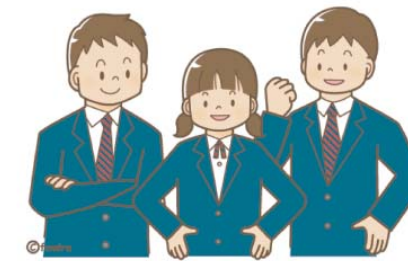




高知家の健康



よりよい生活習慣のために



高校生用



重点課題

子どものころからの健康的な生活習慣の定着

県教育委員会では、県健康長寿政策課が策定した「第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン21」と連携した取組を進めています。

今回のよさこい健康プラン21では、「子どものころからの健康的な生活習慣の定着」を重要課題として取組を重点化しています。その一つが高校生用副読本の作成です。

高校生のみなさんは、自分自身の将来の夢や目標を実現することを望んでいることでしょう。

そのためには、まずは、からだや心の健康を保つことが大切です。そこで、健康に関して必要なことをまとめたのが副読本「よりよい生活習慣のために」です。この本では、よさこい健康プラン21に合わせ、「健康のために、自分のできることを6つに分けて説明しています。

また、高知県の現状に合わせたデータも数多く掲載していますので、各学校の健康教育の中で積極的にご活用ください。

平成25年9月

高知県教育委員会

# 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「健康のために、自分ができること 1. 健康管理」と関連づけて活用

単元名 生涯を通じる健康

「保健サービスとその活用」（第2学年）

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、  
○教科書の内容に併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、授業形態に併せて工夫してご活用ください。

## 学習内容と授業の進め方

## 副読本の活用例

導入

保健行政との  
身近なつながり

### 発問 1

もしも、学校で健康診断を受けられなかった場合、どこで健康診断を受けるのだろうか？

- 保健所
- 病院

→ 身近にある健康機関に対する意識を高める。

展開

保健行政の組織

### 発問 2

健康診断以外に、私たちの健康を守るしくみはどのようなになっているのだろうか？

- 憲法25条を基にした取組
- 保健行政は、一般保健行政、学校保健行政、産業保健行政、環境行政の4つの分野

→ 個人を組織的に支援する仕組みがあることに気付かせる。

保健所や市町村の保健サービス

### 発問 3

保健所や市町村が行っている活動には、どのようなものがあるのだろうか？

- 地域住民への身近な対人保健サービス
- 保健衛生全般

→ 住民の健康課題やニーズに沿った保健サービスが提供されていることに気付かせる。

保健サービスの積極的活用

### 発問 4

これからの自分にとって、保健サービスをどのように活用していったらよいか考えよう。

- いろいろな情報から集めることが大切
- 病気にならないように予防接種、健康診査を活用することが大切
- 自分にとって何が必要であるかを吟味し、判断する力を育てることが大切

→ 自ら適切に判断して積極的に活用することが健康づくりに役立つことに気付かせる。

整理

保健情報の入手と活用

### 指示 1

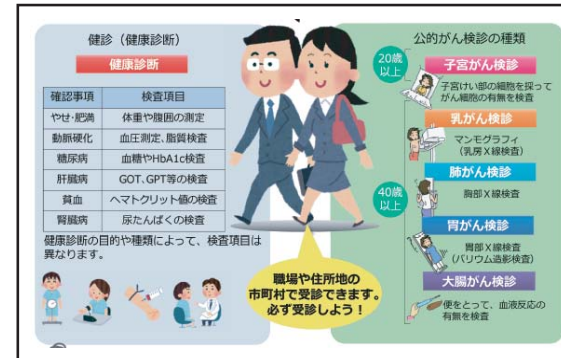
高知県や自分たちが住んでいる市町村の保健サービスについてどのようなものがあるか、インターネットや広報などから調べてみよう。

- インターネット検索
- 市町村広報誌

→ 身近な保健サービスについて関心を高める。

## 展開例

「よりよい生活習慣のために」の4ページから、高知県の取組について、気が付いたことや感じたことを発表しよう！



健康診断では、いろいろな項目を調べるんだな。

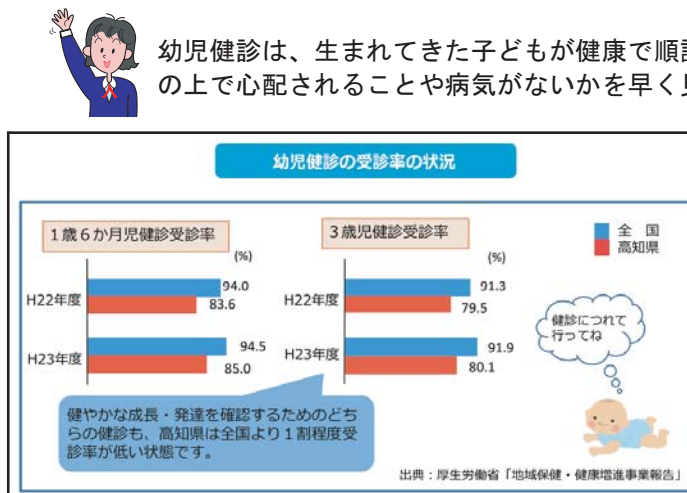


がんの検診だけでも5つもの検査があるんだ。



公的がん検診では、年齢が決まっているんだ。この年齢からリスクが高くなるってことだね。

「よりよい生活習慣のために」の6ページ「幼児健診の受診率の状況」から、気が付いたことや感じたことを発表しよう！



幼児健診は、生まれてきた子どもが健康で順調に育っているかを確認するとともに、成長や発達の上で心配されることや病気がないかを早く見つけるための、とても重要な検診なんですね。



でも、高知県の受診率は全国に比べて随分低いよ！ありえない！



それって、子どもに病気なんかがあっても早く見つからないってことでしょ？



私はお母さんになったら、子どものために、幼児健診はちゃんと受診しようと思います！

「よりよい生活習慣のために」の5ページには、妊婦健診のことが書いてあります。妊婦さん自身やお腹の赤ちゃんの健康状態をチェックするものです。これもとても大切な健診の一つですね！

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（保健分野）	対象学年
1. 健康管理	保健サービスとその活用	第2学年
2. 食事	食事と健康／飲酒と健康	第1学年
3. 運動	運動・休養と健康	第1学年
4. 休養と睡眠		
5. たばこ	喫煙と健康	第1学年
6. 歯・口腔	生活習慣病とその予防	第1学年