

6 加齢と健康

はじめに

学習指導要領にどのように書かれているかを確認することから始めます。この単元は学習指導要領上の位置づけとしては、

(2) ア 生涯の各段階における健康	(ウ) 加齢と健康
--------------------	-----------

の内容に該当します。

指導要領解説には、

加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能面から理解できるようにする。中高年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心をもち、適切な健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であることを理解できるようにする。また、生きがいをもつこと、家族や親しい友人との良好な関係を保つこと、地域との交流をもつことなどが重要であることを理解できるようにする。

さらに、中高年の健康状態、生活状況やこれらに対する種々の施策が行われていることを取り上げるとともに、高齢社会の到来に対応して、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることを理解できるようにする。

なお、機能障害及び社会復帰を図るためのリハビリテーションについても触れるようにする。

内容の取扱い

(2) のアについては、思春期と健康、結婚生活と健康及び加齢と健康を取り扱うものとする。また、生殖に関する機能については、必要に応じ関連付けて扱う程度とする。責任感を涵養することや異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処についても扱うよう配慮するものとする。

と書かれています。

【理解できるようにすること】

○加齢に伴う心身の変化（形態面及び機能面）について

○中高年期を健やかに過ごすためには、若い時から、適正な体重や血圧などに関心をもち、適切な健康習慣を保つこと、定期的に健康診断を受けることなど自己管理をすることが重要であること

○生きがいをもつこと、家族や親しい友人との良好な関係を保つこと、地域との交流をもつことなどが重要であること

【配慮すること】

●指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ること。

授業づくりの実際（指導と評価の一体化を意識して）

内容の取扱いの（８）には、指導に際しては、知識を活用する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うものとする。となっています。これは、「保健」の指導に当たっては、知識の習得を重視した上で、知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくことを示したものである。指導に当たっては、ディスカッション、ブレインストーミング、ロールプレイング（役割演技法）、実習や実験、課題学習などを取り入れること、地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど多様な指導方法の工夫を行うよう配慮することを示したものです。

《例示》

【知識・理解】→指導方法と評価方法の検討

○加齢と老化について

- ・加齢とは ・老化とは
- ・形態面及び機能面の変化 ・衰えない能力もある

○若い時からの健康に関する自己管理について

- ・生活習慣 ・定期健康診断

○生きがいのある生活

- ・趣味 ・良好な人間関係 ・地域との交流

【思考・判断】→指導方法と評価方法の検討

○高齢者の健康づくりのために、高校生としてできることを、グループで考えてみよう。

【関心・意欲・態度】→評価方法の検討

○今日の学習のどの場面でどのように評価するか。

上記の指導方法や評価方法を念頭に、指導内容の順序や発問の仕方、知識を活用する学習活動の取り入れ方などを工夫し、1時間の授業を組み立てていきます。

本単元のキーワード

「加齢」「老化」「メタボリックシンドローム」「骨粗しょう症」「生きがい」