

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	現代高等保健体育改訂版（大修館書店）	現代高等保健体育ノート改訂版（大修館書店）
科目の概要と目標	個人及び社会生活における健康・安全について総合的に理解を深めるようにし、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。			
単元	学習内容	到達度目標		
現代社会と健康	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の考え方 ・健康の保持増進と疾病の予防 ・精神の健康 ・交通安全 ・応急手当 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の考え方やその保持増進の方法は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきており、健康に関する個人の適切な意志決定や行動選択が重要となっていること。また、我が国や世界では、様々な保健活動や対策などが行われていることがわかる。 ・健康を保持増進するとともに、生活習慣病を予防するためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践及び喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であることがわかる。 ・薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。また、医薬品は正しく使用する必要があることがわかる。 ・感染症の予防には、適切な対策が必要であることがわかる。 ・人間の欲求と適応機制には様々な種類があること及び精神と身体には密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であることがわかる。 ・交通事故を防止するためには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度及び交通環境の整備などが重要であること。また、交通事故には責任や補償問題が生じることがわかる。 ・傷害や疾病に際しては、心肺蘇（そ）生法などの応急手当を行うことが重要であること。また、応急手当には正しい手順や方法があることがわかる。 		