

(高等)学校(2)年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 大単元 「 安全な社会生活 」 小単元 (日常的な応急手当)

2 単元について

個人及び社会生活において、様々な事故や災害が発生している。安全な社会を形成するには、事故等の防止に加え、発生に伴う障害などを軽減することが重要である。そのためには、事故等の発生には人的要因及び環境要因が関わることを踏まえ、個人の取り組みに加えて社会的の取り組みが求められることを理解するとともに、危険の予測やその回避の方法を考えることができるようとする必要がある。

このため本内容は、様々な事故等の発生には人的要因や環境要因が関わること、安全な社会の形成には、個人の安全に関する資質の形成、環境の整備、地域の連携などが必要であること、また、個人が心肺蘇生法を含む応急手当の技能を身に付けることに加え、社会における救急体制の整備を進める必要があることなどを中心に構成している。

3 単元の目標

知識・技能	安全な社会生活について、事故の防止に加え、発生に伴う傷害などを軽減すること、またそのための社会的な取り組みの基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解することができるようとする。
思考力・判断力・表現力等	安全な社会生活について危険の予測やその回避の方法などの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、それらを表現できるようとする。
学びに向かう力・人間性	安全な社会生活における健康の保持増進に関する課題の解決に役立つ環境と食品の保健、労働と健康に関する活動や対策について関心を持ち、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とする。

4 生徒の実態と指導観

学級の生徒は明るく、授業に対しては発問も多く、反応があり楽しい雰囲気で授業に取り組んでいる。一方で、自分の考えを書き出すことはできるが発表すること、他者に意見を伝えることが苦手と感じる生徒もいる。

本学習の指導にあたって、我々の応急手当について考えさせる。次に、応急手当の意義について理解させ堂々と行動ができるようにさせる。そのためには、知識を身に付ける必要があり、グループで話し合い意見を出し理解を深めていく。

5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<p>・安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じることを理解している。</p> <p>・適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、心肺蘇生を行う技能を身に付けています。</p>	<p>・安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。</p>	<p>・安全な社会生活についての学習に主体的に取り組もうとしている</p>

6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	事故の現状と発生要因			
2	安全な社会の形成			
3	交通における安全			
4	応急手当の意義とその基本			
5	日常的な応急手当 1 ケガに応じた応急手当 ケガの状態の確認 ケガの状態に応じた手当 2 熱中症の応急手当	②		
6	心肺蘇生法			
7				
8				

7 本時の展開

① 本時の目標

日常的なケガや熱中症の応急手当の手順や方法について説明できるようにする。

② 展開

段階	学習活動【学習内容】	指導上の留意点 ◇評価
導入 8分	1,挨拶 2,本時の目標の確認 【ケガの状態の重要性について】	<ul style="list-style-type: none"> ・学習道具（教科書、ノート）がそろっているか確認する。 ・簡単に本時の授業の流れを確認する。 <p>○実際に起きた東日本大震災での事例を用いて考えさせる。</p> <p>事例に出てくるトリアージの説明をする。</p> <p>トリアージとは災害が起きて多くのケガ人が発生した時に傷病者の治療に優先順位をつけること。</p> <p>フランス語で選別するという意味がある。</p> <p>トリアージには4種類の色と意味がある。</p> <p>赤 生命の危機的状況ですぐに治療しないと死に至ってしまう。</p> <p>黄 すぐに治療を必要とせずに2、3時間治療を遅らせても状態が悪化しない。</p> <p>緑 最後に治療を行ってもその後の体に及ぼす害はないということ。</p> <p>黒 治療を行っても生存の可能性がない。</p> <p>この記事を通して病気やけがの状態を判断することの重要性に気づき考えさせる。</p> <p>・</p>
展開 37分	<p>【高校生に多いけがの現状】 3,高校生に多いけがの部位や種類は何かを理解する。</p> <p>【けがの状態に応じた手当】 4,RICE法について理解する。</p>	<p>○高校生に多いけがの部位は下肢（40.9%）でありその次に上肢（26.5%）が多い。</p> <p>下肢の中での主な部位は足関節（47.5%）で上肢は手・手指部（68.6%）を指している。</p> <p>主な病状として足関節捻挫、足関節靭帯損傷骨折、脱臼、</p> <p>1番ケガをしやすい場所として体育館、屋内運動場、校庭があげられる。</p> <p>○RICE法について説明する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安静(Rest)：動かすと痛くなったり、内出血や腫れが酷くなったりするため安静にする。副木やテープ等で固定する。

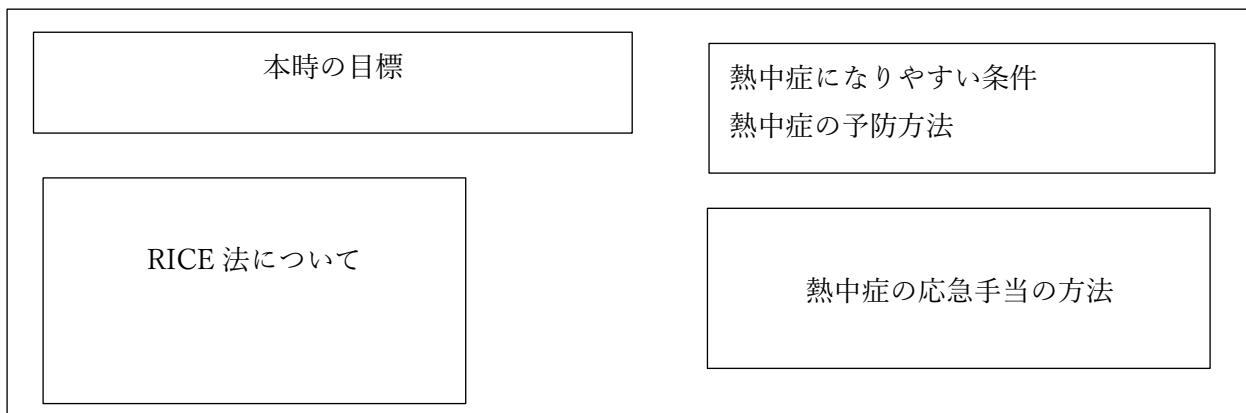
	<p>5,三角巾の実習を行う</p> <p>6,熱中症について理解する。</p> <p>7,熱中症による現状について理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・冷却(Ice)：アイシングをすることで、血流が減少し内出血や腫れがおさえられる。アイシングは基本 15~20 分を目安とし、冷やしすぎによる凍傷に注意する。 ・圧迫(compression)：伸縮性のある包帯などで患部を軽く圧迫しながら巻くことで内出血を抑える。へこんでいて圧迫しにくい場合にはパットを当てるなどしてから包帯などで圧迫する ・拳上(Elevation)：心臓より拳上することで、傷めた部分に血液量を少なくすることが出来、内出血や腫れを抑えられるということを理解させる <p>○三角巾を用いて固定する際の注意点を説明する。</p> <p>三角巾を直接傷口に当てないようにガーゼを当ててから包帯を行う。</p> <p>○2人組ペアを作らせ、三角巾を配る。</p> <p>○ひじに三角巾の頂点が来るようになて三角巾の両端は後ろで結ぶ。頂点の部分は内側に折り込む</p> <p>【熱中症の定義】</p> <p>○熱中症について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平常時の体は体温が上昇したとき、皮膚から放熱し体内の温度を適切な温度まで下げている。 熱中症の場合、塩分や水分など体内の成分のバランスが崩れ放熱されず、体内に熱がこもり体調不良が起きてしまう傷害のことを理解させる。 <p>【熱中症の現状】</p> <p>○総務省が発表しているグラフや資料を提示して日本の熱中症による現状を理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症による救急搬送状況から搬送された数は4月から10月までで97,578人。 昨年から約6,000人も増えている。 ・7月から9月までが特に多く、中でも7月下旬が最も多い。7月は気温が急激に上がるため体
--	---	---

	<p>が暑さに追いついていない。 •「高齢者」が 57%で最も多い。家でエアコンや扇風機をつけていなかったニュースが多い。 次に多いのは 18~65 歳の「成人」。野外コンサートや工場などの作業中に多い。学生が多い 「少年」は 9%だけど 8,700 人も熱中症になっていることを理解させる。</p> <p>○資料を用いて熱中症の症状の重度別の名称、症状に合った応急手当について理解させる。</p>
<p>【熱中症の症状】 8,熱中症の症状の重度別の名称、症状に合った応急手当について理解する。</p> <p>○発問 1：体験したことのある熱中症の症状は？</p> <p>・数人に聞く。</p> <p>予想される生徒の反応： •めまい •脱水症状</p>	<p>・体験したことのある生徒がいなから、運動部に活動中に熱中症になった部員がいないか聞く。</p> <p>○発問で出た症状に触れながら熱中症の重度別の名称について理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熱失神（軽症）：脳への血流が悪い。体内の多くの水分を使用するから立ち眩みやめまいが起きることを理解させる。 ・熱けいれん（軽症）：汗で体内の塩分が減少し筋肉のこむら返りや硬直がある。涼しい場所で塩分、水分を補給し休む必要があることを理解させる。 ・熱疲労（中等症）：脱水や電解質の喪失により、頭痛、吐き気、倦怠感が起きる。医療機関に受診する必要があることを理解させる。 ・熱射病（重症）：高体温により脳に機能障害が起こる可能性がある。意識障害やまっすぐ歩けない場合は救急車を呼ぶ必要がある。死亡率が高い。処置に遅れると後遺症を引き起こす可能性があることを理解させる。 <p>○条件について説明をして理解させる。</p>

	<p>【熱中症予防】</p> <p>10.日常生活での熱中症予防とスポーツ時の熱中症予防について理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・条件:気温が高い、湿度が高い、慣れていない運動、過度な運動、水分・塩分不足、体調不良な ○慣れていない運動について詳しく理解させる。 ・テスト明けなど体が慣れていないうちは、徐々に運動強度を上げる必要があるということを理解させる。 <p>○環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」を基に、日常生活での熱中症予防とスポーツ時の熱中症予防を理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活: 風通しを良くする。空調設備。吸汗・速乾素材の服を着る。外気温と屋内気温に差が出ないようにする。気温が高い時間帯の外出を避ける。水分補給。生活リズムを整えることを理解させる。 ・スポーツ時: スポーツ前に WBGT を確認する。暑さに徐々に慣れる。吸汗・速乾素材の服を着る。個人の体調を考慮する。休憩、水分、塩分をこまめにとる。帽子をかぶる。着替えを準備する。経口補水液を準備することを理解させる。 ・WBGT とは、熱中症の危険度を判断する数値。 ・経口補水液は水分と塩分を素早く吸収できる。脱水症の悪化を防ぐことができることを理解させる。 ・経口補水液とは、水分と塩分を素早く吸収することができる。給水目的で飲むと塩分のとりすぎで高血圧の原因になることを理解させる。 <p>◇適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があることを言ったり書いたりしている。</p> <p><A評価とするポイント></p> <p>ケガに応じて適切な応急手当を考えることができる。</p> <p><C評価とするポイント></p> <p>応急手当の手順を理解できていない。</p>
--	---	---

		<p>＜努力を要する生徒への手立て＞</p> <p>ケガの例をあげて細かく応急手当の手順について指導する。</p>
まと め 5 分	<p>【本時のまとめ】</p> <p>12,本時の目標と照らし合わせ、日常的な応急手当、熱中症の応急手当について復習し、理解を深める。</p> <p>13,次回の授業の確認</p> <p>14,挨拶</p>	<p>○大切な個所をもう一度伝えて、深く理解させる。</p> <p>○心肺蘇生法について学ぶことを理解させる。</p>

8 板書計画



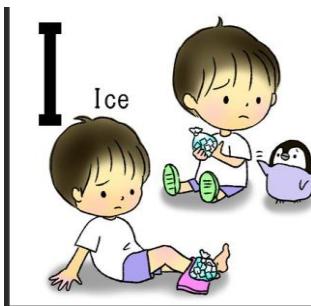
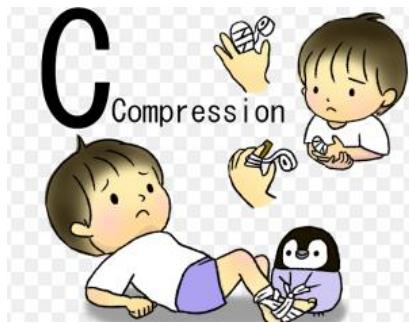


表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による 基準域	注意すべき生活 活動の目安 ^①	日常生活における 注意事項 ^①	熱中症予防運動指針 ^②
危険 31以上	すべての生活 活動でおこる 危険性	高齢者においては安静状態で も発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室 内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止す る。特に子どもの場合には中止すべ き。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内で は室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい 運動や持久走など体温が上昇しやす い運動は避ける。10~20分おきに休 憩をとり水分・塩分を補給する。暑さ に弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上 の生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は 定期的に充分に休息を取り入 れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的 に休憩をとり適宜、水分・塩分を補 給する。激しい運動では、30分おき くらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激 い運動や重労働時には発生 する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する 可能性がある。熱中症の兆候に注 意するとともに、運動の合間に積極 的に水分・塩分を補給する。

^①日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^②日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

このような症状があれば…



現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服を
ゆるめ袖を冷やし、水分・
塩分を補給しましょう。誰
かが見守って見守り、良くな
らなければ、病院へ。



医療機関を受診

すみやかに医療機関を受
診しましょう。



救急車要請

救急車を呼び、到着までの
間、積極的に冷却しまし
ょう。



肘が下がりすぎないように注意する！

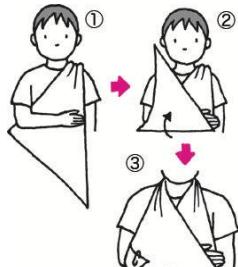
(チェックリスト)

重症度分類	症状	必要な対応
I 度 (軽症) (発熱・頭痛と見守り)	I 度 (軽症) 頭痛、発熱、倦怠感、 集中力や判断能力の低下 (OSAS)	<input type="checkbox"/> 手・足がつる <input type="checkbox"/> ふらふらする <input type="checkbox"/> 脈が早くなる <input type="checkbox"/> ぼーっとする <p>涼しいところで休んで、 経口補水液を飲みましょう</p>
II 度 (中等症) (医療機関へ)	II 度 (中等症) 頭痛、発熱、倦怠感、 集中力や判断能力の低下 (OSAS) 以下の3つうちいずれかを含む (C)中等症合併症 (意識障害 など)のうち、1つ以上を含む ①呼吸困難 (呼吸困難の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ②意識障害 (意識障害の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ③体温調節障害 (体温調 節障害の原因が呼吸器疾 患以外の他の疾患による もの)	<input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> 吐き気がする、 吐く <input type="checkbox"/> 呼吸が速くなる <input type="checkbox"/> 意識はあるが 何か変 <p>点滴が必要かもしれません。 受診しましょう</p>
III 度 (重症) (入院加療)	III 度 (重症) 頭痛、発熱、倦怠感、 集中力や判断能力の低下 (OSAS) 以下の3つうちいずれかを含む (C)中等症合併症 (意識障 害など)のうち、2つ以上を含む ①呼吸困難 (呼吸困難の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ②意識障害 (意識障害の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ③体温調節障害 (体温調 節障害の原因が呼吸器疾 患以外の他の疾患による もの)	<input type="checkbox"/> けいれんする <input type="checkbox"/> 呼びかけに反応 しない、弱い <input type="checkbox"/> 尿や汗がない <p>入院が必要な 可能性があります 救急車を呼びましょう</p>

表 2-1 热中症の症状と重症度分類
(出典:日本救急医学会热中症診療ガイドライン2015を改変)

	症状	重症度	治療	臨床症状 からの 分類
I 度 (軽症) (発熱・頭痛と見守り)	赤潮い、むせくら、生きび 生き生き、頭痛、倦怠感、 集中力や判断能力の低下 (OSAS)	熱射病	患者は脱水で死化 する場合、 →治療での治療、 水分を補給する に水分との摂取	熱けいれん 熱射病
II 度 (中等症) (医療機関へ)	頭痛、 倦怠感、 集中力や判断能力の低下 (OSAS)	熱射病	医療機関への搬送 が必要→は温管理 する場合、 水分などの摂取、 口摺音が強烈だと 止む場合	中等症の症状が現れたり、 軽症にすぐに改善が見ら れない場合、すぐ病院へ 搬送 (周囲の人�断)
III 度 (重症) (入院加療)	以下の3つうちいずれかを含む (C)中等症合併症 (意識障 害など)のうち、2つ以上を含む ①呼吸困難 (呼吸困難の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ②意識障害 (意識障害の 原因が呼吸器疾患以外の 他の疾患によるもの) ③体温調節障害 (体温調 節障害の原因が呼吸器疾 患以外の他の疾患による もの)		入院治療 (患者に より集中治療)が必要 な場合、 ①呼吸困難 (呼吸 困難の原因が呼吸 器疾患以外の他の 疾患によるもの) ②体温調節障 害 (体温調節 障害の原因が 呼吸器疾患以外 の他の疾患 によるもの) ③意識障 害 (意識障 害の原因が 呼吸器疾 患以外の 他の疾患 によるもの)	重症かどうかは救急隊員 や病院到着者の診察・検 査により診断される

※I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。



【日常的な応急手当】

学籍番号(

名前()

1. ケガの応急手当

()突き指、捻挫、打撲、切り傷など

2. ケガの状態に応じた手当

()出血をしている場合に止血を行う。清潔な布などを当てた上から傷口を強く圧迫して止血を行う方法。

RICE 法による応急手当

()Rest 副木やテープなどで固定する。

()Ice 内出血や腫れを抑えられる。()分間を目安に冷やす。

()Compression 伸縮性のある包帯などで患部を軽く圧迫する。

()Elevation 心臓より高い位置にすることで痛めた部分に流れる血液量を少なくすることができる。

2. 熱中症の応急手当

2007年5月24日に兵庫県立龍野高校のテニス部で行われた練習は、中間試験の最終日に行われ11日ぶりの練習で体が慣れておらず、テニスコートの温度は高かった。顧問の教諭は出張のため現場を離れていた。顧問の先生が指定した練習はハードなメニューばかりで休憩時間はなかった。練習時間の最後のランニングでAさんは倒れてしまった。声をかけても反応がないため、周りの生徒が校内の教員を呼びAさんに影ができるように立ち靴と靴下を脱がせた。救急車に収容され心肺停止状態となった。Aさんは命を取り留めたが意思疎通の傷害は最重度、日常生活動作の全介助を要した。

事例を参考にどのように熱中症にならないようにするか、熱中症になったときの応急手当について考えよう

熱中症にならないために、、、

熱中症になってしまったら、、、