



性教育学習等内容 (保健を中心とした内容)		
第1学年	第2学年	第3学年
<ul style="list-style-type: none"> ○ 心身機能は年齢と共に発達する。 ○ 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟する。また、こうした変化に応じた適切な行動が必要となる。 ○ 知的機能や精神機能は、生活体験などの影響を受けて発達する。また思春期においては自己の認識が深まり、<u>自己形成が確立されていく。</u> ○ 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要である。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、健康を害する原因となる。 ○ 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処するとともに心身の調和を保つことが大切である。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っている。さらに、病気は主体の要因と環境の要因が関わり合って発生する。 ○ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となる。また、そのような行為には個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それらに適切に対処する必要がある。 ○ 感染症は、病原体が主要な要因となって発生する。また、感染症の多くは発生源をなくし、感染経路を遮断し、主体の抵抗力を高めることによって予防できる。 ○ 個人の健康と集団の健康とは密接な関係があり、相互に影響し合う。また、健康を保持増進するためには、保健・医療機関を有効に利用することが大切である。