

## 【中学校向け】補助教材「未来はカラダからだ！」を活用した指導のポイント

\* 補助教材「未来はカラダからだ！」を保健・体育の授業、総合学習の授業等でご活用いただく際の指導案作成にお役立てください。

### <授業展開の中でのご活用例 中学校 保健>

「心身の発達と心の健康」の単元のうち、「生命を生み出す体への成熟」導入部として、「なぜ体のことを学ぶべきか」を考えさせ、学ぶ内容への興味を引き出す。

	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点
展開案 1	<p>○<b>各自の将来の夢「学ぶ、働く、子育てする・・・」などを自分で記入してみる。</b></p> <p>・将来の夢について何人かに発表してもらう。 どんな将来も、体や心の成長が基礎となっていることを理解する。 ・自分の身長、体重、体温、かかったことのある病気などを各自振り返ってみる。(各自ワーク)</p>	<p>○指導上の留意点</p> <p>&lt;「未来はカラダからだ！」1-2 ページ&gt; 自分で記入させることで、この授業を「自分のこと」として捉える準備をする。 自分のことを書いてみることで、明確ではなかったこと、知らなかったことを気づかせる。</p>
展開案 2	<p>○<b>男子と女子の外見がどう変化しているか調べよう。</b></p> <p>・自分自身やクラスメイトを振り返って何が変わったかをグループで話し合い、発表しあう。 &lt;発言例&gt; →身長が1年で10センチ近く伸びた／男子の声が低くなった／男女で体型が変わってきたなど 大人への過渡期で変化が大きいことを理解させ、体が作られている大切な時期であることを伝える。</p>	<p>「未来はカラダからだ！」3-4 ページ 身長や体重の増え方がばらばらなのと同じように、体の変化も早い・遅い／大きい・小さいがある」ということを自分たちで気づくように誘導する。</p>
展開案 3	<p>○<b>体だけでなく心も以前と違う動きがあるのだろうか。</b></p> <p>気持ちも以前と違うと感じるか、どのように違うかを発言させる。(家族や先生に対する気持ち、友達への気持ちなど) &lt;発言例&gt; →親にイライラする、ウザイ／親と出かけたくない／異性が気になる／とにかく色々なことにイライラする・・・</p>	<p>「未来はカラダからだ！」3-4 ページ 気持ちの変化は、自分だけではなく、成長の過程であることを気づかせる。 意見が出にくければ、「・・・と感じることがある人」に挙手してもらうなど、「みんなもそうなんだ」と意識できるように働きかける。</p>
展開案 4	<p>○<b>心身の変化と一生のホルモン量の変化を調べてみよう。</b></p> <p>「未来はカラダからだ！」の見開きのホルモン量の変化グラフや、このページを見て気づくことをグループで話し合う。自分が変化していくのだということをホルモン量の推移と共に理解する。 &lt;発言例&gt; →「思春期はホルモン量が急激に多くなっている」 「男女で大きく違う」「一生のうち、特に女性はもう1回大きく変化する時期がある(更年期)。男性ホルモンの減少はゆるやか。」「女性のホルモンが多い時に子どもを産むのかな」</p>	<p>「未来はカラダからだ！」見開き中 6-7 ページ ホルモン量が大きく変化する時期と、体が大きく変化し、心も不安定になる時期が重なっていることに気づかせる。 精子が毎日つくられる男の子と違い、女の子は、お赤さんのお腹の中にいるときから卵子のもと(原始卵胞)を持って生まれてきて、新しく作られることはない。将来、お母さんになりたいという夢がある子は、何歳までも妊娠、出産が可能ではないことに気づかせる。 一生の中で思春期は体を作る最も大切な時期であること、人により体の変化の早い・遅いがあり、程度も違うことが当然であることも伝える。</p>

	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点
展開案 5	○自分の将来計画をホルモン変化の表に書き加えてみよう。	
	年齢・ホルモン量変化と、「導入」で記入した自分の将来計画を見比べ、自分の将来に向けて、何歳でどうなっているか、余白に記入してみる	「未来はカラダからだ！」見開き中 6-7 ページ 将来を考えるためには自分の体の一生の変化も念頭に置く必要性に気づかせる。
展開案 6	○男女の体のしくみはどのように違うのだろうか。	
	ホルモン量が男女で大きく異なることがわかった上で、「思春期は、体が大人に変化する時期であり、生殖器が機能し始める」ことを理解する。 ・思春期に、男女にどんな変化が起き、何が異なるのかを調べて発表させる ・月経と射精は何が違うのか ・男子と女子の体のしくみの違い	「未来はカラダからだ！」見開き 5 ページ 男女の違いを確認し、男女が自分の体、異性の体のしくみを知ることは大切だと理解する。  月経と射精の違いを教科書でも確認させる。
展開案 7	○女性特有のサイクルがあることを知ろう。	
	女性の月経は周期があり、体調に影響することを理解する。 ・女性は約 1 ヶ月の間に[月経→排卵]の周期があり、定期的に頭痛など、体調があまり良くない時期があること ・男性も女性のサイクルを知ること、学校や家庭で女性への気遣いができること ・将来にわたり大切なことということ ・導入でした平熱の話を受けて、女性は基礎体温を知ることが健康管理に役立つこと	「未来はカラダからだ！」見開き 8 ページ まだ初経を迎えていない生徒もいると想定されるため「個人差があるので心配はいらない。しかし 16 歳ぐらいまでに月経がない場合は、保健室の先生や病院の先生に相談したほうが良い」ということも知らせる。 女子だけの問題ではなく、男子が知っておくことも将来にわたり大切だということを話す。 ・女性の基礎体温は、排卵と月経開始を境に高温期と低温期に分かれることをグラフを見て確認させる。ただし、月経開始から数年は高低差があまりないこともあることも伝える。
まとめ 案	○まとめ	
	自分のライフプランを考えるには、まず自分の体のことを知ること、今、ホルモン量に変化し、体も心も大きく変化している時期であることをおさらいした後、 ① 今日は何を学んだか ② 今日学んだことをどういかせば良いかを発言させ、クラスで共有する。	未来はカラダからだ！」見開き 9-10 ページ Q&A の内容にも触れ、友達や大人と話し合うことで気持ちが安定すること、また、心配なことがあったら、学校の先生や保護者など信頼できる大人に相談することを伝える。