

## 保健体育の学習

### 1, はじめに

中学校では、保健と体育に分かれます。

保健では、1年生で心身の発達と心の健康、2年で健康と環境・傷害の防止、3年で健康な生活と病気の予防について学習します。体育では、体づくり運動、球技、陸上競技、武道、ダンス、器械運動を学習します。保健の学習で一番大切なことは、日常のいろいろな健康に関する事に関心を持つことです。それぞれの内容を関連づけて原因や正しい解決の仕方などを理解していきましょう。理解したことは生活の中で実践していきましょう。

体育で大切なことは、みんなと協力して楽しく活動することです。人によって個人差があるので、自分の目標を決めて努力していきましょう。

### 2, 授業について

#### (1) 体操服を忘れずに持ってくる。

4月～10月・・・ハーフパンツ・半袖シャツ（ただし4月は上のみジャージOK）

11月～3月・・・ジャージ上下その下は学校指定の体操服。

#### (2) 見学をする場合必ず見学届けを見せること（生徒手帳の諸届け欄を使用し、見学の理由、保護者印、担任印を必要とする。）

#### (3) 保健の授業の時は、教科書、ノート、図解体育を持ってくる。

#### (4) 50分の中で準備、片付けをやらなくてはいけないので、集合が遅れると十分に運動や学習する時間が取れなくなるので、必ずベル着を守りましょう。

#### (5) きまりを守り、けがのないようにしましょう。

#### (6) 提出物は、必ず期限を守って提出しましょう。

### 3, 家庭学習について

#### (1) 保健で学習したことを毎日の生活に生かしていきましょう。

(水・ゴミ処理・応急処置・自然災害・食生活と運動、休養・喫煙・飲酒・薬物乱用・感染症について)