年　　　組　　　番　氏名

１　思春期と健康

（１）学習のねらい

　　　思春期における体の変化、思春期における心と健康課題について理解し、説明することができる。

　〇関心・意欲・態度

　　　思春期における体の変化、思春期における心と健康課題について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。

　〇思考・判断

　　　思春期における体の変化、思春期における心と健康課題について、資料等で調べたことをもとに、課題を見つけたり、整理したりするなどして、それらを説明している。

　〇知識・理解

　　　思春期における体の変化、思春期における心と健康課題について、基礎的な事項を理解している。

＜設問＞

　思春期には体と心が大きく変化します、それらはどんな変化でしょう。また、この時期の健康課題とそれを防ぐ方法または、改善する方法を考えてみよう。

●以下の、課題についてノートやファイル（PCなどを活用）にまとめるなどしましょう。

（課題１）思春期における生殖器の変化について、男性・女性それぞれに見られる変化の特徴をまとめてみよう。

（課題２） 女性には、性周期がありますが、主に何が変化することによって知ることができるでしょうか。

（課題３）思春期の女性が無理なダイエットをすると生殖器や性周期にどのような悪影響が見られるでしょうか。

（課題４）性周期の中で、基礎体温がストンと下がる、基礎体温が上がる、基礎体温が下がると、それぞれどのような変化が起きているのかまとめてみよう。

（課題５）思春期における健康課題には心の不安定さが関わることがあるが、どのような問題行動をおこすことがあるか具体例を挙げてみよう。



以上のことを踏まえて、設問の回答について考えて、他の人に説明できるようにまとめてください。

＜回答欄＞

＜参考資料＞

※設問や課題を考え、まとめる上で参考とした資料を記載してください。

例）保健体育の教科書、ＷＥＢページ（厚生労働省等）