

小学校保健指導用映像教材 DVD 保健!発見!実践!元気な子シリーズ (全4巻)

学習指導要領の内容とリンクし、保健学習の授業にも活用できます。

小学校

身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容

(第3学年及び第4学年) (8時間程度)

(1) 毎日の生活と健康

- ア 健康な生活とわたし
 - ・主体の要因
 - ・周囲の環境の要因
- イ 1日の生活の仕方
 - ・食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活
 - ・体の清潔
- ウ 身の回りの環境
 - ・明るさの調節
 - ・換気

(2) 育ちゆく体とわたし

- ア 体の発育・発達
 - ・年齢に伴う変化
 - ・体の変化の個人差
- イ 思春期の体の変化
 - (7) 男女の特徴
 - (4) 初経、精通など、異性への関心
- ウ 体をよりよく発育・発達させるための生活
 - ・発育・発達させるための調和のとれた食事、休養及び睡眠

(第5学年及び第6学年) (16時間程度)

(1) 心の健康

- ア 心の発達
 - ・年齢に伴う発達
- イ 心と体の相互の影響
 - ・心と体は互いに影響し合うこと
- ウ 不安や悩みへの対処
 - ・自分に合った方法による対処

(2) けがの防止

- ア 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となつて起こるけがとその防止
 - ・けがの発生
 - ・人の行動と環境がかかわること
 - ・周囲の危険に気付いて、的確な判断の下に行動すること、環境を整えること
- イ けがの手当
 - ・状況の速やかな把握と処理、近くの大人に知らせること
 - ・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

(3) 病気の予防

- ア 病気の起こり方
 - ・病原体、体の抵抗力、生活行動、環境など
- イ 病原体がもつて起こる病気の予防
 - ・病原体が体の中に入るのを防ぐこと
 - ・体の抵抗力を高めること
- ウ 生活行動がもつて起こる病気の予防
 - ・望ましい生活習慣
 - ・偏りのない食事
 - ・口腔の衛生を保つこと
- エ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 - (7) (4) 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること
- オ 地域の様々な保健活動の取り組み
 - ・健康な生活習慣にかかわる情報提供や予防接種などの活動

DVD-1 睡眠と食事

- ① 睡眠のことをもっとよく知ろう!
 - ・どうして人間や動物は眠るのか?
 - ・質の良い睡眠をとるためには?
 - ・体内時計ってほんとにあるの?
 - ・朝すっきりと目覚めるためには?

DVD-1 睡眠と食事

- ② バランスの良い食事をとろう!
 - ・人間はどうやって食べ物を栄養にしているのか
 - ・好き嫌いとお食べ物のパワー
 - ・「生活習慣病」ってしてる?

DVD-2 生活環境と病気の予防

- ① 新鮮な空気を吸おう!
 - ・換気のすすめ
 - ・正しい呼吸とは?
 - ・腹式呼吸の方法

DVD-2 生活環境と病気の予防

- ② 目に見えない病原体を退治せよ!
 - ・これでもきみは手を洗わない?
 - ・手についたばい菌を洗い落とせ!
 - ・もしも菌がなかったら?
 - ・むしろ菌にならない菌がきのしかた

DVD-3 からだの成長

- ① 健康には姿勢が大切!
- ② おしゃれが危ない!

DVD-3 からだの成長

- ③ 危険を防ごう!
 - ・危険は思わぬところにひそんでいる
 - ・ケガ人がでたら

DVD-4 こころの健康

- ① いのちの誕生ってすごい!
 - ・動物と人間の赤ちゃんのちがいは?
 - ・いのちははじまり

DVD-4 こころの健康

- ② こころってなんだろう?
 - ・こころってなんだろう?
 - ・こころからだのつながり
 - ・だれもがもってる悩みや不安

中学校

個人生活における健康・安全に関する内容

(第1学年) (12時間程度)

(1) 心身の機能の発達と心の健康

- ア 身体機能の発達
 - ・器官が発育し機能が発達する時期
 - ・発育・発達の個人差
- イ 生殖にかかわる機能の成熟
 - ・内分泌の働きによる生殖にかかわる機能の成熟
 - ・成熟の変化に伴う適切な行動
- ウ 精神機能の発達と自己形成
 - (7) 知的機能、情意機能、社会性の発達
 - ・生活経験などの影響を受けて発達する精神機能
 - (4) 自己形成
 - ・自己の認識の深まりと自己形成
- エ 欲求やストレスへの対処と心の健康
 - (7) 心と体のかかわり
 - ・精神と身体の影響
 - (4) 欲求やストレスへの対処と心の健康
 - ・欲求やストレスの心身への影響
 - ・欲求やストレスへの適切な対処

(第2学年) (16時間程度)

(2) 健康と環境

- ア 身体への環境に対する適応能力・至適範囲
 - (7) 気温の変化に対する適応能力とその限界
 - (4) 温熱条件や明るさの至適範囲
- イ 飲料水や空気の衛生的管理
 - (7) 飲料水の衛生的管理
 - (4) 空気の衛生的管理
- ウ 生活に伴う廃棄物の衛生的管理
 - ・生活によって生じた廃棄物の衛生的な処理の必要性

(3) 傷害の防止

- ア 交通事故や自然災害などによる傷害の発生要因
 - ・人的要因や環境要因などのかかわりによる傷害の発生
- イ 交通事故などによる傷害の防止
 - ・安全な行動、環境の改善による傷害の防止
- ウ 自然災害による傷害の防止
 - ・自然災害発生による傷害と二次災害による傷害
 - ・自然災害への備えと傷害の防止
- エ 応急手当
 - (7) 応急手当の意義
 - (4) 応急手当の方法
 - ・応急手当による傷害の悪化防止
 - ・心肺蘇生等

(第3学年) (20時間程度)

(4) 健康な生活と疾病の予防

- ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因
 - ・健康の成り立ち
 - ・主体と環境の要因のかかわりによって起こる疾病
- イ 生活行動・生活習慣と健康
 - (7) 食生活と健康
 - (4) 運動と健康
 - (9) 休養及び睡眠と健康
 - (5) 調和のとれた生活と生活習慣病
- ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康
 - (7) 喫煙と健康
 - (4) 飲酒と健康
 - (9) 薬物乱用と健康
- エ 感染症の予防
 - (7) 感染症の原因とその予防
 - (4) エイズ及び性感染症の予防
- オ 保健・医療機関や医薬品の有効利用
 - ・健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健
 - ・医療機関とその利用
 - ・医薬品の正しい使用
- カ 個人の健康を守る社会の取組
 - ・個人の健康と社会的な取組とのかかわり