

1 題材名 病気の予防 — ヘルスリテラシー“健康を決める力”について考えよう —
 2 題材について

社会の変化に伴う現代的な健康に関する課題の出現や、情報化社会の進展により様々な健康情報の入手が容易になるなど、環境も刻々と変化している中で、子どもが生涯にわたって正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりすることが求められている。しかし、大人にとっても信頼できる健康情報かどうかを判断することは難しい。そこで、子どもの頃から健康情報を見極める力を身に付けていくことが大切ではないかと考えた。

ヘルスリテラシーとは、「健康や医療に関する情報を入手し、理解して評価し、活用（情報を使うことでより健康に結びつくような、よりよい意思決定を行うこと）する力¹⁾」のこと（図1）で、これからの情報化社会をたくましく生き抜いていくために必要な認知的、社会的スキルであり、“健康を決める力”²⁾ともいわれている。



図1 ヘルスリテラシーのプロセス

卒業を間近に控え、中学校生活への期待と不安でいっぱいの子どもたち。健康は自らの生活の質を高めたり、自己実現に近づいたりするための一つの手段であるといえる。これからの生活で、新しい健康問題が出てきたときに、どのように対応するかを自分で考えて行動ができる、つまり、“健康を自分で決める力”を発揮させ、生涯にわたって主体的に健康を保持増進していったほしいと願っている。しかし、図1のプロセスのように、まずは信頼できる情報にアクセスして、正しい情報かどうかをきちんと見抜く力が必要である。次に、その情報をもとに行動を起こすか起こさないかの意思決定を行い、行動につなげないと健康を保持増進する意味をなさない。そこで、ヘルスリテラシーに重点を置き、自分にとって適切な健康情報を見極める方法とその必要性を理解することが重要ではないかと考えた。学習を通して、自分で考えて行動でき、生涯にわたって自他および社会の健康を考えていこうとする力を育みたい。

3 学習指導計画（5時間目／全5時間）

*本要項 pp. 76～77 も参照

- (1) 病気の起こり方 — 病気とは、そして健康とはなんだろう … 1時間
- (2) 正しい健康情報を見きわめるための方法を知ろう — 「い・な・か・も・ち」を使って* … 2時間
- (3) ヘルスリテラシーについて“てつがく”しよう … 2時間（本時）／2時間

4 本時の学習について

(1) 本時のねらい

- ・ヘルスリテラシーによって、病気のかかりにくさや、かかった場合の対処方法が変わってくることなどに気づき、健康情報を活用（意思決定し、行動する）するための方法を考えることができる。
- ・自分にとっての健康とは何か、考えをまとめることができる。

(2) 予想される本時の展開

主な学習内容と子どもの姿	留意点
1 前時を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> ・1つのサークルの形になって対話をする。 ・子どもから出た問いをもとに養護教諭が立てた問いを提示する。 ・子どもたちを中心に対話が進められるように見守るが、必要に応じて、問い返し、言葉の意味や思いを明確にしたり、発言の根拠を確認したりする。
2 問いを確認する	
3 問いをもとに、対話を行う	
4 振り返り、「自分にとっての健康とはなにか」について考えをノートに書く	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で向き合う時間を大切にする。 ・第1次で書いた、健康とは何かについての自分の考えを読み返させ、自分の考えの変化に気付けるようにする。

□授業後の話し合いで話題にしたいこと

- ・ヘルスリテラシーに重点を置いた保健教育を行うこと
- ・保健教育に“てつがく”対話を取り入れること

【引用・参考文献】

- 1) 中山和弘「第1章 ヘルスリテラシーとは」, 福田洋・江口泰正編『ヘルスリテラシー:健康教育の新しいキーワード』大修館書店, 2016, pp. 1-22
- 2) 中山和弘『健康を決める力』Web ページ< <https://www.healthliteracy.jp/> > (最終アクセス 2020年1月23日)