

# 健康教育の基本的な考え方

## 1 当面する学校教育の課題と健康教育

### (1) 学校教育に求められるもの

各学校においては、教育基本法及び学校教育法その他の法令並びにこの章以下に示すところに従い、児童生徒の人間として調和のとれた育成を目指し、地域や学校の実態及び児童生徒の心身の発達段階や特性を十分考慮して、適切な教育課程を編成するものとし、これらに掲げる目標を達成するよう教育を行うものとする。

学校の教育活動を進めるに当たっては、各学校において、児童生徒に生きる力をはぐくむことを目指し、創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する中で、基礎的・基本的な知識及び技能を確実に習得させ、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくむとともに、主体的に学習に取り組む態度を養い、個性を生かす教育の充実に努めなければならない。

(小・中・高等学校新学習指導要領 第1章 総則「第1 教育課程編成の一般方針」の1より)

「生きる力」とは、知・徳・体のバランスのとれた力のこと

- ・ 基礎的な知識・技能を習得し、それらを活用して、自ら考え、判断し、表現することにより、さまざまな問題に積極的に対応し、解決する力（知）
- ・ 自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性（徳）
- ・ たくましく生きるための健康や体力など（体）

変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることが大切である。

### (2) 新学習指導要領における健康教育

学習指導要領の改訂の基本的な考え方として、現行学習指導要領の理念である上述の「生きる力」をはぐくむことが継続されており、自分への自信の欠如や自らの将来への不安、体力の低下などの子どもたちの心と体の状況から、豊かな心や健やかな体の育成のための指導を充実することが示されている。

体育・健康に関する指導

- 3 学校における体育・健康に関する指導は、児童生徒の発達段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育（保健体育）科の時間はもとより、技術・家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めることとする。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する指導の実践を促し、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が培われるよう配慮しなければならない。

(小・中・高等学校新学習指導要領 第1章 総則「第1 教育課程編成の一般方針」の3より)

(※ ≡は新学習指導要領で新しく加筆された文言。 ~~~は指導の留意点)

(3) 児童生徒の心身の健康から見た問題

- ・ 食に関する問題
- ・ 性に関する問題
- ・ 薬物乱用等に関する問題
- ・ 健康・安全に関する問題 など

## 2 基本的な考え方

(1) 学校教育における健康教育の目標

健康教育の目標は、時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対し、一人一人がよりよく解決していく能力や資質を身に付け、生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるようにすることである。

(保健体育審議会答申 第3章 より)

(2) 学校教育における健康教育の内容

学校における健康教育は、**学校保健・学校安全・学校給食**のもつ独自の機能を尊重しつつ、それらを総合的にとらえ、児童生徒の健康教育の保持増進を図る教育である。

(保健体育審議会答申 第3章 より)

【具体的内容】



- 1 心身の健康の意義に関すること
- 2 心身の構造・機能及び発育・発達に関すること
- 3 心身の健康を高める生活（運動，食事，栄養，休養・睡眠）や健康を守る制度，仕組みに関すること
- 4 環境と健康のかかわり及び環境の維持改善に関すること
- 5 傷害や疾病の発生要因と安全確保や予防対処・回復に関すること
- 6 心の健康問題の生じ方や対処の方法と心身の調和に関すること

(3) 新学習指導要領小学校体育科，中学校保健体育科の目標から見る健康教育実践上の留意点  
小学校体育科の保健領域，中学校保健体育科の保健分野の目標の中で，健康教育を進める上での留意点は下記ようになる。

〈小学校体育科の目標〉

心と体を一体としてとらえ，適切な運動の経験と**健康・安全についての理解**を通して，生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに**健康の保持増進**と体力の向上を図り，楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

- ① 「**健康・安全についての理解**」とは，健康な生活，体の発育・発達，心の健康，けがの防止及び病気の予防についての基礎的・基本的な内容を実践的に理解することである。
- ② 「**健康の保持増進**」を図るとは，身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解することを通して，自らの生活行動や身近な生活環境における学習課題を把握し，改善することができる資質や能力の基礎を培うことである。

#### 〈中学校保健体育科の目標〉

心と体を一体としてとらえ、運動や**健康・安全についての理解**と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに**健康の保持増進のための実践力の育成**と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

- ① 「**健康・安全についての理解**」とは、心身の機能の発達と心の健康、健康と環境、傷害の防止及び健康な生活と疾病の予防など、心身の健康の保持増進について科学的な原理や原則に基づいて理解できるようにすることである。
- ② 「**健康の保持増進のための実践力の育成**」とは、健康・安全について科学的に理解することを通して、心身の健康の保持増進に関する内容を単に知識として、また、記憶としてとどめることではなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践していくための思考力や判断力などの資質や能力の基礎を育成することである。

#### 〈中学校保健体育科保健分野の目標〉

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

- ① 「**個人生活における健康・安全についての理解を通して**」とは、上述「**健康・安全についての理解**」に記述している内容について、個人生活を中心として科学的に理解できるようにすることである。
- ② 「**生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる**」とは、健康・安全について科学的に理解できるようにすることを通して、現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に的確な思考・判断を行うことができるよう、自らの健康を適切に管理し改善していく思考力・判断力などの資質や能力を育成することである。