

喫煙防止教育に関する学年別指導計画

学 年	指 導 の ね ら い	指 導 内 容
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に必要な空気の大切さを理解させる。</li> <li>・病気やけがは本人だけでなく、周囲の人にも心配をかけることを理解させる。</li> <li>・健康な生活を送るための基本的なきまりを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身のまわりには交通安全のきまりや学校のきまりがあること。</li> <li>・健康な生活を送るためにはきまりを守ること。</li> <li>・健康な生活を送るためには規則正しい睡眠、食事、排便、運動が必要なこと。</li> <li>・閉めきった部屋では、たばこの煙などで空気が汚れること。</li> <li>・空気が汚れるとからだによくないこと。</li> <li>・空気が汚れた時には、換気が必要なこと。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙がからだに対して悪い影響があるというたばこの害を理解させる。</li> <li>・たばこの煙による周囲の人たちへの害にも気づかせ、他人に対する思いやりの気持ちを育てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙が肺まで行くこと。</li> <li>・たばこの煙はからだに害があること。</li> <li>・たばこの煙を吸わないようにすること。</li> <li>・たばこの煙で起こりやすい病気があること。</li> <li>・たばこの煙はまわりの人のからだに害があること。</li> <li>・未成年の時から吸うと特に害を受けやすいこと。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・恐ろしいたばこの害について、実験データによって実際に確かめ、理解させる。</li> <li>・健康に留意し、家族がそろって心豊かで健康的な生活を営むために、喫煙について考え、家族への温かい思いやりの行為として禁煙を考えられるようにする。</li> <li>・法律で禁止されている意味を理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙で汚れた血液が体内を流れ、健康に害があること。</li> <li>・たばこの煙によりがんにかかりやすいこと。</li> <li>・たばこを吸うのをやめると、からだの調子がよくなること。</li> <li>・未成年者の喫煙は、法律によって禁止されていること。</li> <li>・たばこを吸うと、頭の働きや運動能力が低下すること。</li> <li>・公共の場所ではたばこを吸ってはいけない場所が増えてきたこと。</li> </ul>

参考図書

小学校・喫煙防止に関する保健指導の手引き ー日本学校保健会ー

## 保健の目標

個人生活及び社会生活における健康・安全に関する総合的な理解を通して、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点から、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、生活行動や環境を改善していく資質や能力の基礎を培い、実践力を育成することを旨とした。

## 新学習指導要領にみる 喫煙、飲酒、薬物乱用 防止教育

### 小学校（第5学年及び第6学年）

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること。また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。

### 喫煙防止

- 急性影響：せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓のはたらきに負担をかけるなどのすぐに現れる影響
- 慢性影響：長い間続けると肺がんや心臓病などにかかりやすくなるなどの影響があること
- 周囲への影響：受動喫煙により、周囲の人々の健康にも影響を及ぼすことを理解できるようにする。

### 喫煙防止

低年齢からの喫煙は特に害が大きいこと

未成年の喫煙は法律によって禁止されていることについて触れるようにする。

### 飲酒防止

急性影響：判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響

慢性影響：長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることを理解できるようにする。

## 学級活動（保健）指導案

5年2組 31名

授業者 養護教諭・担任

### 1. 主 題 たばこと健康

#### 2. 主題設定の理由

アンケートによると、喫煙の経験者が2名、未経験者の中でも吸ってみたいという者が4名いた。少数ではあるがすでにたばこに興味をもち始めている。

また、過半数の者がたばこが健康にはよくないという漠然とした知識を持っており、もっと詳しく知りたいという気持ちがあることが伺える。

そこで、たばこの煙の人体に対する害を理解し、将来、好奇心や周りの誘いに誘導されず、正しい行動選択のできる児童を育てるためにこの主題を設定した。

#### 3. ねらい

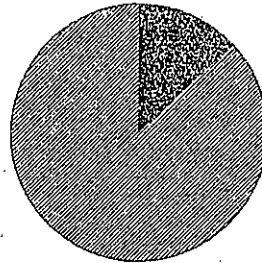
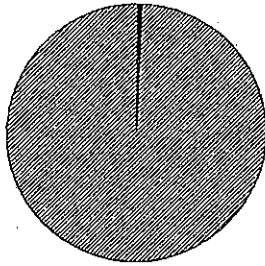
- ・たばこが人体に及ぼす影響についてたばこ人形等を使って知る。
- ・喫煙を勧められてたとき、はっきりと断ることができるよう、ロールプレイを組み込み、体験的な学習をする。

#### 4. 展 開

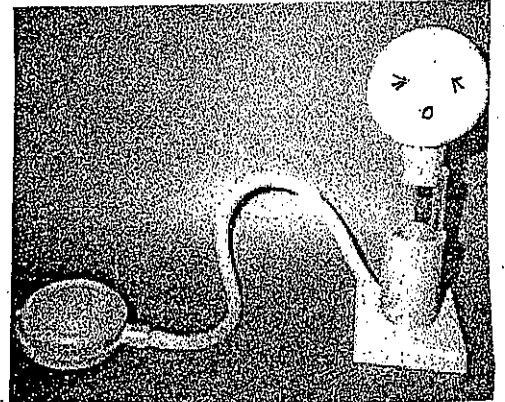
学習活動	教師の支援	資料
1 本時の学習のめあてをつかむ。	○アンケート集計結果のグラフを掲示、学習への興味・関心を高める。	グラフの掲示物
2 アンケート内容を基に、たばこについて知っていることを考え発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">たばこについて知っていることはどんなこと？</div> ○たばこの3つの害について一酸化炭素・ニコチン・タールのそれぞれがからだにどんな影響をもたらすかを知らせる	掲示物 たばこ人形
3 禁煙マークをどんな場所にあるか、それはなぜか考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">このマークは何のためにあるのか？</div> ○主流煙、副流煙についてたばこを吸わなくてもたばこを吸っている人の周りにはいると間接的に吸ったことになることを知らせる。	禁煙マーク 掲示物
4. 煙草を勧められた時の断り方について実際に演じてみる。 (ロールプレイング)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">自分だったらどう答えるか考えながら、書いてみよう。</div> ○実際に断り方を体験し、感想を聞く。	ワークシート にまめる

## 1. 最終板書及び資料

今までにたばこをすったこと ない人で、すってみたいと  
がある。 思う人



■ ある    ▨ ない



## 2. 指導後の反省と感想

- ・たばこは体に悪いものという知識はもっているが、それがなぜかということまで知らない者がほとんどである。今回の授業で、たばこの煙には3つの害があることを実験をまじえ、学習したことでより科学的に理解できたと思う。
- ・タールに関する実験では色々な方法が行なわれているが、子どもの反応からみてたばこ人形を使った方が親しみもあり、また一番インパクトが強いように感じた。
- ・ロールプレイングを取り入れたが、事前指導が十分でなかったことと、時間的に短かった為その意図が十分に生かされなかったように思う。

### 3. 児童の感想

#### 保健指導ワークシート (たばこ)

1. たばこがからだにあたえるえいきょうはどんなものがありますか？  
よい点(ないと思う) )  
悪い点(カンになりやすくなる。)
2. もし、あなたが今後たばこをすすめられたら、どう考えますか？  
「良くてすたら気分悪くなるからやめ!」  
「COも出た名が悪いよ〜!」
3. もう、一度たずねます。「だれかにたばこをすすめられたとき、あなたは どうしますか。」下のA、Bどちらかえらなび次のアークからえらんで○をつけてください。  

A たばこをすう	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう				
B たばこをすわない	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう	ク たばこは健康によくないと言う	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている
4. 今日、勉強したことで感じたことや意見をかいてください。  

たばこは、たれにでも売ってきるので、1人でも多く、この日本でたばこをすわないようになてみんなが健康になたらいいな。と思います。家族にすっていの人がいないので、良かたです。

#### 保健指導ワークシート (たばこ)

1. たばこがからだにあたえるえいきょうはどんなものがありますか？  
よい点(気持ちよくなる・すきりする) )  
悪い点(カンになりやすい・何度もすいたくなる・のうがはたがらない)
2. もし、あなたが今後たばこをすすめられたら、どう考えますか？  
「たばこはきらい! あんたもやめよ!」「本にわるいよ! わたしはすわないから!」はきりこわる
3. もう、一度たずねます。「だれかにたばこをすすめられたとき、あなたは どうしますか。」下のA、Bどちらかえらなび次のアークからえらんで○をつけてください。  

A たばこをすう	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう				
B たばこをすわない	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう	ク たばこは健康によくないと言う	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている
4. 今日、勉強したことで感じたことや意見をかいてください。  

石井先生がわかりやすく楽しく、しっかりと教えてくれたので、たばこはすわないと、はきりする自信がきました。たばこをすうと、家の人にも今中心とまってる時、害もたばこは悪いにやめることかできるのです。先生の最後の一言で、いじこはわりました。どんなわるい、すがるかしこいゆうわくにも、かてる大人になります!!

#### 保健指導ワークシート (たばこ)

1. たばこがからだにあたえるえいきょうはどんなものがありますか？  
よい点(き、もちいい〜)と音がたまる。 )  
悪い点(カンになりやすい しんどくなる)
2. もし、あなたが今後たばこをすすめられたら、どう考えますか？  
「いや! くさい臭い、たばこにな  
るの、LSMの?!」という改善...
3. もう、一度たずねます。「だれかにたばこをすすめられたとき、あなたは どうしますか。」下のA、Bどちらかえらなび次のアークからえらんで○をつけてください。  

A たばこをすう	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう				
B たばこをすわない	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう	ク たばこは健康によくないと言う	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている
4. 今日、勉強したことで感じたことや意見をかいてください。  

今日、たばこにはニコチンが強い、「ニコチン中毒」など私の知らないバコの特徴を、はりました。また、タバコをすうと、肺がよごれかんになってしまうという事も知りまし〜 た先生スゴイ! また、いけんて参加できて、うれしいな! 60

#### 保健指導ワークシート (たばこ)

1. たばこがからだにあたえるえいきょうはどんなものがありますか？  
よい点(おている間、きもちがいい) )  
悪い点(病気にかなりやすい。ほかの人にも悪いわくががかる)
2. もし、あなたが今後たばこをすすめられたら、どう考えますか？  
「健康に悪いのでやめるとはっきり  
言う、あと注意する。」
3. もう、一度たずねます。「だれかにたばこをすすめられたとき、あなたは どうしますか。」下のA、Bどちらかえらなび次のアークからえらんで○をつけてください。  

A たばこをすう	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう				
B たばこをすわない	ア いっしょにすう	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている	キ はっきりことわる
	イ 一口だけすう	ク たばこは健康によくないと言う	エ 病気のふりをする	オ その場からにげる	カ だまってる見ている
4. 今日、勉強したことで感じたことや意見をかいてください。  

たばこは、すっている人だけじゃなく、周りの人にも悪いわくががかるという事で、気を付けなきゃいけないなと、思った。

ファイルN01 (友達にすすめられたとき)

T	・おい!おまえもひとつすってみな。気分がスーッとするから。それにしてもさっきのやつ、むかつくな!おい!はやくやれよ
J	・ぼくはいいよ
T	・なにいい子ぶってんだよ!はやくやれよ。
J	・ところで昨日の巨人は勝ったかな?
T	・なに寝ぼけたこと言ってんだよ!ほれ。(たばこを差し出す)
J	・明日も晴れるかな, 台風が接近してるって。
T	・そんな話してないだろ!バカか。たばこすいなよ。
J	・そうそうさっきのお店でおもしろいのあったけ, 行ってみようよ。

ファイルN02 (高校生ふうの男の子に声をかけられた時)

T	・君中学生だろ? だったらもうたばこすってみない?
J	・ちがうよ私は小学生よ!たばこなんかすったらママに叱られるよ。
T	・ちょっとぐらいだったらいいだろ。
J	・ママに叱られる。
T	・ばれなかったらいいだろ。
J	・ばれたらママに叱られる。
T	・だからだまっていればいいじゃん。
J	・でも, ばれたらママに叱られる。
T	・ママ, ママってふざけんなよ!
J	・ママに叱られる。(叫びながら逃げる)

ファイルN03 (親戚の大人の人に声をかけられた時)

T	・ひさしぶりに見たらすっかりおおきくなってんな! どうだい, たばこおいしいよすってみるか?
J	・だめだよ まだ小学生だよ。
T	・なにいってんだよ!今は中学生でも平気ですっているよ。
J	・おじさんこそ何言ってんの, 今はたばこすったら寿命がちぢまるって常識よ!
T	・へえ?そんな常識はじめて聞いたよ。
J	・今は学校の授業でたばこの害について勉強してるのよ。
T	・学校ったら, 算数とか国語の勉強だろ? 最近の学校も変わってきているんだなあ
J	・おじさんも勉強しなくちゃ。ね。おくれるよ。

\* とても仲の良い友達が「たばこを吸ってみようよ」

と あなたにたばこを差し出しました。

あなたは、どのように断りますか? フキダシに書いてみましょう。

