

かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）

心の健康、喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症などについて、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、補助資料を作成しました。喫煙・飲酒・薬物乱用、感染症、心の健康、現代的な健康に関する問題などについて、基本的な事項及び関連資料を掲載していますので、1、2、3学年を通した保健教育の資料としての活用、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の活用など、保健学習と保健指導を組み合わせ御活用ください。



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？
健康に大切なことって何でしょう？

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！
自分の良さを知っていますか？
欲求やストレスについて考えてみよう！
ストレスへの対処法を身に付けよう！
コミュニケーションの方法を身に付けよう！

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！
喫煙が引き起こす病気を知っていますか？
たばこの歴史と新しい動きを知ろう！
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！
アルコールの影響を知ろう！
急性アルコール中毒のこと、本当に知っていますか？
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？
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！
喫煙、飲酒 Q&A

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？
薬物乱用の悪循環を知ろう！
薬物乱用によってこんなことにも！
薬物乱用に対する社会的対策を知ろう！
薬物乱用 Q&A

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！
メディアからの影響を知ろう！
仲間からの影響を知ろう！
みんなで考えよう！家庭でも話し合おう！

第6章 感染症

感染症について知ろう！
感染症っていつごろからあったの？
感染症を予防する方法ってあるの？
手洗いとうがいが大切！
感染症 Q&A
性感染症について知ろう！
新型コロナウイルス感染症にも基本的な対策が重要
「エイズは自分と関係ない」と思っていないですか？
HIVに感染するとどうなるの？
誤解や偏見をなくしましょう！
エイズ Q&A









第7章 がん

がんについて知ろう！

第8章 今日の健康問題とその対策

AEDについて知ろう！

日本から麻疹(はしか)をなくそう！

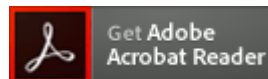
- ▶ [目次・第1章 総論 \(PDF:4153KB\)](#) 
- ▶ [第2章 心の健康 \(PDF:2941KB\)](#) 
- ▶ [第3章 喫煙、飲酒と健康 \(PDF:2551KB\)](#) 
- ▶ [第4章 薬物乱用と健康 \(PDF:6380KB\)](#) 
- ▶ [第5章 考えてみよう！話し合ってみよう！ \(PDF:2063KB\)](#) 
- ▶ [第6章 感染症 \(PDF:3449KB\)](#) 
- ▶ [第7章 がん \(PDF:1734KB\)](#) 
- ▶ [第8章 今日の健康問題とその対策 \(PDF:3720KB\)](#) 

お問い合わせ先

初等中等教育局健康教育・食育課

保健管理係

電話番号：03-5253-4111(内線2976)



PDF形式のファイルを御覧いただく場合には、Adobe Readerが必要です。
Adobe Readerをお持ちでない方は、まずダウンロードして、インストールしてください。

(健康教育・食育課)

-- 登録：平成21年以前 --