

高等学校 2年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 「生涯を通じる健康」（妊娠・出産と健康）

2 単元について

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用す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	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であることの基礎的な事項及びそれらと生活との関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	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康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	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要であること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

「実技の授業と保健の授業どちらが好きか」という問い合わせに対し、クラスの7割が実技の授業が好きと答え、保健の授業が好きと答えたのは2割、どちらも好きではないと答えたのが1割だった。このことか

ら、あまり保健の授業には関心がないことが分かる。生徒は学級において、比較的に良好関係であり、授業には積極的に取り組む姿が見られる。しかし、発言をする場面では一定の生徒しかしないといった偏りがみられるとともに、自分の意見を全体に発信することを苦手とする生徒や自分の考えが上手くまとめられない生徒が多い。また、「生涯の各段階と健康の関わりについてどのような課題があるのか現時点できつてはいることはあるか」という問いには、8割以上が分からないと答えた。現時点での知識はあまりないように感じる。以上のことから、文字や言葉だけでなく絵や図、動画などを用いて考えを膨らませやすくし、考えを深めさせる。最初は数人でのグループワークで意見交換することで自分の意見を発表することに慣れさせるとともに、他の意見を取り入れ、こんな意見もあるのかと気づかせ関心を持たせる。段々とグループワークの人数を増やし、少しでも多くの生徒が発言できるような工夫を行う。保健体育の授業で、生徒がさらに成長できる授業を展開していきたい。

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
<ul style="list-style-type: none"> 生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各課題の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。 労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があることを理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> 生涯を通じる健康についての学習に主体的に取り組もうとしている。

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	ライフステージと健康			

2	思春期と健康			
3	性意識と性行動の選択			
4	妊娠・出産と健康 ・受精と妊娠 ・出産と母体の回復 ・妊娠・出産のしやすさと年齢		○	
5	避妊法と人工妊娠中絶			
6	結婚生活と健康			
7	中高年期と健康			
8	働くことと健康			
9	労働災害と健康			
10	健康的な職業生活			

7 本時の展開

① 本時の目標

妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。

妊娠・出産期に活用できる母子保健サービスの例を挙げることができる。

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	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶、出席確認 <div data-bbox="255 518 1389 586" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発問1：青年期にはどのような出来事が起こると思いますか？</p> </div> <div data-bbox="255 586 774 795" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・全員で考える。 <p>予想される生徒の反応：結婚、妊娠、出産、就職、同棲</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ライフステージの段階の絵を見せて、みんなが今どこに位置しているのかを伝える。資料① ○この先1番身近な青年期（大体30歳前後くらい）までを取り上げてどのようなことが起こりそうか考えさせる。 ○意見を出しやすいように、高校生での例を挙げて想像しやすくする。 →部活、定期テスト、恋人ができる、生徒指導など ○同性婚をしても妊娠はできないわけではないが、基本的には異性との性行為をして妊娠、出産をする。その過程について、今回授業を行うことを説明する。
展開 34分	<p>【受精から始まる妊娠・出産までの過程と健康課題を理解する】</p> <div data-bbox="255 1388 1389 1455" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>発問2：電車で妊婦さんを見かけた時どのような気持ちを抱きますか？</p> </div> <div data-bbox="255 1455 774 1731" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える。 <p>予想される生徒の反応：お腹が大きくて大変そう、重そう、あの人性行為したんだ、席変わってあげようかな、今何ヶ月かな</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・個人で考えた後に発表してもらう。 ○ワークシートに書かせる。 ○発表してもらったことを取り入れながらP82の資料1『排卵から着床までの過程』を使いながら説明する。

	<p>○受精から始まる妊娠から出産までは一般的に母体となる女性の生殖器の中で行われることを説明する。体外受精もあるがその説明は後で行うことを伝える。</p> <p>○性行為を行い男性の生殖器から女性の膣内で射精された精子が卵巣から排出された卵子と卵管内で出会い受精し受精卵となり細胞分裂を行いながら子宮へ移動し子宮内膜に付着して胎盤を作り始める。これを着床といいここから妊娠が始まるということを丁寧に説明する。</p> <p>※卵子の寿命は約1日、精子は3日。その間に卵管内で出会わないといけない。受精卵となり着床するまでの期間は約10~12日かかる。</p> <p>※精子は一回の射精で数億個である。酸性に弱く、膣内は酸性でできている為、生き残るのはごく僅か。その生き残りが卵子とくっつき受精卵となる。</p> <p>○妊娠するとホルモンの働きによって排卵がなくなるため、月経が止まることを説明する。</p> <p>○妊娠周数は性行為後妊娠が成立した前の月経の時をし初日として計算することを説明する。※性行為をしたときではないことを必ず説明する。</p> <p>資料②を提示する。</p> <p>○妊娠だと分かった時には、胎児の脳や心臓などの各器官の形成は始まっていることをP82の資料2『妊娠中の胎児と母体の変化』を使いながら丁寧に説明する。</p> <p>○妊娠8週目頃の胎児は10~20gくらいでミニトマト1個分くらいの重さ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠8~11週で起こるつわりとは？ <p>→吐き気、嘔吐、食欲不振、眠気、匂いに敏感になるなど。必ずしも全員に起こるわけでもないが、約50~80%の妊婦さんに起こると言われていて個人差があること、妊娠13~16週目くらいには落ち着いてくることを説明する。</p> <p>つわりが重くて吐いてしまうと心配になるのが脱水症状である。水分補給は必ずしも水でなければいけない訳ではないので、野菜スープやアイスキ</p>
--	--

	<p>ヤンディーなど口にできる水分を探して摂ることを心掛けることが大切であり、この時期は便秘にもなりやすいので便秘解消のためにも水分を摂るようにする。また、妊娠初期は貧血にもなりやすいため、鉄分の多い食品（牛肉、納豆、小松菜、ナツツ類、海藻類など）やビタミンC（柑橘類をはじめとする果物、野菜など）と一緒に摂るのが効果的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一般的に16～27週目（5ヶ月頃から）が妊娠定期と言われていることを説明する。 ○大体40週くらいで出産を迎えることを母体の変化と一緒に説明する。 ○20～23週目くらいには胎動（蹴られたりする）が感じられるようになることを説明する。この頃の胎児の大きさは身長25～30cmほどで、体重は250g程度でグレープフルーツ一個分くらいの重さ。性別も分かるようになるのもこの時期から。 ○32～35週目には通常頭が下になっていて出てくる準備をしている。この頃の胎児の大きさは1400～2200g程度で白菜ぐらいの重さ。 <p>母体の状態は子宮がみぞおちあたりまで上がってくため胃や肺、心臓などが圧迫され息切れ、動悸、胸やけがなりやすくなる。また腰に負担がかかり腰痛がひどくなったりもする。</p>
--	---

発問3：妊娠中胎児の健康的な成長のためどんなことに気をつけたら良いでしょうか？

<ul style="list-style-type: none"> ・個人で考えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>予想される生徒の反応：喫煙、飲酒、睡眠、運動、食事、休養、病気、</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○学習シートに書かせる。 ○書いたことを、発表してもらう。
<ul style="list-style-type: none"> ○母体の健康が胎児に大きく影響を与えることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙、飲酒、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、休養を十分に取ることが大切であることを説明する。特に栄養バランスのとれた食事をとりあげて資料③を使いながら説明する。 ○妊婦がダイエットなどを行い栄養が行き渡らないと胎児に悪い影響を与えることを説明する。

	<p>体重が増えないとどのような影響が？</p> <p>→低体重の赤ちゃんが生まれてくる。(2500gに満たない) 2500~4000gが正出生体重として定められている。または、22~36週くらいで生まれてくる早産。その後の影響として、成長してから高血圧、糖尿病、心血管疾患など生活習慣病を引き起こすリスクが高まる。</p> <p>※生活習慣病にならないためにはどのような生活を送ると良い？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小さい頃から運動習慣を作ること。乳児期は保護者と一緒に体を使って遊ぶことを心掛けると良い。一度肥満になってから運動を始めようとしても難しいものであるため、肥満のリスクが高い子どもには幼児期から運動習慣をつけておくことが、その後の健康的な成長につながる。 <p>○逆に極端な体重増加は巨大児(4000g越え)や妊娠高血圧症候群のリスクが高まる。</p> <p>これらを踏まえて胎児が健康に生まれてくるには母体の健康状態が左右することを理解させる。</p> <p>○そのほか感染症やX線検査、医薬品の服用も胎児の成長や健康に影響を与えることを説明する。</p> <p>※流産は母体だけに問題があるわけではない。赤ちゃん側の染色体異常や遺伝子病が挙げられる。</p> <p>○資料④を提示しながら説明する。</p> <p>○簡単に陣痛から出産までの流れを説明する。</p> <p>○陣痛が始まると出産が近づく。その後、産道を通り、母体の外へ押し出されて出産が終わるのではなく、役目を終えたへその緒が切られ子宮内の胎盤が体外へ出てくるとそこで出産が完了することを説明する。</p> <p>※胎盤は本来は自然にでてくるが、でて来なかつた場合腹部を圧迫し医師や助産師が手を中に入れて取り出す。</p> <p>○へその緒は、胎児のへそと母体の胎盤を繋いでいて、母側からの栄養や酸素を受け取ると同時に老廃物を渡していることを説明する。</p> <p>○出産後は6~8週間かけて母体の機能が回復して</p>
--	---

	<p>いくことを説明する。</p> <p>○出産後、悪露という子宮の収縮に伴って子宮や臍から排出される子宮内膜や分泌物が排出される。2、3日は真っ赤で量が多い。4～7日はトーンの暗い赤で少し量も減る。2～3週は褐色で4週は黄色いクリーム状で量もほとんどない。これは病気ではなく生理的なもの。</p> <p>※異常出血というのもあり、子宮収縮不良によりし出血が多いこともある。これは、岡ちゃんが大きかったり、肥満が原因となることが多い。</p> <p>○出産後の生理はすぐには来ない。授乳している場合は5～6ヶ月後、していない場合2～3ヶ月後に再開するが個人差は大きい。生理には、プロラクチン、というホルモンが関係しており、赤ちゃんが乳を吸うことで分泌される。離乳食や断乳は始まると分泌が減るため排卵が促され生理が再開する仕組みとなっている。</p> <p>○マタニティーブルー、産後うつが起こることがあることを理解する。</p> <p>○産んで終わりではなく、産後も母体に影響を与えることを説明する。</p> <p>○マタニティーブルーという、出産後に不意に涙が止まらなくなったり、イライラしたり、落ち込んだり、感情のコントロールができない、食欲不振、不安感、集中力の低下、不眠、過食などが起こることを説明する。大体30～50%が経験する。</p> <p>○原因として妊娠出産による女性ホルモンの変化、心身や環境の変化（将来の金銭面の変化、いい親にならなければという固定概念からのプレッシャーなど）、体力低下や睡眠不足などである。</p> <p>○マタニティーブルーは多くの場合は3～4日程度、長くても2～3週間程度で改善されるが、それ以上続く場合、産後うつになる可能性があることを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後うつはマタニティーブルに比べて、症状の期間が長いことが特徴的である。
発問4：産後パートナーはどんなことに気をけると良い？	

<ul style="list-style-type: none"> ・グループで考える。 <p>予想される生徒の反応:家事を積極的に行う、してほしいことを聞く、相談に乗る</p>	<p>○グループで出たことを発表してもらう。</p> <p>○まず、出産した後は母体をゆっくりと休め、睡眠をきちんと取ること、感情を素直に出すことも重要である。また、軽い運動を行うことも、脳が活性化され幸福感を感じるセロトニンというホルモンが分泌されストレス解消に効果がある。</p> <p>そのため、パートナーはまず気持ちを理解してあげることが重要である。家事や育児を積極的に行ったり、不安や悩み、辛い気持ちを1人で抱え込まないように話を聞いてあげる、感謝の気持ちを伝えることが必要である。また、一緒にお散歩に出かけたりリラックスタイムを作ったりと心地よい環境を作つてあげることが大切。</p> <p>反対にやってはいけないことは、体型の変化を指摘したり、仕事で疲れているを言い訳にしたり、家事くらいはやってよなどと言うことである。</p> <p>○妊娠のしやすさと年齢の関係について理解する。</p> <p>○資料⑤を提示する。</p> <p>○妊娠のしやすさは年齢だけでなく、卵子も関係していることを説明する。</p> <p>○妊娠の適齢期は大体20～34歳くらいだと言われている。理由は卵子の老化。</p> <p>○卵子の老化とは数と質。卵子の数に着目すると、妊娠5ヶ月でピークを迎える約700万個の卵子ができる。しかしお腹の中から出て来た時には約200万個に減少し、思春期（月経が始まる頃）には20万個～30万個に減少。つまり、卵巣にある卵子は排卵がなくても減少する。これは病気ではなく、生理的におこること。そして閉経を迎える頃にかけて0個まで減少する。一回の月経で普通1個排卵されるのだから1年で12個しか減少しないと考えは間違っている。だが、卵子の数には個人差があるため若くても少ない人もいれば、高齢でも多く持っている人もいること、そして妊娠を望む人はなるべく早く妊娠計画をする方が良いことを説明する。</p> <p>・月経があっても30歳半ばからは妊娠の可能性が</p>
---	---

	<p>急減し 40 歳以上になると治療をしても難しくなる。</p> <p>○P88 のコラムを使い不妊に悩む人が少なくないこと説明する。</p> <p>○治療の方法として体外受精や人工授精があるがその方法を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体外受精とは、女性の体から取り出した卵子に精子を加えて受精させて受精卵を子宮内に戻すこと。 ・人工授精は排卵の時期に精子を子宮内に直接注入する方法。 ・25 歳くらいでは 20%以上の出生率があるがグラフを見る通り 40 歳では 10%程度で 45 歳では 1%程度になることを説明する。 <p>→必ずしも成功するわけではないことを理解させる。</p> <p>【母子保健サービスについて理解する】</p> <p>○母子健康サービスとはどのようなものがあるのかを理解する。</p> <p>○P83 の資料 4『妊娠中に活用できる母子保健サービス』を使い母子保健サービスにはどのようなものがあるか説明する。</p> <p>○ワークシートに書かせる。</p> <p>○妊娠がわかったら妊娠届を市役所などに提出して母子健康手帳を受け取る。(P46 の資料 2 を開いてもらう)</p> <p>その後、胎児、母体の健康状態を検査したり、保健サービスをうけることができる。</p> <p>○母親学級、パパママ準備学級</p> <p>母親学級では妊婦さんを対象に出産や育児に正しい知識をつけてもらうために講座を実施。具体的に、妊娠中の栄養問題お産の準備や産後の生活、沐浴学習（生後 1 ヶ月程度までの新生児をベビーバスのどの赤ちゃん専用の浴槽でお湯につけて洗うこと）などの指導を行なっている。</p> <p>パパママ準備教室では、母体の健康と養育を父母共同の責任としとらえ、父親としての役割を学ぶ事を目的として、父親としての心構え、妊婦体験、沐浴実習などの指導を行なっている。</p>
--	--

	<p>○その他、妊婦及び胎児の健康状態を把握し、母体の健康維持増進や胎児の成長を促し異常の早期発見の度を目的とした妊娠健康診査。妊娠、産後1年を経過しない産婦を対象に家庭訪問をし日常生活の指導や異常の発生防止、早期発見に努めている。その他もあるがこれらが母子保健サービスの例である事を説明する。</p> <p>《思考力、判断力、表現力》ワークシート</p> <p>◇妊娠と出産の過程における健康課題や、母子保健サービスがどのようなものか理解し整理している。</p> <p>〈A評価とするポイント〉</p> <p>詳しく妊娠と出産の健康課題や、出産後の母体の変化、母子保健サービスがどのようなものなのかまた、今からできることは何か、この先気をつけたいことワークシートにまとめている。</p> <p>〈C評価とするポイント〉</p> <p>本時の内容について理解していないため、ワークシートに重要なポイントがまとめられていない。</p> <p>〈C評価とする生徒への手立て〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書の内容を読み返して、キーワードなどをヒントに箇条書きでも良いので重要だと思うことをまとめさせる。 ・本時の授業を聞いて特に印象に残った事柄を振り返り、それについてどう考えるかをまとめさせる。
まと め 8分	<p>○本時の内容を踏まえてワークシートに記入する。</p> <p>○学習シートに記入するよう促す。</p> <p>○全員が書けているか机間指導を行う。</p> <p>○妊娠中にはどのように気に気をつけなければいけないのか再度確認する。</p> <p>○マタニティーブルー、産後うつになっている人にはどのようにするのが大切か確認する。</p> <p>○母子保健サービスにはどのようなことがあったのか確認する。</p> <p>○今からできることは何か自分で考えながら生活していくよう声をかける。</p>

8 板書計画

4 妊娠出産と健康	発問 2	資料 2 カレンダー 妊娠週数の数え方の カレンダー
めあて ライフステージ段階図	子宮、卵管、卵巣などの拡大した図	つわりの症状

発問 3	資料④赤ちゃん	マタニティーブルー	資料⑤グラフ
資料③低体重	発問 4 産後	母子保健サービス (画用紙に例を書く)	

9 資料

資料①

ライフステージの段階図

資料②

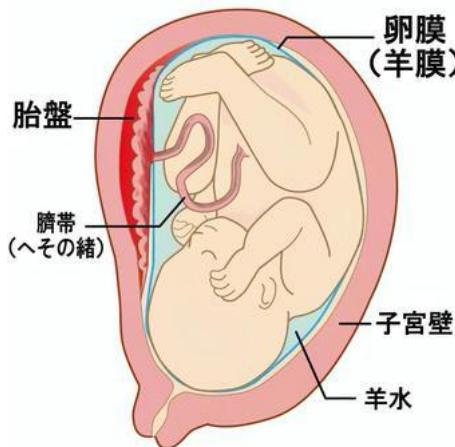
	1 妊娠 0日目!	2	3	4	5	6	7
妊娠 1週	8	9	10	11	12	13	14
妊娠 2週	15 	16	17	18	19	20	21
妊娠 3週	22	23	24	25	26	27	28
妊娠 4週	29	30	31	1	2	3	4
妊娠 5週	5	6	7	8	9	10	11

生理期間 → 生理の遅れに気づくころ ←

資料③



資料④



資料⑤

