

保健体育科学習指導案

鹿児島県立古仁屋高等学校

日時 令和2年2月12日(水) 1校時
学習者 1年2組 18名
授業者 鳥丸 大輔

1 単元名 現代社会と健康「24 日常的な応急手当」

2 単元設定の理由

(1) 単元について

突き指や切り傷などのけがは、日常生活ではしばしば経験することである。また、体育の授業や運動部活動においては、捻挫・骨折などのけがは、いつ起こるか分からない。応急手当の正しい知識を持ち、けがの種類・部位・程度などに応じた適切な応急手当を行うことは、けがの治りを早くするだけでなく、苦痛を和らげる効果もある。また、高温多湿の環境下で運動を行う時は、熱中症の危険性も考えられる。日常的なけがや熱中症に対する応急手当のポイントについて正しい知識と技術を学び、実際の場面で適切に行えるようになることを目指すものである。

(2) 生徒の実態について

1年2組の生徒は、授業に真摯に取り組む生徒がほとんどであり、発言を求めたときは、考えて発言する。入学してから時間が経過していることもあり、クラスの雰囲気も良い。中学校での保健の学習で得た知識が定着している生徒と、そうでない生徒に分かれている。全員にとって新たな学びの経験となるような、視野を広げた学習が必要である。

(3) 指導について

スクリーンにパワーポイント画像を映しながら、視覚に訴えることで知識が記憶として残るような授業の進め方を基本とし、加えて、ワークシートを進めていく中でその定着を図っている。また、健康に関する知識を自己の生活に重ねて、自己の生活の中で生かしていく実践力の向上を目指したい。

3 単元の目標

- (1) けがなどの応急手当に関しては、中学校までにも学習していることを踏まえ、実習などを行いながらさらなる理解を深める。
- (2) 熱中症は、命に関わることもあるので、適切な判断と応急手当の方法を身につけさせ、その予防にも心がけることの必要性を理解させる。

4 単元の評価基準

観点	評価基準
関心・意欲・態度	・ 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持っている。
	・ 自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組む。
思考・判断	・ 心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考する。
	・ 心身の健康や安全に関する課題を総合的に捉え、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できる。
知識・理解	・ 健康・安全の意義を理解している。
	・ 健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

5 単元の指導計画

1	オリエンテーション	オリエンテーション
2	1. 私たちの健康のすがた	わが国における健康水準の向上
		わが国における健康問題の変化
3	2. 健康のとらえ方	健康についての多様な考え方
		健康の成り立ちとその要因
4	3. 健康と意思決定・行動選択	意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因
		健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫
5	4. 健康に関する環境づくり	健康づくりを支える環境
		ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり
6 7	5. 生活習慣病とその予防	生活習慣病とは
		生活習慣病の予防
8	6. 食事と健康	健康的な食生活の重要性と意義
		健康的な食生活習慣の形成
9	7. 運動と健康	健康からみた運動の意義
		健康づくりのための運動習慣の形成
10	8. 休養・睡眠と健康	健康からみた休養・睡眠の意義
		健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方
11 12	9. 喫煙と健康	喫煙の健康影響
		喫煙開始の要因と依存性
		喫煙への対策
13 14	10. 飲酒と健康	飲酒の健康影響
		飲酒開始の要因と社会問題
		飲酒への対策
15 16	11. 薬物乱用と健康	薬物乱用の健康影響
		薬物乱用開始の要因と社会問題
		薬物乱用の防止と対策

17	12. 現代の感染症	感染症とは
18		新たに注目される感染症
		再び問題となっている感染症
19	13. 感染症の予防	感染症予防の原則
20		現代の感染症対策
21	14. 性感染症・エイズとその予防	性感染症・エイズ
22		性感染症・エイズの予防
23	15. 欲求と適応機制	欲求と大脳の働き
24		さまざまな欲求
		欲求不満と適応機制
25	16. 心身の相関とストレス	心身相関のしくみとストレス
		ストレスの影響と心の健康
26	17. ストレスへの対処	原因への対処
		とらえ方を変えることによる対処
		気分転換やリラクゼーションなどによる対処
		信頼できる人や専門家への相談
27	18. 心の健康と自己実現	自己実現と心の健康との関係
		自己実現の道すじと達成
28	19. 交通事故の現状と要因	交通事故の現状
		交通事故の要因
29	20. 交通社会における運転者の資質と責任	安全な運転のための資質
		交通事故の責任と補償
30	21. 安全な交通社会づくり	法的な整備と施設・設備の充実
		車の安全性の向上
31	22. 応急手当の意義とその基本	応急手当の意義
		応急手当の手順
32	23. 心肺蘇生法	心肺蘇生法の意義と原理
33		心肺蘇生法の手順
34	24. 日常的な応急手当	けがの応急手当
35		熱中症の応急手当

6 本時の実際

(1) 本時の目標

- ア 日常的に起こりやすいけがに対する応急手当の意義や手順を学び、学んだ知識や技術を実際に活用できるようになる。
- イ 熱中症についての知識を学び、熱中症を予防することの重要性や、熱中症が起こった時の対処方法について理解する。

(2) 展開

過程 (時間)	学習活動	指導上の留意点	評価規準 [評価方法]
導入 (5分)	○実生活での経験から考察	<p>発問</p> <p>「<u>これまでに経験したけがは?</u>」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何人かの生徒に聞く。 ・日常的にけがが起こる事を確認する。 	<p>[机間指導]</p> <p>[観察]</p>
展開 (35分)	<p>○けがの応急手当</p> <p>○応急手当の意義</p>	<p>発問</p> <p>「<u>けがをした時にどのように対処した?</u>」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前の発問で答えた生徒に聞く。 ・自由に発言させる。関連して他の生徒にも聞いてみる。 <p>発問</p> <p>「<u>応急手当は何のために行うのか?</u>」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当の意義について理解させる。 ・症状の緩和だけではなく、治りを早くすることや、専門的な処置の効果を高めることにつながることを理解させる。 ・痛みが激しい時や意識がもうろうとしている時はすぐに医療機関へ行くことを確認する。 	<p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>ア 日常的に起こりやすいけがにはどういったものがあるか考え、これまでどのように対処してきたか考えることができる。</p> <p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>ア 日常的なけがに対する応急手当の意義を理解することができる。</p>

	<p>○止血</p> <p>○固定</p> <p>○RICE 処置</p> <p>○熱中症とは</p> <p>○熱中症の予防</p> <p>○熱中症の手当</p>	<p>発問</p> <p><u>「切り傷・骨折・捻挫では、応急手当の方法は同じだろうか？」</u></p> <p>・けがが起こった時は、まず、部位・種類・程度を確認する必要があることを理解させる。</p> <p>・けがの応急手当には、様々な種類があることを理解させる。</p> <p>・実習を通して理解させる。</p> <p>・RICE は、4つの処置の頭文字を取ったものであることを理解させる。</p> <p>発問</p> <p><u>「熱中症になるのはどんな時？」</u></p> <p>・高温多湿の環境であれば、真夏や炎天下でなくても起こり得るということを理解させる。</p> <p>発問</p> <p><u>「熱中症を予防するには？」</u></p> <p>・熱中症は、何より予防が重要であることを理解させる。</p> <p>・サッカーとバスケットボールの練習を想定して意見を出し合う。</p> <p>発問</p> <p><u>「熱中症の重症度に関係なく共通して必要な手当は？」</u></p> <p>・教科書 P.61 図 4 に挙げてある具体的な手当の中から選ばせる。</p> <p>・状態が危険な場合や、時間が経過した後、状態が変化した時の対処も理解させる。</p>	<p>ア 日常的なけがの応急手当の方法を理解することができる。</p> <p>ア 日常的なけがの応急手当の実習を通して、活用できるようになる。</p> <p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>イ 熱中症が起こる要因を理解することができる。</p> <p>イ 身近な身体活動を例に挙げ、熱中症の予防方法を考えることができる</p> <p>イ 熱中症への正しい対処方法を理解し、重症度に関係なく必要な対処方法と重症度に応じた対処方法を理解することができる。</p>
--	---	--	---

<p>終末 (5分)</p>	<p>○自分たちができ る応急手当</p>	<p>発問</p> <p>「<u>応急手当の知識があれば十分だろうか?</u>」</p> <p>・正しい知識を持った上で、実践できるかが重要であることを理解させ、積極的にできる手当を行う姿勢を身につけさせる。</p>	<p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>ア・イ</p> <p>けがや熱中症の応急手当に関する正しい知識と技術を身につけ実際に活用することができる。</p>
--------------------	---------------------------	---	--

保健ワークシート

24 日常的な応急手当

○これまでに自分が経験したけがとそのけがへの対処

けが		対処
< _____ >	→	《 _____ 》
< _____ >	→	《 _____ 》

○応急手当の意義

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

☆けがが起こった時は、けがの④ _____ ⑤ _____ ⑥ _____ を確認する！

切り傷 … ⑦ _____

骨折 … ⑧ _____

捻挫 … ⑨ _____

※RICE 処置

Rest 【⑩ _____】 … ⑪ _____

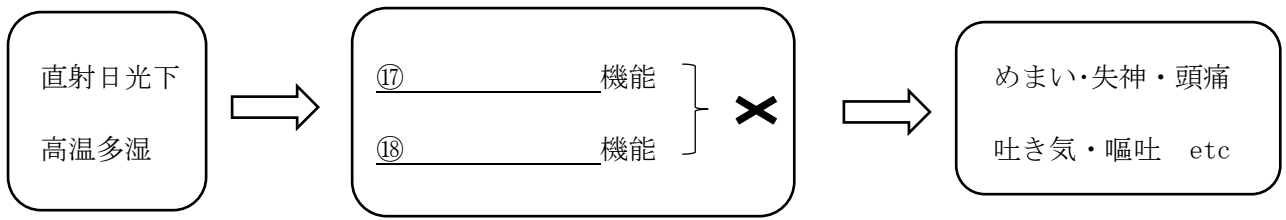
Ice 【⑫ _____】 … ⑬ _____

Compression 【⑭ _____】 … ⑮ _____

Elevation 【⑮ _____】 … ⑯ _____

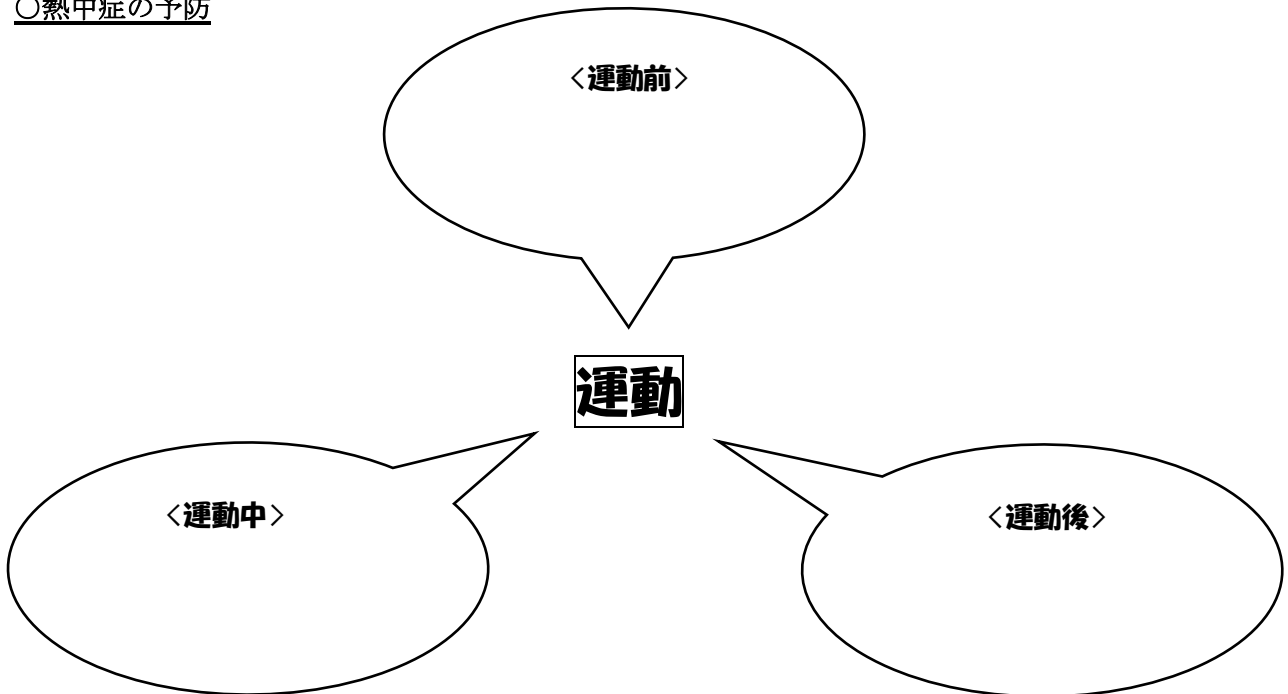
☆RICE 処置は、捻挫だけでなく、運動中に発生する外傷（打撲・肉離れなど）にも適用できる基本的な手当の方法である。

○熱中症とは



※蒸し暑い時・暑さに慣れていない時 …

○熱中症の予防



○熱中症の手当（教科書P.61 図4）

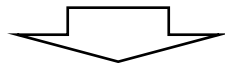
A：涼しい場所に運ぶ

B：薄い食塩水やスポーツドリンクを飲ませる

C：頭部を低く，足部を高くした体位をとる

D：衣服をゆるめる

E：安静にする



重症度に関係なく共通して必要な手当は？ … _____

☆応急手当によってたとえ回復したように見えても，あとで急変することもあるので，安静にして医療機関に運ぶ必要がある。