

# 保健の授業において、副読本「よりよい生活習慣のために」をどのように活用するか？

例えば「喫煙・飲酒・薬物乱用と健康」ア. 喫煙と健康」と関連づけて活用

単元名 喫煙・飲酒・薬物乱用と健康

## 「喫煙と健康」(第3学年)

### 学習内容と授業の進め方

たばこ関連のポスターを見てもよい

**発問1**  
このポスターを見て、どのようなメッセージが含まれていると考えますか？  
○たばこは命にかかわる。  
○たばこは健康の害になるものである。  
→ **たばこの健康への影響について意識を高める。**

たばこに含まれる有害成分と健康への影響

**発問2**  
たばこのパッケージには、どのような内容が書いているのでしょうか？  
○たばこの成分(有害な物質が200種類以上含まれている)  
○健康への影響について  
→ **たばこは有害なものであることに気付かせる。**

受動喫煙による健康被害

**発問3**  
直接たばこを吸わなければ、健康被害はないのでしょうか？  
○主流煙と副流煙があり、副流煙のほうがより有害物質が多く含まれる。  
○喫煙する母親から生まれる子どもにも影響がでる。  
→ **本人だけでなく、周りにも悪影響があることに気付かせる。**

喫煙開始年齢と肺がん死亡率

**発問4**  
肺がん死亡率が高くなる原因を考えてみよう。  
○一日のたばこを吸う量が多い人  
○若いうちからたばこを吸い始めた人  
○家族の中でたばこを吸う人が多い人  
→ **たばこが肺がんや心臓病等、多くの病気の原因になっていることに気付かせる。**

禁煙・防煙対策の現状についての情報提供

**指示1**  
未成年者を喫煙の害から守ろうとする取組やここ数年でどんなところが禁煙になったか、インターネット等で調べてみよう。  
○インターネット検索  
○コンビニやレストラン等  
→ **禁煙・防煙対策について関心を高める。**

### 副読本の活用例

P.16 「たばこ」

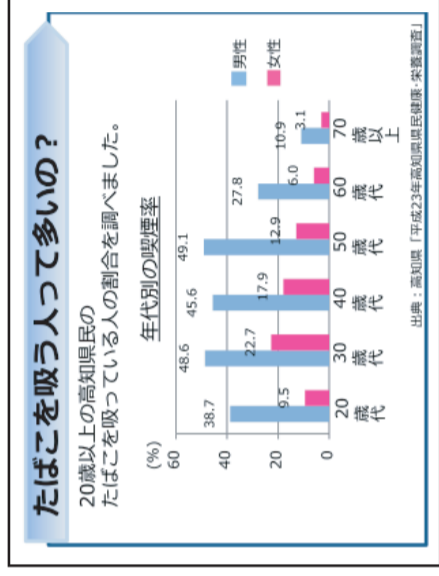


たばこを吸うことは自分の命を縮めることになるって怖いな。

どう見ても同じ歳には見えない。たばこは美容にも大きな影響があるんだね。

5月31日を「世界禁煙デー」にすることで、たばこの害は、世界的に問題になっているんだ。

P.16 「年代別の喫煙率」のグラフ



女性より男性のほうがたばこを吸う人が多い。

30～40歳代だと、約50%の男性がたばこを吸っている。2人に1人という、副流煙を吸う可能性が高くなるかも。

60歳代になって吸う割合が低下するけど、体によくないことが分かっていけば、もっと早く止める強さが必要だと思えます。

「よりよい生活習慣のために」の16ページのポスターから、何を訴えているのか、気が付いたことや感じたことを発表しよう！

「よりよい生活習慣のために」の16ページ高知県の「年代別の喫煙率」のグラフから、気が付いたことや感じたことを発表しよう！

「よりよい生活習慣のために」の16・17ページには、たばこの害や依存性のことが書かれています。吸い始めたきっかけは「友達に進められたから」が多いようです。誘われても断る勇気を持ちましょう！

- 副読本の活用については、いろいろな方法が考えられます。一例としては、
- 教科書の内容に合わせて副読本の資料を活用
  - 発展的な学習として副読本を活用
- など、授業内容に併せて工夫してご活用ください。

### 展開例

副読本「よりよい生活習慣のために」関連単元一覧

副読本には、高知県の現状や関連したデータが示されています。保健の学習内容と併せて効果的な活用方法を工夫してください。

副読本における指導内容	関連した単元名 (保健)	対象学年
1. 健康管理	生活行動・生活習慣と健康	第3学年
2. 健康診断	保健・医療機関の有効活用、個人の健康を守る社会の取組	第3学年
3. 食事	食生活と健康	第3学年
4. 歯・口腔	(発展的な学習としての取り扱い)	
5. 運動	運動と健康	第3学年
6. 休養と睡眠	休養・睡眠と健康	第3学年
7. たばこ	喫煙と健康	第3学年
8. 飲酒	飲酒と健康	第3学年