

教科・科目	対象学年	単位数	教科書	使用教材
保健体育・保健	1	1	現代高等保健体育(大修館)	保健体育学習ノート
科目の概要と目標	<ul style="list-style-type: none"> ・個人や集団の生活における健康・安全についての基礎的な知識を身につける。 ・健康課題に対して、正しく判断し、適切に対処できる能力を身につける。 			
単元	学習内容		到達度目標	
○現代社会と健康 <ul style="list-style-type: none"> ・国民の健康水準と疾病構造の変化 ・健康の考え方となりたち ・健康にかかわる意志決定と行動選択 ・保健活動と健康 ・生活習慣病とライフスタイル ・食事と健康 ・運動・休養と健康 ・喫煙と健康 ・青少年の喫煙・飲酒行動とその要因 ・喫煙・飲酒対策 ・医薬品と健康 ・薬物乱用と健康 ・薬物乱用の防止 ・感染症の異変と予防対策 ・エイズなどの性感染症の予防 ・欲求と適応機制 ・心身相関と健康 ・現代社会とストレス ・ストレスへの対処法 ・自己実現 ・応急手当の意義と手順 ・応急手当の方法 ・心肺蘇生法の手順と方法 	①健康水準の変化②疾病構造の変化 ①健康の考え方の多様化②WHOの健康の定義とヘルスプロモーション③健康の成立要因と条件 ①今日の健康課題と意志決定②意志決定のステップ③意志決定と社会環境 ①ライフステージと保健活動②民間機関の保健活動③国際機関の保健活動 ①生活習慣病とその予防②おもな生活習慣病の予防 ①食生活と健康②適切な栄養の摂取③食生活と生活習慣病の予防 ①運動と健康②休養・睡眠と健康 ①喫煙による健康への影響②受動喫煙と健康への影響③喫煙による社会問題 ①青少年の喫煙・飲酒行動を助長する要因②喫煙・飲酒の誘いへの対処 ①喫煙問題をめぐる取り組み②飲酒問題をめぐる取り組み ①医薬品の目的と作用②医薬品の正しい使用法③医薬品による健康被害の防止 ①薬物乱用と依存症②薬物乱用による健康被害③薬物乱用による社会問題 ①青少年の薬物乱用②薬物乱用の防止対策 ①感染症の異変②感染症の予防対策 ①性感染症②エイズ ①欲求と葛藤②適応機制と合理的適応 ①心と体のかかわり②心身相関のしくみ③心身症 ①ストレスとその原因②ストレスの影響 ①ストレスの影響の個人差②ストレスへのいろいろな対処法 ①自己実現とその過程②青年期の自己形成と精神の健康 ①応急手当の意義②倒れている人への対応と応急手当の手順 ①出血の手当て②けがの手当て③急病・中毒の手当て ①心肺蘇生法の意義②心肺蘇生法の方法と手順		<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病や喫煙・飲酒、ストレスなど、さまざまな健康課題に対して適切に意志決定・行動選択を行う必要があることを学び、健康的なライフスタイルを身につける。 	