

単位数	2単位	科目種別		必修科目		履修条件	入学年次およびその次の年次で履修
授業の形態	一斉授業を主とし、適宜ペアやグループでの学習を取り入れる。						
使用教科書	1年教科書:「最新高等保健体育改訂版(大修館 保体305)」 2年教科書:「最新高等保健体育(大修館 保体305)」						
副教材等	副教材:「最新高等保健体育ノート改訂版」 ※適宜ワークシートを配付し使用する。						

目標	個人および社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を身につける。
----	---

評価規準(おおむね満足できる状況)	
関心・意欲・態度	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。
思考・判断	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決をめざして総合的に考え、判断し、それらを表している。
知識・理解	現代社会と健康、生涯を通じる健康、社会生活と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

【評価の方法】

「関心・意欲・態度」の観点は主に授業中の取り組み状況から、「思考・判断」の観点は主に授業中に取り組むワークシートやノートの記述から、「知識・理解」の観点はレポート提出により評価することもあるが、主に定期テストにより各学習項目の目標の実現状況を評価規準※にもとづいて評価する。評定は各単元の評価の集約とする。

※ 各学習項目の評価規準(各項目の、目標のおおむね満足できる状況)
・学習内容(下記、学習計画表参照)について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
・学習内容に関する課題の解決をめざして総合的に考え、それらについて説明している。(思考・判断)
・学習内容について理解したことを発言したり記述したりしている。(知識・理解)

【学習計画表】

1年次:1単元 現代社会と健康

(1単元のねらい)
わが国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理することおよび環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
4月	2 1-1 健康の考え方と成り立ち	○健康についての考え方は、健康水準の向上や疾病構造の変化にともなって変化してきており、近年は生活の質を重視する考え方も出てきている。 ○健康はさまざまな要因の影響を受けているが、それらは、大きく主体要因と環境要因に分けられる。また、これらの要因が相互に影響しあいながら健康は成り立っている。	WHOの健康の定義を足がかりにして、健康とは何か、健康に影響を与える要因について考え、整理してみましょう。
5月	2 1-2 私たちの健康のすがた	○わが国の健康水準は世界最高水準に達しており、その背景には、社会の栄養・衛生状態の改善、保健・医療サービスの充実などがある。 ○日本では、かつて感染症による死亡者が多かったが、現在では生活習慣病が増大しており、その背景には生活習慣の変容がある。 ○心の健康問題の増加、高齢化にともなう要介護者の増加、社会経済状態による健康状態の格差など、新たな健康問題があらわれている。	さまざまな健康指標(平均寿命や乳児死亡率など)を読み取り、健康水準の動向や、その変化の理由を理解しましょう。

6月	2	1-3 健康に関する意志決定・行動選択と環境づくり	<p>○健康を保持増進するには、適切な意志決定や行動選択が必要であり、それらには個人的な要因と社会的な要因が影響している。</p> <p>○適切な意志決定や行動選択をおこなうには、十分な資料収集、自分なりの計画・評価、社会的な影響力に適切に対処することなどが重要である。</p> <p>○健康の保持増進には、自然環境と社会環境が重要であり、ヘルスプロモーションの考えにもとづいた社会環境づくりが進められている。</p>	<p>意志決定・行動選択に影響を与える要因を個人的要因と社会的要因とに整理し、失敗例や成功例などからポイントを学んでいきましょう。</p> <p>また、ヘルスプロモーションの考え方をもとに国や自治体がどのような取り組みをおこなっているのか、調べてみましょう。</p>
	2	1-4 生活習慣病とその予防	<p>○生活習慣病は日常の生活習慣と密接な関係があり、若いころからの生活習慣を整えることが重要である。</p> <p>○生活習慣病の予防には、まず発病を未然に防ぐことが大切であり、日常の生活習慣を適正に保つことが基本となる。次に早期発見・早期治療が大切であり、定期的な健康診断の受診が重要である。</p>	<p>悪性新生物、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などの具体的な生活習慣病が、日常の生活行動とどのように関係があるのか理解し、自分の生活習慣を見直してみよう。</p>
	2	1-5 食事と健康	<p>○食事を通して体に取り入れる栄養素は、成長期の発育・発達や健康の保持増進に欠かせないものであり、その量は個人によって異なる。エネルギーや栄養素のとりすぎや不足は、さまざまな健康問題につながる。</p> <p>○バランスのよい食生活のために、多様な食品を組みあわせるとともに、朝食を必ずとるなど、食生活のリズムづくりなどが大切である。</p>	<p>高校生は食生活が乱れがちです。栄養素やエネルギーのとり方、食事のとり方を学ぶとともに、自己の食生活を見つめ直してみましょう。</p>
7月	2	1-6 運動・休養と健康	<p>○適切な運動は体力の維持・向上、生活習慣病の予防、心の健康に役立つが、過不足はさまざまな健康障害につながる。運動するにあたっては、自分に適した量と質を考え、無理なくおこなうことが必要である。</p> <p>○休養は健康の保持増進にとって欠かせない要素であり、疲労回復には、積極的休養の導入や、快適な睡眠の確保のための規則正しい生活習慣の確立、快眠のための工夫などが大切である。</p>	<p>運動が健康に及ぼす影響、健康によい運動の仕方を学び、スポーツ活動以外の運動も含めて振り返り、運動量を確かめてみましょう。</p> <p>また、健康のための休養や睡眠の意義ととり方を学び、自分の改善点を確認してみましょう。</p>
9月	2	1-7 喫煙と健康	<p>○喫煙の害は年齢が若ければ若くなるほど大きくなる。また、個人の健康はもとより、受動喫煙によって周囲の人々や胎児にも悪影響を及ぼす。さらに、喫煙は習慣化すると、その依存性からやめることが難しくなる。</p> <p>○喫煙についての対策は、全世界で進められており、とくに日本では健康増進法の制定によって公共の場での禁煙や分煙が進められている。</p>	<p>喫煙による健康影響を理解したうえで、たばこの広告について分析的に考え、正しい意思決定、行動選択やついて考えてみましょう。</p>
	2	1-8 飲酒と健康	<p>○飲酒による健康への影響は、飲酒してすぐにあらわれるものと長期的に過度の飲酒を続けることによって起こるものがある。</p> <p>○飲酒の開始要因には、個人的な要因と人間関係や環境などといった社会的な要因があり、飲酒による健康被害を防ぐために国内外で、法的整備も含めたさまざまな対策がおこなわれている。</p>	<p>アルコールは依存性のある薬物であることを認識しましょう。飲酒による健康被害や社会問題も起きています。このような状況を防ぐための対策を具体的に学びましょう。</p>
	2	1-9 薬物乱用と健康	<p>○薬物乱用は、脳に直接働きかけ、人格を破壊するなど、心身の健康、社会の安全などに対して重大な影響を及ぼすため決しておこなってはならない。</p> <p>○薬物乱用の背景には自分の体を大切にす気持ちや社会の規範を守る意識の低下、薬物を手に入れやすい環境などがあり、防止するには、個人への働きかけと社会環境への働きかけが必要である。</p>	<p>薬物乱用の健康への影響、開始の要因と防止するための対策について学び、社会から薬物乱用をなくすためにはどうすればよいか、考えてみましょう。</p>

10月	2	1-10 感染症とその予防	<p>○新たな病原体の出現、感染症に対する社会の意識の変化等によって、新興感染症や再興感染症の発生や流行がみられる。</p> <p>○感染症の予防の原則には感染源対策、感染経路対策、感受性者対策があり、それにもとづいた適切な行動をとることが重要である。</p> <p>○感染症予防の社会的取り組みには環境衛生の充実、予防接種の普及などがあり、個人では適切な情報収集と冷静な判断・行動などが大切である。</p>	<p>現在、問題となっている感染症についての課題について具体的に学び、感染症対策の必要性を理解しましょう。</p>
11月	2	1-11 性感染症・エイズとその予防	<p>○性感染症は性行為によって感染する病気で、若者に増加している。エイズは、わが国では先進諸国と異なり、患者が増加し続けている。</p> <p>○性感染症の予防には、個人の対策としてコンドームの使用など、社会の対策として性感染症の流行の状況の把握とその情報の提供、検査・治療体制の整備などがある。</p>	<p>小学校、中学校から継続的に学んでいる。高校では、個人・社会レベルのより具体的な対策について学びましょう。</p>
	2	1-12 欲求と適応機制	<p>○心の働きをつかさどっているのは、大脳とくに大脳辺縁系と大脳新皮質であり、人間は、これらの働きにより欲求と理性のバランスを保っている。</p> <p>○人間の欲求は成長にともない多様化する。欲求不満や葛藤の状態におちいったとき、人間は無意識のうちに心の安定をはかろうとする(適応機制)。しかし、適応機制による心の安定は一時的なもので終わる場合が多い。</p>	<p>欲求や欲求不満などの状態から心の安定をはかるなどの精神の機能が大脳の働きによって営まれていることを確認したうえで、さまざまな適応機制について学びましょう。</p>
12月	2	1-13 心身の相関とストレス	<p>○心と体は、自律神経系と内分泌系を介して、相互に密接な関連をしている。</p> <p>○精神的ストレスによる体の病的症状を心身症という。しかし、適度なストレスは精神的な発達のために役立つという面があるため、自分に合った方法で適切にストレスをコントロールし、対処することが大切である。</p>	<p>身体的変化が精神に及ぼす影響と精神的变化が身体に及ぼす影響の両面から理解できるように学習していきましょう。</p>
	2	1-14 心の健康のために	<p>○ストレスへの対処法には、原因への対処、気分転換、信頼できる人や専門家への相談などがあり、自分に合った方法を見つけることが大切である。</p> <p>○自己実現の欲求をもつことは重要であり、その実現をめざすなかで自分らしさが形成され、達成感や充実感が心の健康につながる。</p> <p>○自己実現をはかるためには、目標の設定、計画の立案、行動、評価という過程が必要で、他者の価値観に配慮も大切である。</p>	<p>ストレスの原因には物理的要因や心理的・社会的要因などさまざまなものがあり、自分に適した対処法を考えてみましょう。</p> <p>自己実現については、自分自身を見つめ、自分にとっての自己実現とはどのようなことなのか考えるきっかけにしましょう。</p>
1月	2	1-15 交通事故の現状と要因	<p>○運転免許を取得可能な年齢となる高校生は、交通事故の被害者および加害者になり得る。</p> <p>○交通事故には年齢によって異なる特徴がみられ、若者に多いスピードの出しすぎは特有の心理が関係している。また、交通事故の発生には、主体要因、環境要因、車両要因がかかわっている。</p>	<p>わが国の道路交通事故の状況を、統計資料をもとに理解し、具体的な事故事例をもとに、その要因を分析してみましょう。</p>
	2	1-16 交通事故を防ぐために	<p>○運転者に必要な資質として、生命を尊重する態度と事故の要因を的確に把握し、適切に行動する能力が必要である。</p> <p>○事故を起こすと、社会的には刑事上・民事上・行政上の3つの責任を負うことになり、自動車賠償責任保険と任意保険への加入が重要である。</p> <p>○安全な交通社会づくりには、安全行動の促進、法的な整備、施設・設備の充実、救急医療体制の整備、安全な自動車の開発などが大切である。</p>	<p>近い将来、運転免許を取得することによって、自分も交通事故の加害者になる可能性があることを自覚し、当事者意識をもって学習しましょう。また、安全な交通社会づくりのために、個人ができることを考えてみましょう。</p>

2月	2	1-17 応急手当の意義とその基本	<p>○急病やけがに対する応急手当は、傷病の悪化防止、苦痛の軽減、その後の専門家による処置・治療の効果の向上といったさまざまな意義があり、技術を習得し、自ら進んで実行することで初めて意味をもつ。</p> <p>○応急手当の基本的な手順としては、周囲の安全確認、反応の確認、呼吸の観察、各症状におうじた手当などがあり、そのすべてにおいて冷静な判断と迅速かつ的確な実施が要求される。</p>	<p>応急手当の意義やその手順を理解しておくことはきわめて大切です。実際に必要な場面に遭遇したときに使えるように学習しましょう。</p>
	2	1-18 日常的な応急手当	<p>○日常的なけがの応急手当は、けがの部位、種類、程度などの確認と、症状におうじた止血、固定などが基本となる。</p> <p>○熱中症に対しては、まず、涼しく風通しのよい場所に移して安静を保つのが基本である。また、症状が軽いように見えても必ず医療機関を受診させるようにする。</p>	<p>日常的に起こりやすいけがに対する応急手当の意義や手順を学び、学んだ知識や技術を実際に積極的に活用できるようにしましょう。</p>
3月	2	1-19 心肺蘇生	<p>○心肺停止状態にある傷病者の脳や臓器に血液を送り続けることによって酸素を供給することが心肺蘇生法のねらいである。</p> <p>○胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動など、心肺蘇生法には適切な手順が定められており、必要な場合に実行できるようにしておくことが大切である。</p>	<p>心肺蘇生法は人の生命を救う重要な活動です。心肺蘇生法の手順を訓練用的人形で実際に練習する前に、意義や原理・原則などの知識をしっかりと習得しましょう。</p>

2年次(前半):2単元 生涯を通じる健康

(2単元のねらい)

生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があることおよびわが国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
4月	2 2-1 思春期と健康	<p>○中高校生の時期は、性機能が大人へと成熟するための大切な時期である。とくに女性は、性周期が不規則になりやすく、この時期に性機能の発達を妨げるような行動は避けるべきである。</p> <p>○思春期は、精神的に不安定になりやすい時期であり、不安や悩みに対しては、自分の置かれている状況を見つめ直し、解決のため、いまできることは何かを考えていくことが大切である。</p>	<p>思春期における心身の発達や健康課題について、とくに性的成熟にともない、心理面、行動面が変化することについて学び、これらの変化に適切に対応することを学びましょう。</p>
5月	2 2-2 性への関心・欲求と性行動	<p>○思春期の性に対する関心や欲求の高まりには個人差や男女差があり、これの不理解はさまざまな誤解やトラブルの原因となる。</p> <p>○性に関する情報のなかには正しくないものもあり、適切な判断が重要である。また、性に関する意志決定・行動選択は、自分や相手の人生に大きな影響を及ぼすことから、責任の自覚が求められる。</p>	<p>自分自身が選択する性行動は、自分だけの問題ではなく、相手の健康や人生についても考えることが大切なのだと理解しましょう。</p>
	2 2-3 妊娠・出産と健康	<p>○卵子が受精してから出産までの間、母体の心身の健康状態が胎児の健康にそのまま影響するため、妊娠中の健康管理が重要である。</p> <p>○妊娠・出産は女性にとって負担が大きいので、周囲の人々の支援が大切である。母子の健康管理に関する公的サービスには、健康診査や母子健康手帳の交付など、さまざまなものがある。</p>	<p>妊娠・出産は、女性の人生において心身ともに大変な労力のいるライフイベントです。妊婦だけでなく、夫や家族などのまわりの人々の支援と公的サービスの活用も大切であることを学びましょう。</p>
6月	2 2-4 避妊法と人工妊娠中絶	<p>○「家族計画」は、母体の健康状態や家庭の経済状況など、さまざまな問題を考慮し、子どもの人数や産む時期・間隔を考えることである。</p> <p>○避妊法にはさまざまな方法があり、安全で確実な方法を選択する必要がある。人工妊娠中絶は新しい命の芽を摘むことであり、女性の心身に大きな負担となるため、妊娠を望まないときは確実に避妊しなければならない。</p>	<p>性交をすれば、妊娠する可能性があるということ、望まない妊娠は絶対に避けなければならないこと、そしてその具体的方法をしっかりと学びましょう。</p>
	2 2-5 結婚生活と健康	<p>○結婚には、心身の発達と健康が不可欠である。また、健康な結婚生活の条件には、経済面・精神面の発達・性機能の成熟などがあり、あわせてパートナー間の良好な人間関係が大切である。</p> <p>○結婚生活は家族の健康づくりの基盤となる家庭を築く営みであり、家族の健康への責任がともなう。</p>	<p>家族は社会の最小単位であり、また、個人の健康の保持増進に直接関係します。そのような家族を築く出発点が結婚であるということをしかりと理解しましょう。</p>
7月	2 2-6 中高年期と健康	<p>○老化は衰えるばかりでなく、加齢とともに向上する能力もあり、これらには個人差がある。中高年期の健康は若いころからの生活習慣に大きく左右されることから、若いころからの自己管理が重要である。</p> <p>○高齢化社会に対応して、保健・医療・福祉の連携が進められている。また、要介護となった場合、早い時期からリハビリテーションを活用することが重要である。さらに、バリアフリーなどに配慮した環境づくりも進んでいる。</p>	<p>加齢にともなう心身の変化を、形態面と機能面の両方から理解しましょう。また、若いころからの健康管理の要点を理解し、日常生活に生かせるようにしましょう。</p>

9月	2	2-7 医薬品とその活用	<p>○医薬品には医療用と一般用があり、承認制度により有効性や安全性が審査され、販売においても規制がある。</p> <p>○医薬品を使用する際は、その特性を理解したうえで、注意事項を守り、正しく使用する必要がある。また、医薬品の副作用には、予期できるものと予期することができないものがある。大きな被害を薬害と呼ぶ。</p>	<p>医薬品の安全性を高めるためには、医薬品を取り巻く行政、企業、医療関係者や消費者が、それぞれの役割と責任を果たすことが重要であることを学びましょう。</p>
10月	2	2-8 医療サービスとその活用	<p>○医療機関には医療関係者が従事している。これらの医療に対して支払われる費用を医療費といい、医療保険のしくみにより一部の負担で必要な医療を受けることができる。</p> <p>○医療機関には病院や診療所があり、健康状態において選択する必要がある。効果的な医療サービスを受けるためには自己の健康状態や問題、どんな治療をするのか理解し、医療関係者に伝える必要がある。</p>	<p>医療機関の選択や適切な医療サービスの受け方について、実生活と重ねあわせながら具体的に学んでいきましょう。</p>
	2	2-9 保健サービスとその活用	<p>○わが国には疾病の予防、健康の保持増進をはかるためのさまざまなしくみがあり、保健行政により組織的にその活動が展開されている。</p> <p>○保健所と市町村から、さまざまな保健サービスが提供されており、これらの保健サービスの情報を活用して、自らの健康の保持増進に役立てることが大切である。</p>	<p>保健行政のしくみやさまざまな保健サービスについて、身近な例をもとに具体的に学んでいきましょう。</p>
11月	1	2-10 さまざまな保健活動や対策	<p>○日本赤十字社やNGOなどの民間機関がさまざまな活動をおこなっている。また、世界規模の健康問題に対してはWHOなどの国際機関が、連携・協力しあいながら対応している。</p> <p>○わが国や世界では、健康づくりや健康課題に対応して各種の保健活動や対策がおこなわれており、とくにわが国ではヘルスプロモーションの理念にもとづいた取り組みが重視されている。</p>	<p>健康にかかわる環境づくりのなかで扱ったヘルスプロモーションの考え方を復習しながら、ここではさらに広い視野をもち、自分自身とのかかわりを含めて学習しましょう。</p>

2年次(後半):3単元「社会生活と健康」

(3単元のねらい)

社会生活における健康の保持増進には、環境や食品、労働などが深くかかわっていることから、環境と健康、環境と食品の保健、労働と健康にかかわる活動や対策が重要であることについて理解できるようにする。

配当時間	学習項目	主な学習内容	学習の要点
11月	2 3-1 大気汚染と健康	<p>○かつては、化石燃料の大量消費により、汚染物質が大量に排出されて重大な健康被害をもたらしたが、現在では、自動車の排出ガスによる大気汚染が大都市を中心に問題となっている。</p> <p>○大気にかかわる環境問題は限られた地域だけにはとどまらず、地球温暖化、オゾン層破壊、酸性雨といった地球規模の問題がある。</p>	<p>健康被害に苦しむ人々や住民運動が、法律の整備や企業の設備改善に結びついたことをふまえ、私たち自身が大気汚染や健康被害に対する意識を高くもつことが、大気汚染の改善に結びつくことを学びましょう。</p>
	2 3-2 水質汚濁・土壌汚染と健康	<p>○水質汚濁の原因には、工場排水によりもたらされるものと、私たちの生活により生じる生活排水が原因となっているものがある。</p> <p>○土壌汚染は直接人体に影響を及ぼすだけでなく、農作物や食品を通して人体に被害をもたらす。また、ごみ処理施設などから排出された物質が周辺の土壌を汚染する例も見られ、社会問題となっている。</p>	<p>水質汚濁の典型である水俣病や土壌汚染の典型であるイタイイタイ病などの例をもとに、環境問題への関心と意識を高めましょう。</p>

12月	2	3-3 環境汚染を防ぐ取り組み	<p>○環境汚染は、大気、水、土壌が関連して発生する。環境汚染を防ぐには、法律にもとづき、汚染物質を出さない、出してしまう場合は排出基準をこえないようにする、適切な処理を施してから排出することが基本となる。</p> <p>○環境汚染は、個人の生活そのものの見直しも必要となっている。</p> <p>○産業廃棄物は適切な処理方法が義務づけられているが、不適切な処理や不法投棄などが問題となっている。</p>	<p>環境汚染は「加害者は企業、被害者は住民」という構図から、「私たちが加害者でもあり、被害者でもある」という構図に変化してきています。環境汚染を防ぐためには、私たち自身の取り組みが欠かせないことを学びましょう。</p>
1月	2	3-4 ごみの処理と上下水道の整備	<p>○ごみの排出量そのものを減らすことはもとより、再資源化や再利用等を進め、環境負荷を減らした「循環型社会」の実現のために、社会のしくみや個人のライフスタイルを見直す必要がある。</p> <p>○上下水道の整備、ごみやし尿処理などの環境衛生活動は、自然や社会生活における環境と健康を守るためにおこなわれている。</p>	<p>循環型社会の実現のための取り組みとは、具体的にどのようなものがあるか、また、安全で質のよい水を確保するためのしくみとは、具体的にどのようなものか学んでいきましょう。</p>
2月	2	3-5 食品の安全を守る活動	<p>○食品の安全は、生産から販売にいたる各段階において適切な対策が必要であり、行政は、法律にもとづき、さまざまな活動をおこなっている。</p> <p>○食品の製造・加工段階を担う企業では、HACCP方式という食品衛生管理の方式を導入している。</p> <p>○食品の安全性を確保するには、消費者の安全な食品の選択、適切な保存や調理が必要で、これが行政側の法的・制度的整備を促す。</p>	<p>食品の安全性の確保のための法律や制度などを具体的に学びましょう。また、個人としてはどのような点に注意して食品を購入すればよいのか、また、保存すればよいのかなどを考えてみましょう。</p>
	2	3-6 働くことと健康	<p>○機械化によるデスクワークの増加や情報通信技術の発展などによる作業形態や作業環境の変化・多様化は、深刻な健康問題を発生させている。</p> <p>○労働災害とは働くことが原因で起こるけがや病気のこと、発生の背景には不適切な作業形態と作業環境があり、これらの改善が防止対策となる。</p> <p>○労働災害を防ぐためには、安全管理と健康管理体制を整備することが重要であり、それらは法律で義務づけられている。</p>	<p>働くことによって起こるけがや病気があること、労働の場面では常に考慮する必要があることを、アルバイトや身近な家族の職場などをイメージしながら、自分自身の問題として理解しましょう。</p>
3月	1	3-7 働く人の健康づくり	<p>○働く人の健康の保持増進は、職場の健康・安全管理とともに心身両面にわたる総合的、積極的な対策の推進が求められ、とくに心の健康問題への取り組みとして、メンタルヘルスケアが進められている。</p> <p>○充実した職業生活を送るには、余暇を活用するなどして生活の質を向上させ、健康の保持増進をはかることが大切である。</p>	<p>健康づくりに積極的に取り組む企業が増加している背景とは何か、また、なぜ日本では休暇の取得率が低いのか、余暇を確保し、有効活用するためにはどのような工夫が必要なのかなどを考えてみましょう。</p>