

## 単元名 健康な生活と病気の予防【中2】

配当時間 6時間

- 単元の目標 (1) 生活習慣病とその予防や喫煙と健康について理解を深めることができる。  
 (2) 生活習慣病とその予防や喫煙と健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともにそれらを他者に伝えることができる。  
 (3) 生活習慣病とその予防や喫煙と健康についての学習に自主的に取り組もうとする。

## 標準的な展開例

13300129\_001

| 学 習 活 動  | 留 意 事 項 など  |
|--|---|
| <p>1 生活習慣病の予防について考える。<br/> <b>★</b>生活習慣病について考えよう。<br/>         ○生活習慣の変化について考える。</p> <p>○生活習慣病について知る。<br/>         ・がん ・心臓病 ・脳卒中 ・糖尿病</p> <p>○生活習慣病の予防や早期発見の重要性について考える。</p> <p>○自分の生活を振り返り、生活習慣病の予防について分かったことをまとめる。</p> <p>2 がんの予防について考える。<br/> <b>★</b>がんの予防について考えよう。<br/>         ○がんの特徴や実態，原因について考える。</p> <p>○がんの予防について考える。</p> <p>3 喫煙と健康について考える。<br/> <b>★</b>喫煙と健康について考えよう。<br/>         ○喫煙による体への影響について話し合う。<br/>         ・ニコチン ・タール ・一酸化炭素<br/>         ・依存症</p> <p>○受動喫煙の害について考える。</p> <p>○未成年者の喫煙の害について考える。</p> <p>○喫煙の健康への影響，未成年者の喫煙の害，受動喫煙による害についてまとめる。</p> <p>4 飲酒と健康について考える。<br/> <b>★</b>飲酒と健康について考えよう。<br/>         ○飲酒による体への影響について考える。<br/>         ・エチルアルコール ・急性中毒<br/>         ・アルコール依存症</p> <p>○長期間にわたる飲酒による体への影響</p> | <p>・昔と比べて生活習慣が大きく変化してきていることを理解させる。</p> <p>・不適切な生活習慣が主な原因と言われる病気を具体的に説明する。</p> <p>・メタボリックシンドロームについて触れる。</p> <p>・生活習慣病は，毎日の生活習慣と深い関わりがあることを理解させる。</p> <p>・健康によい習慣が生活習慣病の予防につながることに気付かせる。</p> <p>・健康の保持増進と生活習慣病の予防には，食事，運動，休養，睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解させ，実践への意欲をもたせる。</p> <p>【評】生活習慣病の予防についてまとめる活動を通して，「知識（・技能）」を評価する。</p> <p>・がんについて知っていることについて話し合う。</p> <p>・主ながんの種類やがんができる仕組みについて説明する。</p> <p>【評】がんについて話し合う活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・日本人のがんの原因の資料を活用し，がんの原因は，がんの種類によって異なることを理解させる。</p> <p>・生活習慣を整え，ワクチン接種などによって感染リスクを減らすことで，ある程度がんの予防が可能であることを理解させる。</p> <p>・感染の検査やがん検診が早期発見につながることを説明する。</p> <p>・がんの治療法についても触れる。</p> <p>・たばこに含まれる有害物質の作用により，毛細血管の収縮，心臓への負担，運動能力の低下など様々な急性影響が現れること，また，常習的な喫煙により，肺がんや心臓病などさまざまな病気を起こしやすくなることも理解させる。</p> <p>・受動喫煙によって肺がんや喘息などにかかりやすくなることや，胎児の発育に影響があることを説明する。</p> <p>・公共の場所や職場，街なかでの受動喫煙の防止が進められており，近年は，完全禁煙を実施する施設も増えてきていることにも触れる。</p> <p>・未成年者の喫煙は，心身に大きな影響を及ぼし，依存症になりやすいことを理解させる。</p> <p>【評】喫煙の害についてまとめる活動を通して「知識・（技能）」を評価する。</p> <p>・エチルアルコールが脳などの中枢神経に作用するために，思考力，自制力の低下や運動障害などが起こることを理解させる。</p> <p>・急激な多量飲酒は，死に至ることがあることにも触れる。</p> <p>・一気飲みの危険性を強調する。</p> <p>・常習的な飲酒によってアルコール依存症にな</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>○ 未成年者の飲酒の害について考える。</p> <p>5 薬物乱用と健康について考える。<br/>★薬物乱用と健康について考えよう。<br/>○薬物乱用について知る。<br/>○薬物乱用の害について考える。</p> <p>○ 薬物乱用の社会的影響について考える。</p> <p>○ 薬物乱用についてまとめる。</p> <p>6 喫煙，飲酒，薬物乱用のきっかけについて考える。<br/>★喫煙，飲酒，薬物乱用のきっかけについて考えよう。<br/>○喫煙，飲酒，薬物乱用のきっかけについて話し合う。</p> <p>○ 喫煙，飲酒，薬物などを断るための適切な対処法について考える。</p> | <p>り，生活や健康に重大な障害をもたらすことを押さえる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未成年者の飲酒は，健全な発育・発達を妨げアルコール依存症になりやすいことを理解させる。</li> </ul> <p>【評】 未成年者の喫煙や飲酒が禁止されている理由を考える活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 薬物乱用の意味を押さえる。</li> <li>・ 薬物の種類について例を挙げて説明する。</li> <li>・ 薬物乱用を繰り返してしまう理由について考えさせ，薬物依存症について考えさせる。</li> <li>・ 薬物乱用は，社会への適応能力や責任感の発達が妨げられ，暴力，非行，犯罪など家庭・学校・社会にも深刻な影響を及ぼすことがあることを理解させる。</li> <li>・ 危険ドラッグが増えており，社会的問題を引き起こしていることにも触れる。</li> </ul> <p>【評】 薬物乱用についてまとめる活動を通して「知識（・技能）」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙，飲酒，薬物乱用を始めるきっかけを確認し，身近な問題として考えさせる。</li> <li>・ 喫煙や飲酒，薬物乱用のきっかけには，自分自身によるものと周りの環境によるものがあることを理解させる。</li> <li>・ ロールプレイングをし，どのようなきっかけに対しても，強い意志と適切な行動選択をすることが必要であることを理解させる。</li> </ul> <p>【評】 単元全体を通して，「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> |
|--|--|

【 備 考 】  
体育分野との関連を図る観点から，フェアプレイに反するドーピングの健康への影響についても触れるようにする。