

**中学校 保健体育科（保健分野）**  
**単元名 「生活習慣病などの予防（がん）」（第2学年）**

**1 単元の見積**

- (1) 生活習慣病の予防,及びがんの予防について理解できるようにする。
- (2) 生活習慣病などの予防に関わる事象や情報から課題を発見し,疾病等のリスクを軽減したり,生活の質を高めたりすることなどに関連付けて解決方法を考え,適切な方法を選択するとともに,それらを伝えることができるようにする。
- (3) 生活習慣病などの予防について,自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

**2 単元の評価規準**

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①生活習慣病は,日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり,適切な対策を講ずることにより予防できることや,生活習慣病を予防するには,適度な運動定期的に行うこと,毎日の食事における量や頻度,栄養素のバランスを整えること,喫煙や過度の飲酒をしないこと,口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②がんは,異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり,その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③がんの予防には,生活習慣病の予防と同様に,適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて,理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①生活習慣病の予防における事柄や情報などについて,原則や概念を基に整理したり,個人生活と関連付けたりして自他の課題を発見するとともに,習得した知識を活用し,生活習慣病を予防するための方法を選択している。</p> <p>②がんの予防について,疾病等にかかるリスクを軽減し健康を保持増進する方法を考えるとともに選択した理由などを,他者と話し合ったり,ノートなどに記述したりして,筋道を立てて伝え合っている。</p>	<p>①生活習慣病などの予防について,課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

**3 指導と評価の計画（4時間扱い）**

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p>○生活習慣病は,日常の生活習慣が要因となって起こることについて理解する。</p> <p>○生活習慣が健康に及ぼす影響について理解する。</p>	①			観察 ワークシート
2	<p>○生活習慣病は,適切な対策を講ずることにより予防できることについて理解する。</p> <p>○自他の生活を振り返って生活習慣病の要因を発見するとともに,予防するための適切な方法を選択する。</p>		①		観察 ワークシート
③	<p>○がんに対するイメージを共有する。</p> <p>○外部講師の話聞き,がんについて理解する。</p> <p>○がんに関する基本的な知識について,個人で調べたり,グループで話し合ったりすることにより理解を深める。</p>	②			観察 ワークシート
4	<p>○がんの予防には,生活習慣病の予防と同様に,適切な生活習慣を身に付けることが有効であることについて理解する。</p> <p>○健康診断やがん検診などによる早期発見や疾病の回復について考える。</p> <p>○本単元のまとめをする。</p>	③	②	①	観察 ワークシート

※第4時の「知識・技能」については,ワークシートを用いて授業後に評価することとした。

※主体的に学習に取り組む態度の評価については,内容のまとまりを通して総括することとした。

#### 4 本時の指導案（3/4時間）

##### （1）本時の目標

○がんに関する基本的な知識について理解することができるようにする。

##### （2）展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価規準と方法)
導入	1 前時の復習を行う。 ・生活習慣病の要因と予防について振り返る。 ・日本人の死因について確認する。	全体 全体	○生活習慣病の要因や予防と、日本人の死因について確認する。
展開	2 本時のねらいを確認する。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【学習課題】</b> がんの仕組みや要因について正しく理解しよう。         </div> 3 がんに対するイメージを共有する。 ・アンケート結果から、がんに対する自他のイメージを共有する。  4 がんに関するクイズに挑戦する。 ・個人のタブレット端末に入っている択一問題を解く。 問1：がんの原因 問2：日本人ががんに罹患する割合 問3：日本人に多いがんの種類 問4：生活習慣とがんの関係 ・クイズの解答について、説明を聞く。  5 がん経験者の話を聞き、調べ学習への意欲を高める。  6 がんについて詳しく調べる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【発問】</b> がんについて疑問に思ったことや詳しく知りたいことを調べてみよう。         </div> ・クイズの中から、詳しく調べてみたい項目を選択する。 ・個人がタブレット端末を使って調べたことをワークシートにまとめる。 ・外部講師に質問をしたり、個人が調べたりしたことを班で集約しながら、さらに調べる内容を広げ、「大切な人に伝えるつもりで」ワークシートにまとめる。 ・班でまとめた内容を全体で発表する。	個人 全体 個人 全体 個人 班 全体	○現在のがんへのイメージを確認する。  ○がんに関する基本的な知識について理解できるようにする。 ・日本におけるがんの現状 ・日本人の罹患の特徴 ・生活習慣とがんの関係  ○事前打合せにおいて話の中心となる内容を確認する。 ・告知された時の葛藤 ・闘病の様子 ・家族への思い ・現在の生活 ○思いや考えを深め、調べ学習への意欲を高めることができるようにする。 ○がんについて関心を持ち、がん経験者に質問するなど主体的に取り組めるようにする。 ○調べ学習の様子を主体的に学習に取り組む態度の評価として蓄積する。 <b>◆知識・技能-②（学習活動6）</b> <b>【観察・ワークシート】</b>
まとめ	7 本時の学習のまとめをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>【発問】</b> 今日の授業を通して、考えが変化したことや分かったことをまとめてみよう。         </div> ・本時の学習を通して、思考の変化や分かったことをまとめ、全体で発表する。  8 本時の振り返りを行う。 ・外部講師の感想や教師の話を聞く。 ・次時の学習の見通しをもつ。	個人 全体 全体	○がんに対する思考の変化に気付くことができるようにする。 ○がんを正しく理解することの大切さについて伝える。 ○次時はがんの予防と検診等について学習することを知らせる。

## 5 資料等

### ○ワークシート

がんという病気

2年 組 番氏名 \_\_\_\_\_

【今日の目標】 がんの仕組みや要因について正しく理解しよう。

①がんについて調べてみよう。

モジュール番号： \_\_\_\_\_  
自分で調べてみよう。

グループでまとめてみよう ～ 大切な人に伝えるつもりで ～

メモ	伝えてみよう
----	--------

②今日の授業を通して、考えが変化したことや分かったことをまとめてみよう。

例) 授業の前は〇〇だと思っていましたが、今は〇〇だと分かりました。(※感想も可)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

グループで選択したモジュール資料の中から、特に仲間に伝えたい内容を選び、個人でまとめる。

グループの仲間の発表を、メモをとりながら聞き、学級全体に伝えたい内容を「大切な人に伝えるつもりで」まとめる。

授業を通して、自分の考えの変化や改めて理解したことを整理してまとめる。

例) 授業の前は、生活習慣に気を付けていれば、がんにはならないと思っていましたが、そうではないことが分かりました。だからこそ、検診を受けることが大切だと思いました。

### ○板書計画

**本時の目標**  
がんの仕組みや要因について正しく理解しよう。

**入口**

			伝えたいこと (手書き)
<b>クイズ1</b> がんの原因			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 原因の分かっているものとわからないものがある。</li> <li>○ 不明が1番多い。</li> </ul>
<b>クイズ2</b> 2人に1人			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2人に1人がかかる。</li> <li>○ 3人に1人が亡くなる。</li> <li>○ 50歳前後から増加する。</li> </ul>
<b>クイズ3</b> いろいろながん			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1cmになるまでに10~20年かかるが、1cmから2cmになるのは1~2年。</li> <li>○ 自覚症状が悪くても検診を。</li> </ul>
<b>クイズ4</b> 生活習慣とがんの関係			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣は自分で気を付けることができる。</li> <li>○ 空しい生活習慣によりリスクを減らすことができる。</li> <li>○ 検診を受けることが大切。</li> </ul>

○スライド

前の時間の復習をしよう

日本人の死因

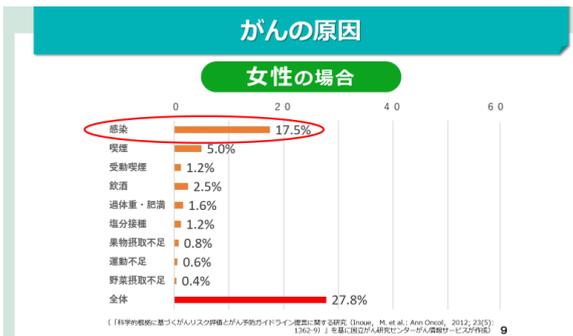
- 1位 **がん**
- 2位 心臓病
- 3位 脳卒中



クイズに挑戦しよう

端末のA~Wからそれぞれ答えを選んでみよう。

- ① がんの原因として「女性の第1位」男性の「2位」にあげられているものは？
- ② 日本人の( )人に1人が生涯でがんになると言われている。
- ③ 日本人に多いがんの1位は？
- ④ 望ましい生活習慣によりがんになるリスクを( )。



### がんになる人の割合

2人に1人

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」最新がん統計 4

### 日本の主ながん罹患数

- 1位 大腸がん
- 2位 胃がん
- 3位 肺がん

男女別では  
男性の1位は「前立腺がん」  
女性の1位は「乳がん」

〔厚生労働省「人口動態統計」、全国がん登録集計を基に国立がん研究センターがん情報サービス作成（「がん登録・統計」）〕 14

### Q どのような生活を送ればよいのだろう

- お酒を飲みすぎない
- バランスのよい食事
- タバコを吸わない
- 適正体重の維持
- 適度な運動

望ましい生活習慣により  
がんになるリスクを減らすことができる

出典：国立がん研究センター総合がん予防センター「がん予防ガイドライン」を基に国立がん研究センターがん情報サービス作成 6

### がんの原因

がんには原因のわかっているものとわからないものがある

細菌・ウイルス    生活習慣    遺伝的原因

不明

10

### がん教育プログラム 5

## 検診の意味

文部科学省 がん教育推進のための教材  
【5 がんの早期発見とがん検診】対応

1