

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和元年度改訂—
小学校編
公益財団法人 日本学校保健会

「薬物乱用と健康」
＜体育科保健領域 第6学年＞

本時の目標
薬物乱用、喫煙を拒否することと理解できるようにする。
薬物乱用の被害について理解を促し、その解決に向けて思考し行動できるようにするとともに、それらを拒否できるようにする。

本時の展開	学習活動	導入の工夫
導入	1 薬物乱用について知っていることについて意見を述べる。 2 本時の課題を知る。 薬物乱用の被害への影響を理解し、薬物乱用をすべきではない理由を語らせる。	導入の動画で、薬物乱用の被害に接している子ども、または身近な大人が薬物乱用被害に巻き込まれた経験や、被害を受けた経験がある人から話を聞く。
	3 薬物乱用が自身の健康にどのような影響を及ぼすか資料をもとに調べ、発表する。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
展開	4 薬物乱用が社会にどのような影響を及ぼすか資料をもとに調べ、発表する。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
	5 本時の学習を振り返る。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
まとめ		まとめの工夫 薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和元年度改訂—（小学校編）
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/235>

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和2年度改訂—
中学校編
公益財団法人 日本学校保健会

「薬物乱用と健康」
—薬物乱用は心身や社会にどのような影響を及ぼすだろうか—
＜保健分野 第2学年＞

本時の目標
薬物乱用、喫煙によって健康を害する危険な習慣の危険性を理解できるようにし、薬物の乱用による被害の防止、喫煙の防止、飲酒の防止、薬物乱用の防止の重要性を理解できるようにし、心身の健康を維持する人としての責任を自覚し、社会への貢献や自らの健康を維持する責任を自覚できるようにする。
薬物乱用、喫煙の危険性を理解し、薬物乱用、喫煙の防止の重要性を理解できるようにする。

本時の展開	学習活動	導入の工夫
導入	1 薬物乱用防止広報紙資料集（文部科学省）を閲覧し、薬物乱用の被害について考える。 2 本時の課題を知る。 薬物乱用が心身や社会にどのような影響を及ぼすか調べる。	導入の動画で、薬物乱用の被害に接している子ども、または身近な大人が薬物乱用被害に巻き込まれた経験や、被害を受けた経験がある人から話を聞く。
	3 薬物乱用が心身や社会にどのような影響を及ぼすか資料をもとに調べ、発表する。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
展開	4 薬物乱用が社会にどのような影響を及ぼすか資料をもとに調べ、発表する。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
	5 本時の学習を振り返る。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。 • 薬物乱用の被害はどのようなものか。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
まとめ		まとめの工夫 薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和2年度改訂—（中学校編）
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/245>

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和3年度改訂—
高等学校編
公益財団法人 日本学校保健会

「薬物乱用の防止」
＜科目保健＞

本時の目標
薬物の乱用は、心身の健康、社会の健全な発展に深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないこと。薬物の乱用を防止するには、正しい知識の習得、健全な仲間関係の構築、必要に応じて個人や法的な規制や行政的規制など社会全般への対策が必要であることを理解できるようにする。
薬物乱用の危険性を理解し、薬物乱用の防止の重要性を理解できるようにする。

本時の展開	学習活動	導入の工夫
導入	1 大綱の特長について学ぶ。【ワークシート1】 (1) 大綱の趣意と目的を調べる。 (2) 大綱の趣意と目的について理解する。	導入の動画で、薬物乱用の被害に接している子ども、または身近な大人が薬物乱用被害に巻き込まれた経験や、被害を受けた経験がある人から話を聞く。
	2 大綱の趣意と目的について学ぶ。【ワークシート2】 (1) 大綱の趣意と目的を調べる。 (2) 大綱の趣意と目的について理解する。 (3) 大綱の趣意と目的を調べる。 (4) 大綱の趣意と目的について理解する。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
展開	3 薬物乱用の防止について、社会的責任を考える。【ワークシート3】 (1) 薬物乱用の防止について、社会的責任を考える。 (2) 薬物乱用の防止について、社会的責任を考える。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
	4 薬物乱用の防止について、社会的責任を考える。【ワークシート4】 • 薬物乱用の防止について、社会的責任を考える。	薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。
まとめ		まとめの工夫 薬物乱用の被害に関する動画を視聴し、薬物乱用の被害に関する資料をもとに調べ、発表する。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料
—令和3年度改訂—（高等学校編）
<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/261>

各都道府県・指定都市教育委員会学校保健主管課
各都道府県私立学校主管課 御中
附属学校を置く各国立大学法人担当課

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

児童生徒の心と体を守るための啓発教材について

日頃から学校保健の推進にご尽力をいただき、誠にありがとうございます。

文部科学省では、保健教育を実施するに当たり、効果的な指導及び自己学習を行うことができるよう、補助資料として、心の健康、病気の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用の害等についてまとめた啓発教材を作成しております。このたび下記のとおり令和2年度版を作成し、文部科学省ホームページに掲載しましたので、ご活用いただくとともに、各都道府県教育委員会及び各都道府県私立学校主管課におかれては、域内の市町村教育委員会、所轄の学校法人等に対し周知されるよう併せてお願いいたします。

記

◇ 啓発教材名

- 小学生用：「わたしの健康」
- 中学生用：「かけがえのない自分 かけがえのない健康」
- 高校生用：「健康な生活を送るために」

※主な改訂内容は時点修正や資料の更新となりますが、中学生用及び高校生用については、次の項目を追加・追記しています。

- ・中学生用：第6章に新型コロナウイルス感染症、第7章に「がん」の項目を追加
- ・高校生用：14「知っておきたい感染症」に新型コロナウイルス感染症についての記載を追記

◇ 掲載先

- 文部科学省ホームページ
URL：https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm

◇ 活用方法等

- 小学校高学年、中学校及び高等学校等の体育科・保健体育科の資料、また、特別活動及び総合的な学習（探究）の時間などにおける補助資料として御活用ください。

◇ その他

- これまで、配布希望のあった各市区町村教育委員会及び小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校に対して直接発送しておりましたが、今回から直接発送は行わず、ホームページへ掲載する形式としました。お問合せいただいても発送できかねますのでご了承ください。

<本件担当>

文部科学省初等中等教育局
健康教育・食育課保健管理係
TEL:03-5253-4111(内線2976)
FAX:03-6734-3794



知っておこう！シンナーの害

シンナーの害

シンナーのにおいを長い時間かいていて、顔がくらくらしたり、気持ちが悪くなったりします。これはシンナーの成分が、人間の体の脂ほうや骨、臓などを溶かすからです。

痛がとけてホロボロ！
いろいろが病気になる！

仕事でシンナーを使う人は、健康を守るため、空気の入れかえをするようにしたり、長い時間続けてシンナーを使わないようにしたりしています。

Q. シンナーの乱用は、どうしていけないのですか？
A. シンナーの乱用は、心と体への害が大きいので法律できびしく規制されています。

メモ 「合法」や「安全」などと新しくて偽装されている危険ドラッグは、死に至ることもある恐ろしい薬物であり、絶対に使うべきではありません。

なぜ？たばこや酒・シンナーなどを始めてしまうの？

- 不安や心配、イライラしなくなるかも、不安がなくなるかも
- 好奇心、やってみようかな、大人っぽい
- ドラマ・広告の影響、かっこいい、おもしろそう
- 正しい知識をもっていない、ダイエットできる、たいしたことはないさ、いつだってやめられるさ
- 友達や先輩からのせいで、「おまえもやってみようよ、スカッとするぞ。」「一試くらいなら早気だよ。」「みんなやっつけているんだし。」
- 環境の影響、大人や先生が見ていないから

考えてみよう！

たばこや酒などを始める一番の理由はなんだと思いますか？

12

児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
「わたしの健康」（小学生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506.htm



第4章 薬物乱用と健康

薬物乱用って どういうことだろう？

日本における薬物乱用の実態を知ろう！

薬物乱用とは、医師の処方と異なる薬物の使用やシンナーなどの化学物質を非正規の目的で使用することです。また、医薬品の本来の用途からはずれた用法、用量での使用も薬物乱用です。一試だけでも乱用です。

※1999年より1万5千円未満

0未満で増加し、消費税率引き上げ

● 近年、高額な事件の連続発生は注目を集めています。高額事件の連続発生は注目を集めています。平成31年・令和元年における大麻事件の発生数は前年比で増加しています。20歳未満の割合も増加しています。大麻は脳・神経系を支配する薬物であり、薬効・作用が強く、正しい知識を習得することが重要です。

● 大麻について「誰でも気軽に買えるから安全だ」という誤解があることに加え、近年では大麻の摂取による健康被害も報告されています。健康被害は即時的に発症するものと徐々に発症するものがあり、さらには人間の脳にダメージを与えることとされています。大麻が脳にダメージを与え、人間の意思決定を大きく変える可能性があります。

品名	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	令和元年
大麻事件発生数	1,200	1,283	1,142	1,127	1,148	1,120
20歳未満発生数	230	279	1,042	1,813	2,147	2,722
20歳未満発生割合	19.2%	21.7%	91.3%	161%	189%	243%

乱用される薬物は、いずれもとても危険な薬物です！

23

児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111804.htm



11 違法薬物は“毒”だ！

薬物問題について誤解していませんか？
薬物に“No!”という生き方を！

違法薬物とは、法律で規制の範囲を超えて使用される薬物を指すことが多くありますが、その範囲は必ずしも、別は、「違法薬物」であっても、本来の薬物目的から逸脱した使用目的での使用は違法薬物です。一部の薬物使用目的は違法薬物です。

薬物乱用に、個人 → 家族・友人 → 社会 を巻き込む大きな危険性となり、自分だけでなく周りの大切な人も巻き込みます。

個人の健康

違法薬物使用は、脳の神経細胞にダメージを与えます。脳は、体の働きをコントロールする司令塔です。脳がダメージを受けると、体の働きが正常に機能しなくなり、さまざまな病気の原因となります。また、違法薬物使用は、心身の健康を損なうだけでなく、社会的にも大きな問題を引き起こします。

家族・友人の健康

違法薬物使用は、家族や友人の健康にも大きな影響を与えます。違法薬物使用は、家族や友人の健康を損なうだけでなく、社会的にも大きな問題を引き起こします。

社会の問題

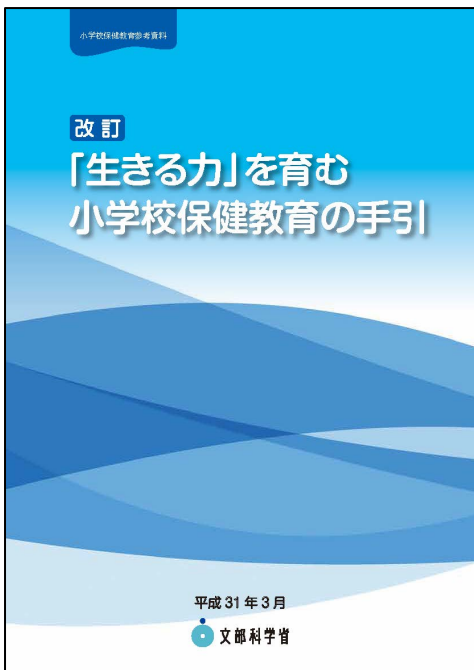
違法薬物使用は、社会の問題を引き起こします。また、違法薬物使用は、社会の安全を脅かします。

一度薬物依存症になってしまった脳は、元の状態に戻らないと考えられています。

22

児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
健康な生活を送るために
（高校生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111805.htm

改訂「生きる力」を育む保健教育の手引き（平成30年度～令和2年度改訂）



目次

第1章 総説……………1

第1節 学校における保健教育の意義……………2

1. 「生きる力」を育む保健教育……………2

2. 一人ひとりの健康増進と社会生活の質の向上……………3

3. 保健教育の目標と位置付け……………4

第2節 指導の基本的考え方……………5

1. 保健教育の推進の方向性……………5

2. 保健教育の推進の方向性……………6

第3節 評価の方法……………12

1. 評価の目的……………12

2. 評価の方法……………13

第2章 保健教育の展開例……………19

第1節 体育科（体育授業）……………23

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………23

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………24

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………25

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………26

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………27

第2節 特別活動（学習活動、課外活動）……………31

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………31

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………32

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………33

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………34

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………35

第3節 総合的な学習の時間「地域に関する課題」（地域に関する探究活動）……………36

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………36

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………37

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………38

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………39

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………40

第4節 その他関連する教科等……………41

1. 国語……………41

2. 算数……………42

3. 理科……………43

4. 社会……………44

5. 外国語……………45

第3章 保健教育を効果的に進めるために……………46

第1節 教育課程の編成及び実施における取組の共通理解……………46

第2節 教科書開発等に関与する関係機関との連携……………47

第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携……………48

付録……………49

改訂「生きる力」を育む
小学校保健教育の手引き
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1334052.htm



目次

第1章 総説……………1

第1節 学校における保健教育の意義……………2

1. 「生きる力」を育む保健教育……………2

2. 一人ひとりの健康増進と社会生活の質の向上……………3

3. 保健教育の目標と位置付け……………4

第2節 指導の基本的考え方……………5

1. 保健教育の推進の方向性……………5

2. 保健教育の推進の方向性……………6

第3節 評価の方法……………12

1. 評価の目的……………12

2. 評価の方法……………13

第2章 保健教育の展開例……………21

第1節 体育科（体育授業）……………22

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………22

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………23

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………24

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………25

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………26

第2節 特別活動（学習活動、課外活動）……………27

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………27

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………28

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………29

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………30

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………31

第3節 総合的な学習の時間「地域に関する課題」（地域に関する探究活動）……………32

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………32

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………33

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………34

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………35

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………36

第4節 その他関連する教科等……………37

1. 国語……………37

2. 算数……………38

3. 理科……………39

4. 社会……………40

5. 外国語……………41

第3章 保健教育を効果的に進めるために……………42

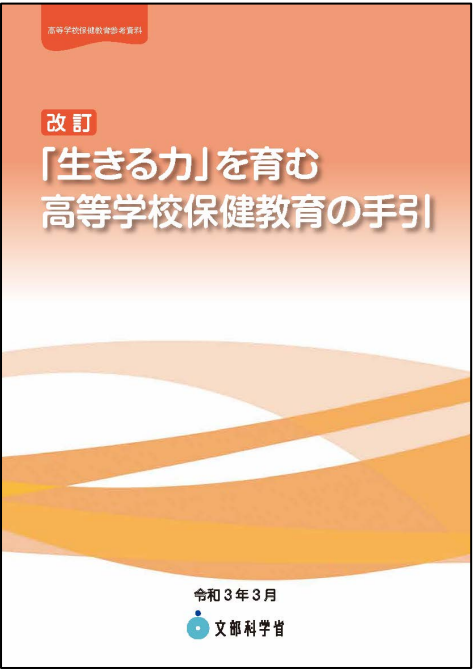
第1節 教育課程の編成及び実施における取組の共通理解……………42

第2節 教科書開発等に関与する関係機関との連携……………43

第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携……………44

付録……………45

改訂「生きる力」を育む
中学校保健教育の手引き
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1354075.htm



目次

第1章 総説……………1

第1節 学校における保健教育の意義……………2

1. 「生きる力」を育む保健教育……………2

2. 一人ひとりの健康増進と社会生活の質の向上……………3

3. 保健教育の目標と位置付け……………4

第2節 指導の基本的考え方……………5

1. 保健教育の推進の方向性……………5

2. 保健教育の推進の方向性……………6

第3節 評価の方法……………12

1. 評価の目的……………12

2. 評価の方法……………13

第2章 保健教育の展開例……………21

第1節 体育科（体育授業）……………22

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………22

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………23

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………24

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………25

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………26

第2節 特別活動（学習活動、課外活動）……………27

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………27

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………28

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………29

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………30

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………31

第3節 総合的な学習の時間「地域に関する課題」（地域に関する探究活動）……………32

1. 第1学年「あそびの楽しさを知ろう」……………32

2. 第2学年「あそびの楽しさを知ろう」……………33

3. 第3学年「あそびの楽しさを知ろう」……………34

4. 第4学年「あそびの楽しさを知ろう」……………35

5. 第5学年「あそびの楽しさを知ろう」……………36

第4節 その他関連する教科等……………37

1. 国語……………37

2. 算数……………38

3. 理科……………39

4. 社会……………40

5. 外国語……………41

第3章 保健教育を効果的に進めるために……………42

第1節 教育課程の編成及び実施における取組の共通理解……………42

第2節 教科書開発等に関与する関係機関との連携……………43

第3節 家庭及び地域の関係機関等との連携……………44

付録……………45

改訂「生きる力」を育む
高等学校保健教育の手引き
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1371839.htm

【小・中・高等学校教師用】 保健教育指導資料（日常の保健の指導）

新型コロナウイルス感染症の予防

～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～

本資料の活用について

新型コロナウイルス感染症については、今なお警戒が必要な状況にあり、子供たちが健康で安全な生活を送れるよう、各学校において指導の充実を図ることが求められています。

そこで本資料では、子供たちが新型コロナウイルス感染症の予防について正しく理解し、適切な行動をとれるよう、日常の指導における「ねらい」や「指導内容」を具体的に示しました。各学校においては、これらの指導例を有効に活用し、小・中・高等学校それぞれの子供たちの発達段階を踏まえた指導を工夫されますようお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症については、ウイルスの変異により特性に変化が生じることも多いため、その時点の最新の知見に基づき指導するように配慮してください。

- 指導例① 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策
- 指導例② 感染症の予防1（手洗い）
- 指導例③ 感染症の予防2（正しいマスクのつけ方）
- 指導例④ 感染症の予防3（3つの密）
- 指導例⑤ 感染症の予防4（予防接種）
- 指導例⑥ 正しい情報の収集
- 指導例⑦ 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見
- 指導例⑧ 新しい生活様式

令和4年3月改訂
文部科学省

「新型コロナウイルス感染症の予防」
～子供たちが正しく理解し、実践できることを目指して～

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506_00001.htm

- 指導例① 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策
- 指導例② 感染症の予防1（手洗い）
- 指導例③ 感染症の予防2（正しいマスクのつけ方）
- 指導例④ 感染症の予防3（3つの密）
- 指導例⑤ 感染症の予防4（予防接種）
- 指導例⑥ 正しい情報の収集
- 指導例⑦ 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見
- 指導例⑧ 新しい生活様式

指導例②

感染症の予防1（手洗い）

【ねらい】
正しい手洗いの方法を知り、実践できるようにする。

【指導内容】

- 手洗いは接触感染を予防するのに効果があること。
- ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することがあること。
- 手洗いは正しい方法で行わないと予防にならないこと。（さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の溝にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまうから）
- 手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、手首も洗うようにすること。（爪の間、指の間や親指の付け根などには細菌が残りやすいから）
- 洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かすこと。また、ハンカチ等は共用しないこと。
- 爪を短く切り、清潔にしておくことも必要であること。

【参考資料】

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、最も多いのが、接触感染です。

「無意識に」顔を触っていませんか？

目 3回
鼻 3回
口 4回

1日中に平均約100回触っています。そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約8割を占めています。

厚生労働省ホームページから

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスはほぼ全滅です。

正しい5つのタイミング

公共施設から帰ったとき、食事の前、お風呂に入る時、授乳の前、外出から帰ったとき、トイレのあと、おむつ交換のとき、おむつを履くとき、おむつを脱ぐとき、おむつを捨てる時、おむつを洗ったとき、おむつを干すとき、おむつを収納するとき、おむつを捨てる時、おむつを洗ったとき、おむつを干すとき、おむつを収納するとき

指導例⑦

新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見

【ねらい】
新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見について考え、適切な行動をとることができるようにする。

【指導内容】

- 感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する理解や偏見に基づく差別は許されないこと。
- 見えないウイルスへの不安から、特定の対象（※1）を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見が起こること。
※1・感染症が広がっている地域に住んでいる人 ・咳をしている人 ・マスクをしていない人 ・外国から来た人 ・ワクチンを接種していない人、接種できない人
- 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報はかりに目をつけられないこと、差別的な言動に同調しないことが大切であること。

【参考資料】

新型コロナウイルス “差別・偏見をなくそう” プロジェクト

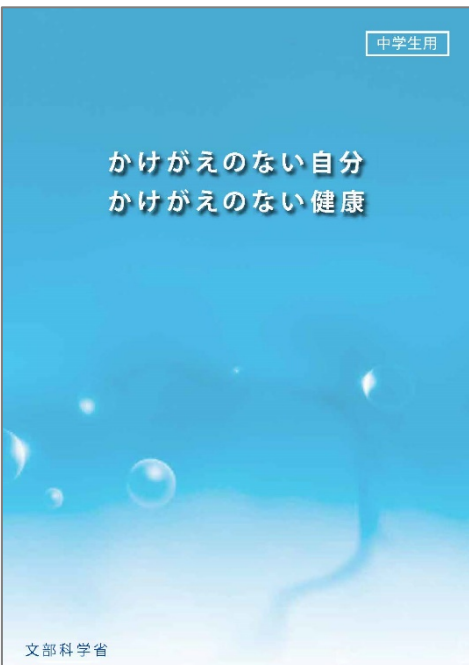
プロジェクトの概要 https://www.mext.go.jp/content/20210324_mxt_kouhou01-mext_00122_1.pdf
資料等の利用について（日本学術振興会Webサイト） <https://www.hokenkaio.jp/>

#広がれありがとうの輪 STOP! 感染拡大 — COVID-19 —

感染防止を責めるのではなく、支え合う社会を目指すために、感染対策の正しい理解と差別・偏見防止を目的とし、広がれありがとうの輪プロジェクトを推進しています。
https://www.mhlw.go.jp/sty/covid_19/qa_jichai-iryokukan-fukushishetsu.htm#h2_6



児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
「わたしの健康」（小学生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506.htm



かけがえない自分 かけがえない健康

目次

第1章 総論

- 自分の健康や将来について考えたことがありますか？..... 1
- 健康に大切なことって何でしょう？..... 2

第2章 心の健康

- 「自分について」見つめてみよう、考えてみよう！..... 5
- 自分の強さを認めていますか？..... 6
- 認知やストレスについて考えてみよう！..... 7
- ストレスへの対処法を身に付けよう！..... 8
- コミュニケーションの力を活かそう！..... 11

第3章 喫煙、飲酒と健康

- たばこの害には必ず有害物質が含まれています！..... 12
- 喫煙が引き起こす病気を知っていますか？..... 13
- たばこを吸ったくない働きを知ろう！..... 14
- 未成年者を喫煙の客から守るための社会的対策を知ろう！..... 15
- アルコールの影響を知ろう！..... 17
- 飲酒やニコチン中毒のこと、減量に繋がっていませんか？..... 18
- 長寿にむけた栄養教育が引き起こす病気を知っていますか？..... 19
- 未成年者を飲酒の場から守るための社会的対策を知ろう！..... 21
- 喫煙、飲酒 Q&A..... 22

第4章 薬物乱用と健康

- 薬物乱用ってどういうことだろう？..... 23
- 薬物乱用の弊害を知ろう！..... 26
- 薬物乱用によって起こされる社会問題を知ろう！..... 26
- 薬物乱用に対する社会的対策を知ろう！..... 27
- 薬物乱用 Q&A..... 28

第5章 考えよう！話し合ってみよう！

- 喫煙、飲酒及び薬物乱用行動につながる様々な要因を知ろう！..... 29
- メディアからの影響を知ろう！..... 30
- 仲間からの影響を知ろう！..... 31
- みんなで考えよう！家庭でも話し合おう！..... 32

第6章 感染症

- 感染症について知ろう！..... 33
- 感染症っていつごろから来たの？..... 34
- 感染症を予防する方法ってあるの？..... 35
- 考えよう！食生活と感染症..... 36
- 感染症 Q&A..... 37
- 感染症について知ろう！..... 38
- 新型コロナウイルス感染症にも感染可能な病気を知ろう！..... 39
- 「エイズは自分と関係ない」と思っていないですか？..... 40
- HIVに感染するとうるあるかな？..... 41
- 予防や検査をしましょう！..... 42
- エイズ Q&A..... 43

第7章 がん

- がんについて知ろう！..... 44

第8章 今日の健康課題とその対策

- AEDについて知ろう！..... 48
- 日本が健康な国になるように..... 48

児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
かけがえない自分、かけがえない健康（中学生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111804.htm



今の君たちにできること、

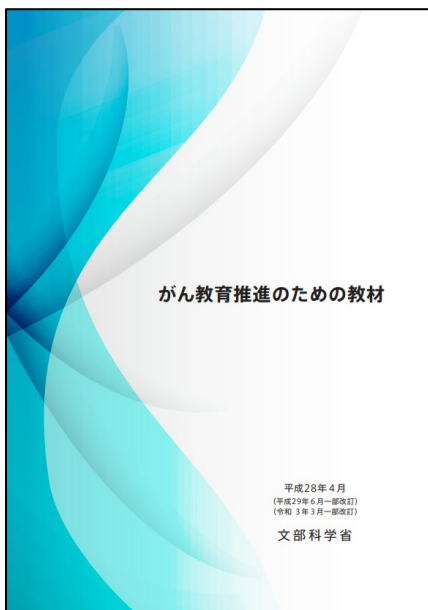
自分に目を向けてみると

詳しくみてみよう

- 疫学がよく目撃されたか？
第2章しっかり読んでいますか？ → **05**
- 通勤に自転車を使っていますか？
日々の楽しみが健康か？ → **03**
- 毎日の一つや二つは習慣にできるよね。
進学や進学、友誼関係、休養に関するこ
も...1章10節は？ → **01, 06**
- あなたの生活習慣は？
理想とする人、しなやかな二重化?? → **06, 07**
- 今の君たちの生活やばいことはない！ → **09, 10, 12**
- 毎日目を大切にしていますか？ → **08**
- 事件や事故に巻き込まれないために
毎日の生活には適切な入浴と適切な睡眠！ → **02, 04**

児童生徒の心と体を守るための
啓発教材
健康な生活を送るために
（高校生用）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111805.htm

「がん教育推進のための教材」及び「補助教材」、「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」
(令和3年3月一部改訂)

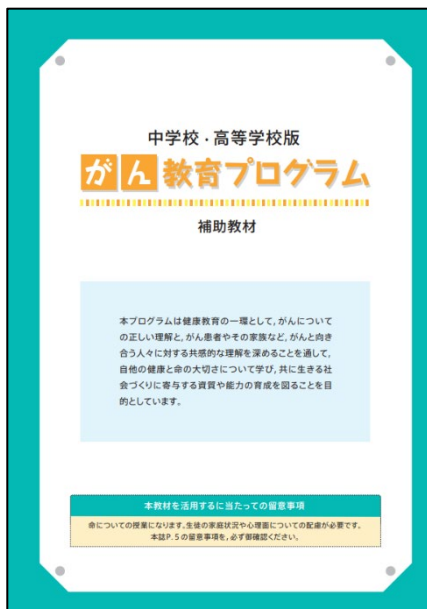
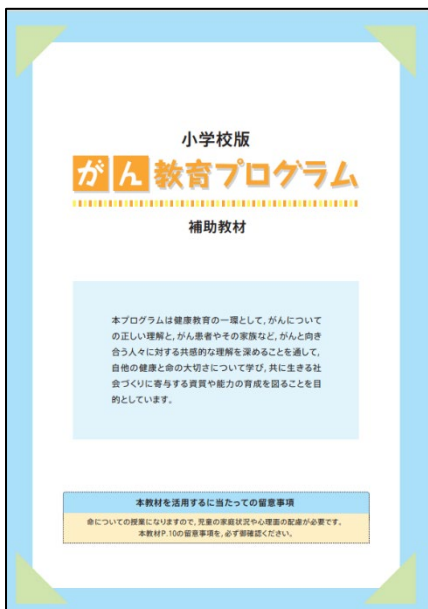


目次

- 1 がんという病気 2
- 2 我が国におけるがんの現状 3
- 3 がんの経過と様々ながんの種類 4
- 4 がんの予防 6
- 5 がんの早期発見とがん検診 8
- 6 がんの治療法 10
- 7 がんの治療における緩和ケア 12
- 8 がん患者の「生活の質」 13
- 9 がん患者への理解と共生 14
- 小学生用教材案 17

がん教育推進のための教材
(令和3年3月一部改訂)

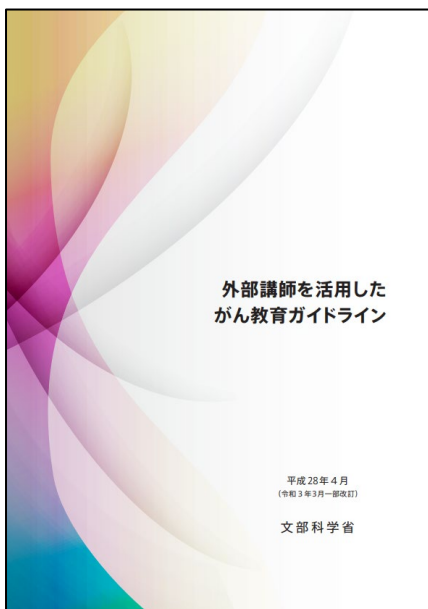
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369992.htm



小学校版がん教育プログラム 補助教材

中学校・高等学校版がん教育プログラム 補助教材

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1385781.htm



はじめに

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などのみなさまが安心して生活できるように支えるための教育である。学校においてがん教育を実施するに当たっては、これらの目的や意義を地域・社会と共有し、がん専門医をはじめとする医療従事者やがん経験者等、学校外の人材を積極的に活用することが重要である。これらの外部講師は特定の資格や認定を要するものではなく、多様な人材が参画し、それぞれの専門性やこれまでの経験を生かせるような関係の工夫を行うことが、がん教育が実践的で効果的なものとなること期待される。

学習指導要領に基づいたがん教育の実施に際しては、外部講師の適切な活用に向けて本ガイドラインを積極的に活用していただきたい。

目次

- 第1章 外部講師を活用したがん教育の必要性 2
 - 1 がん教育の背景 2
 - 2 がん教育の位置付け 4
 - 3 普及啓発への教育委員会の役割 6
- 第2章 外部講師を活用したがん教育の進め方 9
 - 1 がん教育の進め方の基本方針 9
 - 2 がん教育実施上の手順(例) 10
 - 3 がん教育実施上の留意点 11
 - (1) 実施形態 11
 - (2) 外部講師 11
 - (3) 配慮が必要な事項 12
 - 4 依頼された外部講師のために 12
 - (1) 授業等へ参画する上での留意点 12
 - (2) 外部講師を活用したがん教育において配慮が必要な情報 12
 - (3) その他 13
- 【参考資料】 14
 - 資料 1 がん教育に必要な内容 14
 - 資料 2 学習指導要領及び学習指導要領解説における「がん」に関する記載部分 16
 - 資料 3 用語解説 20

外部講師を活用したがん教育ガイドライン
(令和3年3月一部改訂)

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1369991.htm

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料（令和元年度～令和3年度一部改訂）



**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—小学校編—
目次

本冊子の活用にあたって

理論編

- 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を行うにあたって……………2

実践編【低学年】

- 「ほく・わたしのよいところ」……………12

実践編【中学年】

- 「健康な生活」……………16
- 「健康に良い環境」……………24
- 「自分の気持ちを伝えよう」……………30
- 「広告の影響について知ろう」……………36

実践編【高学年】

- 「不安や悩みへの対応」……………42
- 「飲酒と健康」……………48
- 「飲酒と健康」……………52
- 「薬物乱用と健康」……………58
- 「お酒を勧められたとき」
- 会話集 「ほり/きかへん」……………62
- 対話集 「対話に誇り」……………72

**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—令和元年度改訂—（小学校編）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/235>



**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—中学校編—
目次

本冊子の活用にあたって

理論編

- 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を行うにあたって……………2

実践編【保健体育科保健分野 第1学年】

- 「自己形成」～自己形成につながる体験にはどのようなものがあるだろうか～……………12
- 「欲求やストレスとその対応」
- ～ストレスへの対処法にはどのようなものがあるだろうか～……………16

実践編【保健体育科保健分野 第2学年】

- 「喫煙と健康」～喫煙による自他への影響にはどのようなものがあるだろうか～……………22
- 「飲酒と健康」～飲酒による自他への影響にはどのようなものがあるだろうか～……………26
- 「薬物乱用と健康」～薬物乱用は心身や社会にどのような悪影響を及ぼすだろうか～……………30
- 「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」～どのような折り方があるだろうか～……………34

実践編【特別活動】

- 「困は力なり」～自分を助け止める～……………42
- 「ストレスへの対処法」～薬物乱用のきっかけ～……………50
- 「意思決定のための予備力」～Stop・Think・Go～……………60
- 「先行き不透明なケースでの対応」～Stop・Ask・Think・Go～……………66
- 「自分や相手の気持ちを大切に伝えよう、断り方」……………72

**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—令和2年度改訂—（中学校編）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/245>



**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—高等学校編—
目次

本冊子の活用にあたって

理論編

- 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を行うにあたって……………2

実践編【保健体育（科目保健）】

- 「喫煙と健康」……………10
- 「飲酒と健康」……………18
- 「薬物乱用の防止」……………36

実践編【特別活動】

- 「人間関係形成」～「良い聞き方」とは～……………54
- 「人間関係形成」～「良い対応の仕方」とは～……………58
- 「キャリア形成」……………62
- 「メディアリテラシー」～情報に惑わされない～……………66
- 「学校行事（薬物乱用防止教室）と連携したホームルーム活動」……………70

実践編【特別活動：委員会活動】

- 「飲酒に関する保健委員の取組」……………76

**喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する
指導参考資料**
—令和3年度改訂—（高等学校編）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/261>

教師向け参考資料『「ギャンブル等依存症」などを予防するために』（平成31年3月）、
 生徒向け啓発資料「行動嗜癖を知っていますか？ギャンブル等にのめりこまないために」
 （令和2年3月）



目次

はじめに

1 「依存症」とは

- 依存症 3
- 行動嗜癖を生み出す要因 4
- やめられなくなる脳の仕組み 5
- 行動嗜癖が及ぼす影響 6
- 行動嗜癖の疾患としての位置付け 6

2 嗜癖行動について

- ギャンブル等 7
- ゲーム 9

3 行動嗜癖への対応

- 学校における教育 10
- 家庭との連携 11
- 相談機関・専門医療機関の活用 11

資料 12

1

教師向け参考資料『「ギャンブル等依存症」などを予防するために』（平成31年3月）

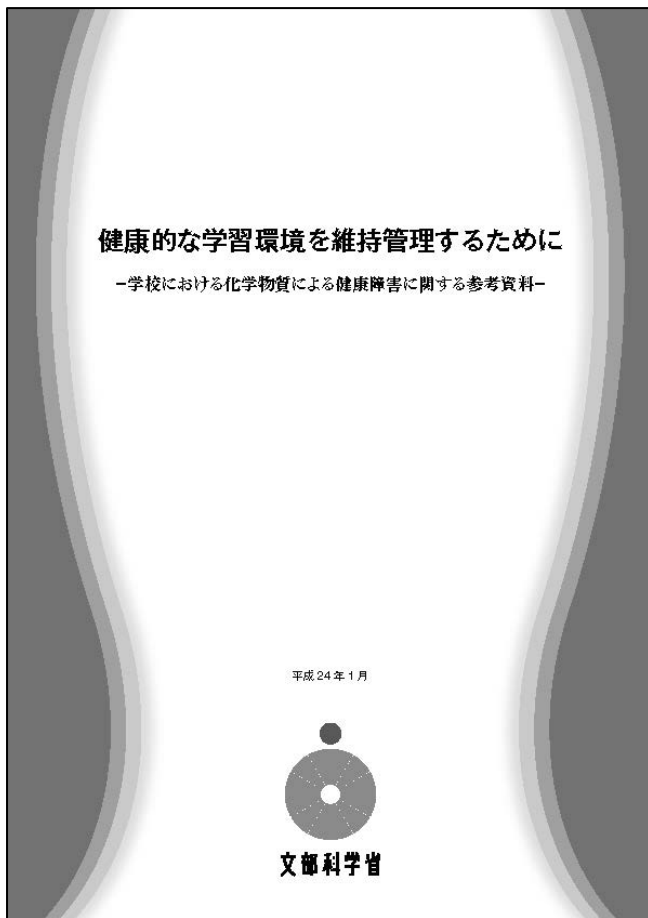
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1415166.htm



生徒向け啓発資料「行動嗜癖を知っていますか？ギャンブル等にのめりこまないために」
 （令和2年3月）

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1415166_00001.htm

教師向け参考資料「健康的な学習環境を維持管理するために－学校における化学物質による健康障害に関する参考資料－」（平成24年1月）



健康的な学習環境を維持管理するために
－学校における化学物質による健康障害
に関する参考資料－

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1315519.htm

目次

第1章 「シックハウス症候群」及びいわゆる「化学物質過敏症」について……………1	
1 「シックハウス症候群」について……………1	
2 いわゆる「化学物質過敏症」について……………1	
3 本資料における用語の使い方……………2	
第2章 「シックハウス症候群」に対する予防対策の考え方……………3	
1 文部科学省のこれまでの対応……………3	
2 「学校環境衛生基準」について……………7	
3 学校施設整備上の留意事項……………11	
4 日常の留意点……………14	
第3章 「シックハウス症候群」が発生した場合の対応……………16	
1 「シックハウス症候群」の早期発見及び対応のための方策……………16	
2 「シックハウス症候群」の発生後の対応……………17	
第4章 いわゆる「化学物質過敏症」を有する児童生徒等に対する 個別対応の基本的な考え方……………20	
1 文部科学省のこれまでの対応……………20	
2 いわゆる「化学物質過敏症」とみられる児童生徒等への対応……………21	



I 学校における感染症対策	1
1 感染症を絶つこと	1
1-1 発病時の感染経路及び発生経路の把握の徹底	1
1-2 発病時の感染経路及び発生経路の把握の徹底	2
1-2-1 発病時の感染経路及び発生経路の把握の徹底	2
1-2-2 発病時の感染経路及び発生経路の把握の徹底	3
1-3 発病時の感染経路及び発生経路の把握の徹底	5
2 感染経路を絶つこと	8
2-1 基本的な感染対策	8
2-1-1 手洗いの徹底	8
2-1-1-1 新しい手洗いの方法	9
2-1-1-2 手洗いの徹底の徹底	10
2-1-1-3 手洗いの徹底の徹底	11
2-1-2 顔面マスクの着用	16
2-1-3 消毒・殺菌の徹底	17
2-1-3-1 消毒の徹底	17
2-1-3-2 消毒・殺菌の徹底	18
2-1-3-3 消毒・殺菌の徹底	19
2-2 感染経路を絶つこと	21
2-2-1 接触感染の防止	21
2-2-1-1 接触感染の防止	21
2-2-1-2 接触感染の防止	24
2-2-1-3 接触感染の防止	24
2-2-1-4 接触感染の防止	24
2-2-1-5 接触感染の防止	27
2-2-1-6 サーマレスターの活用について	29
2-2-1-7 接触感染の防止	31
2-2-2 飛沫感染の防止	33
2-2-3 飛沫感染の防止	37
3 体の抵抗力を高めること	39

学校における感染症対策 実践事例集
 （令和4年3月 公益財団法人 日本学校保健会）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/258>



教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引・目次	
第1章 学校における健康相談と保健指導の基本的な理解	1
1 学校における健康相談と保健指導の取組	1
(1) 健康相談の重要性	1
(2) 保健指導の重要性	1
(3) 健康相談・保健指導の取組の進め方	1
2 学校における健康相談と保健指導の基本的な理解	5
(1) 健康相談の目的	5
(2) 健康相談の取組	5
(3) 健康相談のプロセス	5
(4) 健康相談実施上の留意点	5
(5) 健康相談における関係者の役割	5
3 学校における保健指導の基本的な理解	7
(1) 保健指導の目的	7
(2) 保健指導の取組	7
(3) 保健指導のプロセス	7
(4) 保健指導実施上の留意点	7
(5) 保健指導における関係者の役割	7
第2章 発達段階別心身の健康問題の特徴と理解	9
1 発達段階別心身の健康問題の特徴と理解	9
(1) 学童期（小学校）	9
(2) 青年前期（中学校）	9
(3) 青年後期（高等学校）	9
2 発達段階別心身の健康問題の特徴と理解	11
(1) 学童期（小学校）	11
(2) 青年前期（中学校）	11
(3) 青年後期（高等学校）	11
第3章 学校における健康相談の進め方と支援体制づくり	14
1 健康相談の進め方と支援体制づくり	14
(1) 対象者の把握	14
(2) 健康相談の取組	14
(3) 支援体制の構築	14
(4) 支援の成果と評価	14
2 学校内での支援体制づくり	16

教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引—令和3年度改訂—
 （令和4年3月 公益財団法人 日本学校保健会）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/259>



目次	
I. 目的および方法	5
1. 目的	5
2. 方法	5
(1) 調査対象	5
(2) 調査方法	5
(3) 回収率と有効回答	6
(4) 調査内容	6
(5) 調査内容の妥当性と信頼性	7
(6) 分析方法	7
II. 結果および考察	11
1. 対象者の属性	11
2. 小・中・高校共通の保健の知識テスト（共通テスト）	11
(1) 正答の合計の分布	12
(2) 問題別の回答状況	14
(3) 問題別の正答率	25
(4) 小話	26
3. 保健の内容の理解状況	26
(1) 小学校3・4年の内容の知識テスト（小学校5年生対象）	26
(1) 正答の合計の分布	28
(2) 問題別の正答率	29
(3) 問題別の回答状況	30
(4) 小話	36
(2) 小学校5・6年の内容の知識テスト（中学校1年生対象）	37
(1) 正答の合計の分布	37
(2) 問題別の正答率	38
(3) 問題別の回答状況	39
(4) 小話	47
(3) 中学校の内容の知識テスト（高校1年生対象）	48
(1) 正答の合計の分布	48
(2) 問題別の正答率	49
(3) 問題別の回答状況	50
(4) 小話	62
(4) 高校の内容の知識テスト（高校3年生対象）	63
(1) 正答の合計の分布	63
(2) 問題別の正答率	64

保健教育推進委員会報告書
 （令和4年3月 公益財団法人 日本学校保健会）

<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/260>



保健主事の実務と実践

本冊子では、第2章で役割について、第3章で実務について説明しています。

はじめに読みましょう
学校保健と保健主事 ▶第1章P.1~

一年間の意思をもちまわしましょう
保健主事の一年間 ▶第3章P.31~

学校保健と学校全体の活動との調整 ▶第2章P.6~

P.6～保健管理
P.8～保健教育
P.9～保健活動の推進
第3章P.31~

学校保健計画の作成と実施 ▶第2章P.9~

P.9～内容
P.10～作成の手順
P.11～作成上の留意点
P.11～実施に当たって
第3章P.38~

学校保健に関する組織活動の推進 ▶第2章P.12~

P.12～教職員の実力体制の確立
P.13～実証：保健委員会との連携
P.14～学校保健委員会の開催
第3章P.43~

学校保健に関する評価の実施 ▶第2章P.17~

P.17～評価の観点及び内容
P.18～測定方法
P.19～転写事項
第3章P.55~

マネジメントの視点が大切です
保健主事に求められるマネジメント
▶第2章P.20~

保健主事のための実務ハンドブック（令和2年度改訂）
（令和3年3月 公益財団法人 日本学校保健会）

<https://www.gakkohoken.jp/bo oks/archives/243>



学校保健の課題とその対応

一 養護教諭の職務等に関する調査結果から一

目次

第1章 学校保健と養護教諭

I 学校保健と養護教諭

1 はじめに 1

2 養護教諭の職制の向上に関する歴史 2

3 近年における養護及び学校保健安全法等から見る養護教諭の役割 3

(1) 保健体育審議会 3

(2) 中央教育審議会答申（平成20年1月） 3

(3) 学校保健法の一部改正（平成27年6月公布） 5

(4) 中央教育審議会答申（平成27年12月） 6

4 これからの学校保健に求められる養護教諭の役割 7

第2章 調査結果から見た学校保健の課題とその対応

I 学校保健計画及び学校安全計画

1 学校保健計画 8

(1) 学校保健計画に関する調査結果と課題 8

(2) 学校保健計画の法的位置付け 8

(3) 学校保健計画の作成と養護教諭 9

(4) 学校保健計画の内容 10

(5) 学校保健計画の推進 10

(6) 学校保健計画の評価の視点 11

2 学校安全計画 14

(1) 学校安全計画に関する調査結果と課題 14

(2) 学校安全計画の法的位置付け 14

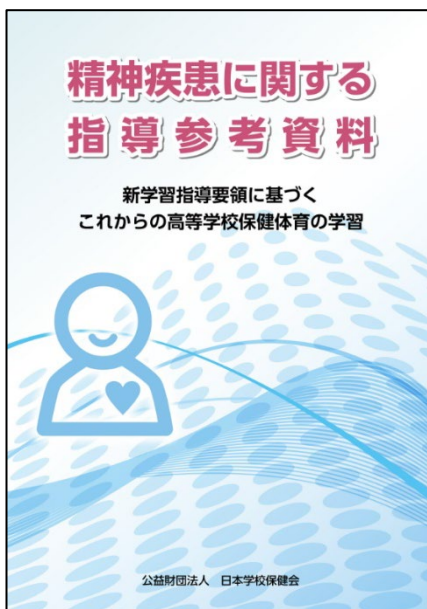
(3) 学校安全計画の必要性及び内容 14

(4) 高等学校特別指導要領（危機管理マニュアル）の作成 15

(5) 学校安全における養護教諭の役割 16

学校保健の課題とその対応—令和2年度改訂—

<https://www.gakkohoken.jp/bo oks/archives/241>



精神疾患に関する指導参考資料

目次

I 精神疾患に関する指導の重要性

1 精神疾患をめぐる現状と課題 2

2 学習指導要領及び実践に位置付ける 6

3 精神疾患に関する指導の目標及び内容 11

II 精神疾患の指導の実践

第1章 精神疾患の定義、特徴及び要因 20

第2章 精神疾患の予防的対応 20

第3章 精神疾患の予防と対応の対応 23

第4章 精神疾患に関する個人の権利と社会的な対応 53

III 教職員のための精神疾患に関するQ&A

Q1：精神疾患が疑われるのはどのような状態でしょうか。 63

Q2：精神疾患の対応はどのようにすればよいのでしょうか。 64

Q3：ストレスと精神疾患の関係について教えてください。 65

Q4：精神疾患はどのような人がなりやすいのでしょうか。また、年齢による違いはありますか。 66

Q5：不安障害の症状の軽減を教えてください。 67

Q5a：うつ病の症状の軽減を教えてください。 68

Q5b：統合失調症の症状の軽減を教えてください。 69

Q5c：不安障害の症状の軽減を教えてください。 70

Q5d：摂食障害の症状の軽減を教えてください。 71

Q5e：依存症の症状の軽減を教えてください。 72

Q6：授業では、どのように指導が精神疾患を教えるべきでしょうか。 75

Q7：精神疾患と自殺の関係性を教えてください。 78

Q8：精神疾患の予防や対応の考え方を教えてください。 79

Q9：精神疾患に関する対応の留意点について教えてください。 80

Q10：精神疾患に対するスティグマ（Stigma）とは何ですか。 81

Q11：授業では、どのようにスティグマ（Stigma）を減らしていきたいのでしょうか。 82

Q12：日本では、精神疾患は治りませんか。 83

Q13：心の不調で悩んでいる児童はどのように対応がよいのでしょうか。 84

Q14：日本では、精神疾患に対してどのような対応がされていますか。 85

Q15：養育では、精神疾患はどのような状況ですか。 87

コラム

心の健康と脳の働き 88

発達障害における脳の発達 89

精神疾患の有病率 89

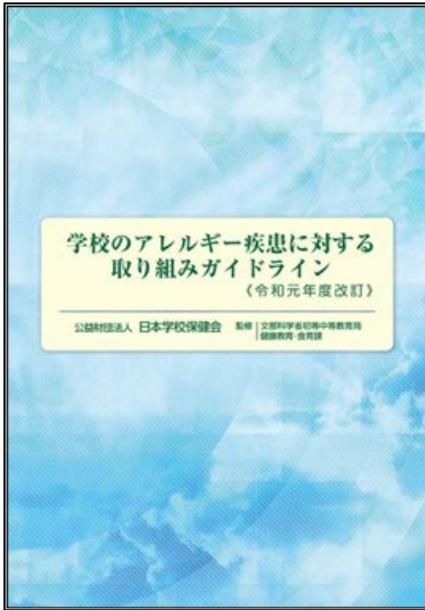
精神疾患の予防 89

薬物療法の効果と副作用 91

政策で促される教育や学習になる指導 92

精神疾患に関する指導参考資料

<https://www.gakkohoken.jp/bo oks/archives/242>



学校のアレルギー疾患に対する
取り組みガイドライン

第1章 総論
～「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」に基づく取組～

1. すべての児童生徒等が安心して学校生活を営むことのできる環境作り	3
2. アレルギー疾患とその取組	4
2-1. アレルギー疾患とは	4
2-2. アレルギー疾患の特徴を踏まえた取組	7
3. 学校生活で求められる配慮・管理	8
3-1. 各アレルギー疾患と関連の深い学校での活動	8
3-2. 他の児童生徒等への説明	8
3-3. 外来診察の際の配慮	9
3-4. 災害時の対応	9
4. 「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」に基づく取組	10
4-1. 「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」とは	10
4-2. 取組実践までの流れ	14
4-3. 指導員、主治医、教職員への説明	15
4-4. 管理指導表の取り扱い	16
5. アレルギー疾患の対応連携体制	18
5-1. 教育委員会の役割	18
5-2. 学校の役割	19
6. 緊急時の対応	20
6-1. 学校内での役割分担	20
6-2. 緊急時対応の役割	21
6-3. 事故が起こった時の対応	23
7. 評価	24
7-1. 教育委員会等	24
7-2. 学校等	24

学校のアレルギー疾患に対する
取り組みガイドライン（令和元
年度改訂）

[https://www.gakkohoken.jp/bo
oks/archives/226](https://www.gakkohoken.jp/books/archives/226)