

中学校保健体育科保健分野「健康と環境」対応教材



体内を循環する水分、「体液」は、私たちの生命に関わる様々な役割を果たしています。2024年の報告によると、日本の子どもたちの多くが春と夏の体水分状態がやや不足気味であることが分かりました。*

熱中症対策に留まらず、カラダと水分の関係、知らず知らずのうちに失われている水分について考え、学んだその日から生徒一人ひとりが自身のコンディショニングを実行できるような1時間分の教材を作成しました。生徒らが主体的に、カラダの水分が生命や健康にかかせないことを学び理解するための教材として、ぜひご活用ください。

※ T Amano et al. Appl Physiol Nutr Metab. doi: 10.1139/apnm-2023-0464, 2024



教材の特長

特長①

身近な
問いかけから
気づきを与える



特長②

重要な情報は
わかりやすい
動画で解説



特長③

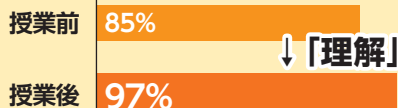
主体的な
行動変容を
促す内容



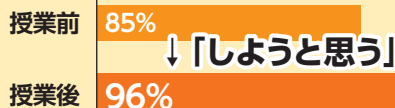
教材活用校でのアンケート結果

対象：中学1～3年生508人。Pestalozzi Technology社の協力の下、2024年6月～7月に本教材を用いた授業前後にアンケートを実施、集計。

Q カラダと水分の関係について
理解していますか？



Q のどの渴さを感じる前に、
こまめに水分補給をしようと思いますか？



Q トイレで尿の色を
確認しようと思いますか？



教材 監修者



細川 由梨 先生 [早稲田大学 スポーツ科学学術院 准教授]

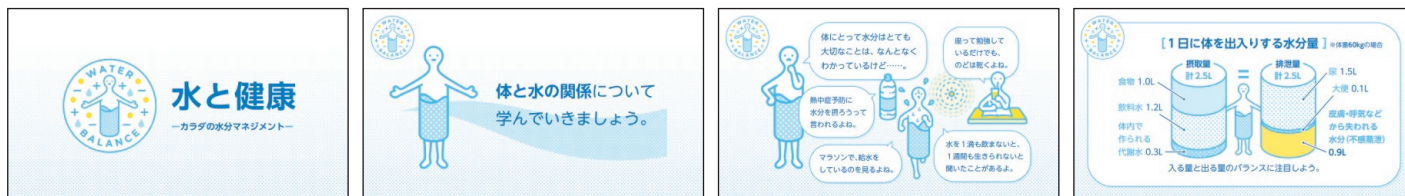
[プロフィール]

米国コネチカット大学大学院博士課程修了。米国BOC公認アスレティックトレーナー。主な研究領域は暑熱環境下における運動生理学とスポーツセーフティで、エビデンスに基づいた熱中症予防の普及活動を進めている。

本教材は 大塚製薬 と Gakken で制作しました。

教材内容

教材スライド [対象学年：中学校1～3年 授業時間：1コマ(45分)]



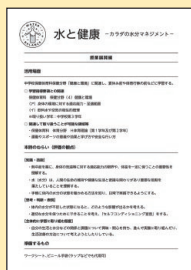
水と健康について知るために、まずはクイズから入り、カラダと水の関係を学びます。自分のカラダから水分が失われる仕組みや、自身の脱水の確認方法を理解することで、生徒一人ひとりの行動変容を促す内容になっています。

活用指導案(スライド活用編)



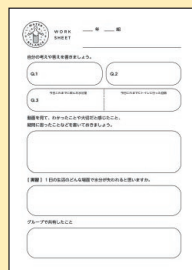
教材スライドの活用方法を知ることができます。各スライドの簡易的な解説を記載しています。

活用指導案(授業展開例)



教材をどのシーンで使用すれば良いかなど、場面の案内や、45分内の指導タイミングなどを記載しています。

ワークシート(配布用)



教材スライドでのクイズや気づいたことを記載するシートとしてご活用ください。

動画



動画1：4分22秒
動画2：通常版9分14秒、短縮版7分30秒

教材スライドの合間に動画を視聴できます。「カラダと水分」および「水分を摂らないとどうなる?」の2種類があります。

活用シーンの例

中学校3年生保健体育の学習指導要領に対応する設計しております。
様々なシーンでご活用いただけます。

授業(中3保体)

全校集会

ホームルーム

部活動

教材取得方法

WEBサイトに
アクセス



<https://www.otsuka.co.jp/education/hs>

教材内容をご確認ください。



「申込」をクリック後
必要事項を入力し、
送信してください。



教材URLが
メールにて届きます。
IDとパスワードを入力後
教材をダウンロード
してください。



教材についてのお問い合わせ

大塚製薬学校教育事務局 TEL 03-5495-7585 (9:30~16:30/土・日・祝日を除く)
〒140-0001 東京都品川区北品川 1-10-4 YBビル 6階 株式会社 NIA 内 メールアドレス:jimukyoku@nia.co.jp