

# 学校における 性に関する指導について エイズ・性感染症を中心に



初等中等教育局 健康教育・食育課



文部科学省

MEXT

MINISTRY OF EDUCATION,  
CULTURE, SPORTS,

SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN

# 学習指導要領（解説）等の位置付けについて

## ➤ 教育課程に関する法制上の仕組み

### ◆ 学校教育法：

各学校段階ごとに教育の目的、目標などを規定。また、教科に関する事項は文部科学大臣が定めることを規定。

### ◆ 学校教育法施行規則（省令）：

各教科等の構成、年間標準授業時数を規定。また、教育課程については、文部科学大臣が別に公示する学習指導要領によることを規定。

### ◆ 学習指導要領（告示）：

教育課程全般にわたる配慮事項や「総合的な学習の時間」の取扱いなどの総則と、各教科、道徳及び特別活動の目標、内容及び内容の取扱いを規定。

### ◆ 学習指導要領解説（文部科学省著作物）：

総則及び各教科、道徳、特別活動について、学校種ごとに、学習指導要領等の改善の趣旨及び内容について解説したもの。

## ➤ 教育課程編成の基本的考え方

### ◆ 国：

学習指導要領など、学校が編成する教育課程の大綱的な基準を制定

### ◆ 教育委員会（設置者）：

教育課程など学校の管理運営の基本的事項について規則を制定

### ◆ 学校（校長）：

学校や地域、児童生徒の実態等を踏まえ、創意工夫した教育課程を編成・実施

# 学習指導要領とは何か？

- 全国のどの地域で教育を受けても、一定の水準の教育を受けられるようにするため、文部科学省では、学校教育法等に基づき、各学校で教育課程（カリキュラム）を編成する際の基準を定めています。これを「学習指導要領」といいます。
- 「学習指導要領」では、小学校、中学校、高等学校等ごとに、それぞれの教科等の目標や大まかな教育内容を定めています。また、これとは別に、学校教育法施行規則で、例えば小・中学校の教科等の年間の標準授業時数等が定められています。
- 各学校では、この「学習指導要領」や年間の標準授業時数等を踏まえ、地域や学校の実態に応じて、教育課程（カリキュラム）を編成しています。

# 学校保健と子供の健康

我が国における学校保健は、明治初期に学校衛生として始まり、現在の制度は、昭和 33 年に制定された学校保健法により形作られた。昭和 33 年当時は、寄生虫・トラコーマ・結核などの伝染病やう歯などが子どもの重要な健康課題と認識されていたが、これらの課題について学校保健は大きな成果を上げてきたといえる。

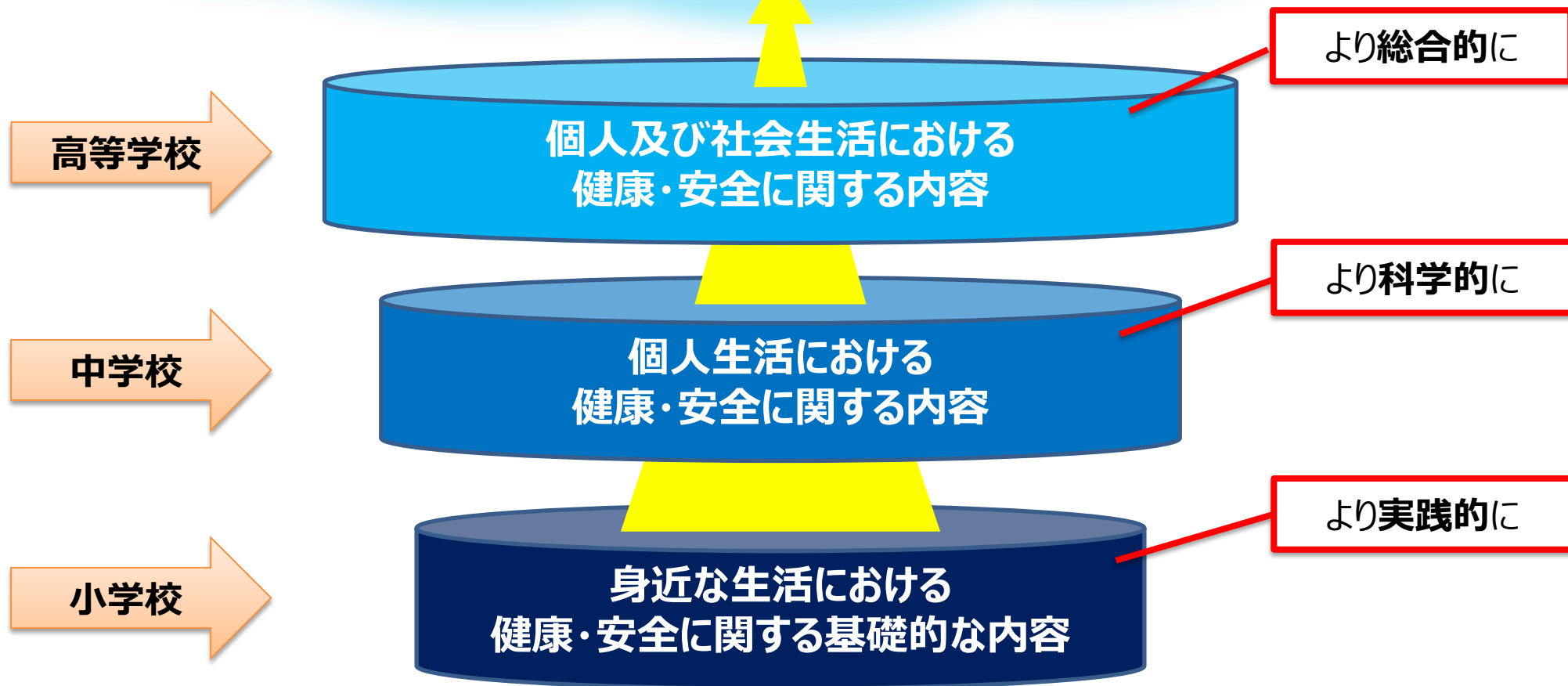
我が国の学校保健の特徴としては、健康診断や健康相談などの**保健管理**活動と、体育科・保健体育科をはじめ関連する教科などを通じ、子どもが自分自身や他者の健康課題を理解し、自ら進んで自己管理を行うことが生涯にわたってできるようにすることを目指す**保健教育**の両者が行われ、また、保健教育の成果を活用して保健管理が行われてきた点があげられる。

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる**社会環境や生活環境の急激な変化**は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても**生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題**が顕在化している。同時に、小児医療の進歩と小児の疾病構造の変化に伴い、**長期にわたり継続的な医療を受けながら学校生活を送る子ども**の数も増えている。また、過度な運動・スポーツによる運動器疾患・障害を抱える子どもも見られる状況にある。

**多様化・深刻化している子どもの現代的な健康課題を解決するためには、学校内の組織体制が充実していることが基本となる**ことから、**すべての教職員が共通の認識（基本的な知識と理解）**を持ち、校長のリーダーシップの下、学校保健計画に基づき、教職員の保健部（係）などの学校内の関係組織が十分に機能し、すべての教職員で学校保健を推進することができるように組織体制の整備を図り、保健教育と保健管理に取り組むことが必要である。

# 保健学習の体系イメージ

生涯を通じて  
自らの健康を適切に管理し改善していく  
資質や能力の育成



# 保健学習の内容の系統性

## 小学校

## 中学校

## 高等学校

3・4年  
(8単位時間程度)      5・6年  
(16単位時間程度)

1年 ・ 2年 ・ 3年  
(48単位時間程度)

入学年次及びその次の年次  
(2単位=70単位時間程度)

身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容

個人生活における健康・安全に関する内容

個人及び社会生活における健康・安全に関する内容

毎日の生活と健康

病気の予防

育ちゆく体とわたし

心の健康

けがの防止

心身の機能の発達と心の健康

傷害の防止

健康と環境

健康な生活と疾病の予防

現代社会と健康

生涯を通じる健康

社会生活と健康

# 学校における性に関する指導

(心身の成長発達についての正しい理解)

学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要がある、そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、性情報の氾濫など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっている。また、若年層の**エイズ**及び**性感染症**や人工妊娠中絶も問題となっている。

このため、学校全体で共通理解を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康、**性感染症等の予防**などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、相互に関連付けて指導することが重要である。

また、家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うことが重要である。

中央教育審議会答申（平成20年1月17日）

# 学校における性に関する指導


(心身の成長発達についての正しい理解)

学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要がある、そのためには、**子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠**である。しかし、近年、性情報の氾濫など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっている。また、若年層のエイズ及び性感染症や人工妊娠中絶も問題となっている。

このため、学校全体で共通理解を図りつつ、**体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において**、発達の段階を踏まえ、心身の発育・発達と健康、性感染症等の予防などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、**相互に関連付けて指導することが重要**である。

また、家庭・地域との連携を推進し保護者や地域の理解を得ること、集団指導と個別指導の連携を密にして効果的に行うことが重要である。

中央教育審議会答申（平成20年1月17日）

- 
- ◆ 学校における性に関する指導は、学習指導要領に基づき、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動を取れるようにすることを目的に実施。
  - ◆ 体育科、保健体育科、家庭科、技術・家庭科、特別活動をはじめ、学校教育活動全体を通じて指導。



# 学校における性に関する指導

(心身の成長発達についての正しい理解)

学校教育においては、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要がある、そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠である。しかし、近年、性情報の氾濫など、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきている。このため、特に、子どもたちが性に関して適切に理解し、行動することができるようにすることが課題となっている。また、若年層のエイズ及び性感染症や人工妊娠中絶も問題となっている。

このため、**学校全体で共通理解**を図りつつ、体育科、保健体育科などの関連する教科、特別活動等において、**発達の段階**を踏まえ、心身の発育・発達と健康、性感染症等の予防などに関する知識を確実に身に付けること、生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに、相手を思いやり、望ましい人間関係を構築することなどを重視し、相互に関連付けて指導することが重要である。

また、家庭・地域との連携を推進し**保護者や地域の理解**を得ること、**集団指導と個別指導**の連携を密にして効果的に行うことが重要である。

中央教育審議会答申（平成20年1月17日）

## ポイント

- 児童生徒等の**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
- 家庭・地域との連携を推進し、**保護者や地域の理解**を得ること
- **集団指導と個別指導**の連携を密にして効果的に行うこと

様々な人が  
関わることで  
総合的に  
教育を推進

### 集団指導



性に関する指導の  
担当者  
(教諭、養護教諭)



道徳



教諭

家庭科



教諭

保健



教諭

特別活動



教諭

総合的な  
学習の時間



教諭

学校

### 個別指導



養護教諭



他の教諭



学校医



養護教諭



家庭



社会

連携

連携

## 小学校学習指導要領（平成20年3月告示）

### 第2章 各教科

#### 第9節 体育

#### 第2 各学年の目標及び内容

〔第3学年・第4学年〕

#### 2 内容

##### G 保健

（2）体の発育・発達について理解できるようにする。

イ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

#### 3 内容の取扱い

（3）内容の「G保健」については、（2）を第4学年で指導するものとする。

（5）内容の「G保健」の（2）については、自分と他の人では発育・発達などに違いがあることに気付き、それらを肯定的に受け止めることが大切であることについて触れるものとする。

## 中学校学習指導要領（平成20年3月告示）

### 第2章 各教科 第7節 保健体育

#### 第2 各分野の目標及び内容

##### 〔保健分野〕

#### 2 内容

（1）心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

イ 思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

（4）健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

エ 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

オ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。また、医薬品は、正しく使用すること。

カ 個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取組と密接なかわりがあること。

#### 3 内容の取扱い

（1）内容の（1）は第1学年、内容の（4）は第3学年で取り扱うものとする。

（3）内容の（1）のイについては、**妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠までを取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。**また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。

（9）内容の（4）のエについては、後天性免疫不全症候群（エイズ）及び性感染症についても取り扱うものとする。

## 高等学校学習指導要領（平成21年3月告示）

### 第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育

#### 第2 保健

##### 2 内容

###### （1）現代社会と健康

###### イ 健康の保持増進と疾病の予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があること。

###### （2）生涯を通じる健康

###### ア 生涯の各段階における健康

生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていること。

###### イ 保健・医療制度及び地域の保健・医療機関

生涯を通じて健康の保持増進をするには、保健・医療制度や地域の保健所、保健センター、医療機関などを適切に活用することが重要であること。

##### 3 内容の取扱い

（6）内容の（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。



表 1-1 小学生の心身の発育・発達

	発育	集団との関わり	学習能力等
低学年	<p>中学年まで、身長、体重とも増加は緩やかであるが、思春期に入る頃には急速に発育し、大人の体に近づいていく。また、発育の個人差が顕著になる。</p> <p>体型の面でも、ずんぐりとしたいわゆる幼児型から、体全体に対する頭部の割合が減少し、四肢が長くなり引き締まった体型に移行する。また、体型の男女差が顕著になる。</p> <p>さらに、高学年では思春期の特徴が現れる。</p>	<p>学校での規則的な生活や友だちとの関係などを通して、周囲が自分の思い通りに動かないことを知り、次第に自己中心性が減少していく。</p>	<p>児童自らが問題に気付いたり、その問題を解決しようとしたりすることは難しい。学校にあっては教員を、家庭にあっては保護者を手本として行動を模倣する時期である。</p>
中学年			

各学校段階における  
心身の発育・発達の例示

表 1-1 中学生の心身の発育・発達

**身体面の発育・発達、健康**

中学生期には、多くの生徒が発育急進期を迎え、身体が劇的に変化するが、その開始期や発育量には大きな個人差が認められる。また、様々な身体機能が著しく発達する。心の面では、小児から大人への変化の時期であり、小学生期に比較すると心理的にも不安定な時期に当たる。

中学生の行動変容は、小学生と比較する必要がある。中学生の行動変容は、小学生と比較する必要がある。中学生の行動変容は、小学生と比較する必要がある。中学生の行動変容は、小学生と比較する必要がある。

**人や集団との関わり**

思春期に入り、親や周りの友達と異なる。また、内面の世界が周りの友達にもある。更に未熟ながらも大人になる中で、大人もそれぞれ自分の世界をもつようになる時期である。学校生活においても、教師との出会い、社会的関心の広がり、

**知的能力等**

表 1-1 高校生期の心身の発育・発達及び健康上の特性

**心身の発育・発達及び健康**

高校生期の心身の発育・発達は目覚ましい。中学生期に比べ落ち着いてきてはいるが、身体的な発育・発達に心理的な発達が十分に伴わず、心身のバランスを崩し不適応に陥ってしまうこともある。そのことから、自己の心身の健康状態や生活態度についての理解と関心を深め、生涯を通じて積極的に健康の保持増進を目指すような態度や規律ある習慣の確立に努める時期である。また高校生期は、身体的にほぼ成熟し、男女それぞれの性的な特徴が明確になってくる。それにつれて、異性への関心も高まり、意識する異性の対象がかなり特定化させる傾向も強まってくるが、そのことがかえって男女における身体面・精神面の違いの理解や、異性と人間関係を築くことに当たってのルールやマナーについての理解の妨げとなる場合もある。このため、男女相互の理解を一層深めるとともに、人間として互いに協力し尊重し合う態度を養い、適切な行動をとれるようにすることが大切である。さらに高校生期の、飲酒や喫煙、薬物乱用の問題も指摘されている。

これらから、心の健康や体力の向上、生活習慣病とその予防、望ましい食習慣の確立、運動・休養と余暇の利用、性情報への対処や性の逸脱行動に関すること、性感染症の予防、喫煙・飲酒・薬物乱用の防止などの理解と関心を深め、望ましい生活習慣の確立を生徒自らが図っていくことが望まれる。

**自己確立と社会的自立**

### 3. 第4学年「育ちゆく体とわたし」（思春期の体の変化）

#### 1. 単元名 「育ちゆく体とわたし」

#### 2. 単元の目標

- ・体の発育・発達について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 （関心・意欲・態度）
- ・体の発育・発達について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動により、実践的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 （思考・判断）
- ・体の発育・発達、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。 （知識・理解）

#### 3. 単元について

本単元には、学校における性に関する指導に関する内容が示されている。したがって、発達の段階を踏まえ指導することが大切となるが、小学校4年生に中学校の内容である月経・精通とホルモンとの関係を医学的に説明するなど、その現象が起こる仕組みについて難しく教え過ぎていることが懸念される。そこで、本単元では、初経、精通について大人の体に近づく具体的な現象として捉えさせ、近い将来それらが起こったときに不安にならないよう指導する。さらに、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについては、自分のこととして実感させ肯定的に受け止めさせるよう配慮するものとする。



## 1. 第1学年「(1) 心身の機能の発達と心の健康 イ生殖にかかわる機能の成熟」

### 1. 単元名 生殖にかかわる機能の成熟

### 2. 単元の目標

- ・生殖にかかわる機能の成熟について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・生殖にかかわる機能の成熟について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 (思考・判断)
- ・生殖にかかわる機能の成熟について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。 (知識・理解)

### 3. 単元について

小学校では、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精通などを学習している。本単元では、思春期には、内分泌の働きによって生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まること、また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから異性の尊重、情報への適切な対処など性に関する適切な態度や行動選択が必要となることを学習する。一方、その成熟の時期や程度には、人によって違いがあることを指導することで個人差について不安にならないよう配慮するものとする。さらに、学校における性に関する指導に関する内容が示されていることから、①発達の段階を踏まえること、②学校全体で共通理解を図ること、③保護者の理解を得ることなど配慮することが大切となる。

# 保健教育の実際（高等学校）抜粋

## 3. 第1学年（1）現代社会と健康 イ健康の保持増進と疾病の予防「エイズとその予防」

### 1. 単元名 感染症とその予防

### 2. 単元の目標


- ・感染症とその予防について、課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・感染症とその予防について、学習したことを、個人及び社会生活や事例などと比較したり、分析したり、評価したりなどして、筋道を立てて説明することができるようにする。 (思考・判断)
- ・感染症とその予防には、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができるようにする。 (知識・理解)

### 3. 単元について

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする必要がある。そこで、本単元では、感染症は、時代や地域によって自然環境や社会環境の影響を受け、発生や流行に違いが見られることを理解できるようにする。その際、交通網の発達により短時間で広がりやすくなっていること、新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、エイズ、結核などの新興感染症や再興感染症の発生や流行が見られることを理解できるようにする。さらに、これらの感染症の予防には、衛生的な環境の整備や検疫、正しい情報の発信、予防接種の普及など社会的な対策とともに、それらを前提とした個人の取組が必要であることを理解できるようにする。

展開例（小学校）抜粋

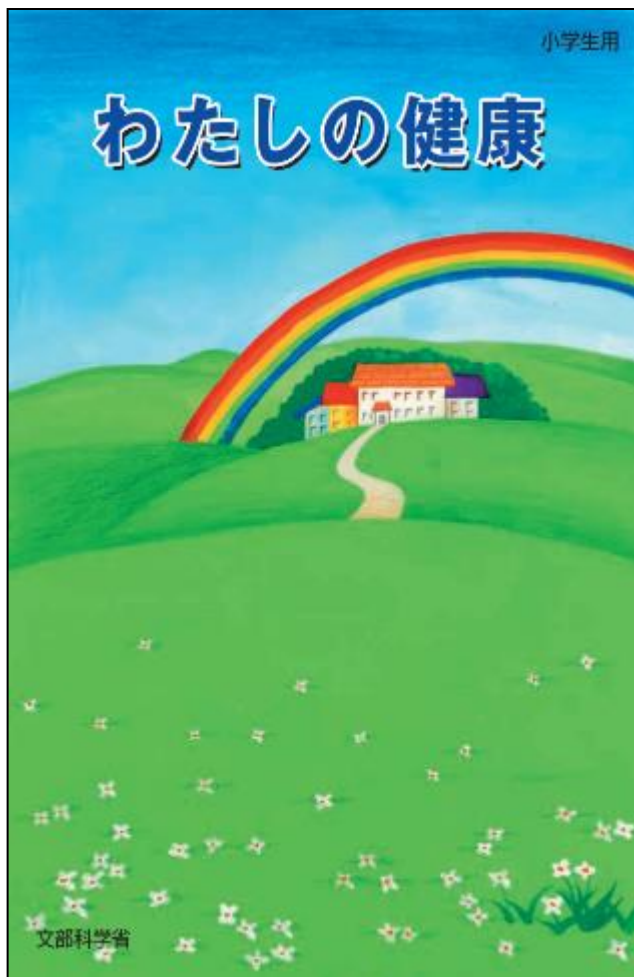
(3) 展開 ：ねらい ：学習内容 ：発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 10 分	<p>1. 思春期に起こる体の変化を知る。</p> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>・猫やネズミなどの動物のヒゲと、人間のヒゲの違いは何でしょうか？</p> </div> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人間の赤ちゃんにはヒゲはないけれど、大人にはあるよ</li> <li>・女の人にも生えるのかな。</li> <li>・動物は小さなときからヒゲがあるが、人間のヒゲは大人になると生えてきたり、濃くなったりすることに注目する。</li> </ul>	<p>○思春期になるとヒゲの他にも、ワキの毛やすね毛、性器のまわりの毛が生えることを気付かせる。</p> <p>○思春期には人によって違いがあるが発毛や、変声が起こったりすることを押さえる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>まずは、楽しく学べる雰囲気。そして、発毛の他にも変声など思春期に起こる体の変化があることを伝え、本時の課題につなげましょう。</p> </div> 
	<p>2. 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 3px double black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>・大人に近づくにつれて体の中は、どのように変わっていくのだろう。</p> </div>	

# 補助資料

- 保健学習及び保健指導を実施するにあたり、効果的な指導及び自己学習が行えるように、補助資料を作成。
- また道徳、特別活動、総合的な学習の時間などにおける補助資料として活用。

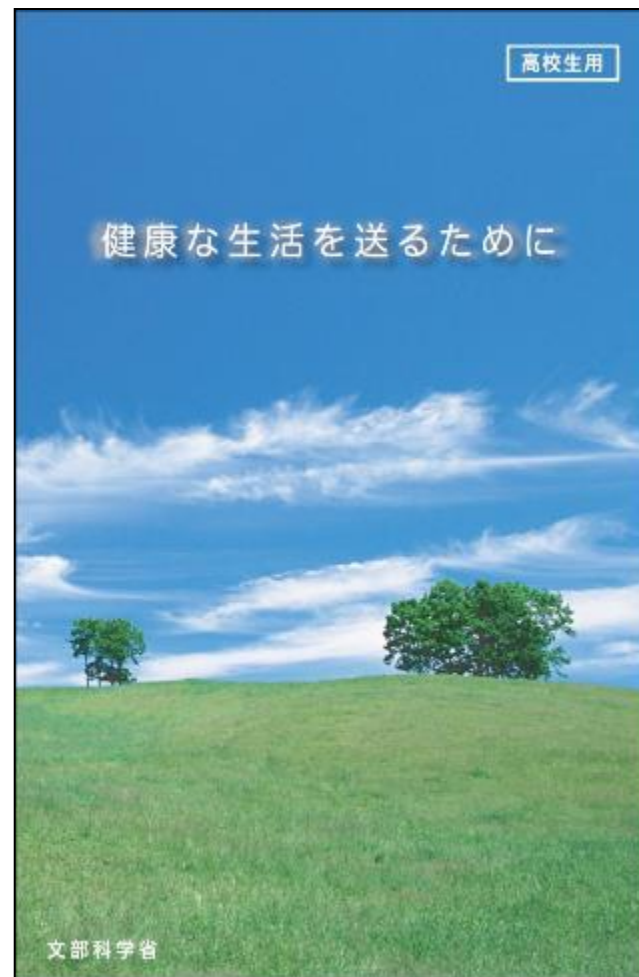
小学生用



中学生用



高校生用



# 健康な生活と正しい知識



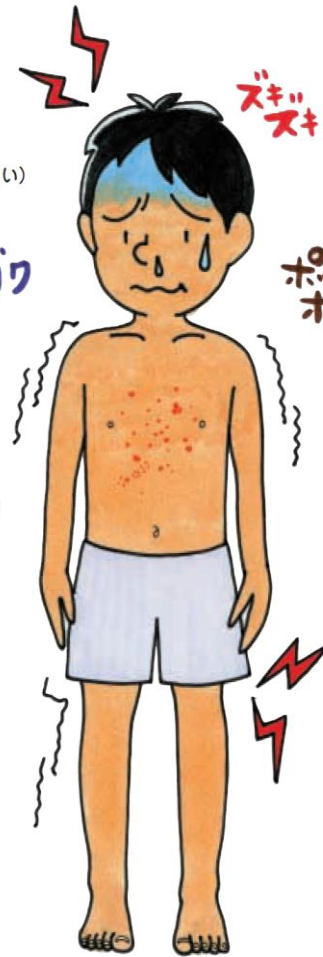
# 病気ってなに？ 一体からのサイン

病気になる前後には、何らかの体からのサインがあらわれることがあります。  
体を守るために、そのサインを見逃さないで正しく受け取ることが大切です。

今まで、どんな体からのサインを経験していますか？

( ) にチェックしてみよう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 頭の痛み          | <input type="checkbox"/> 頭のかゆみ           |
| <input type="checkbox"/> 目の赤み (充血)     | <input type="checkbox"/> 髪が抜ける           |
| <input type="checkbox"/> 目の腫れ          | <input type="checkbox"/> 立ちくらみ           |
| <input type="checkbox"/> 目の痛み          | <input type="checkbox"/> 物が見えにくい         |
| <input type="checkbox"/> 目のおでき (ものもらい) | <input type="checkbox"/> 目がチカチカする        |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴り           | <input type="checkbox"/> 耳が聞こえにくい        |
| <input type="checkbox"/> 耳の痛み          | <input type="checkbox"/> 顔色が悪くなる         |
| <input type="checkbox"/> 耳だれ           | <input type="checkbox"/> 鼻血が出る           |
| <input type="checkbox"/> 鼻水            | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血する       |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまり          | <input type="checkbox"/> 歯の痛み            |
| <input type="checkbox"/> のどの痛み         | <input type="checkbox"/> あごがガクガクする       |
| <input type="checkbox"/> のどの腫れ         | <input type="checkbox"/> 立っているのがつらい      |
| <input type="checkbox"/> 耳の下あたりが腫れる    | <input type="checkbox"/> ヒューヒュー・ゼロゼロ息苦しい |
| <input type="checkbox"/> ほほに赤い斑がでる     | <input type="checkbox"/> 肩が痛い            |
| <input type="checkbox"/> 寒気がする         | <input type="checkbox"/> 胸が痛い            |
| <input type="checkbox"/> 高い熱が出る        | <input type="checkbox"/> 心臓がドキドキする       |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが悪い・吐く     | <input type="checkbox"/> 肌がかさかさかゆい       |
| <input type="checkbox"/> 咳が出る          | <input type="checkbox"/> 体重が減る           |
| <input type="checkbox"/> 胃が痛い          | <input type="checkbox"/> おしっこが赤い         |
| <input type="checkbox"/> 腹が痛い          | <input type="checkbox"/> 腰が痛い            |
| <input type="checkbox"/> ぶつぶつが出る       | <input type="checkbox"/> うんちが出ない         |
| <input type="checkbox"/> 下痢をする         | <input type="checkbox"/> 膝や足が痛い          |
| <input type="checkbox"/> 関節が痛い         | <input type="checkbox"/> 足の指が変形する        |



## 体からのサインを受け取ったら、あなたはどうしましたか？



体からのサインは、たとえ小さなものでも大きな病気であることがあります。サインに気がついて早めに手当てすることで、防ぐことができる病気もあります。体からのサインに気がいたら、必ずおうちの人（大人）や先生に相談しましょう。

### 相談するときのポイントは・・・

おうちの人や、保健室・病院で相談するときは、なるべく具体的に話します。

相談すること	例えば、このように伝えよう！
どこが	頭が おなかか 目が のどが 肌が
どんなふうに	急に 少しずつ ときどき ズキズキと ギューツと チクチクと
どうなっている	痛い 熱がある かゆい 腫れている 動かない
いつから	朝から ご飯を食べてから 1時間くらい前から 2～3日前から
その他気がついたこと	食欲がない ねむれない 前にも同じことがあった

早く治すためや、他の人にうつさないために、おうちの人やお医者さんの指示にしたがって学校を休むことも必要です。

また、毎日の生活のしかたが原因で起こる病気もあります。体からのサインに気づき、何が原因だったのか、病気が治ってから自分の生活をふりかえることも大切なことです。自分の体のサインだけでなく、他の人の体のサインにも気がついてあげられるととってもよいですね。

## 病気になると・・・



### 病気を防ぐためには

病原体を体の中に入れない	体のていこう力を高める	かんきょう環境を整える
<p>手洗いをする</p> <p>うがいをする</p> <p>マスクをする</p> <p>人ごみを避ける</p>	<p>早寝早起きを心がける</p> <p>適度な運動をする</p> <p>バランスのとれた食事をする 3食きちんと食べよう 好ききらいなく食べよう</p> <p>予防接種を受ける</p>	<p>部屋の換気をする</p> <p>季節にあった服装をする</p> <p>過ごしやすい部屋の温度と湿度にする</p>

## 広告を調べてみよう

それぞれの広告を見てどのような印象をもちましたか？吹き出しに書いてね。



きれいな風景やびびきのよいキャッチコピー  
かっこいいタレントなど、いろいろなテクニックで  
『買ってみたい!』気持ちにさせる広告。  
それが落とし穴だ!

### 考えてみよう!

広告を見て好奇心でたばこを吸ったり、酒を飲んだりしてしまう人もいるんだって。

ほんとうに、たばこや酒は広告の印象とおりかな…どう思う？

# かけがえのない自分 かけがえのない健康

## 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
- 自分の良さを知っていますか？..... 6
- 欲求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方法を身に付けよう！..... 11

### 第3章 喫煙、飲酒と健康

- たばこの煙には様々な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
- たばこの歴史と新しい動きを知ろう！..... 14
- 未成年者を喫煙の害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
- 急性アルコール中毒のおそろしさを知っていますか？..... 18
- 長期にわたる大量飲酒が引き起こす病気を知っていますか？..... 19
- 未成年者を飲酒の害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
- 薬物乱用の悪循環のおそろしさを知ろう！..... 25
- 薬物乱用によってこんなことにも！..... 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 考えてみよう！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あったの？..... 34
- 感染症を予防する方法ってあるの？..... 35
- 手洗いとうがいが大切！..... 36
- 感染症 Q&A..... 37
- 性感染症について知ろう！..... 38
- 「エイズは自分と関係ない」と思っていますか？..... 39
- HIVはどのようにしてうつる(感染する)の？..... 40
- HIVに感染するとどうなるの？..... 41
- 誤解や偏見をなくしましょう！..... 42
- エイズ Q&A..... 43

### 第7章 今日の健康問題とその対策

- AEDについて知ろう！..... 44
- 日本から麻疹(はしか)をなくそう！..... 45



## 第6章 感染症

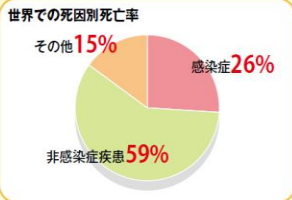
# 感染症について知ろう!

### 感染症とはどんな病気のこと?

細菌やウイルスなどの病原体が、空気や水などの身の回りの環境を通したり、または動物や人との接触を通したりして、人の体に入って増えることを「感染」と言います。こうした病原体に感染して起こる病気のことを「感染症」と言います。感染症の中には、破傷風のような人から人にはうつらない病気も含まれます。

世界全体で死亡原因をみると、感染症で死亡する人の割合は4分の1を占めています。

このため、感染症が拡がらないよう適切な対策が重要となっています。

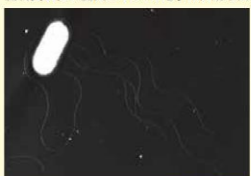


(WHO 2002年)

### 感染症の原因の病原体ってどんなもの?

人間に病気を引き起こす様々な細菌やウイルスです。

腸管出血性大腸菌O157の電子顕微鏡写真



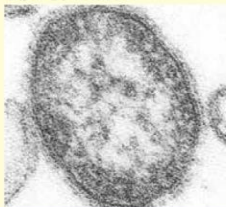
国立感染症研究所

結核菌の電子顕微鏡写真



国立感染症研究所

麻疹の電子顕微鏡写真



米国疾病予防管理センター(CDC)  
Cynthia S. Giddsmith; William Bellini, Ph. D.

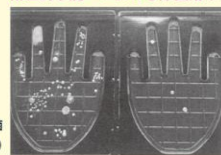


# 手洗いとうがいが大切!

手洗いは、感染経路を絶つのに有効な方法です。指の間や爪の間を石けんで十分に洗い、石けんを水でよく洗い流しましょう。

外から帰ったときなどには、うがいをすることも有効です。

### 衛生的手洗いにおける除菌効果



左：手洗い前の付着菌  
右：しっかり手洗いした後の付着菌  
(へらす出版)

### 効果的な手洗いの方法



column

### ノロウイルスの対策

#### 「ノロウイルス」について聞いたことがありますか?

テレビや新聞などで見聞きすることのある胃腸炎の集団発生の原因の一つに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスとは、感染した人に吐き気、嘔吐(吐くこと)、下痢などの胃腸症状を起こすウイルスです。

#### 「ノロウイルス」は怖い?

ノロウイルスは、非常に感染力が強く、集団感染を起こすことがあります。ノロウイルスは、ごくわずかなウイルスでも口から体内に入ると感染してしまうことがあります。嘔吐物などの処理にはマスクとビニル製の手袋をしっかりと着用するなど十分な注意が必要です。ノロウイルスの感染が流行っているときには、嘔吐物などにはさわらないようにし、処理は大人の人をお願いします。

特効薬がないことから、ノロウイルスによる嘔吐や下痢になった場合には医師の診断治療をうけ、十分な水分補給と休養をとりましょう。

#### 「手洗い」が大事

予防接種が存在しないことから、ノロウイルスによる嘔吐や下痢にならないためには、上記の「効果的な手洗い法」で予防に心がけることが大切です。特に、配膳前や食事前、排便後の手洗いは忘れずに行いましょう。新型インフルエンザ対策としても、手洗いうがいをすることが重要です。

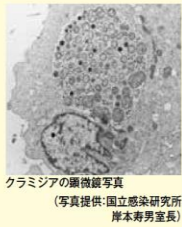
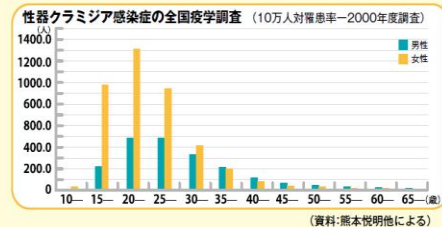




# 性感染症について知ろう！

## 性器クラミジア感染症とはどんな病気なの？

性器クラミジア感染症は、性的接触によって起こる性感染症です。感染すると排尿時（おしっこをするとき）の痛みや、女性ではおりものが増えるなど、不快な症状が出てきます。症状が軽いので感染しても気づかないことが多い病気ですが、10代後半から20代の若い人たちに感染が広がっています。



## エイズとはどんな病気なの？

エイズとは、エイズのウイルス（以下 HIV）に感染して起こるウイルス感染症です。ところが、HIV は白血球の一つであるリンパ球の中に入って増え、これを破壊します。そのため、感染すると病原体などから体を守る「免疫」が徐々に働かなくなり、抵抗力が低下していきます。その結果、健康なときには感染しない様々な感染症やがんなどにかかるようになり、この状態をエイズといいます。また、「免疫」が働かなくなる状態を「免疫不全」といいます。

column

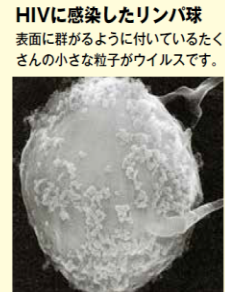
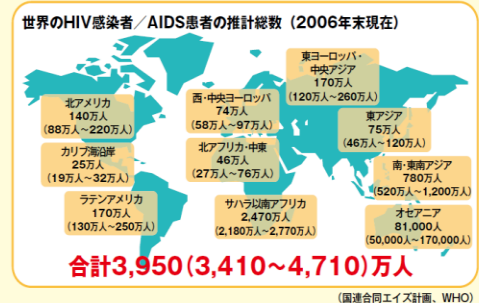
- エイズ** Acquired Immunodeficiency Syndromeを略し、**AIDS**(エイズ)と呼んでいます。日本語では、後天性免疫不全症候群と名付けられています。
- エイズのウイルス** Human Immunodeficiency Virusを略し、**HIV**と呼んでいます。日本語では、ヒト免疫不全ウイルスと名付けられています。



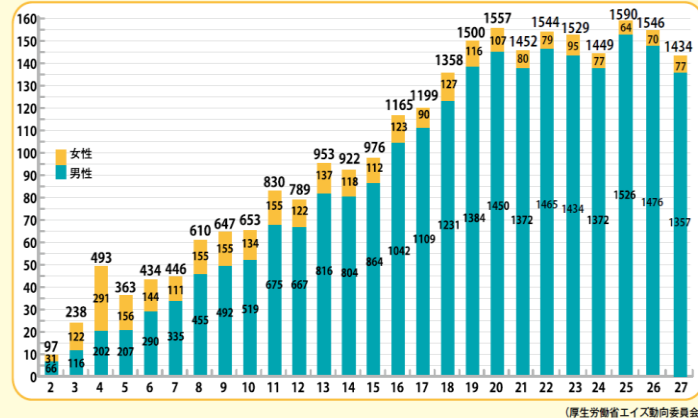
# 「エイズは自分と関係ない」と思っていますか？

## 世界中でHIVに感染する人が増えています

世界中でのHIV感染者・エイズ患者推計3,950万人（平成18年度）にのぼると推計されています。



## 日本のHIV感染者(患者を含む)届出数の年次推移



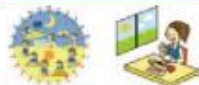
エイズも性感染症であり、性器クラミジアなど他の性感染症にかかっていると、性器の粘膜が弱って傷ついていることがあり、HIVに感染しやすくなります。

正しい知識をもって感染を予防することが大切です。

# 今

## の君たちにできること、

### 自分に目を向けてみると



気持ちよく目覚めましたか？  
朝ご飯しっかり取れていますか？



詳しくみてみよう

05

通学に自転車を使っていますか？  
君たちの乗り方は安全？



03



悩みの一つや二つは誰にでもあるよね。  
進学や進学、友達関係、体型に関すること  
も……対処法は？

01, 06



あなたの生活習慣は？  
運動する人、しない人の二極化???

06, 07



今の君たちにお話やたばこはいらない！

09, 10, 12



歯や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！  
自然災害には適切な情報入手と適切な判断！

02, 04

## 知ってほしいこと .....

### 社会に目を向けてみると



詳しくみてみよう

今日も健康・安全に関する情報が新聞、テレビ、  
雑誌などにいっぱい。大切な健康・安全の情報、  
でも誤った情報に感わされなさい！

13



今日もニュースで危険ドラッグのことが！  
あなたの近くにも……

11, 12



「エボラ出血熱」「デング熱」がなぜ問題に？  
性感染症についても知っておこう！  
HIV、エイズは、過去の問題？

14, 15, 16



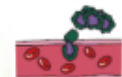
感染症が流行する前に予防接種！  
医薬品は適切に使用することが大切！

17, 18



安心して子供を産み育てられる社会に向けて

19, 20



「がん」ってどんな病気？  
生活習慣の改善で予防！そして検診が大切！

21, 22

# 15 知らない怖い性感染症

## 性感染症とは？

性的な接触によってうつる感染症を性感染症といいます。性器や咽頭（のど）などの粘膜や周辺の皮膚に、血液・精液・分泌液などの体液が直接触れることによって感染が起こります。

性感染症には、性器クラミジア感染症、淋菌感染症、性器ヘルペス感染症、梅毒などがあります。

性感染症の中には、不妊症の原因になるもの、妊娠中や出産のときに胎児にうつしてしまうもの、現在の治療では完全に治すことのできないものもあるので注意が必要です。

## 10～20歳代で問題となる性感染症、性器クラミジア感染症とは？

男性

女性

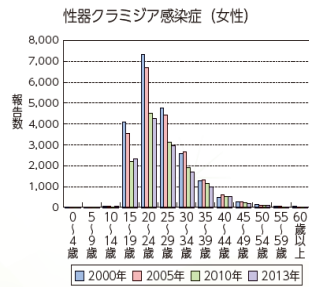
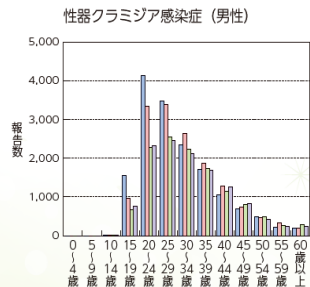
### 性器クラミジア感染症

- おしっこをした時の軽い痛み
- 尿道からうみが出たり、かゆくなる
- 症状のある人は半分くらい
- 不妊の原因になることもある

- 症状はほとんどない  
(初期のおりものや軽い下腹部の痛み程度)
- 進行すると不正出血や性交した時は痛みがある
- 不妊の原因になったり、妊娠中だと早期流産になることもある

厚生労働省パンフレットより

性器クラミジア感染症のみならず、性感染症は他の感染症と同様に感染している場合であっても症状が軽く、感染に気付かないこともあります。このため、誰でもうつしたり、うつされたりする危険性があります。



資料：「感染症発生動向調査」

性器クラミジア感染症は、ここ10数年で見ると減少傾向にあります。しかし、性器クラミジアは、無症候感染者が少なからずいるといわれており、特に若い世代で増加することが心配されています。左図では15歳から30歳までの世代で患者が目立って多いことが示されています。また、淋菌感染症の患者も20歳代に多いと報告されています。

# 15 性感染症

## 予防が大切です！

性感染症も感染源、感染経路、人の三つの要因がかかっていることから、どれか一つをストップさせることにより予防が可能となります。

- 感染源対策：人が病原体に感染していない状態にすること
- 感染経路対策：性的接触をしない、コンドームを正しく使用することなど

すなわち、感染しやすくなる状況をつくらないことが大切です。(不特定多数の性的接触・性行為は極めて危険です)

- 性感染症を予防するためには
- ・性的接触・性行為をしない
  - ・直接の接触を避ける（コンドームを使う）
  - ・カミソリや歯ブラシを共用しないなど

ピルは、避妊のため使われる医薬品です。ピルでは、性感染症は予防できません。



## 感染したかも知れないと不安に感じる時にはすぐに検査を受けることが大切です。

性感染症に感染したと不安がある場合、恥ずかしがらずに医師の診察、治療を受けましょう。ほとんどの性感染症は検査で発見でき、感染しても早く発見して、適切に治療すれば治ります。男性は泌尿科や皮膚科、女性は産婦人科で相談できます。また、保健所でも無料・匿名で性器クラミジア感染症や淋菌感染症の検査を受けることができます。

性感染症は完全に治るまで治療しなければ何度も再発します。治ったようにみえても、慢性的な感染を防ぐために、必ず医師の指示した期間、医薬品を服用する必要があります。

性感染症に感染した場合、相手も感染している可能性があります。検査、治療は二人同時に受けることが重要です。

## 性感染症について正しい知識をもつことがとても大切です。

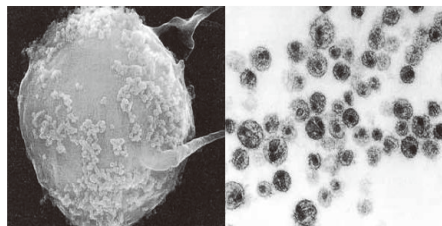
性感染症 厚生労働省  [http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/seikansenshou/)

# 16 HIV、エイズについて正しく知ろう

## HIV、エイズとは？

HIV（エイズの原因となるウイルス）に感染すると、感染から数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合がありますが、その後は自覚症状のない時期が数年続き、見た目では分かりません。しかし、進行すると病原体などから体を守る免疫が徐々に低下し、健康な時には感染しないさまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかるようになります。このように、抵抗力が落ちることで発症する疾患のうち、代表的な23の疾患が決められており、これらを発症した状態がエイズ（Acquired Immune Deficiency Syndrome：後天性免疫不全症候群）です。

■HIV粒子の電子顕微鏡写真

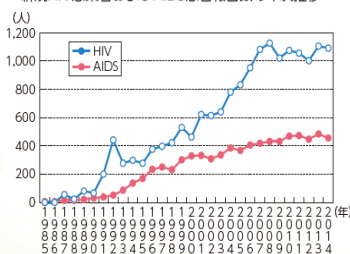


HIVに感染したT1NPナ球  
表面に群がるように付いているたくさ  
んの小さな粒子がウイルス

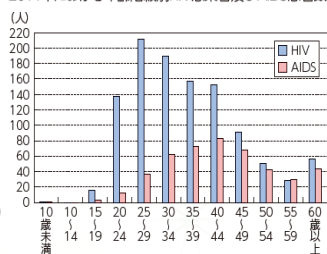
HIV粒子の断面図  
大きさは約0.1μm(0.0000001m)  
提供：岡山大学医学部 新居志郎教授

## 今も新たな感染者が報告されています

新規HIV感染者およびAIDS患者報告数の年次推移



2014年における年齢階級別HIV感染者及びAIDS患者数



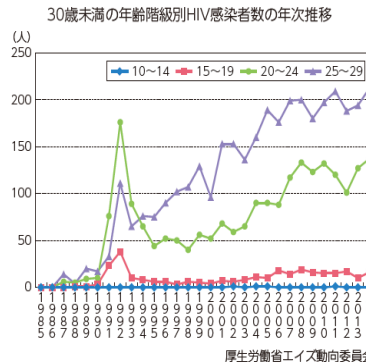
我が国のHIV感染者とエイズ患者の新規報告数は、年間約1,500人にのぼり、依然高止まり傾向にあります。その8割以上が性行為で感染しています。

年齢別では、HIV感染者は20歳代～30歳代、エイズ患者は30歳代～40歳代で報告数が多いですが、全年齢層に幅広く報告されています。また、10歳代～20歳代ではHIV感染者については全体の約3割を、エイズ患者については約1割を占め、身近な問題として意識する必要があります。

HIV、エイズは、過去の問題ではありません。

## HIVの感染経路の正しい知識は、予防に役立ちます

30歳未満のHIV感染者についてみると、20歳代で増加傾向を示しています。



### 【感染経路】

我が国の初期のHIV感染者の大半は、HIVが混入した輸入非加熱血液製剤からの感染でした。その後、検査体制が強化され、血液製剤や輸血による感染はほとんどなくなりました。

HIVは、感染者の血液、精液、腔分泌液に多く含まれ、性器の粘膜や皮膚の傷口から侵入します。したがって、日常生活では、HIVに感染している人との性的接触以外に感染することはほとんどありませんが、感染した母親から赤ちゃんへの感染や感染した人との注射器の共用による感染などがあります。

コンドームはHIV感染の予防に有効です

次の感染経路では感染しません

- ・バスや電車のつり革
- ・握手やせき、くしゃみ
- ・ペット、蚊、ハエ
- ・プールやお風呂
- ・電話やカラオケのマイク など

## HIVの感染を知るには、検査を受ける必要があります

何らかの不安や症状が見られる場合は、保健所や医療機関で検査を受けましょう。

感染の可能性のある機会があつて3ヶ月以上経過後であれば、症状が無くても血液検査をしてHIVが体に入ったときにできる抗体を調べると感染の有無が分かります。他人に感染しないようにするためにも、感染したかどうかを知ることがとても大切なことです。

なお、献血は、HIV感染の検査目的では行っていません。

全国の保健所では無料・匿名検査を受けられます。検査のできる場所は、下記で調べられます。  
API-Net（エイズ予防情報ネット）  
<http://api-net.jfap.or.jp/>  
(パソコン/携帯対応)  
また、都道府県のエイズ相談窓口や保健所などで相談活動が行われています。

## エイズ治療の取組

HIV感染を早く発見して治療を開始することでエイズの発症を抑えられます。

現在は良い治療法が開発されており、早期に治療を開始して適切な治療を継続すると命に関わることなく、それまでの生活を続けることや、妊娠・出産もできるようになりました。

HIV、エイズの治療は高額で長期にわたるため、個人の費用負担を軽くする仕組みがあります。感染した人が安心して治療を受け健康を維持し、仕事や生活を継続できるように社会も支援します。正しい知識をもって、HIVに感染した人に対する誤解や偏見をなくしましょう。

# 学校保健と子供の健康

我が国における学校保健は、明治初期に学校衛生として始まり、現在の制度は、昭和 33 年に制定された学校保健法により形作られた。昭和 33 年当時は、寄生虫・トラコーマ・結核などの伝染病やう歯などが子どもの重要な健康課題と認識されていたが、これらの課題について学校保健は大きな成果を上げてきたといえる。

我が国の学校保健の特徴としては、健康診断や健康相談などの**保健管理**活動と、体育科・保健体育科をはじめ関連する教科などを通じ、子どもが自分自身や他者の健康課題を理解し、自ら進んで自己管理を行うことが生涯にわたってできるようにすることを目指す**保健教育**の両者が行われ、また、保健教育の成果を活用して保健管理が行われてきた点があげられる。

近年、都市化、少子高齢化、情報化、国際化などによる**社会環境や生活環境の急激な変化**は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても**生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題**が顕在化している。同時に、小児医療の進歩と小児の疾病構造の変化に伴い、**長期にわたり継続的な医療を受けながら学校生活を送る子ども**の数も増えている。また、**過度な運動・スポーツによる運動器疾患・障害を抱える子ども**も見られる状況にある。

**多様化・深刻化している子どもの現代的な健康課題を解決するためには、学校内の組織体制が充実していることが基本となる**ことから、**すべての教職員が共通の認識（基本的な知識と理解）**を持ち、校長のリーダーシップの下、学校保健計画に基づき、教職員の保健部（係）などの学校内の関係組織が十分に機能し、すべての教職員で学校保健を推進することができるように組織体制の整備を図り、保健教育と保健管理に取り組むことが必要である。

# 心身の健康問題への対応に向けた 教職員の主な役割

- 校長・教頭等 ⇒ リーダーシップ
- 養護教諭 ⇒ 中心的な役割
- 学級担任等 ⇒ きめこまやかな観察
- 保健主事 ⇒ 調整、管理
- 学校医・学校歯科医 ⇒ 専門的立場
- 学校薬剤師 ⇒ 学校環境衛生維持管理
- スクールカウンセラー ⇒ メンタルヘルス緊急事態対応
- 教育委員会 ⇒ 支援体制の充実

## 1 趣旨

養護教諭の職務は、「児童の養護をつかさどる」と定められおり、養護教諭の職務として、保健管理、保健教育、健康相談、保健室経営、保健組織活動があげられる。

## 2 養護教諭の職務内容

- ①保健管理 救急処置、健康診断、個人及び集団の健康問題の把握、疾病の予防と管理
- ②保健教育 保健指導(個別、集団)、教職員、保護者、地域住民等への啓発活動
- ③健康相談 心身の健康問題への対応、児童生徒の支援にあたっての関係者との連携
- ④保健室経営 保健室経営計画の作成・実施・評価・改善、教職員、保護者等への周知、保健室の設備備品管理、諸帳簿等保健情報の整理
- ⑤保健組織活動 学校保健委員会の企画・運営への参画と実施、地域社会との連携 等

## 3 資格

養護教諭普通免許状(専修、一種、二種)を取得する必要がある。

学校の教職員においても  
心身の健康問題に対する  
基本的な理解が必要



**教職員のための  
子どもの健康相談及び  
保健指導の手引き  
を作成**

教職員のための  
子どもの健康相談及び  
保健指導の手引

平成23年8月  
文部科学省



# 連携が重要

## 学校

校長・教頭

養護教諭

担任

保健主事

学校医・歯科医・薬剤師

スクールカウンセラー

教育委員会

保健所

三師会

医師会

歯科医師会

薬剤師会

文科省

学校保健会

その他支援組織

地域社会

家庭

医療機関

