

高校生用

健康な生活を送るために

健康な生活を送るために（平成27年度版）【高校生用】

本教材（第2次改訂版）は、文部科学省補助金（健康教育振興事業費補助金）により、公益財団法人日本学校保健会に設置した「児童生徒の心と体を守るための啓発教材の改訂委員会」において内容を検討し、文部科学省学校健康教育課が編集し、作成したものである。

委員（◇：委員長）

- 乗女智津江／名古屋学芸大学教授（順天堂大学教授）
大澤 功／愛知学院大学教授
◇勝野 真吾／岐阜薬科大学学長（岐阜市教育委員会教育委員長）
酒井 智／大阪府教育委員会事務局保健体育課首席指導主事（大阪府立桃谷高等学校Ⅲ部准校長）
高橋 浩之／千葉大学教授
西岡 伸紀／兵庫教育大学大学院教授
（役職は平成26年度委員会設置当時であり、（ ）内は平成27年4月1日現在）

また、本改訂に際して、以下の方々の多大なご支援をいただいた。

- 小川 和久／東北工業大学教授
尾崎 哲則／日本大学歯学部教授
鬼頭 英明／兵庫教育大学大学院教授
片野田耕太／国立がん研究センターがん対策情報センターがん統計研究部がん統計解析室室長
杉山 正明／東京都立新宿山吹高等学校教諭
宇津見義一／日本眼科医会理事
岡部 信彦／川崎市健康安全研究所所長
北村 邦夫／一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センター所長
田口 素子／早稲田大学スポーツ科学学術院准教授
高山 啓／厚生労働省健康局がん対策・健康増進課課長補佐
根岸 淳／横浜市教育委員会事務局指導部指導企画課主任指導主事
野間 基子／神奈川県立新羽高等学校教諭
船田 正彦／国立精神・神経医療研究センター室長
芳賀めぐみ／厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指導室室長補佐
真栄里 仁／（独）国立病院機構久里浜医療センター教育情報部長
松木富美代／東京都立山崎高等学校主幹養護教諭

■ 著作権所有／文部科学省

■ 本教材の作成協力者（◇：委員長）

〈改訂版〉 平成20年8月作成

- ◇勝野 真吾／国立大学法人兵庫教育大学理事・副学長
植田 誠治／聖心女子大学教授
鬼頭 英明／兵庫教育大学大学院教授
小磯 透／国際武道大学准教授
香田 由美／福岡県立門司学園高等学校養護教諭
坂井 満／福岡県朝倉市立秋月中学校教頭
杉山 正明／東京都立桜町高等学校教諭
長岡 邦子／埼玉県立越谷総合技術高等学校教諭
山下 和美／愛知県安城市立安城西中学校養護教諭
吉村 英子／跡見学園女子大学教授

〈初版〉 平成18年3月作成

- ◇勝野 真吾／国立大学法人兵庫教育大学理事・副学長
石川 哲也／神戸大学教授
植田 誠治／茨城大学助教授
衛藤 隆／東京大学教授
川知 徹朗／神戸大学教授
小磯 透／国際武道大学助教授
香田 由美／福岡県立門司学園中学校養護教諭
坂井 満／福岡県朝倉市立南陵中学校教諭
杉山 正明／東京都立田園調布高等学校教諭
西岡 伸紀／兵庫教育大学教授
樋口 進／国立病院機構
久里浜アルコール症センター副院長
山下 和美／愛知県安城市立安城西中学校養護教諭
吉田 勝美／聖マリアンナ医科大学教授
和田 清／国立精神・神経センター
精神保健研究所薬物依存研究部長

*本資料の編集については、文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課において担当しました。

年 組 名 前

今

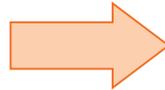
の君たちにできること、

自分に目を向けてみると



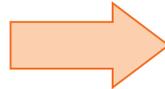
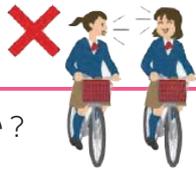
詳しくみてみよう

気持ちよく目覚めましたか？
朝ご飯しっかり取れていますか？



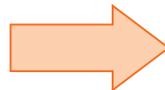
05

通学に自転車を使っていますか？
君たちの乗り方は安全？



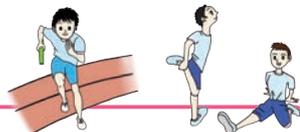
03

悩みの一つや二つは誰にでもあるよね。
勉学や進学、友達関係、体型に関すること
も……対処法は？



01, 06

あなたの生活習慣は？
運動する人、しない人の二極化???



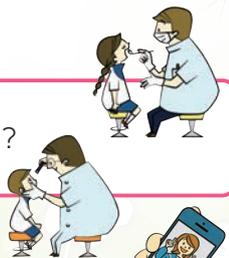
06, 07

今の君たちにお酒やたばこはいらない！



09, 10, 12

歯や目を大切にしていますか？



08

事件や事故に巻き込まれないために！
自然災害には適切な情報入手と適切な判断！

か
る
い
気
持
ち
で
個
人
情
報
は
送
ら
な
い



02, 04

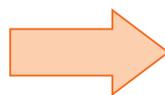
知ってほしいこと

社会に目を向けてみると



詳しくみてみよう

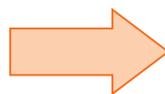
今日も健康・安全に関する情報が新聞、テレビ、雑誌などにいっぱい。大切な健康・安全の情報、でも誤った情報に惑わされないで！



13



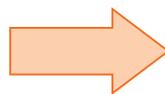
今日もニュースで危険ドラッグのことが！あなたの近くにも……



11, 12



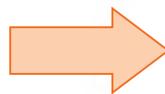
「エボラ出血熱」「デング熱」がなぜ問題に？
性感染症についても知っておこう！
HIV、エイズは、過去の問題？



14, 15, 16



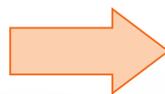
感染症が流行する前に予防接種！
医薬品は適切に使用することが大切！



17, 18



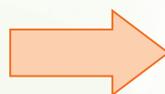
安心して子供を産み育てられる社会に向けて



19, 20



「がん」ってどんな病気？
生活習慣の改善で予防！そして検診が大切！



21, 22