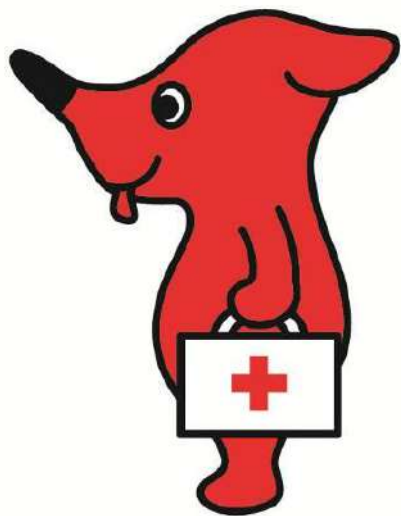




千葉県マスコットキャラクター チーバくん

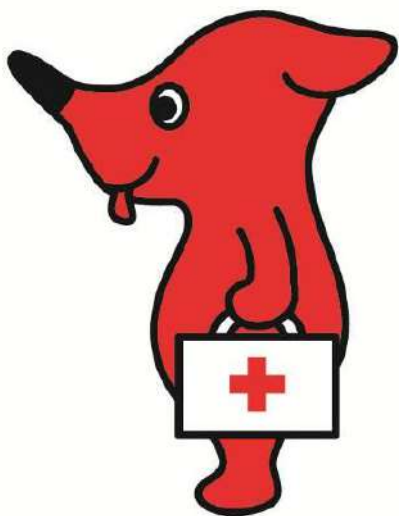


燃え上がれ！盛り上がれ！！

CHIBA
スポーツ応援団

令和7年度 小学校体育科・ 中学校保健体育科 教科主任等研修会

千葉県教育庁教育振興部保健体育課



千葉県マスコットキャラクター チーバくん



燃え上がれ！盛り上がれ！！

CHIBA
スポーツ応援団

本動画の内容

【学校体育班より】

- ①体育・保健体育学習の指導の充実について
- ②児童生徒の体力について
- ③運動部活動について
- ④活動中の事故防止等について

【保健班より】

- ①保健教育について
- ②学習指導要領について
- ③保健教育に係る県の取り組みについて

重点目標

- ① 豊かなスポーツライフを実現するための
資質・能力を育成する体育指導の充実
- ② 健康の保持増進のための実践力の育成
- ③ 食に関する指導の充実
- ④ 安全教育の充実

体育主任の役割とは？

年間計画・指導・評価・研修等

指導に関する
こと

管理に関する
こと

施設・用具・予算・文書

組織・行事に
関すること

体育部会・体育的行事

体育部会
体育主任

体育主任1人ではなく、体育部会等の組織で役割分担を

体育・保健体育学習の 指導の充実について

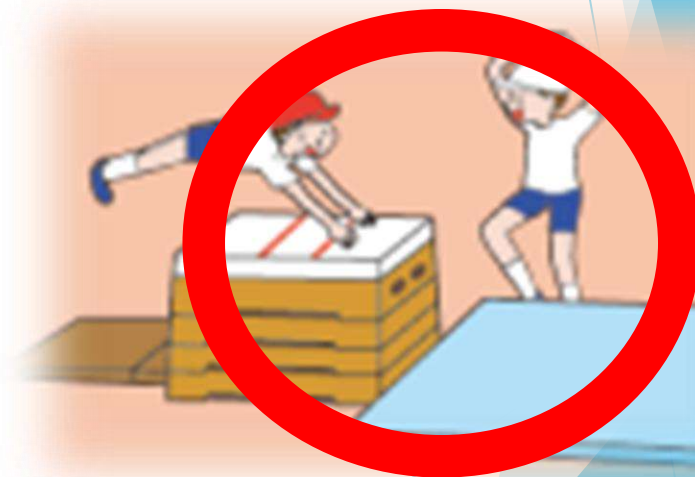
【内容】

- 1 豊かなスポーツライフの実現とは？
- 2 資質・能力の育成
- 3 指導の充実
- 4 指導と評価の一体化

体育・保健体育学習の指導の充実について

1 豊かなスポーツライフの実現とは？

生涯にわたって、運動やスポーツを
日常生活に取り入れ、親しみをもって楽しむ
ことができるようになること



体育・保健体育学習の指導の充実について

2 資質・能力の育成

学びに向かう力，人間性等

どのように社会・世界と関わり、
よりよい人生を送るか

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を
総合的にとらえて構造化

心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって心身の健康を保持増進し
豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力

何を理解しているか
何ができるか

知識及び技能

理解していること・できる
ことをどう使うか

思考力，判断力，表現力等

※平成28年中教審答申より

体育・保健体育学習の指導の充実について

3 指導の充実

- ・ 運動の「**楽しさ**」や「**喜び**」
- ・ 「**する・みる・支える・知る**」

「**技能**」に重点
できた

Or

できなかった



練習方法を選んだ！

分かった！ 励まし合った！

教え合った！ できた！



体育・保健体育学習の指導の充実について

3 指導の充実

小・中・高の12年間を見据えた指導

小1～小4

各種の運動の基礎
を培う時期

小5～中2

多くの領域の学習
を経験する時期

中3～高3

卒業後も運動やス
ポーツに多様な形で
関わることができる
ようにする時期

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現

体育・保健体育学習の指導の充実について

3 指導の充実



指導効果を高めるための手段！
運動機会が減少しないよう注意！

体育・保健体育学習の指導の充実について

4 指導と評価の一体化とは？

☑生徒の学習改善に

つながるものにしていくこと

☑教師の指導改善に

つながるものにしていくこと

☑これまで慣行として行われてきたことでも、

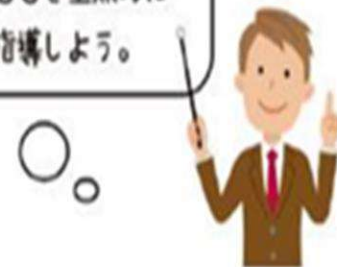
必要性・妥当性が認められないものは

見直していくこと

〇〇のところは
もっと～した方が
よいですね。

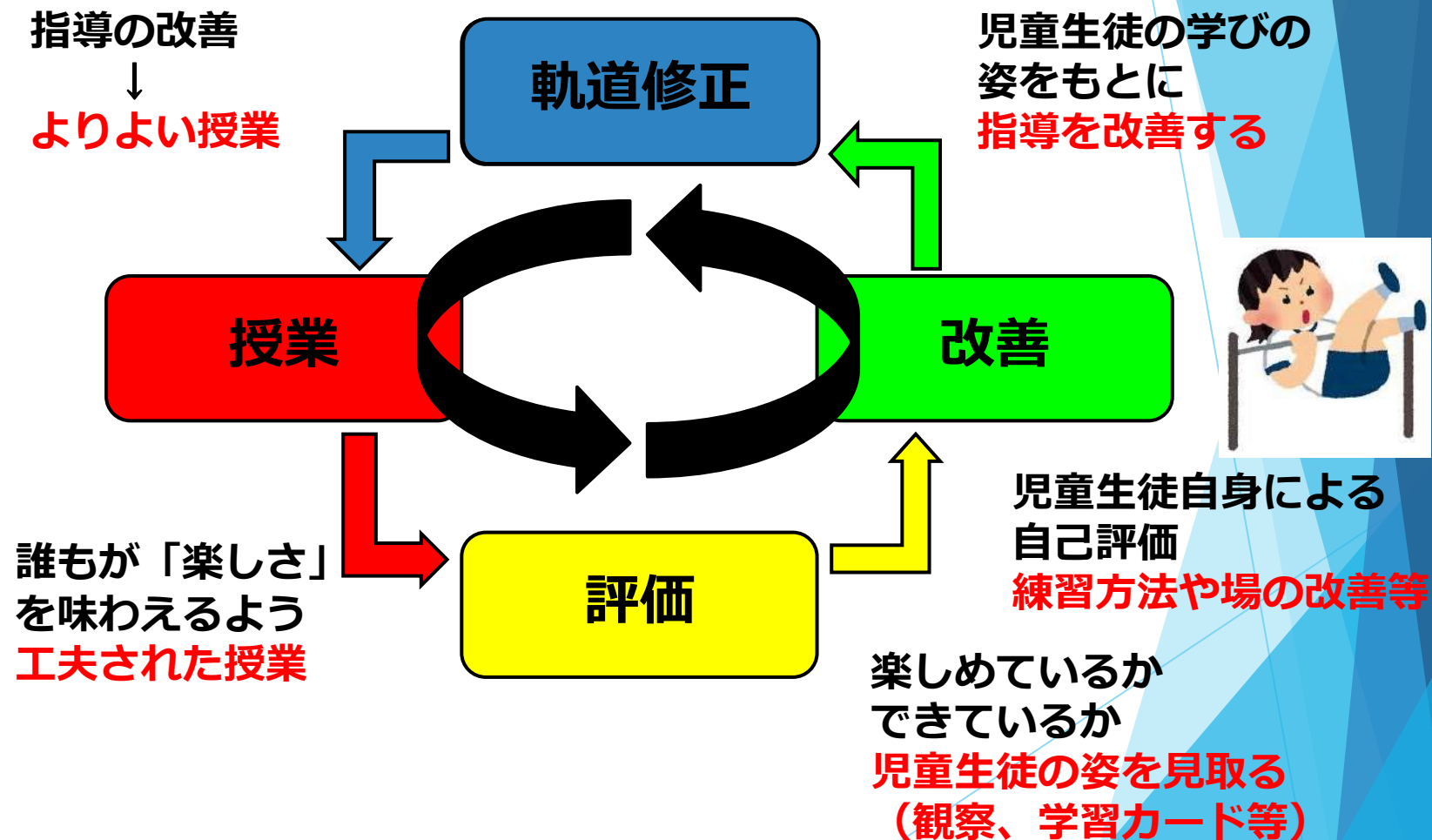


次の授業では
〇〇を重点的に
指導しよう。



体育・保健体育学習の指導の充実について

4 指導と評価の一体化とは？



体育・保健体育学習の指導の充実について

参考資料



ハンドブック



「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料

小学校 体育
中学校 保健体育

【国立教育政策研究所】

学習評価の在り方ハンドブック 小・中学校編
【国立教育政策研究所】

体育・保健体育学習の指導の充実について

《千葉県教育委員会》

- ①学校体育指導資料**38集**【小学校編】
- ②学校体育指導資料**39集**【中学校編】
- ③学校体育指導資料**40集**【高等学校編】
- ④体育授業における主体的・対話的で深い学びの姿の道標
(R6中堅体育指導者研修会より)

《文部科学省・スポーツ庁等》

- ①多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット
- ②学校体育実技指導資料第8集「ゲーム及びボール運動」
- ③評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料
- ④言語活動の充実に関する指導事例集
- ⑤小学校体育まるわかりハンドブック
- ⑥小学校体育デジタル教材
- ⑦中学校体づくり運動リーフレット
- ⑧中学校ダンス指導のためのリーフレット 等
- ⑨児童生徒の1人1台のICT端末を活用した体育・保健体育授業の事例集

児童生徒の 体力について

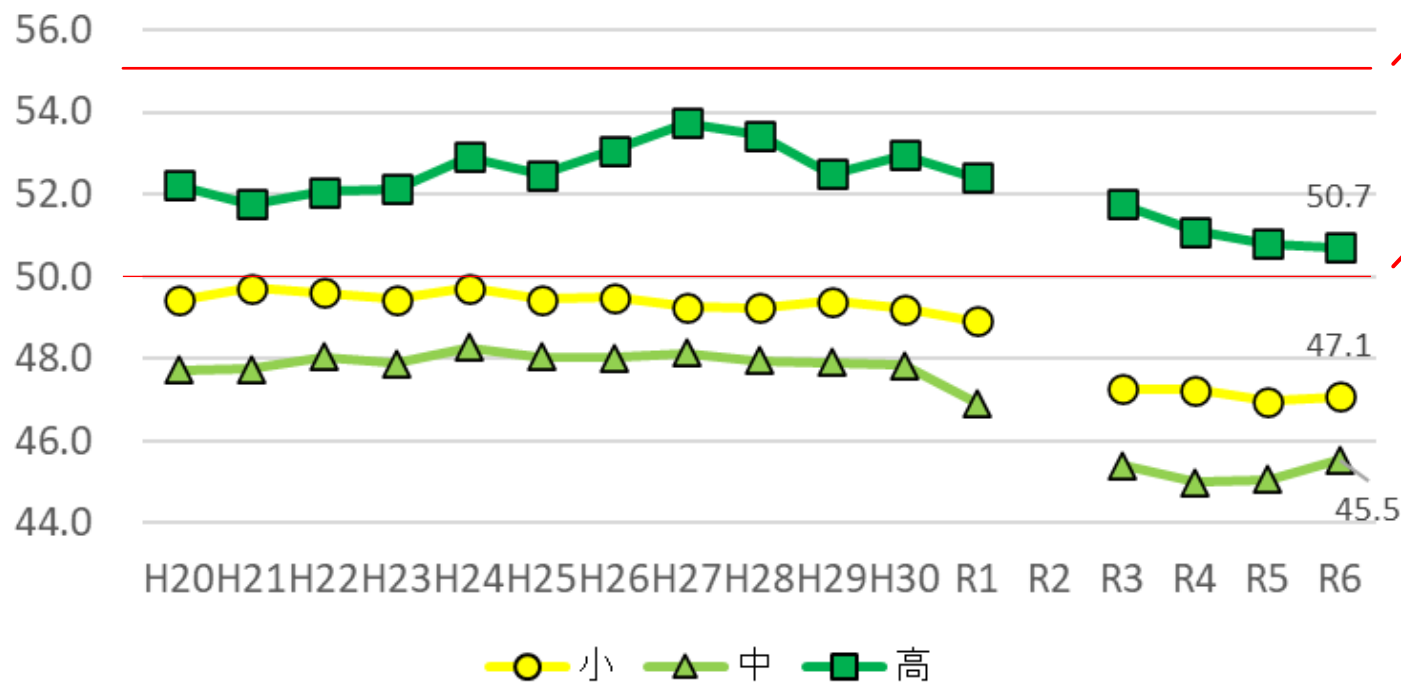
【内容】

- 1 児童生徒の体力の現状
- 2 体育学習の充実
- 3 日常的な運動習慣の形成
- 4 体力向上マネジメント指導者養成研修

児童生徒の体力について

1 児童生徒の体力の現状

体力合計点の経年変化(校種別)



高目標値
55点

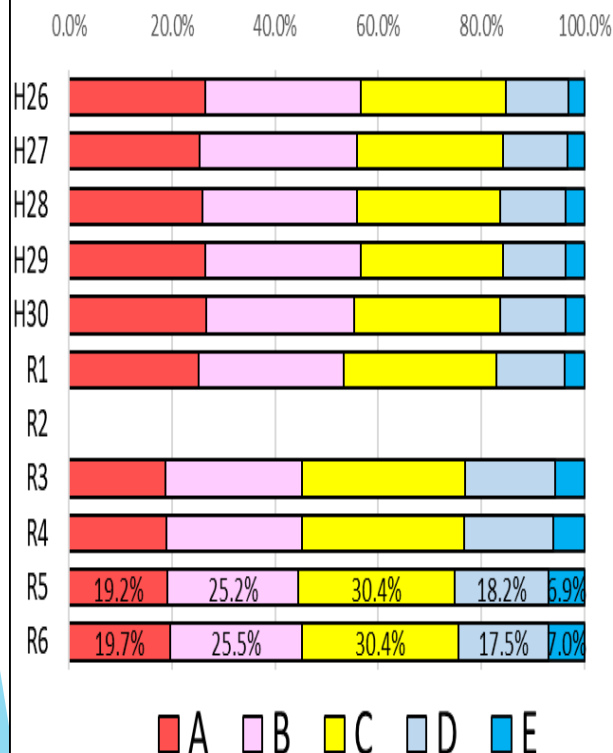
小・中目標値
50点

体力の低下には一定の歯止めがかかった
目標値に達していない

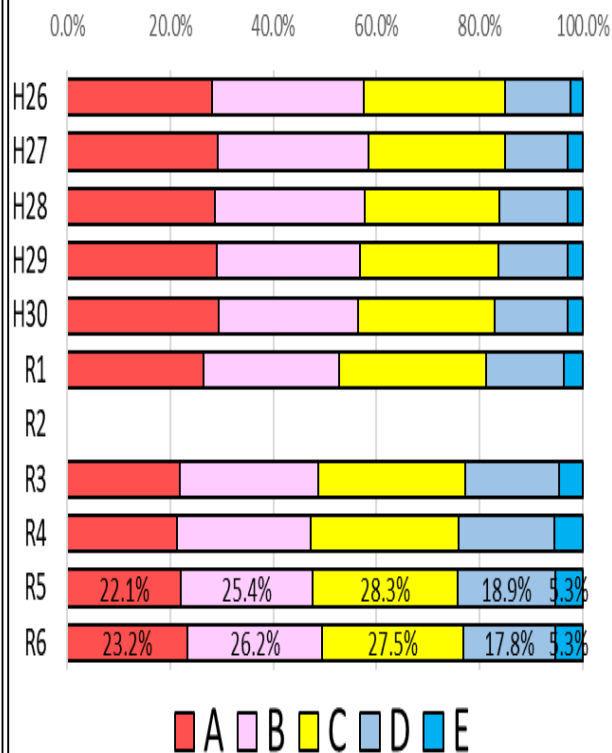
児童生徒の体力について

1 児童生徒の体力の現状

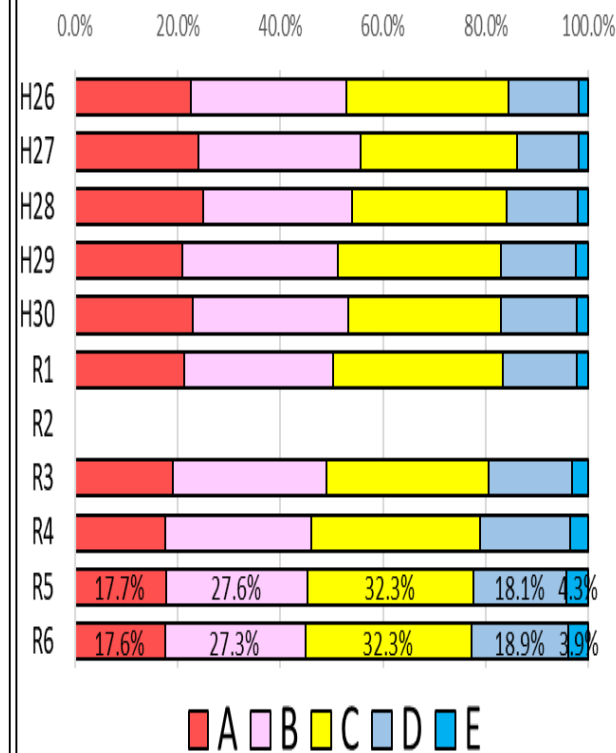
総合評価の割合の経年変化（小学生）



総合評価の割合の経年変化（中学生）



総合評価の割合の経年変化（高校生）



小・中ではA・Bが増加、C・Dが減少

児童生徒の体力について

1 児童生徒の体力の現状

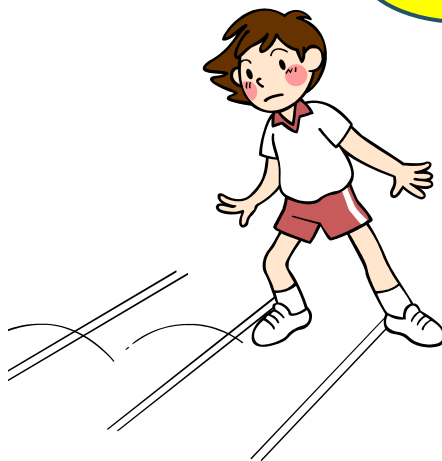
握力
(筋力)

UP!



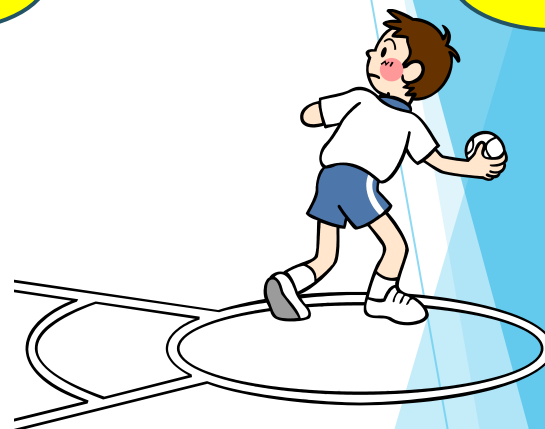
反復横跳び
(敏捷性)

UP!



ボール投げ
(投力)

UP!



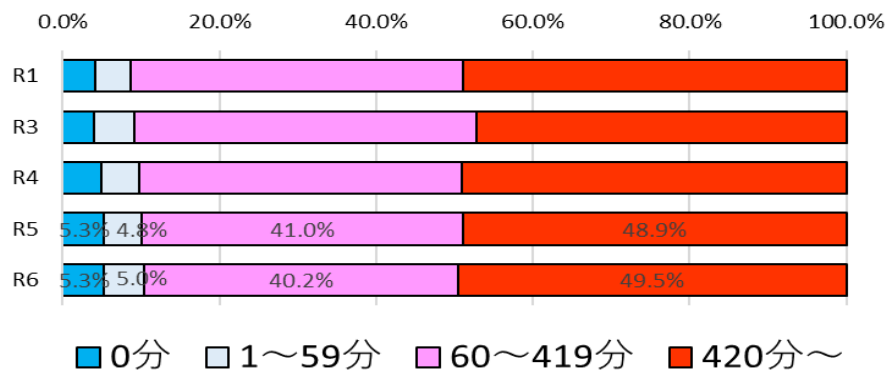
握力・反復横跳び・ボール投げ…昨年度より向上

全国平均は下回っている

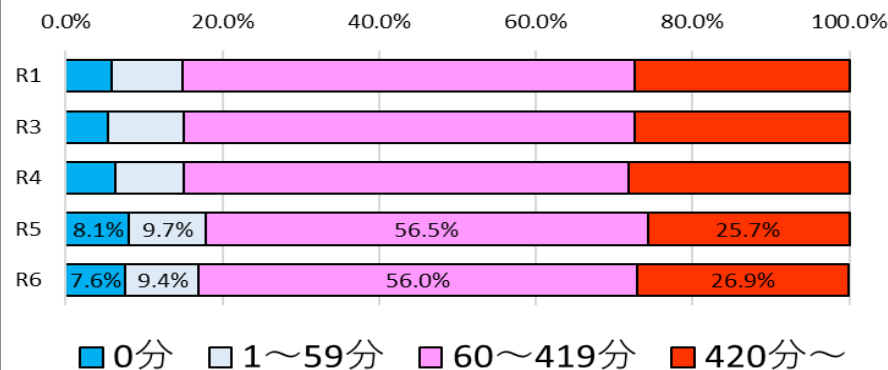
児童生徒の体力について

1 児童生徒の体力の現状

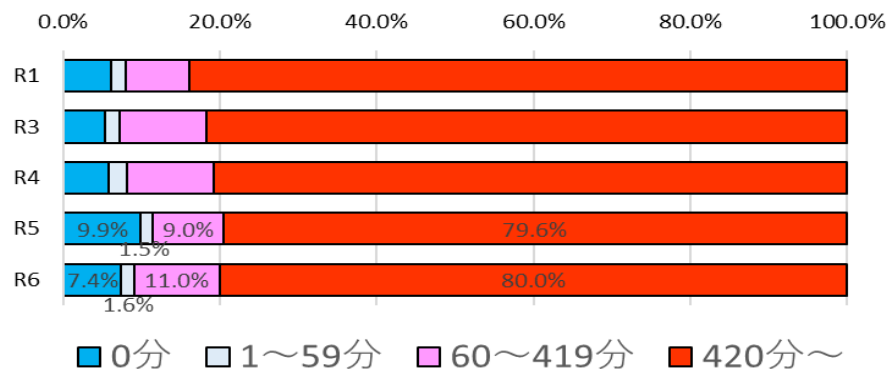
一週間の総運動時間の経年変化（小5 男子）



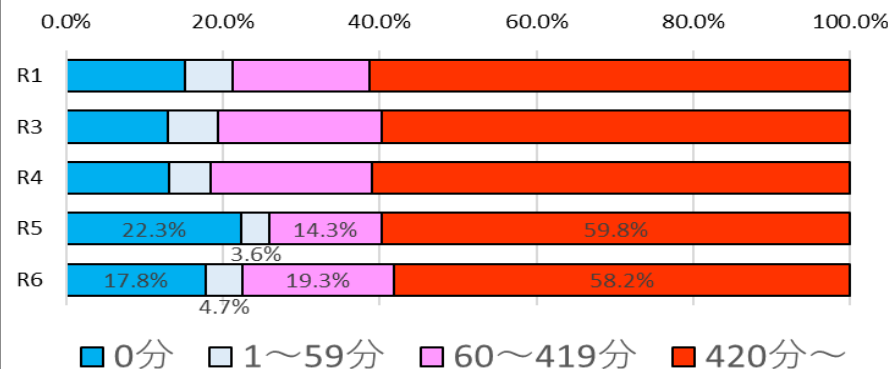
一週間の総運動時間の経年変化（小5 女子）



一週間の総運動時間の経年変化（中2 男子）



一週間の総運動時間の経年変化（中2 女子）



1 週間の総運動時間が0分の児童生徒が減少

児童生徒の体力について

運動が楽しい・好き



体育学習
の充実

健康の
保持増進

運動習慣
の形成



やってみようかな？

児童生徒の体力について

2 体育学習の充実

① 様々な「できた！」を認め、 児童生徒の意欲化を図る

~~「技能」に重点
できた
Or
できなかった~~



練習方法を選んだ！

分かった！ 励まし合った！

教え合った！ できた！



児童生徒の体力について

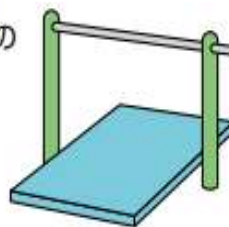
2 体育学習の充実

②運動の楽しさを味わわせる 手立てを取り入れる

場や用具・学習カード等の工夫



鉄棒の下の
マット



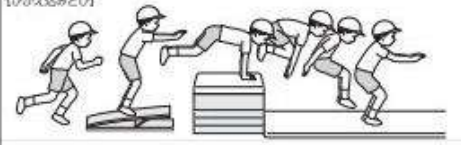
緩衝材



レッツチャレンジ！跳び箱運動
年 組 名前 ()

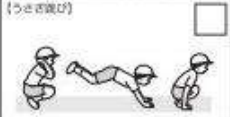
台座のポイントを書き込もう

【ひかえ込みどけ】



☆技ができるように練習しよう（カンペキのできたのもう少し）

【うさぎ跳び】 ☐



【高い場所へのうさぎ跳び】 ☐



【段差をつけた練習】 ☐



【ポイントをおさえて
ひかえ込み跳びができる】 ☐



☆今日の学習を振り返ろう

児童生徒の体力について

2 体育学習の充実

②運動の楽しさを味わわせる 手立てを取り入れる

ルールの工夫

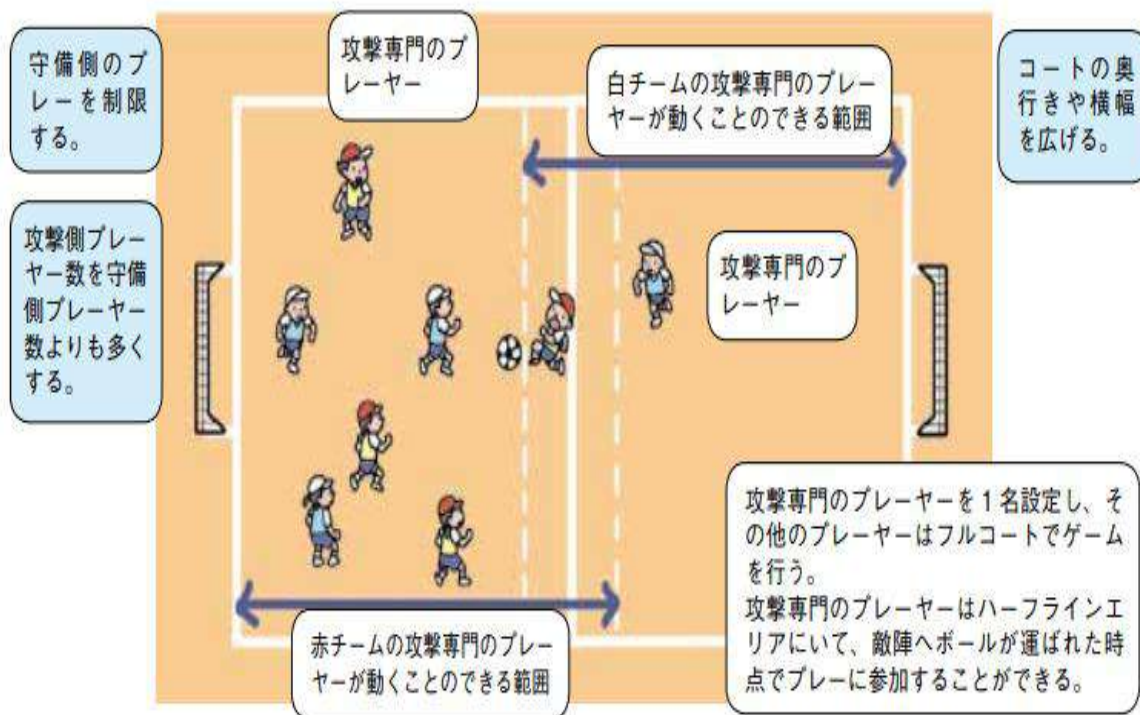


図. ゲームの人数やコートを工夫したサッカーを基にした簡易化されたゲームの例

人数

コート

用具

プレー制限

**正規のルールに囚われる
必要はありません！**

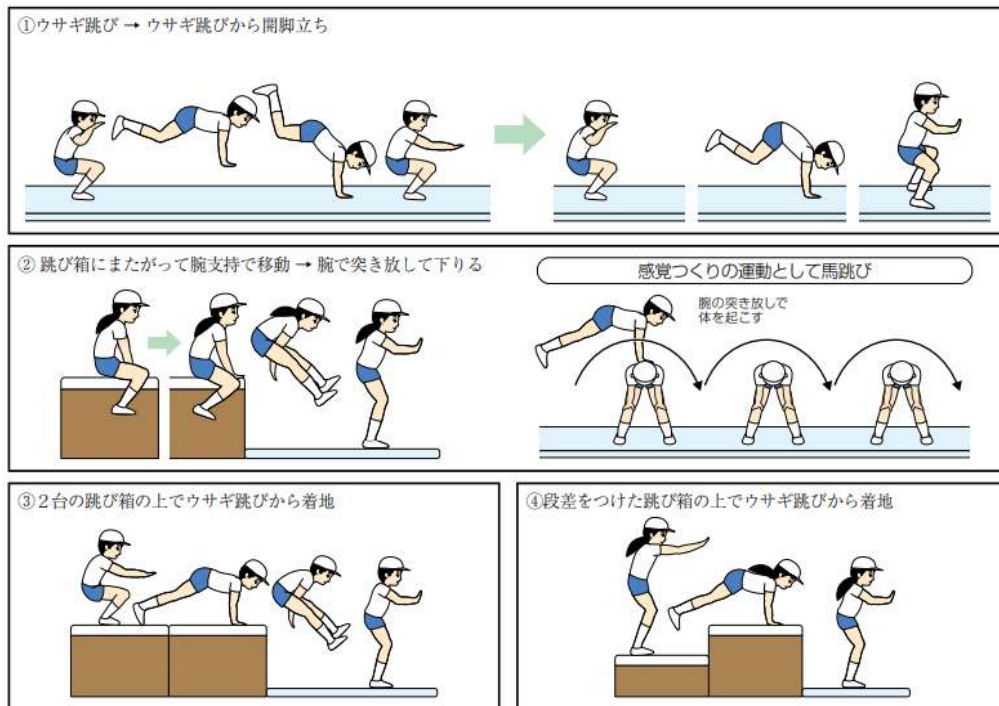
児童生徒の体力について

2 体育学習の充実

②運動の楽しさを味わわせる 手立てを取り入れる

スモールステップでの課題解決

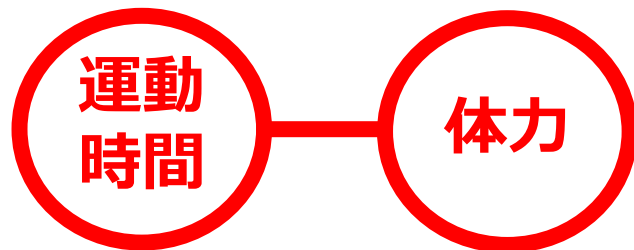
ICTの活用



児童生徒の体力について

3 日常的な運動習慣の形成

全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



相関関係

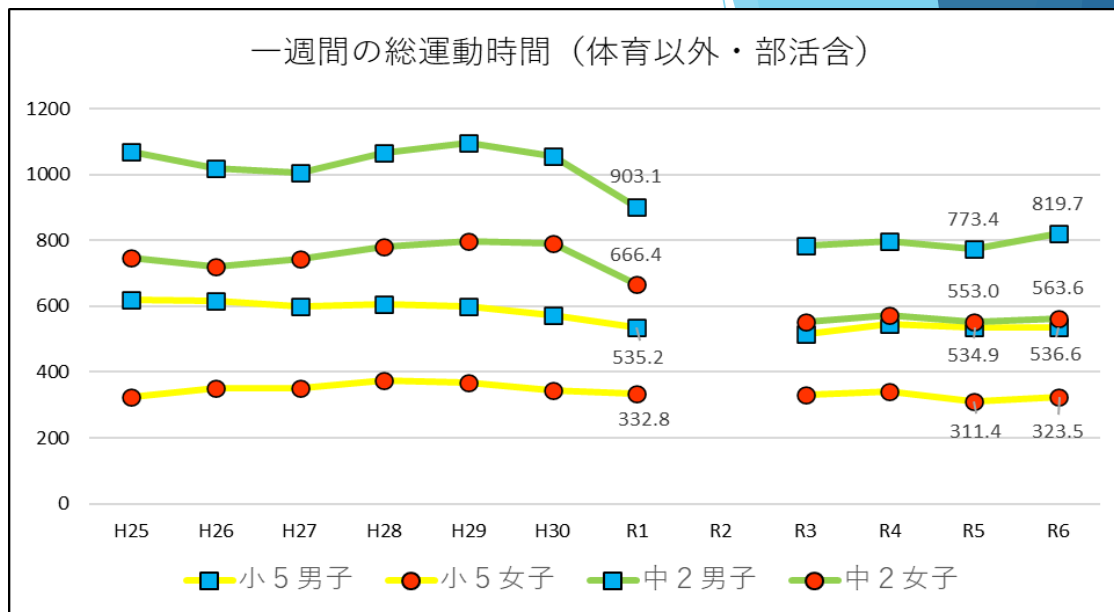


運動時間の減少

体育学習以外の運動機会を**意図的に**創出する

休み時間等の
運動イベント

遊・友スポーツ
チャレンジちば



児童生徒の体力について

3 日常的な運動習慣の形成

①休み時間等に児童生徒が取り組める 運動イベント

＜**取組**の例＞ 各校の実情に応じて無理なく、可能な範囲で

- **〇〇ウィークの実施**
(外遊びや鉄棒、鬼ごっこなど)
- **〇〇大会の実施**
(縄跳びやドッジボールなど)
- **体力アップクラブの創部**
(兼部可、卒業まで継続可、大会参加なし)

児童生徒の体力について

3 日常的な運動習慣の形成

②いきいきちばっ子コンテスト 「遊・友スポーツチャレンジちば」 への積極的な取組



様々な場面で実施が可能！

- ・ 業間休みや昼休み
- ・ 体育の準備運動や特別活動
- ・ 部活動のウォーミングアップ

たくさんの仲間と一緒に運動！

- ・ クラスやグループでの参加可能
- ・ 仲間と協力して記録の向上を目指す



児童生徒の体力について

3 日常的な運動習慣の形成

②いきいきちばっ子コンテスト 「遊・友スポーツチャレンジちば」 への積極的な取組

【体育の授業・部活動にも生かせる種目】

(実施種目の例)

- ・ **チャレンジスピード（素早い動き）**
→例）陸上運動、ゲーム・ボール運動・球技
- ・ **みんなで短なわ（動き続ける力）**
→例）体づくり運動
- ・ **新聞棒投げ（大きな力を発揮する動き）**
→例）陸上運動、体づくり運動、ボール運動・球技



児童生徒の体力について

体育学習の充実

日常的な
運動習慣の形成

体力向上推進組織

実態把握



協議・計画



- (例1)柔軟性が低い
→毎時間の運動に
ストレッチを加えよう
- (例2)ボール投げが低い
→遊・友スポーツチャレ
ンジちばに学校全体で
参加しよう

各校での取組



児童生徒の体力向上について

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

体力向上マネジメント指導者 養成研修を受講して

四街道市立大日小学校 日笠 良太 先生
一宮町立一宮中学校 高野 芳之 先生

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

四街道市立大日小学校 日笠 良太 先生

1 「体力向上」とは？

運動量を確保して
持久力を高めようと
すること？



体力テストの記録を
伸ばそうとすること？

本研修を受講して

学校における体育的活動の改善・充実

⇒運動って楽しい！もっと運動してみたい！

⇒その結果としての「体力向上」

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

四街道市立大日小学校 日笠 良太 先生

2 実践事例（長崎市立高城台小学校）

「高城プレイパーク」の取り組み



とんでタッチチャレンジ



ツイスターチャレンジ



バトンスロー

思わず体を動かしたくなる場づくり

👉 通りがかりにできることも大切

出典：令和6年度体力向上マネジメント指導者養成研修
(浜田 圭介) 講義資料

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

四街道市立大日小学校 日笠 良太 先生

3 本校の取り組み

教育課程全体を「体力向上」の観点から捉える



体育の
授業で

日常の
生活で



4 体力向上マネジメント指導者養成研修

一宮町立一宮中学校 高野 芳之 先生

体力の向上を目指すとは、

各種の運動を適切に行うこと

※各種の運動を適切に行うこととは・・・

例：体づくりの運動

- ・この運動がどの運動につながっているのか
- ・どのような効果をもたらすのか

生徒が理解して運動に取り組ませる



「その結果として」



「体力の向上がある」

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

一宮町立一宮中学校 高野 芳之 先生

体力向上を目指すために・・・

☆すべての生徒が運動がスポーツが楽しい！好きになる！

①運動の日常化

②自発的に運動に取り組む

そのためには・・・

(1) 保健体育科授業の充実

- ・ 運動に対する愛好的な態度の育成
- ・ 運動が苦手、嫌いな生徒への手立て

(2) 自発的に運動に取り組む

- ・ 継続的な運動習慣を身につける
- ・ 規則的な生活習慣の確立

楽しい！もっとやりたい
と思える授業を！

楽しいと感じるのはどんなと
き？

4 体力向上マネジメント指導者養成研修

一宮町立一宮中学校 高野 芳之 先生

生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現

山形県立上山明新館
高等学校

運動やスポーツに多様な関わり方と関連（見方・考え方）



する



みる



支える



知る

例
車椅子バスケット
配慮事項を考える

三つの資質・能力をバランスよく育む

「学びに向かう力、人間性等」・「知識及び技能」・「思考力、判断力、表現力等」

運動部活動について

【内容】

- 1 部活動の運営について
- 2 配慮事項

運動部活動について

1 部活動の運営について

(令和5年3月)

地域全体で子どもたちを育てる学校部活動及び
地域クラブ活動の在り方に関するガイドライン

休養日…平日に1日以上、週末に1日以上、週当たり2日以上

活動時間…平日は2時間程度、週末は3時間程度

合理的かつ効率的・効果的な指導

部活動の地域展開

各市町村教育委員会の方針を確認

運動部活動について

2 配慮事項

- ・ 体罰等の根絶
- ・ いじめ等の防止
- ・ けがや事故の防止
- ・ 適切な休養日等の設定
- ・ 保護者との連携と適切な会計処理
- ・ 部活動指導員・外部指導者の活用
- ・ 部活動の地域クラブ活動展開



【参照】

地域全体で子どもたちを育てる学校部活動と地域クラブ活動の在り方に関するガイドライン
(千葉県教育委員会)

学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方に関する総合的なガイドライン
(スポーツ庁・文化庁)

活動中の 事故防止等について

【内容】

- 1 災害発生状況について
- 2 学校における体育活動中の事故防止
及び体罰・ハラスメントの根絶について
- 3 水難事故の防止について
- 4 落雷事故の防止について
- 5 参考資料

体育活動中の事故防止について

1 災害発生状況について



児童生徒に

安全に関する指導

全職員に

**事故発生時の救急体制
安全確保に対する緊急マニュアル
の作成・周知・徹底**

体育活動中の事故防止について

2 学校における体育活動中の事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶について(スポーツ庁通知)

- 1 準備運動の徹底について
- 2 用具の安全確保について
- 3 運動会、体育祭等で実施される組体操について
- 4 体罰やハラスメントの根絶について

体育活動中の事故防止について

2 学校における体育活動中の事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶について(スポーツ庁通知)

2019年 神奈川県の小学校

走り高跳びの練習中に起きた事故。
教師が園芸用品で自作した支柱を児童
2人が押さえていた。
そこへ男子児童が跳び…

6年生男子児童が左目を失明する事故に…

必ず使用前に安全性の点検・確認を！

体育活動中の事故防止について

3 水難事故の防止について

【小学校学習指導要領解説 体育編】

着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、**安全確保につながる運動との関連を図り、各学校の実態に応じて積極的に**取り扱うこと。

おぼれたときの基本

「らっこうき」

背うきのこと。むねをはって
ゴロリあおむけにねているポーズだ。

あわてずに、らっこうき！
うかんで助けを待とう

あごを上げ
真上を見る

手は横に広げ
水面上に出さない。

足もかるく
のばす。

はいてるくつは
めがないで！

運動くつや
スポーツサンダルなどの
かるいくつをはいていると、
足がうくよ！



体育活動中の事故防止について

4 落雷事故の防止について

指導上の留意点

○屋外では落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、**天候の急変などの場合にはためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずる**こと。特に、指導体制が変わった場合等にも対応に遺漏の無いよう十分留意すること。

○児童生徒等においても、**落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、子供の発達段階等を踏まえつつ指導**すること。また、登下校中の対応についても留意すること。

落雷の兆候やそれに係る対応等

- ・ 厚い黒雲が頭上に上がった際には、雷雲の接近に注意する。
- ・ かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある。
- ・ 落雷の危険がある場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難する。

体育活動中の事故防止について

4 落雷事故の防止について

参考になるサイト（スポーツ庁より）

○気象庁「全国の警報・注意報」

<https://www.jma.go.jp/bosai/warning/>

○気象庁「雷ナウキャスト」

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/to
ppuu/thunder2-1.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/toppuu/thunder2-1.html)

体育活動中の事故防止について

5 参考資料



1 運命の5分間 その時あなたは ～突然死を防ぐために～ (9分08秒)

心停止のサインである心室細動と死戦期呼吸についてCGとドラマでわかりやすく表現しています。また、心肺蘇生とAEDの使用の必要性を認知させる構成となっています。



6 熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー (11分18秒)

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。「熱中症発生のメカニズム」、「発生してしまった場合の処置の留意点」、「熱中症予防のための5つの原則」、「学校や競技団体が実践している取組事例」等について、分かりやすく解説しています。

暑くなる前に、研修等で御活用ください。



※本映像資料と併せて、パンフレット「熱中症を防ごうー知って防ごう熱中症ー」を事故防止の取組に御活用ください。

[ページ最上部へ](#)

令和7年度 小学校体育科・中学校保健体育科 教科主任等研修会

千葉県教育庁教育振興部
保健体育課保健班



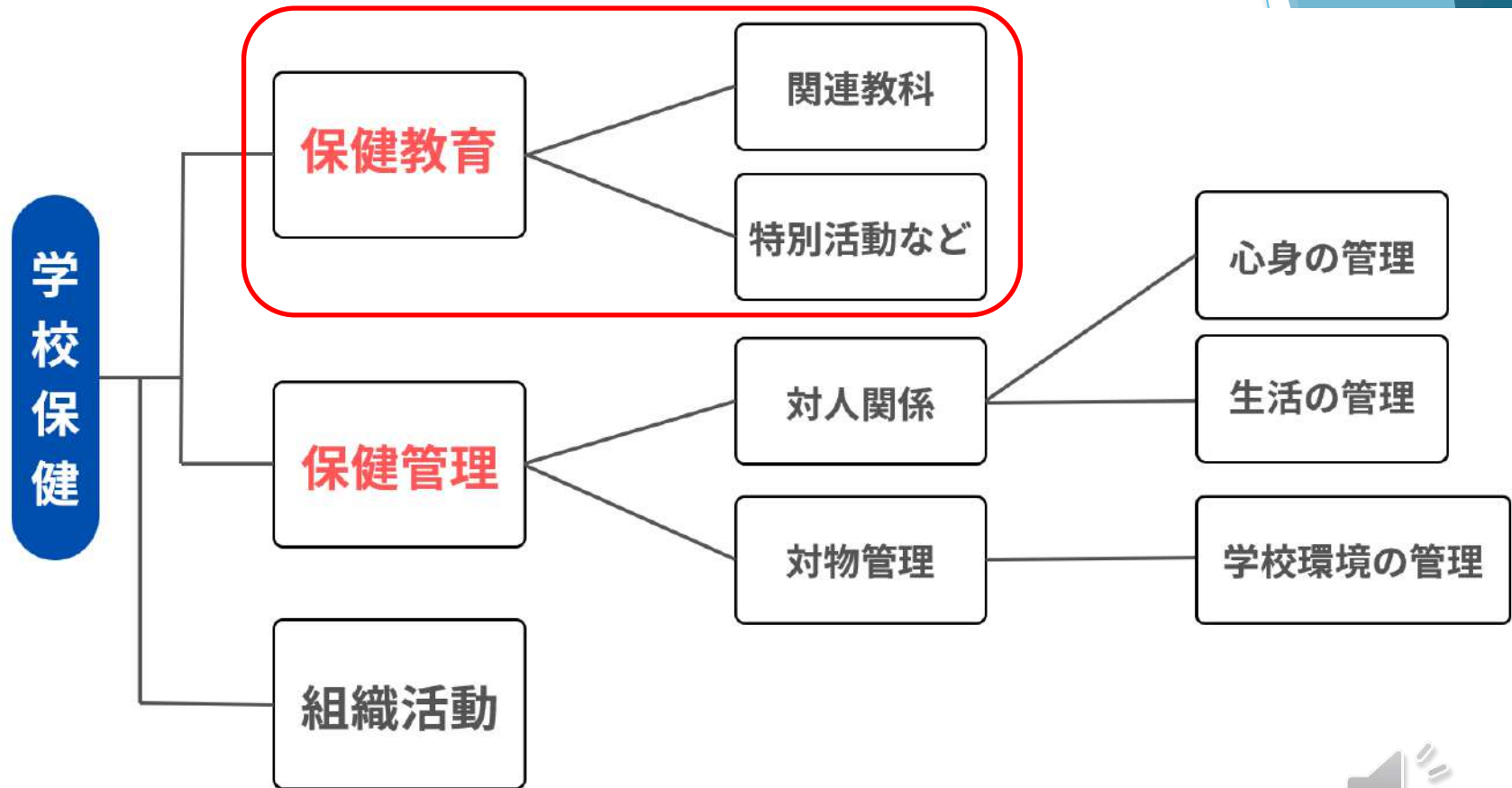
本日の内容

- 1 保健教育の位置づけ
- 2 保健教育の展開について
- 3 県・国の取組について



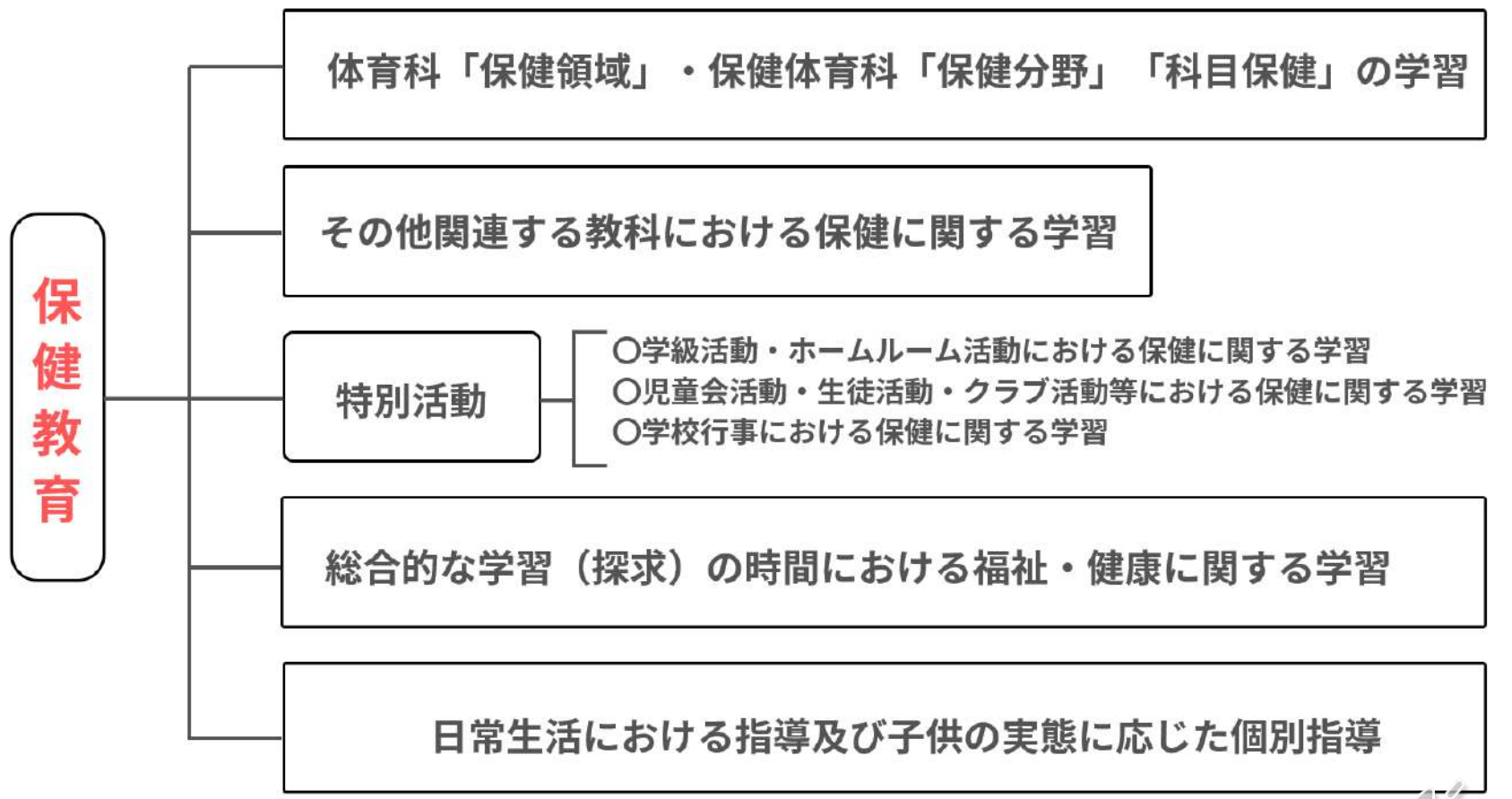
1 保健教育の位置づけ

(1) 学校保健の構造



1 保健教育の位置づけ

(1) 学校保健の構造



学校の教育活動全体を通して



1 保健教育の位置づけ

(2) 現代的な健康課題とは？

子供の健康に関しては、性や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。また、食を取り巻く社会環境の変化により、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られる。



1 保健教育の位置づけ

メンタルヘルス
の問題

オーバードーズ

熱中症

性に関する問題

感染症

視力低下

・
・
・

絶え間なく、多岐にわたって存在



1 保健教育の位置づけ

子供の健康に関しては、性や薬物等に関する情報の入手が容易になるなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化している。また、食を取り巻く社会環境の変化により、栄養摂取の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因する肥満や生活習慣病、食物アレルギー等の健康課題が見られる。さらに、東日本大震災や平成28年熊本地震をはじめとする様々な自然災害の発生や、情報化やグローバル化等の社会の変化に伴い、子供を取り巻く安全に関する環境も変化してきている。

こうした課題を乗り越えるためには、**必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を子供たち一人一人に育むことが課題**となっている。



「幼稚園、小学

単元の中に設定があるか

平成28年12月21日



1 保健教育の位置づけ

(2) 保健教育の目標

生活環境の変化に伴う**新たな健康課題**を踏まえつつ、児童生徒が**積極的に心身の健康の保持増進を図っていく**資質・能力を身に付け、**生涯を通じて**健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うこと

2 保健教育の展開について

(1) 単元計画 ～小学校第5学年「心の健康」～

課題を捉える



概念



実習・実践

意思決定

行動選択

時間	第1時	第2時	第3時	第4時（本時）
主な学習内容・学習活動	心の発達 ○心は人との関わり、あるいは自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達すること。	心と体との密接な関係 ○不安や緊張時には体調を崩しやすく、体調が悪いときは、落ち込んだりし、体調がよいときは、気持ちが明るくなったりするなど、心と体は深く影響し合っていること。	不安や悩みへの対処① ○不安や悩みがあることは誰もが経験することであり、そうした場合、自分に合った適切な方法を選び、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることで対処できること。 ○体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などを行うこと。	不安や悩みへの対処②
	1. 生活場面において幼い頃と現在について比べる。 2. 心がどのように発達していくのか本時のねらいをつかむ。 3. 年齢による感じ方の違いについて、自分の経験や異年齢同士での比較を通じて話し合う。 4. 心が発達する要因について考えることで、学習のまとめをする。	1. 不安や悩みが体に与える影響について知る。 2. 体調が心に与える影響について本時のねらいをつかむ。 3. 心が体に与える影響、体が心に与える影響について、経験と照らして心と体は互いに深く影響し合っていることについて話し合う。 4. やる気を出したり、運動で活躍したりするためにどんな工夫ができるか考えることで、学習のまとめをする。	1. アンケートから5年生が抱える不安や悩みを知る。 2. 不安や悩みへの対処について本時のねらいをつかむ。 3. 事例などを用いてどのような対処の仕方があるか考え、話し合う。 4. 自分の不安や悩みについて、学習を基に適切な対処の仕方を選んで書き出すことで、学習のまとめをする。	1. 成長するにつれて不安や悩みが変わることを知る。 2. 不安や悩みの対処として、呼吸法や体ほぐしの運動について本時のねらいをつかむ。 3. 呼吸法やペアストレッチング等を行う。 4. 不安や悩みに対処するために、その程度に応じた自分なりのより適切な方法をワークシートに書くことで、学習のまとめをする。

2 保健教育の展開について

(2) 各教科等との関連（例）

小学校5学年「心の健康」

組織的かつ計画的に実施

学級活動

- ・ よりよい人間関係の形成
- ・ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

総合的な学習の時間

- ・ 保健の学習を導入として、
「これからの生活を健康に送るためのめあてを
決めよう」

中学校2学年「傷病の防止」（応急手当の意義と実際）

特別活動

- ・ 部活動の生徒対象に直接圧迫法・心肺蘇生法の講習会
- ・ 地域の安全マップづくり（AEDの設置場所 等）

中学校「健康な生活と疾病の予防」（薬物乱用防止）

学校行事

- ・ 薬物乱用防止教室（保健委員会の活動とも関連）

学校薬剤師

警察

保護者



2 保健教育の展開について

(3) 保健における体系イメージ

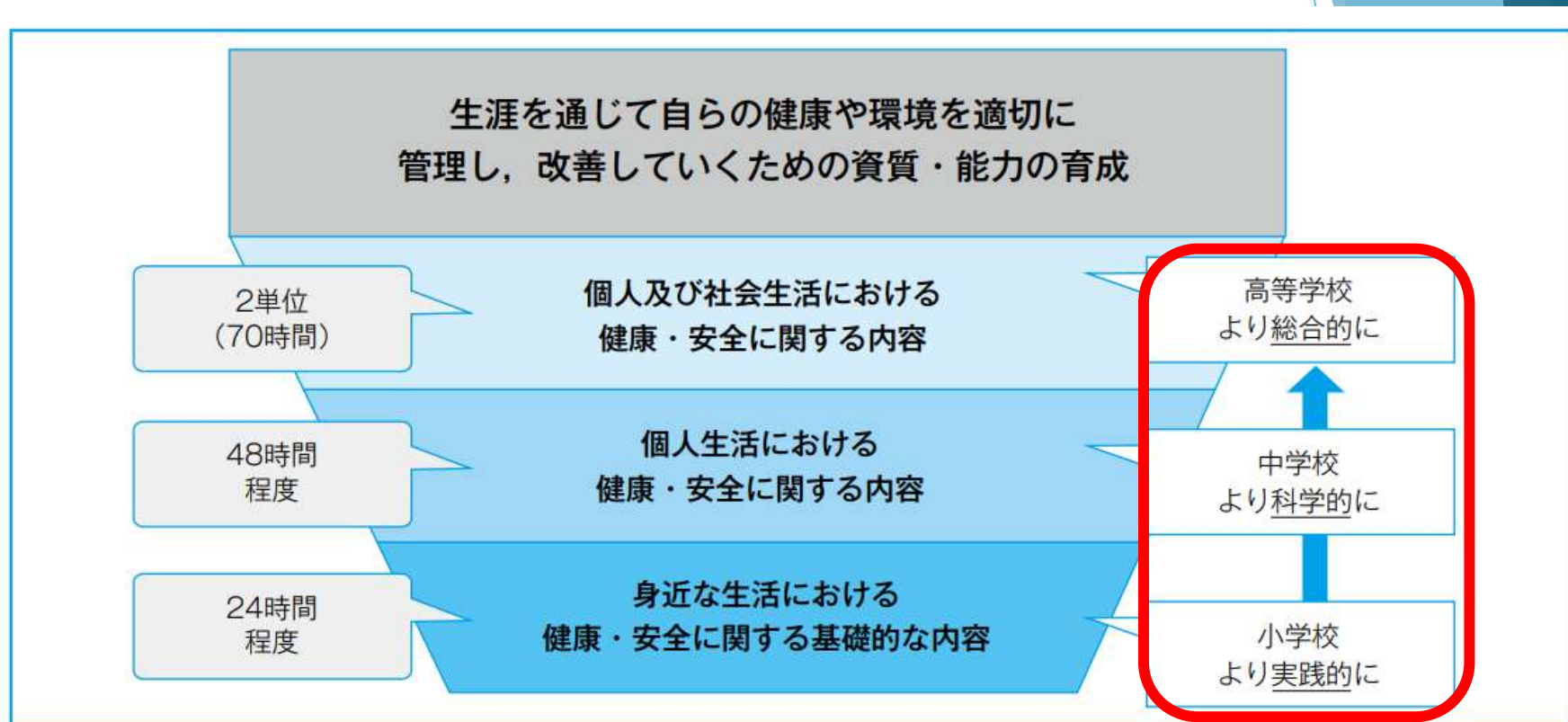


図1-3 保健における体系イメージ

引用：改訂 「生きる力」をはぐくむ小学校保健教育の手引き 7

2 保健教育の展開について

(4) 内容の系統性

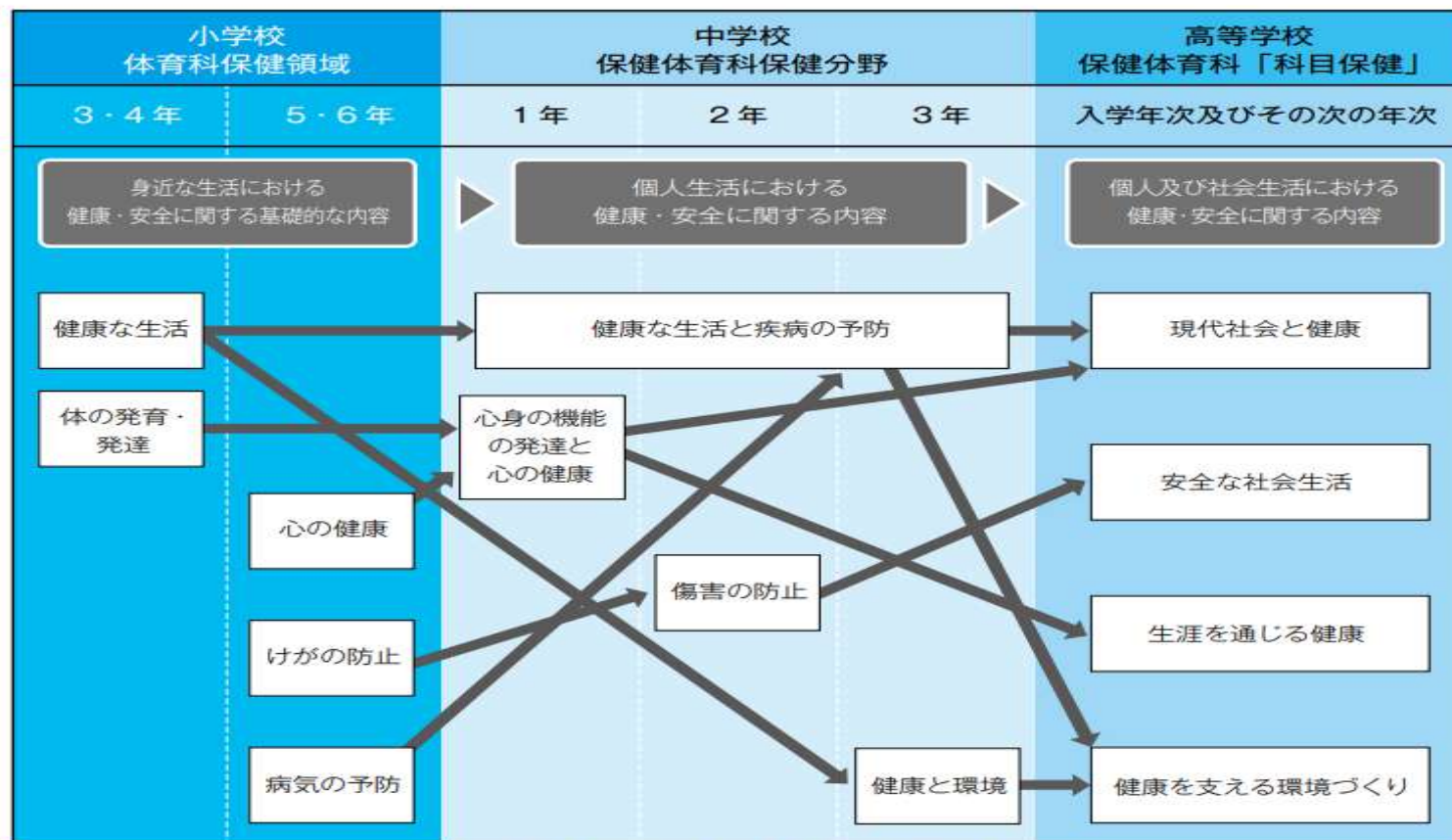


図1-4 保健における内容の系統性

身近な生活

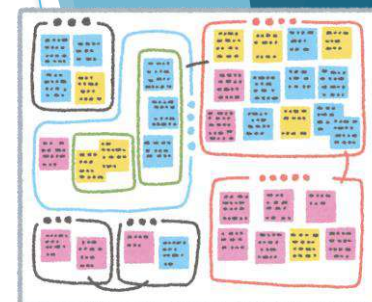
個人の生活

個人及び社会生活

2 保健教育の展開について

(5) 多様な指導方法

指導方法	健康課題やその解決方法に関する具体的な活動	期待される資質・能力等の育成	活用例
ブレインストーミング	様々なアイデアや意見を出していく	- 思考力, 判断力, 表現力等の育成 - 知識の習得	- 健康な生活や病気の予防の要因 - 不安や悩みへの対処方法
事例などを用いた活動	日常生活で起こりやすい場面を設定し, そのときの心理状態や対処の仕方等を考える	- 思考力, 判断力, 表現力等の育成 - 知識の習得	- 交通事故や身の回りの危険 - 緊張したときの体の変化
実験	仮説を設定し, これを検証したり, 解決したりする	- 思考力, 判断力, 表現力等の育成 - 学びに向かう力, 人間性等の育成	- ブラックライトによる手洗いチェック - 歯垢の染め出し - 血液モデルの流動実験
実習	実物等を用いて体を動かす	- 思考力, 判断力, 表現力等の育成 - 知識及び技能の習得	- けがの手当 - 不安や悩みへの対処
ロールプレイング	健康課題に直面する場面を設定し, 当事者の心理状態や対処の仕方等を疑似体験する	思考力, 判断力, 表現力等の育成	- けがをしたときの大人への知らせ方 - 喫煙, 飲酒の防止
フィールドワーク	実情を見に行ったり, 人々に質問したりする	- 思考力, 判断力, 表現力等の育成 - 学びに向かう力, 人間性等の育成	- 保健室の役割 - 地域の保健機関の調査
インターネット, 図書, 視聴覚教材	コンピュータや図書館等を利用して, 情報を収集する	- 知識の習得 - 健康に関する情報処理能力等の育成	- たばこの害 - 体のしくみ



引用：改訂「生きる力」
をはぐくむ小・中学校保健教育
の手引き P.7

2 保健教育の展開について

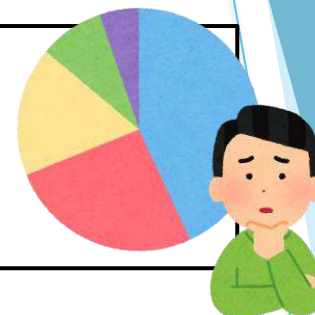
(6) デジタル学習基盤の活用例

見出す

- ・ 事前アンケートの可視化
- ・ 動画視聴
- ・ クイズ

自分で取り組む

- ・ インターネットを活用した調べ学習
- ・ インタビューの様子を録画



広げ深める

- ・ クラウドを活用し、思考・判断したことを共有
- ・ 思考ツールで思考を可視化

まとめあげる

- ・ 啓発ポスターの作成
- ・ オンライン会議システムで専門家から話を聞く



表現のしやすさ 思考・判断を共有

2 保健教育の展開について

○保健教育の目標

生活環境の変化に伴う**新たな健康課題**を踏まえつつ、児童生徒が**積極的に心身の健康の保持増進を図っていく**資質・能力を身に付け、**生涯を通じて**健康・安全で活力ある生活を送るための基礎を培うこと

引用：改訂 「生きる力」をはぐくむ小学校保健教育の手引き  P5

【参考】授業づくりの参考となる資料

○「生きる力」を育む小学校（中学校・高等学校）保健教育の手引き



https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm



【参考】授業づくりの参考となる資料

○日本学校保健会ホームページ 授業実践動画

子どもの未来を考える人のための

学校保健

研修会案内

教材コンテンツ

Google カスタム検索



研修会案内

日本学校保健会刊行物（デジタルアーカイブ）

学校等欠席者・感染症情報システム

特集

コラム

イベントカレンダー

テーマ別関連ページ

ホーム > 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画 > 令和5年度 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

令和5年度 児童生徒の健康管理・健康づくり推進動画

「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた保健教育の授業

学校等欠席者・感染症情報システム

マップビュー

学校と家庭で育む
子どもの生活習慣

パンフレット配付
申込み受付中

テーマ別関連ページ

■保健管理

- ▶ 感染症
- ▶ アレルギー疾患
- ▶ 心臓・胃腸・呼吸器など
- ▶ 歯・口（歯科保健）
- ▶ 眼
- ▶ 耳・鼻・のど
- ▶ 皮膚
- ▶ 骨・関節（運動器）
- ▶ 性
- ▶ メンタルヘルス（精神保健）
- ▶ 学校環境衛生
- ▶ 成長曲線
- ▶ その他

■保健教育

▶ 保健教育

I 学習指導要領に基づく保健教育の授業づくり

学習指導要領に基づく保健教育の授業づくり

～主体的・対話的で深い学びの観点での授業改善を目指して～

公益財団法人日本学校保健会
児童生徒の健康管理・健康づくり推進委員会



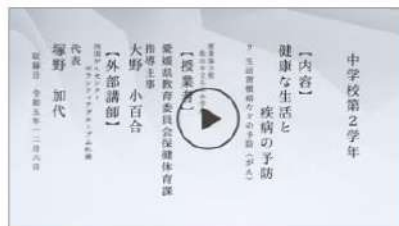
文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 健康教育調査官
スポーツ庁政策課 教科調査官 横嶋 剛

II 実践授業



特別活動（学級活動）(2)
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
題材「心の健康」

小学校第6学年 清添市立仲西小学校



「健康な生活と疾病の予防」
(ウ) 生活習慣病などの予防（がん）
中学校第2学年 松山市立久米中学校（授業協力校）

指導案（PDF）



(<https://www.gakkohoken.jp/health-management-and-health-promotion/2023>)

3 県・国の取組について

保健担当関連の重点事業（千葉県）

- 1 「本県の児童生徒の健康課題の現状」の把握及び健康の保持増進
- 2 いきいきちばっ子「元気アップ・プラン大作戦」コンクールの参加
- 3 性教育事業
- 4 薬物乱用防止教育事業
- 5 学校歯科保健関連事業
 - ① 歯と口の健康週間関連事業
 - ② 学校歯科保健優良校表彰
- 6 各種学校保健関係の研修会・講習会の開催
- 7 県外研修会等への関係者の派遣
- 8 救急体制の整備・充実
 - ① 教職員対象救急法講習会
 - ② 県立学校配置AEDの保守点検
 - ③ 県立学校へのAEDトレーナー等の配置
- 9 県立学校児童生徒の健康診断及び県立学校職員の健康管理
- 10 県立学校の学校医の委嘱
- 11 がん教育について



3 県・国の取組について

教職員の健康管理の充実（千葉県）

- 1 千葉県公立学校職員健康審査会の開催
【一般部会、神経・精神部会、特別部会】
- 2 教職員のメンタルヘルス対策の推進
【千葉県教育委員会メンタルヘルスプラン】
 - ①教職員メンタルヘルス研修会の開催
 - ②教職員こころの健康相談事業等の実施
 - ③メンタルヘルス啓発資料の作成・配付
 - ④県立学校職員メンター研修会の開催
 - ⑤安全衛生管理担当者合同研修会
 - ⑥県立学校職員への意思による面接指導等の実施
 - ⑦県立学校職員へのストレスチェック制度の実施



(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/hokenn/documents/kokorosawayaka.pdf>)

メンタルヘルス啓発資料

こころさわやかに

教職員のためのメンタルヘルスQ & A



令和5年12月に文部科学省は精神疾患で休職している教職員の現状を発表しました。それによると、令和4年度の全国病気休職者8,793人のうち精神疾患による休職者は6,539人で、令和3年度から642人増加し、過去最多となっています。

また、千葉県における令和4年度の病気休職者296人のうち、精神疾患による休職者は208人で、令和3年度（183人）から増加しています。

良い教育を行うためには、教職員が心身ともに健康であることが大切ですが、学校を取り巻く社会環境の大きな変化の中、また複雑で多様な課題への柔軟な対応が求められ、様々なストレスを抱えて仕事をしている教職員も少なくないと考えられます。メンタルヘルスは、そのストレスに気づき、対処するための知識や方法を身につけ、実践することが重要です。

笑顔があふれ、活力に満ちた毎日を送るために、日頃からメンタルヘルスの理解を深めていきましょう。

令和6年4月
千葉県教育委員会

メンタルヘルス啓発資料「こころさわやかに」

3 県・国の取組について

- 1 **がん教育について**
 - 2 **心肺蘇生法及びA E Dの普及啓発**
 - 3 **いきいきちばっ子元気アッププラン大作戦**
 - 4 **薬物乱用防止教育の推進**
 - 5 **性教育の推進**
 - 6 **その他（疾病、視力低下、熱中症、アレルギー）**
-  **の対応について**

(1) がん教育について

学習指導要領におけるがん教育

中学校

令和3年度から
必修化

「がんについても
取り扱う」と新たに
明記された。

※小学校も、発達段階に合わせて指導をお願いします。

医療従事者やがん経験者等の外部講師の活用が重要

千葉県教育委員会ホームページ「がん教育について」

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/hokenn/gankyoku.html>)



(1) がん教育について

千葉県における 令和5年度がん教育実施状況調査

外部講師を活用したがん教育の実施率

- ・ 小学校 **791**校の内 **29**校実施 約**3.7%**
- ・ 中学校 **429**校の内 **41**校実施 約**9.6%**



(1) がん教育について

「がん教育の授業実践研修会」を実施



実際の現場でがん患者やその家族と接している医師を招き授業を行った。
「①がんについて正しく理解することができるようにすること」「②がんの発生機序や
検診の必要性、治療・予防について理解することができる」を目標に授業を実施



(1) がん教育について

千葉県の外部講師リスト

■がん教育に係る外部講師の派遣が可能な機関一覧

患者団体

地域	団体名	講師	がんに関するテーマ							対象 校種	実施 規模	費用
			がん 検診	がん 予防	がん とは	がん 体験	患者と その家族 への対応	治療後の 生活支援	他			
城南	アイビー千葉（旧がん体験者の会） 	がん 経験者			○	○	○	○		小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)
	相談員			○	○	○	○		小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)	
	NPO法人千葉・在宅ケア市民ネットワーク 	がん 経験者				○	○	○	緩和 ケア	小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)
	患者の 家族				○	○	○	緩和 ケア	小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)	
	NPO法人ねむのね 	がん 経験者				○	○	○		小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)
	患者の 家族				○	○	○		小/中/高	指定なし	要 (旅費のみ)	
	一般社団法人ブルー・ネクサス・ジャパン千葉支部 	がん 経験者			○	○	○	○		中/高	指定なし	要 (旅費のみ)
	NPO法人支えあう会「α」 	がん 経験者			○	○	○	○		小/中/高	指定なし	要
	患者の 家族			○	○	○	○		小/中/高	指定なし	要	



(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/gan/gankyoku.html>)

(1) がん教育について

がん教育推進のための教材 補助教材

小学生版

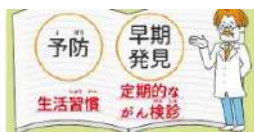
①補助教材：教師用指導参考資料

②映像教材：がん博士の「がんについての基礎知識」

③映像教材：「がんと生きる」エピソード1・2

④ワークシート

文部科学省



提供教材

補助教材



本教材
※ねらい・授業進行方法
などを紹介しています。

映像教材

映像教材①
「がん博士の「がんについての基礎知識」
がんについての知識を伝える。



映像教材②
「がんと生きる」
がん患者の思いや考えを伝える。
※二名のエピソードのうち、どちらか選択して
ご使用ください。

ワークシート



がスター枠(縦書き、横書き)

①補助教材：教師用指導参考資料 PowerPoint/PDF

※各スライドを活用した展開例



組合せ

がんについて正しく理解させたい!

時間 1 時限(50分)

●組合せモジュール

モジュール1
がんという病気
(10分)

※項目4・5をカット

モジュール2
日本のがんの現状
(12分)

※項目1・3をカット

モジュール3
がんの発生と進行
(14分)

※項目3をカット

ディスカッション
(14分)

がんになる
リスクを減らすには
どうすればよいか

※各モジュールの授業進行案の「1, 2, 3…」を項目と位置付けています。

外部講師を活用したがん教育の進め方

がん教育の実施に当たり、がんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深めるためには、がんの専門家(外部講師)との連携が効果的です。

「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」を参照の上、学校の実情に合ったがん教育を推進してください。

外部講師を活用したがん教育については、本誌に一部抜粋して紹介していますが、詳しくは文部科学省「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」をご参照ください。

外部講師を活用したがん教育ガイドライン



映像教材②「がんと生きる」
長谷川一男さんのエピソード(5分24秒)



がんとわかったときは、もう頭が真っ白ですね。当時、小学校2年生の息子と幼稚園年長の娘がいたので、子供にどう伝えればいいか…。4日間一睡もしなかったのを覚えています。
自分が治療に向き合うきっかけとなったのは、一人のお医者さんの「可能性はゼロじゃない。ゼロでないんだから戦うべきじゃないか」という言葉。それから、子供たち、妻のために、納得いくまで先生と話し合って治療法を決め、治療を始めていきました。
私が今、一番大切にしているのは、私が経験したことを、がんを患う人たちに共有していくことです。
みんなで話し合う場をつくって、病気に関する価値観を聞いています。そこに、先生を呼んで、相談しながら正しい情報を受け取り、価値観を磨いています。みんなで助まら合う場をつくっているのです。
みなさんには、「病気になっても自分の人生なので後悔しないように生きる」ということを強く伝えたいです。
自分の人生を大切に、後悔しない。そういう生き方をしたいと思っています。

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm

(2) 心肺蘇生法及びA E Dの普及啓発

教職員対象救急法講習会

第1回	5月14日(水)	東葛飾研修所
第2回	5月16日(金)	香取合同庁舎
第3回	5月29日(木)	浦安市中央公民館
第4回	6月4日(水)	君津教育会館
第5回	6月18日(水)	夷隅教育会館
第6回	10月3日(金)	香取合同庁舎
第7回	10月29日(水)	君津教育会館
第8回	11月5日(水)	山武教育会館
第9回	11月19日(水)	浦安市中央公民館
第10回	11月21日(金)	東葛飾研修所

全国教員研修
Plantで申し込み



(2) 心肺蘇生法及びAEDの普及啓発

千葉県AED条例

(学校及び保育所等における取組の促進)

第八条 県は、市町村、事業者その他の関係者と連携し、学校の教職員及び保育所等の教職員に対し、AEDの使用及び心肺蘇生法の実施に関する知識、技能及び指導方法を習得させ、及び維持向上させるよう努めるものとする。

4 学校(幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。)は、児童又は生徒に対し、心肺蘇生法の実施及びAEDの使用に関する実習を行うよう努めるものとする。



(2) 心肺蘇生法及びAEDの普及啓発

中学校学習指導要領における扱い

「傷害の防止」において、胸骨圧迫、AED使用などの心肺蘇生法、包帯法や止血法としての直接圧迫法などを取り上げ、**実習を通して**応急手当ができるようにする。

※小学校も、発達段階に合わせて積極的な指導をお願いします。

※県立中学校、県立高等学校ではAED条例の遵守の観点からも毎年いずれかの学年においてAED実習を実施するよう通知しています。

令和3年実施率 100% 令和4年度 97.1% 令和5年度 100%



(3) いきいきちばっ子元気アッププラン大作戦

目的

- ・健康体力づくりの推進
- ・取組の意欲向上

方法

- ・学校・学級ごとの取り組み
- ・月ごとに簡単な申告書の提出

【取組内容例】

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・毎日8時間以上寝よう
- ・ハンカチを持ってこよう

期間

前期 9月～11月

後期 12月～1月

認定および表彰

○学級表彰

- ・各期、すべての月に申告した学級に認定書を授与する。
- ・ポイント最上位の学級を表彰する。

○学校表彰

- ・年間通して、全学級で取り組んだ学校の中から、審査のうえ**優秀賞・奨励賞**を授与する。

○令和6年度優秀賞

- ・成田市立橋賀台小学校
- ・茂原市立早野中学校

いきいきちばっ子

「元気アッププラン大作戦」と「遊・友スポーツランキングちば」
「オリジナル弁当コンクール」で各学校の課題に応じた取組を確認するとともに、健康づくりに必要な取組を重点的に行う。



(4) 薬物乱用防止教育の推進 (5) 性教育の推進

令和7年度も
オンラインを活用した研修を継続

薬物乱用防止教育研修会

- ・ 処方薬や一般用医薬品の過量服用を含む
- ・ **薬物乱用防止教室は、
すべての中学校及び高等学校は年1回開催、小学校は努力義務**

性教育研修会

動画の視聴期間や方法などは、今後お知らせします。



(6) その他

①周りの大人が知って気付く子供の疾病～支援につなげるために～

児童生徒の健康に関する啓発資料

周りの大人が知って 気付く子供の疾病 ～支援につなげるために～

子供は、「大変」「つらい」等の心の状態を、言葉で上手く表現できないことがあります。

その原因が疾病であっても、症状として体と心が動かないために、周りから単なる「なまけ」や「やる気がない」ように見える行動として表出してしまうことがあります。そのため、その原因となる疾病に気付かれないまま学校生活を送っている子供も少なくないのではないのでしょうか。

そんな子供達の状況に教師を含む周りの大人が気付き、寄り添い、支援の手を差し伸べることができれば、より充実した学校生活を送ることができる子供たちが増えると思います。

今回は、様々な疾病の中から、特に周りの大人が気付きにくい疾病の内容、気付きのポイント、学校の対応ポイント等をリーフレットとしてまとめましたので、ご活用ください。



令和6年3月
千葉県教育委員会

起立性調節障害

<疾病の理解>

思春期に好発する自律神経機能不全の一つで、循環調節が障害され、脳や上半身への血流量が低下し、様々な症状を引き起こします。

有病率は、軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%、重症は1%です。軽症例では、適切な治療によって2～3か月で改善しますが、重症例では、社会復帰に2～3年以上を要します。

治療は、非薬物療法と薬物療法があり、非薬物療法では、右のように日常生活の工夫をします。

<日常生活の工夫>

- ・座った状態や寝た状態から起き上がる時には、頭を下げて、ゆっくり起き上がる。
- ・静止状態の起立保持は1～2分以上続けない（集会等が必要）。
- ・水分摂取は1日1.5～2リットル、塩分を多めにとる。
- ・1日30分程度の歩行を行い、筋力低下を防ぐ。
- ・夜、寝る時間が遅くならないようにする。

<気付きのポイント>

「立ちくらみ、失神、朝起きられない、倦怠感、動悸、頭痛などの症状が、午前中に強く、午後には軽減する傾向がある。」という特徴があり、遅刻や欠席が増えてきた等も気付きのポイントです。

<学校の対応ポイント>

保護者や主治医との連携	・現在の症状、治療方針、家での生活状況（就寝時間等）を保護者と情報共有し、体調不良時の対応（休養場所・休養時間・保護者との連絡方法）について確認しておく。 ・欠席連絡が保護者の負担になることもあるため、連絡方法について検討する。
周囲の理解	・本人は「怠けていると思われる」等、周囲の人にどう思われているか不安に思い不登校になる場合もあるので、本人や保護者と相談し、周りが理解できるようにする。
その他の対応	・体育では子供の体調に合わせた運動方法にする。 ・欠席等で受けられなかった学習については、後日保障する。 ・体調が悪い時は無理に登校させず、体調が良い時に登校できるよう配慮する。 ・状況により、短時間の登校や別室での登校を検討し、本人が登校しやすい環境を整える。

起立性調節障害

脳脊髄液減少症

うつ病

睡眠障害

過敏性腸症候群



(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/gakkouhoken/documents/kodomonoshippei1.pdf>)

(6) その他

②視力低下防止について

裸眼視力 1. 0 未満の者の割合

(学校保健統計調査結果より)

	R1	R5
小学校(千葉県)	33.3%	37.7%
小学校(全国)	34.6%	36.8%
中学校(千葉県)	57.6%	63.8%
中学校(全国)	57.5%	60.3%



文部科学省
『児童生徒の健康に留意して
ICTを活用するためのガイドブック』

児童生徒の健康に留意して
ICTを活用するためのガイドブック
令和4年3月改訂版



(https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/08/14/1408183_5.pdf)

文部科学省
「子供の目を守るための啓発資料」

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い

お願い① できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすとき近視になりやすいと言われていて、
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

お願い② 長い時間、近くを見続けしないでね!

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない
本や画面を自分から
30cm以上離してね

時々きゅうけい
30分に1回は体を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい
目を細めないと
遠くの文字が読みにくい
ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

文部科学省



(https://www.mext.go.jp/content/20240731-mxt_kenshoku-000037357_12.pdf)

(6) その他

③熱中症対策について

学校における熱中症対策ガイドライン

近年、大都市部を中心として、気温が30℃を超える状況の長時間化と範囲の拡大、熱帯夜の出現日数の増加といった高温化の傾向がみられ、日常生活環境における熱中症が問題となっています。更にここ数年は、想定外の災害級の暑さも生じており、これまでの対応に加え、それらの状況を踏まえた対策も必要となります。

本ガイドラインでは、熱中症の予防措置及び発生時の対応等について記載しています。各学校においては、あらゆる場面において、適切な熱中症対策が確実に行われるよう、本ガイドラインを活用し、学校における熱中症に関わる事故防止の徹底を図るようお願いいたします。

【目次】

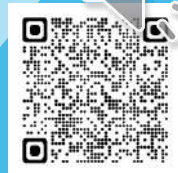
1 熱中症について	1
(1) 熱中症とは	1
(2) 熱中症の症状及び重症度分類	2
(3) 暑さ指数(WBGT)と暑さ指数(WBGT)計による測定	2
2 熱中症の予防措置	4
(1) 基本的予防措置	4
(2) 実践的予防措置	5
①環境条件・生徒の体調・体への負荷	5
②体育・部活動・スポーツ活動・行事等の対策	7
③熱中症予防情報の活用(熱中症警戒アラート等)	14
3 熱中症発生時の対応	16
<熱中症発生時の応急処置フロー図>	16
<緊急時の体制>	17
<熱中症事故後の対応>	18
4 熱中症による事故事例	19

千葉県教育委員会
令和6年4月改訂



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/gakkouhoken/documents/r6necchusho-guideline.pdf>)



(6) その他

④アレルギー疾患の対応について

■運動に関連したアレルギー

1 運動誘発アナフィラキシー

- 運動そのものの制限が必要。



2 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

- 原因となる食物を摂取したら、4時間（少なくとも2時間）は運動を控える。
- 運動をすることが分かっていたら、原因となる食物を摂取しないこと。



文部科学省・（公財）日本学校保健会

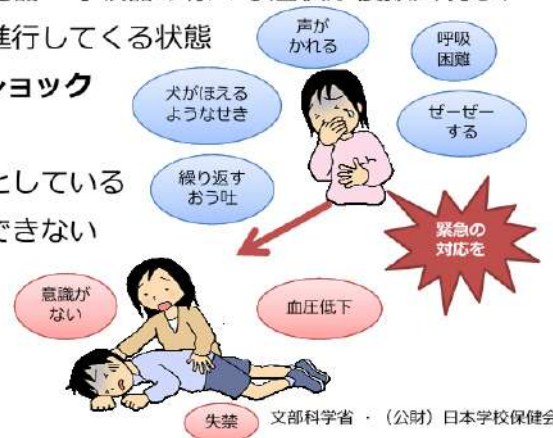
■全身性症状：

・アナフィラキシー

皮膚・粘膜・消化器・呼吸器の様々な症状が複数出現し、症状がどんどん進行してくる状態

・アナフィラキシーショック

ぐったり
意識がもうろうとしている
呼びかけに反応できない
顔色が悪い



アナフィラキシーが起こったら…

- 直ちに救急車で医療機関へ
- 一人で行動させない。必ず教員が付き添う。

「学校生活上の留意点（食物アレルギー・アナフィラキシー）」・「学校におけるアレルギー疾患対応の基本的な考え方」（文部科学省・（公財）日本学校保健会）より引用

(https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1355828.htm)



令和7年度 小学校体育科・中学校保健体育科 教科主任等研修会

千葉県教育庁教育振興部
保健体育課保健班



**小学校体育科・中学校保健体育科教科主任等研修会
御清聴ありがとうございました。**



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

千葉県教育庁教育振興部保健体育課

