

保健体育科学習指導案

指導教官

実習者氏名

1、日 時 2021年6月8日 火曜日 6校時 (2021年6月9日 水曜日 1校時) (2021年6月12日 土曜日 2校時)

2、場 所 3-6HR 教室

3、学年・組 _____

4、単元名 生涯を通じる健康 (妊娠・出産と健康)

5、指導にあたって

(1) 単元について

この単元では生徒それぞれが生涯の各段階における健康課題への対応と、保健・医療制度や地域の保健・医療機関やサービスの適切な活用及び社会生活における健康保持について理解し、健康に関する個人の意思決定や行動選択及び健康的な社会環境づくりなどの重要性日手理解を深める。命が誕生する受精・妊娠・出産という一連の過程は、とくに健康に注意しなければならない時期である。受精・妊娠・出産の過程と、妊娠・出産を健康に過ごすために、本人や周囲の人が配慮すべきことを理解させる。

(2) 生徒の実態

本学級は全体的に大人しく、また発言も少ない。そのため、少人数でのグループワークなどで発言する回数を高めていく必要がある。また今回学ぶ「妊娠・出産と健康」については、これから自分の人生を進んでいくにおいて、男女関係なく知るべき題材である。本時の授業にて妊娠について深く考え学ぶことによって、生徒が父母になった際の重要な基礎知識となる。

(3) 指導について

思春期は、性意識が大きく変化し、さまざまな性情報への接触が増える時期である。妊娠・出産期における正しい知識を身に付けさせ、新しい命が誕生する素晴らしさに気づき、自らの命と向き合うように指導をする。また、妊娠・出産期を健康に過ごすためには、本人だけでなく周囲の人が配慮すべきことを考え、行動できるように指導をする。

6、単元目標

(1) 知識および技能

妊娠・出産における具体的な過程を把握している。また自分にできるサポートや、周囲の人または自分が妊婦になった際に利用できる公的サービスについて理解している。

(2) 思考力・判断力・表現力等

妊娠・出産は、自分の生涯に深く関わることであるという自覚や興味をもって学習に取り組み、自分の意見を他者に伝えることができる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

自分の知っている知識を活かして発問に対して考えを固め、自分の意見を他者に伝え話し合うことができる。

7、指導計画 全 10 時間中 4 時間目

| 時間 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|--------|--------------|------------|----------|---------|---------|----------|-------------|-------------|--------------|
| 0分 | 思春期と健康 | 性への関心・欲求と性行動 | 避妊法と人工妊娠中絶 | 妊娠・出産と健康 | 結婚生活と健康 | 中高年期と健康 | 医療品とその活用 | 医療サービスとその活用 | 保健サービスとその活用 | さまざまな保健活動や対策 |
| 50分 | | | | | | | | | | |

8、本時の目標

- ①妊娠・出産の過程における健康課題や保健サービスについて関心を持つ。
- ②自分の将来や両親への感謝を改めて持たせる。

9、本時の展開

| | 学習活動 | 指導上の留意点 | 評価 |
|----|--|--|--|
| 導入 | <p>○着席、挨拶、出席確認</p> <p>○準備点検</p> <p>○本時の内容の説明 「妊娠・出産と健康」</p> | <p>○挨拶・出席確認等を行う。その時服装にも気を配る。</p> <p>○前回同様、生徒の人生に大きく影響してくる大事な話だということを伝える。</p> | <p>・前を向いて話を聞くことができるか（学びに向かう力・人間性）</p> <p>・忘れ物はないか（学びに向かう力・人間性）</p> |
| 展開 | <p>○「何歳で結婚したい？」</p> <p>○「何歳で子どもが欲しい？」</p> <p>○妊娠・出産の大変さ・楽しみに触れ、今日はそれに至るまでの重要な過程を説明することを伝える。</p> <p>○教科書（p.68）音読・線引き</p> <p>○受精の過程 →スクリーンに図1（p.68）を映して、説明する。</p> <p>○妊娠中の母体の健康について →これらの条件下でバランスよく栄養をとり、睡眠や適度な運動にも心がけて過ごす必要がある。</p> | <p>○机間巡視</p> <p>○最初に発問をすることで発言しやすい雰囲気を作る。</p> <p>○卵子と精子について 卵子→寿命は24時間で1つだけしか現れない。約0.1mm。 精子→寿命は2~3日で1度の射精で約3億個。約0.06mm。</p> <p>○図1の補注について →排出された卵子(排卵)は、手のように開いた卵管采によって取り込まれて卵管に入り、卵管膨大部で精子と出会い受精する(受精卵)。その受精卵は、分裂を繰り返しながら子宮に向かう。さらに受精卵は分裂を進め、子宮内膜の粘膜に付着し粘膜上皮に包まれる(着床)。受精卵が子宮内膜に着床し、妊娠が成立する。</p> <p>妊娠期間中は食べられないものやしてはいけないことがある →(例)・エックス線の検査 ・感染症にかかる ・医薬品を服用する ・飲酒・喫煙 ・カフェインの過剰摂取 ・水銀を多く含む魚</p> | <p>・話し合いに参加し、自分の意見を伝え相手の意見を考えられている。(学びに向かう力、人間性等)(思考力・判断力・表現力)</p> <p>・積極的に授業に参加することができる。(学びに向かう力・人間性)</p> <p>・説明の内容を理解しようとしている。(知識及び技能)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>○<u>出産</u>においての母体と胎児の変化</p> <p>→お腹にすいか丸々1つ入れて動く母体の大変さを考えさせる。</p> <p>○<u>教科書</u>(p68 L14~p.69 L7) 音読・線引き</p> <p>○<u>出産</u>と<u>出産後</u>の母体について</p> | <p>・<u>生モノ</u>(刺身・生ハムなど)etc... (参考:プリント図2)</p> <p>○<u>胎児</u>の成長</p> <p>妊娠満 8~11 週 →<u>脳・心臓</u>などの主要な器官がほぼ形成される。だいたいさくらんぼ1粒の大きさ。</p> <p>妊娠満 20~23 週 →<u>手足</u>が発達し動かすようになる。だいたい<u>グレープフルーツ</u>ほどの大きさ。</p> <p>妊娠満 32~35 週 →通常は頭が下に向き、出てくる準備をしている。だいたい<u>白菜1玉</u>ほどの大きさ。 十月十日で<u>スイカ</u>ほどの大きさになる。</p> <p>○<u>母体</u>の変化</p> <p>妊娠満 8~11 週 →<u>尿の回数</u>が増えたり、<u>便秘</u>気味になる。つわりが始まる。</p> <p>妊娠満 20~23 週 →<u>体重</u>が5~6kg 増える。<u>胎動</u>を感じるようになる。</p> <p>妊娠満 32~35 週 →<u>胃・心臓・肺</u>が<u>圧迫</u>されて胸焼けや息切れをしやすくなる。疲れやすく息苦しさを感ずる。</p> <p>○<u>出産</u> 分娩時、不随意に周期的に反復する子宮の<u>収縮(陣痛)</u>が始まり、痛みを伴う。これが胎児を母体外に押し出す原動力となる。</p> <p>それにより産道を通して胎児が押し出される。その後<u>栄養</u>を与える等の働きをしていたへその緒が役目を終え切れ子宮内の胎盤が体外に出てくる。</p> | <p>・<u>授業内容</u>に興味・関心を持ち、自分の立場に置き換えて考えるなどすることができる。(学びに向かう力・人間性等)</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>○「母子保健サービスはどのよ うなものがあるだろうか？」 1分記述 2分グループディスカッション</p> <p>○教科書(p.69 ②)音読・線引き</p> <p>○母子保健サービスを受ける には</p> <p>○母子保健サービス、具体的に は何があるか。 グループで1つ以上意見を出さ せる。 (例:妊婦健康診査、保健指導、 健康教室、両親学級、母親学級、 母子健康手帳)</p> | <p>○母体の回復について 6~8 週かけて母体の機能が回復してい く。 また、出産直後には女性ホルモンが減少 することや、育児不安などの精神的不安 が原因にマタニティーブルー(気分が落 ち込む、不安になる等)になることがあ る。 →家族や、パートナーなど周りの人の協 力が不可欠である。家事や育児を分担し たり、寄り添って話を聞くことが解決に 繋がる。</p> <p>○妊娠が分かり次第産婦人科にて診察 を受け、役所にて妊娠届を提出し母子健 康手帳(※1) などを受け取る。 →定期的に診察を受け、市区町村で開催 している両親学級(母親学級)などに参 加し理解を深める。</p> <p>※1 母子健康手帳とは →妊婦や乳幼児の健康を保護すること が目的であり、この手帳で妊娠・出産・ 赤ちゃんの成長や予防接種などの記録 が分かる。 母子健康手帳は、定期検診を受けたり、 公的サービスを利用したり、出産で入院 するときなどに使われる。 出産後、14 日以内に出生届を出さなけれ ばいけない。</p> | <p>・授業の内容を理解し、妊婦 さんに対するサポートの仕 方を理解できる。(知識及び 技能)</p> <p>・妊娠出産の過程における 健康課題や保健サービスを 理解している。(知識及び技 能)</p> <p>・積極的に授業に参加する ことができる。(学びに向か う力・人間性)</p> <p>・積極的に授業に参加する ことができる。(学びに向か う力・人間性)</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ま と め</p> | <p><u>○今日のまとめをする</u></p> <p><u>○二択クイズプリント(答え合わせ込み4分)</u></p> <p><u>1分解答</u></p> <p><u>3分答え合わせ解説</u></p> <p><u>○挨拶</u></p> | <p><u>○妊娠・出産を乗り越えるためには、たくさんの周りの人のサポートや、お金・勉強・体力などが必要になる。</u></p> <p><u>→将来、自分が子供を迎えるようになったときのために覚えておいてほしい。</u></p> <p><u>○教科書またはプリントを見ながら答えさせる。その後答え合わせをする。</u></p> | <p><u>・本時の内容が理解できている。(知識及び技能)</u></p> <p><u>・服装が整えられている。(学びに向かう力・人間性等)</u></p> |
|--|---|--|---|

別添 指導資料 学習ノート 板書計画 等

3 妊娠・出産と健康(教科書 p.68~p69)

p.68 1)胎児を守る母体の役割

〈妊娠の始まり〉

卵子と精子が女性の 1. _____ の内部で合体することを 2. _____ といい、その過程でできたものを 3. _____ という。

3. _____ が子宮内膜に 4. _____ することが妊娠の始まりである。(図1参照)

〈胎児の成長と母体の健康〉

胎児の成長に必要な 5. _____ や栄養などは、6. _____ と 7. _____ を通じて母体から送られる。→母体における 8. _____ が胎児の健康に影響

また妊娠期間中は、エックス線の検査、9. _____ の服用、飲酒・喫煙、10. _____ の過剰摂取など、してはいけない事や食べてはいけないものなど気を付けるべき点がたくさんある。

a. 妊娠満 8~11 週 🍓

尿の回数が増えたり便秘気味になる。11. _____ が始まる。

また 12. _____、13. _____ などの主要な器官がほぼ形成される。

b. 妊娠満 20~23 週 🍓

体重が 5~6kg 増える。胎児は手足が発達し動かすようになるため

14. _____ が感じられるようになる。

c. 妊娠満 32~35 週 🍓

通常は頭が下になっている。

胃・心臓・肺が圧迫されて胸焼けや息切れを感じる。

P68.(14行目～)、p.69 2)出産と母体の回復

〈出産に伴う母体の変化〉

15. _____ (子宮の周期的な収縮による痛み)が始まると出産が近づく。

胎児はこの周期的な収縮によって 16. _____ を通って母体の外へ押し出される。

役目を終えた 7. _____ が切れ、6. _____ が体外に出てくると出産は終了する。

出産後は 17. _____ 週間かけて母体の機能が回復していく。

また、出産直後に一時的に気分が落ち込んだり育児不安になることを

18. _____ という。

妊娠中や出産直後の女性の健康のための周囲の人々の支援は必要不可欠である。

P69 3)母子保健サービスを活用しよう

医師によって妊娠が確認されたら 19. _____ を市役所などに提出し、

20. _____ を受け取る。

これは妊娠中の母体や胎児の状況、出産後の子どもの成長の過程、21. _____ の結果

などが記録され、母体や胎児・子どもの健康状態を把握することに役立つ。

〈他の身近な母子保健サービス〉

マタニティマークの配布…交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦へ配慮を示しやすくなるもの。

両親学級（母親学級）…妊娠生活を快適に過ごし、出産・育児がスムーズにできるように、妊娠・出産・育児についてのお話を聞いたり、実習をする教室。学校、保健所、病院などで実施される。

MEMO

出席番号(番) 名前:

○今日の授業を受けて考えたこと、感じたことは何ですか？

【解答】

1. 生殖器
2. 受精
3. 受精卵
4. 着床
5. 酸素
6. 胎盤
7. へその緒
8. 心身の健康
9. 医薬品
10. カフェイン
11. つわり
12. 脳
13. 心臓
14. 胎動
15. 陣痛
16. 膣(産道)
17. 6~8
18. マタニティーブルー
19. 妊娠届
20. 母子健康手帳
21. 健康診査