうな生活	各項の内容		資料	QRコンテンツ
	<p><b>1 けんこうというたからもの</b> 教科書 p.7-12</p> <p>学習指導要領 (1)ア(7)、イ</p> <p>学習内容 健康とは心や体の調子が良い状態のことをいい、健康には1日の生活の仕方や身の回りの環境などが関係していること。</p> <p>教科書の工夫 p.7-9は、健康でいきいきと生活する人たちの写真やイラストを多く掲載し、それらをヒントに自分たちの生活を振り返る活動を通して、健康はかけがえのない大切なものであることを実感し、これからの保健学習に意欲をもてるようにしました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●心が元気になること <b>スキル</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●思考ツール けんこうであるためにひつようなこと</li> </ul>
<p><b>2 けんこうによい1日の生活</b> 教科書 p.13-16</p> <p>学習指導要領 (1)ア(4)、イ</p> <p>学習内容 健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠に気をつけて、規則正しい1日の生活リズムを作ることが必要であること。</p> <p>教科書の工夫 1日の生活の仕方と健康との関係を、生活の連続性が分かりやすい円で表現し、二人の生活を比較しながら健康に良い1日の生活について考えられるようにしました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活リズムを <b>チェックしよう</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シミュレーション たくみさんの1日とあやかさんの1日</li> <li>●ワークシート 生活リズムチェックシート</li> </ul>	
<p><b>3 体のせいけつとけんこう</b> 教科書 p.17-20</p> <p>学習指導要領 (1)ア(4)、イ</p> <p>学習内容 健康に過ごすには、体や衣服などを清潔に保つことが必要であること。</p> <p>教科書の工夫 実験の写真やQRコンテンツを参考にしながら、清潔と健康について科学的に思考することができるようになりました。また、まめちしき（細菌、ウイルスについて）や、6年「感染症の予防」へのリンクを入れ、系統的に学習できるようにしました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●手のあらい方 <b>スキル</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画 手のよごれを調べよう（実験の様子）</li> <li>●動画 下着やくつ下のよごれを調べよう（実験の様子）</li> <li>●動画 手のあらい方</li> </ul>	
<p><b>4 けんこうによいかんきょう</b> 教科書 p.21-25</p> <p>学習指導要領 (1)ア(7)、イ</p> <p>学習内容 健康に過ごすには、部屋の換気や明るさを調節するなど、身の回りの環境を整えることが必要であること。</p> <p>教科書の工夫 実験の写真やQRコンテンツを参考にしながら、肉眼で見えにくい空気や、明るさについて、話し合うことができるようにしました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンピュータの使用とけんこう <b>スキル</b></li> <li>●けんこうを守る活動（学校）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画 空気の入れかえについて調べよう（実験の様子）</li> </ul>	

2 体の成長とわたし	各項の内容		資料	QRコンテンツ
	<p><b>1 育ちゆくわたしたちの体</b> 教科書 p.27-32</p> <p>学習指導要領 (2)ア(7)、イ</p> <p>学習内容 体は年齢に伴って発育・発達すること。発育、発達の時期や変化する量には個人差があること。</p> <p>教科書の工夫 実物大の赤ちゃんの手や靴の写真と自分の手や靴の大きさを比較したり、自分の身長伸びを調べたりする活動を通して、自分の成長を実感できるようにしました。また、だれもが自分の成長を肯定的に受け止めることができるよう、写真、イラスト、文章に配慮しました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨や歯の発育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●図鑑 赤ちゃんの身長と体重</li> <li>●シミュレーション のびの計算</li> </ul>
<p><b>2 思春期にあらわれる変化</b> 教科書 p.33-38</p> <p>学習指導要領 (2)ア(4)、イ</p> <p>学習内容 思春期には、男女の体つきに特徴が現れること。また、初経・精通などが起こり、異性への関心が芽生えること。</p> <p>教科書の工夫 男女の体つきの変化については、デリケートな内容のため発言しにくい児童に配慮し、紙面の写真やイラストのほか、シミュレーションで確認できるQRコンテンツを用意しました。また、初経・精通については、体の内部の変化をアニメーションで分かりやすく示したQRコンテンツを用意しました。項全体として個人差を強調し、異性への関心については多様性に配慮した表現にするとともに、SOGIE（性的指向、性自認、性表現）の考え方を基に作成した資料「性と自分らしさ」を掲載しました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●新しい命</li> <li>●性と自分らしさ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シミュレーション 男女の体つきの変化</li> <li>●アニメーション プライベートゾーン</li> <li>●シミュレーション 男女の体にあられるそのほかの変化</li> <li>●アニメーション 月経・射精の仕組み</li> <li>●動画 新しい命の始まり</li> <li>●動画 赤ちゃんのたん生</li> <li>●アニメーション 性と自分らしさ</li> </ul>	
<p><b>3 よりよく成長するための生活</b> 教科書 p.39-42</p> <p>学習指導要領 (2)ア(7)、イ</p> <p>学習内容 体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が必要であること。</p> <p>教科書の工夫 運動、食事、休養・睡眠の必要性を理解し、自分の生活改善につなげられるような課題を設けました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●すいみんと発育 十分なすいみんをとるために <b>スキル</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画 スポーツ選手にインタビュー</li> </ul>	

巻末	内容		QRコンテンツ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動を楽しく続けよう（教科書 p.43-44） 1章、2章共通の資料です。運動領域との関連を図り、家の中や近くでもできる運動例を紹介しています。</li> <li>●スポーツ選手と食事（教科書 p.44） 1章、2章共通の資料です。運動領域との関連を図り、運動と食事について管理栄養士さんの話を紹介しています。</li> <li>●外で遊ぶときに注意すること（教科書 p.45） 防犯、防災については5年生で学習しますが、先んじて3、4年生にも知っておいてほしい注意事項を掲載しています。</li> <li>●5・6年生で学ぶこと（教科書 p.45） 3・4年生の学習を振り返り、5・6年生での学習に意欲をもたせるQRコンテンツを掲載しています。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画 体づくり運動</li> <li>●動画 5・6年生で学ぶこと</li> </ul>

### 5・6年

巻頭	内容		QRコンテンツ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うつらない うつさない ために（教科書 p.1） 感染症予防に関する特設コーナーです。弊社作成コンテンツ「うつらない うつさない ために」にリンクします。</li> <li>●保健の学習（教科書 p.2） 主体的・対話的で深い学びの実現のために、どのように保健の学習に取り組んだらよいかを示しています。</li> <li>●コンピュータを学習に生かそう（教科書 p.2） コンピュータの活用に関する特設コーナーです。弊社作成コンテンツ「コンピュータを学習に生かそう」にリンクします。</li> <li>●この教科書の使い方（教科書 p.3） 全ての項に共通する4ステップの学習過程を示しています。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●動画ほか うつらない うつさない ために</li> <li>●ウェブページ タブレットやコンピュータの使い方（使い方・注意点）</li> <li>●動画 タブレットやコンピュータの使い方（情報の探し方）</li> </ul>

（裏面に続く）

1 心の健康	各項の内容		資料	QRコンテンツ	
	<b>1 心の発達</b> 教科書 p.5-8		学習指導要領 (1)ア(7)、イ	●人との関わり	●アニメーション 5年生ならどうするか
	学習内容	心は、さまざまな生活経験や学習を重ねることを通して、年齢とともに発達すること。			
	教科書の工夫	ケーススタディを用いて、年齢と心の発達について実感できるようにしました。			
<b>2 心と体のつながり</b> 教科書 p.9-12		学習指導要領 (1)ア(1)、イ	●きん張をコントロールする方法 <b>スキル</b>	●動画 心ばく数の変化	
学習内容	心と体は、深く影響し合っていること。				
教科書の工夫	豊富なイラストの例を参考に、自分の経験を思い出しながら考えることができました。				
<b>3 不安やなやみがあるとき</b> 教科書 p.13-19		学習指導要領 (1)ア(9)、イ	●自分の気持ちや考えを上手に伝えよう <b>スキル</b> ●不安やなやみがあるときの相談窓口 ●なやんでいるあなたへ	●動画 実習の方法(こぎゆう法・軽い運動) ●アニメーション こんなとき、どう答える? ●動画 チャイルドラインの人の話 ●ウェブサイト #stand by you プロジェクト	
学習内容	不安や悩みにはさまざまな対処方法があり、自分に合った方法で対処することが必要であること。				
教科書の工夫	不安や悩みにはさまざまな対処方法があることを紹介し、有効な対処方法は不安や悩みの種類によって異なること、また人によって異なることを、話し合いを通して理解できるように構成しました。				

2 けがの防止	各項の内容		資料	QRコンテンツ	
	<b>1 事故やけがの原因と防止</b> 教科書 p.21-26		学習指導要領 (2)ア(7)、イ	●ユニバーサルデザインをさがそう	●シミュレーション 危険な場面をさがそう ●アニメーション 事故の原因を考えよう ●シミュレーション 学校内の危険をさがそう
	学習内容	事故やけがは、人の行動と周りの環境が関わり合って起こること。また、事故やけがを防止するには、危険を予測し、的確な判断のもとに、安全に行動することが必要であること。			
	教科書の工夫	イラストの中の危険な場面を探す活動を通して、日常生活に潜む危険についての意識を高めることができました。			
<b>2 交通事故の防止</b> 教科書 p.27-30		学習指導要領 (2)ア(7)、イ	●自転車安全利用五則 <b>スキル</b> ●自動車の特性	●アニメーション 交通事故の原因と対策を考えよう ●動画 環境整備の例 ●動画 自転車安全利用五則 ●動画 自動車の特性	
学習内容	交通事故を防止するには、危険を予測し、的確な判断のもとに、安全に行動するとともに、環境整備や交通ルール作りも必要であること。				
教科書の工夫	人の行動と環境の視点から、交通事故の危険予測と回避について考えられるようにしました。				
<b>3 犯罪被害の防止</b> 教科書 p.31-35		学習指導要領 (2)ア(7)、イ	●インターネットによる犯罪被害 <b>スキル</b> ●安全マップを作ろう	●動画・シミュレーション 犯罪被害が起こりやすい場所 ●アニメーション インターネットトラブル事例	
学習内容	犯罪被害を防止するには、周りの環境を点検し、犯罪が起こりやすい危険な場所を避けることや、犯罪に巻き込まれそうになったら的確な判断のもとに安全な行動を選ぶことが必要であること。				
教科書の工夫	見えにくい場所、簡単に出入りできる場所という視点から、犯罪被害の起こりやすさを分析できるようにしました。				
<b>[発展] 自然災害によるけがの防止</b> 教科書 p.36-38		学習指導要領 ((2)ア(7)、イ)	●さまざまな自然災害情報の入手 <b>スキル</b>	●動画 地震による災害 ●動画 さまざまな自然災害と備え ●動画 大雨のけいはいレベル	
学習内容	自然災害によるけがを防止するには、状況を的確に判断し安全な行動をとることや日頃の備えが必要であること。				
教科書の工夫	地震を例に、自然災害によるけがの防止について、1単位時間の授業で行えるよう構成しました。				
<b>4 けがの手当</b> 教科書 p.39-43		学習指導要領 (2)ア(1)、イ	●熱中症の予防と手当 <b>スキル</b> ●歯のけが <b>スキル</b> ●胸骨圧迫とAED <b>スキル</b>	●動画 実習の方法(けがの手当) ●動画 もう暑と熱中症 ●ウェブサイト 熱中症けいはいアラート ●動画 AEDの使い方	
学習内容	けがをしたときには、すみやかに手当をすること、近くの大人に知らせること。また、自分でできる簡単な手当には、傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法があること。				
教科書の工夫	けがの簡単な手当の方法をQRコンテンツとともに示し、無理なく実習を行えるように構成しました。				

3 病気の予防	各項の内容		資料	QRコンテンツ	
	<b>1 病気の起こり方</b> 教科書 p.45-48		学習指導要領 (3)ア(7)、イ	●体のていこう力	●思考ツール かぜをひく要因
	学習内容	病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境の要因が関わり合って起こること。			
	教科書の工夫	かぜを例に病気の原因を考え、QRコンテンツなどを使って四つの要因に分類できるようにしました。			
<b>2 感染症の予防</b> 教科書 p.49-54		学習指導要領 (3)ア(1)、イ	●マスクのつけ方 <b>スキル</b> ●予防接種 ●インフルエンザ ●新型コロナウイルス感染症 ●結核 ●エイズ	●動画 ひまつの飛び方 ●動画 手を通した感染 ●図鑑 感染症の種類 ●動画 マスクのつけ方 ●動画 手の洗い方 ●動画 新しい感染症 ●動画 エイズ	
学習内容	感染症の予防には、病原体をなくすこと、病原体のうつる道筋を断ち切ること、体の抵抗力を高めておくことが必要であること。				
教科書の工夫	感染経路を、飛沫感染、経口感染、接触感染に分けて示し、感染経路の基本とそれに対応した予防方法を理解できるようにしました。新規資料として、新型コロナウイルス感染症、マスクのつけ方、予防接種、結核を加えました。また、飛沫の飛び方、手を通した感染、感染症の種類(図鑑)などの豊富なQRコンテンツを用意しました。				
<b>3 生活習慣病の予防</b> 教科書 p.55-60		学習指導要領 (3)ア(9)、イ	●がんについて知ろう	●図鑑 主な生活習慣病 ●アニメーション 血管の変化 ●動画 歯のみがき方 ●アニメーション がんの発生の仕組み	
学習内容	生活習慣病の予防には、健康に良い生活習慣を子どもの頃から身につける必要があること。				
教科書の工夫	導入では日頃の生活行動をチェックし、今の生活習慣が病気の原因となる可能性があることを実感できるようにしました。				
<b>4 喫煙の害と健康</b> 教科書 p.61-64		学習指導要領 (3)ア(1)、イ	●たばこの主な有害物質 ●さまざまな依存症	●動画 喫煙の害(実験) ●動画 受動喫煙(実験)	
学習内容	喫煙により、呼吸や心臓の動きなどへの影響がすぐに現れること、喫煙を長期間続けると、各器官にさまざまな害が現れること、受動喫煙によっても健康に害を受けること。				
教科書の工夫	禁煙の標示の写真から関心を高め、喫煙の害を、急性影響と慢性影響に分けて理解できるようにしました。				
<b>5 飲酒の害と健康</b> 教科書 p.65-68		学習指導要領 (3)ア(1)、イ	●喫煙・飲酒をさそわれたら <b>スキル</b>	●アニメーション 喫煙・飲酒のロールプレイング	
学習内容	飲酒により、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなるなどの影響がすぐに現れること、また、飲酒を長期間続けると肝臓などの病気の原因になること。				
教科書の工夫	20才未満飲酒禁止の標示の写真から関心を高め、飲酒の害を、急性影響と慢性影響に分けて理解できるようにしました。				
<b>6 薬物乱用の害と健康</b> 教科書 p.69-72		学習指導要領 (3)ア(1)、イ	●医薬品の使い方	●アニメーション 薬物乱用の悪じゅんかん ●動画 医薬品の使い方	
学習内容	薬物は、一度の乱用でも死に至ることがあること、乱用を続けるとやめられなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと。				
教科書の工夫	薬物の依存性、乱用者の症状や問題行動を分かりやすく示し、「薬物には手を出さない」という決意をもてるようにしました。				
<b>7 地域の保健活動</b> 教科書 p.73-77		学習指導要領 (3)ア(4)、イ	●地域の健康や安全を守る活動に取り組む人々 ●だれもが安心して生活できる社会	●動画 地域の保健活動	
学習内容	地域では、人々の健康を守るために、さまざまな保健活動が行われていること。				
教科書の工夫	地域で行われている保健活動について、具体例を写真とともに豊富に示して理解を深め、自分の地域についても調べられるようにしました。				

巻末	内容		QRコンテンツ
	●どんな自分になれたかな(教科書 p.77)	6年生の最後に健康についての考えや態度について自己チェックを行い、3年生の最初、4年生の最後でのチェックと比較し、自らの成長を確認します。	●小学校の保健の学習を終えたみなさんへ(教科書 p.77)

\* QRコンテンツには、上記以外に、弊社ウェブサイト「SDGs わたしたちがつくるみらい」(各章のとびら)や、全てのステップ4と巻末のまとめのワークシート、実習のワークシートなどがあります。