

令和7年度
中学校

新旧比較

進化したポイントを解説!

内容解説資料

この資料は、令和7年度中学校教科書の内容解説資料として、一般社団法人教科書協会「教科書発行者行動規範」に則っております。

令和7年度発行
「新編 新しい保健体育」



令和3年度発行「新しい保健体育」



①紙面レイアウトの見やすさ	2
② QR コンテンツのいっそうの充実	4
③ 「活用する」の進化	6
④ 学びの先までつなげる章扉	7
⑤ 命や健康を守るために必要なスキル	8
⑥ 多様性に配慮した紙面	10

1 紙面レイアウトの見やすさ

令和3年度発行「新しい保健体育」

保健編 3章 災害の防止

6 自然災害による傷害の防止

あなたは地震などの自然災害に対して、どのような備えをしていますか。

学校や地域はどのような備えをしているかな。

家具を固定して、置いている所に家具が倒れたり、物が落ちたりしないようにしています。

災害時に安全を確保し、傷害を防止するにはどのようにしたらよいでしょうか。

キーワード ● 避難場所 ● 避難経路 ● 避難所 ● 避難訓練 ● 緊急地震速報 ● 防災情報

課題の解決

資料 1 自然災害への備え

自然災害時にできるだけ被害を少なくするために、例えば地震に備える場合は、日頃から家や車などの補強や、家具などの転倒、物の落下や移動を防ぐ対策をしておくことが必要です。また、地震が起きたときに倒れやすいブロック塀や自動販売機、大雨のときに氾濫しやすい河川などがなければ、通学路や地域の環境について調べておくことが必要です。

災害時の安全な行動

災害が発生したときには、どのように行動したらよいでしょうか。→資料2

自然災害が起こったときに慌てて行動すると、けがをする可能性が高くなります。周囲の状況を的確に判断し、自他を安全を確保するために、危険を予測し回避しながら落ち着いて速やかに行動することが大切です。そのためには、日頃から避難場所や避難経路、地域の避難所などを確認し、避難訓練などで災害が起きたときの行動に慣れておくことが必要です。

資料 2 地震が発生したときの行動

①身の安全を確保する。

- 転落する物、落下する物、移動する物から離れる。
- ヘルメット、産婦人科用ヘルメット、かばんなどで頭を守る。など

②揺れがおさまったら、安全な場所に避難する。

- 電車の中や駅、映画館、デパートなどにいる場合は、係員の指示に従う。
- 転倒、落下の危険がある建物、自動販売機や壁の端などは通らない。
- 津波を避けるため、海から離れ、できるだけ高い所に避難する。
- 的確な行動を選択するために、災害情報を把握する。など

正しい情報の入手

自然災害が起こると、人々の不安な心理などから間違えた情報が流れやすくなり、被害が拡大してしまうことがあります。災害時は、テレビやラジオ、インターネットなどを適切に活用し、気象庁が配信する緊急地震速報や、その他の防災情報などから、正しい情報入手することが必要です。→資料3

資料 3 気象庁の緊急地震速報

地震の揺れは、初めの小さな揺れ(P波)と、後から来る大きな揺れ(S波)からなる。日本各地に設置された地震計がP波を検知し、震度5以上の大きな揺れが予想されると、S波が来る前に気象庁から緊急地震速報が伝達される。

下のイラストのような場面で地震が起きたとき、どのような行動をとればよいか、路地の例では一次災害、海洋の例では二次災害に着目して考えてみましょう。

活用する

自分の住んでいる地域で大きな地震や気象災害が起こったときの避難場所や避難経路を調べてみましょう。

資料 4 地域安全マップの作成

資料 5 避難所

資料 6 避難経路

資料 7 避難所

資料 8 避難訓練

資料 9 緊急地震速報

資料 10 防災情報

▲ p.72-73 「自然災害による傷害の防止」

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」

左側：本文

右側：資料

保健編 3章 災害の防止

6 自然災害による傷害の防止

あなたは地震などの自然災害に対して、どのような備えをしていますか。

学校や地域はどのような備えをしているかな。

家具を固定して、置いている所に家具が倒れたり、物が落ちたりしないようにしています。

災害時に安全を確保し、傷害を防止するにはどのようにしたらよいでしょうか。

キーワード ● 緊急地震速報 ● ハザードマップ ● 防災情報 ● 防災タイムライン

課題の解決

1 災害に備えた安全対策

自然災害に備えるために必要な日頃の対策にはどのようなことがあるでしょうか。→資料1

自然災害時にできるだけ被害を少なくするために、例えば地震に備える場合は、日頃から家や車などの補強や、家具などの転倒、物の落下や移動を防ぐ対策、災害時の水や食料などの備えをしておくことが必要です。また、倒れやすいブロック塀や自動販売機、大雨のときに氾濫しやすい河川などがなければ、通学路や地域の環境について調べ、家族で避難場所や連絡方法について確認しておくことが必要です。

2 災害時の安全な行動

災害が発生したときには、どのように行動したらよいでしょうか。→資料2

自然災害が起こったときに慌てて行動すると、けがをする可能性が高くなります。周囲の状況を的確に判断し、自他を安全を確保するために、危険を予測し回避しながら落ち着いて速やかに行動することが大切です。そのためには、日頃から地域の危険箇所や災害の危険地域の避難場所や避難所などを確認し、避難訓練などで災害が起きたときの行動に慣れておくことが必要です。

資料 1 自然災害への備え

資料 2 地震が発生したときの行動

資料 3 正しい情報の入手

資料 4 地域安全マップの作成

資料 5 避難所

資料 6 避難経路

資料 7 避難所

資料 8 避難訓練

資料 9 緊急地震速報

資料 10 防災情報

資料 11 防災タイムライン

資料 12 QRコンテンツ

左側：本文

右側：資料

本文と資料は罫線で区別

本文と学習活動は背景の色で区別

QRコンテンツにアクセスする二次元コードは、右ページ下に固定



現行の教科書の紙面レイアウトも、授業の流れが分かりやすいと好評でした。令和7年度発行の教科書では、特別支援教育の視点から、さらにブラッシュアップしました。

令和7年度発行の教科書では、二次元コードを本文ページにも配置しています。Dマークコンテンツによりアクセスしやすくなりました。



ポイント!

授業の流れに沿った紙面にするために、レイアウトをさらに整理しました。

左側に本文、右側に資料と位置を固定しています。

また、小見出しごとに数字を入れることで、紙面のどこを見ればよいか、指示がよりしやすくなりました。



このように読み進める際の視線移動の負担がより小さくなりました。

2 QRコンテンツのいっそうの充実

令和3年度発行「新しい保健体育」

総数
約50点

Dマークコンテンツ内容一覧



このマークのあるページでは、インターネットを使った学習ができます。

アドレス <https://tsho.jp/03j/ht/>

※Dマークのコンテンツ使用料は発生しませんが、通信費は自己負担となります。



健康の成り立ち……………6	危険予測シミュレーション(防犯)……………69	家庭 健康で快適な室内環境……………136
家庭 食生活と栄養……………10	自然災害……………70	社会(公民) 公害の防止と環境の保全……………141
消費カロリーシミュレーション……………11	地震防災……………72	社会(公民) 地球環境問題……………141
睡眠と健康……………13	理科 地震に備えるために……………72	理科 自然環境の調査と保全……………141
家庭 幼児の体の発達……………20	家庭 災害に備えた住まい……………72	家庭 持続可能な社会……………141
理科 呼吸の働き……………22	直接圧迫止血法……………77	生活に伴う廃棄物の衛生的管理……………141
血液循環の仕組み……………23	包帯法……………78	病原体の感染と発病……………149
理科 血液の働き……………23	心肺蘇生の方法(胸骨圧迫)……………81	感染症の予防……………150
生殖機能の成熟……………24	心肺蘇生の方法(気道の確保、人工呼吸)……………82	家庭 食品の保存と食中毒の防止……………151
受精と妊娠……………27	エーピーエー AED(自動体外式除細動器)……………83	性感染症の予防……………153
異性の尊重……………28	薬物依存症治療医師インタビュー……………103	医薬品の利用……………157
家庭 幼児の心の発達……………31	薬物乱用体験者インタビュー……………104	保健・医療機関の利用……………159
リラクゼーションの方法……………42	理科 骨と筋肉の働き……………112	社会(公民) 社会保障の仕組み……………160
運動やスポーツへの関わり……………52	スポーツも脳が行う……………121	手洗いの方法……………165
交通事故の危険予測と回避……………67	環境への適応能力……………128	パラスポーツ 夢への挑戦……………174
危険予測シミュレーション(交通事故)……………67	照度基準……………131	
犯罪被害の防止……………69	熱中症……………132	

▲ p.1 「Dマークコンテンツ内容一覧」

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」



総数
約150点

●コンテンツ一覧

ページ	タイトル	種類
	情報を活用して学習を進めよう 感染症予防のために SDGs 私たちがつくる未来	
13	小学校の振り返り①	
13	保健体育の職業① 大学教員・管理栄養士	
14	健康の成り立ち	
15	主体の要因と環境の要因	
18	1日の血糖値の変化	
18	家庭 食生活と栄養	
19	消費カロリーシミュレーション	
21	睡眠と健康	
23	調和のとれた生活	
25	睡眠は、なぜ大切か	
27	小学校の振り返り②	
27	保健体育の職業② チャイルドライン実施団体代表	
28	家庭 幼児の体の発達	
29	各器官の発育の仕方	
30	呼吸の仕組み	
30	理科2年 呼吸の働き	
31	血液循環の仕組み	
31	理科2年 血液の働き	
32	生殖機能の成熟	
35	受精と妊娠	
35	人の命の始まり	
39	家庭 幼児の心の発達	
43	心と体の関わり	
44	欲求の分類	
45	欲求の分析	
51	性の多様性	
52	人体図	
55	保健体育の職業③ 車いすエンジニア	
57	フットボールの変化	
59	プロスポーツチームの仕事	
61	運動やスポーツの多様な楽しみ方	
62	私とスポーツ	
67	小学校の振り返り③	
67	保健体育の職業④ アイメイト協会歩行指導員	
69	傷害の発生要因	
71	自動車の停止距離	
71	自動車の死角	
71	自動車の内輪差	
71	交通事故の発生要因	
72	自転車の運転者も加害者になる	
73	交通事故の危険予測と回避	
73	危険予測シミュレーション(交通事故)	
75	人的要因とその対策	
75	犯罪被害の防止	
75	危険予測シミュレーション(防犯)	
75	危険回避の方法	
76	自然災害	
78	地震防災	
79	理科1年 地震に備えるために	
79	家庭 災害への対策	
79	正しい情報の入手と避難行動	
79	防災シミュレーション	
79	防災タイムライン	
81	自主防災組織の活動	
89	小学校の振り返り④	
89	保健体育の職業⑤ 歯科衛生士	
91	血管の変化	
91	主な生活習慣病	
94	がんの発生の仕組み	
97	喫煙の害(実験)	
101	薬物乱用の悪循環	
102	薬物乱用体験者インタビュー	
109	保健体育の職業⑥ スポーツアナリスト	
111	理科2年 骨と筋肉の働き	
113	運動やスポーツの学び方	
115	運動やスポーツを行うときの注意	
117	運動やスポーツと食事	
118	スポーツ障害	
119	スポーツも脳が行う	
121	小学校の振り返り⑤	
121	保健体育の職業⑦ 気象予報士	
123	熱中症警戒アラート	
130	室内の空気質の衛生的管理	
130	家庭 健康で快適な室内環境	
134	生活排水の処理	
135	社会(公民) 公害の防止と環境の保全	
135	社会(公民) 地球環境問題	
135	理科3年 自然環境の調査と保全	
135	家庭 持続可能な社会	
135	生活に伴う廃棄物の衛生的管理	
136	放射線の利用	
141	小学校の振り返り⑥	
141	保健体育の職業⑧ 薬剤師	
142	感染症の種類	
143	飛まつ飛び方	
143	手や物を通した感染	
143	病原体の感染と発病	
144	感染症の予防	
144	家庭 食品の保存と食中毒の防止	
147	性感染症の予防	
151	医薬品の利用	
153	地域の保健活動	
154	社会(公民) 社会保障の仕組み	
155	WHO	
155	ユニセフ	
158	海外旅行と感染	
160	免疫と予防接種	
161	保健体育の職業⑨ プロ車いす陸上競技選手	
166	パラスポーツ 夢への挑戦	
167	コーフボール	
178	リラクゼーションの方法	
179	直接圧迫止血法	
179	包帯法	
180	心肺蘇生法の手順	
181	心肺蘇生法(胸骨圧迫)	
182	心肺蘇生法(気道の確保、人工呼吸)	
183	AED(自動体外式除細動器)	
185	チャイルドライン相談員	
187	情報社会のモラル&リテラシー	
188	自転車安全利用五則	
188	安全に自転車に乗ろう	
188	自転車の点検方法	
190	防災情報の入手先	
190	防災気象情報と警戒レベル	
191	喫煙・飲酒のロールプレイング	
192	熱中症の応急手当	
193	川の危険	
193	着衣泳	
194	手洗いの方法	
194	マスクのつけ方	

※このほかに各章末の「学習のまとめ」には、キーワードの解説、章末問題、ワークシートのコンテンツを搭載しています。

特色2

ポイント!

現行のコンテンツから、大幅にコンテンツを追加し、総数約150点になりました。さらに充実したコンテンツが、生徒の思考を深め、学びを広げます。

◀ 内容解説資料 p.19

5 命や健康を守るために必要なスキル

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」

巻末スキルブック

巻末スキルブックは、健康や安全に関する20のスキルをまとめたものです。実習を行う際には、スキルブックにある実習資料を見て適切な方法を理解し、行いましょう。



巻末スキルブック
Dマークコンテンツ

スキル	1 実習	2 実習	3 実習	4 実習	5 実習	6 実習	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	リラクゼーションの方法	178	D	リラクゼーションの方法																	
2	直接圧迫止血法・包帯法	179	D	直接圧迫止血法・包帯法																	
3	心肺蘇生法の手順	180	D	心肺蘇生法の手順																	
4	心肺蘇生の方法（胸骨圧迫）	181	D	心肺蘇生の方法（胸骨圧迫）																	
5	心肺蘇生の方法（気道の確保、人工呼吸）	182	D	心肺蘇生の方法（気道の確保、人工呼吸）																	
6	AED（自動体外式除細動器）	183	D	AED（自動体外式除細動器）																	
7	健康に配慮したコンピュータの使用法	184																			
8	よりよい睡眠をとるための方法	185																			
9	困ったときの相談の仕方・相談窓口	185	D	チャイルドライン相談員																	
10	自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーションの方法	186																			
11	インターネットによるコミュニケーションとトラブル	187	D	情報社会のモラル&リテラシー																	
12	自転車安全利用五則	188	D	自転車安全利用五則 ほか																	
13	地震が発生したときの行動	189																			
14	自然災害が発生したときの行動	190	D	防災情報の入手先 ほか																	
15	喫煙や飲酒を勧められたら	191	D	喫煙・飲酒のロールプレイング																	
16	RICE（ICER）	192																			
17	熱中症の応急手当	192	D	熱中症の応急手当																	
18	野外スポーツを安全に行う	193	D	着衣泳																	
19	手洗いの方法	194	D	手洗いの方法																	
20	マスクのつけ方	194	D	マスクのつけ方																	

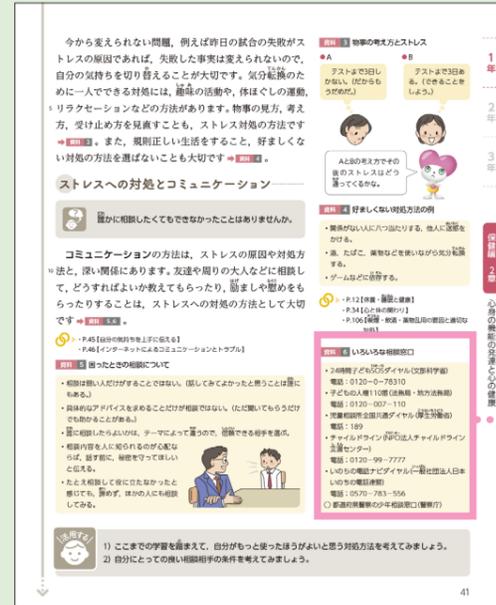
ポイント！

巻末にスキルブックを新設しました。

命や健康を守るために必要なスキルを、巻末でいつでも確認できます。教科書での学びを自分自身のスキルとして身につけることができます。

▲ p.177 「巻末スキルブック」

令和3年度発行「新しい保健体育」



資料 6 いろいろな相談窓口

- 24時間子どもSOSダイヤル(文部科学省)
電話：0120-0-78310
- 子どもの人権110番(法務局・地方務局)
電話：0120-007-110
- 児童相談所全国共通ダイヤル(厚生労働省)
電話：189
- チャイルドライン(NPO法人チャイルドライン支援センター)
電話：0120-99-7777
- いのちの電話ナビダイヤル(一般社団法人日本いのちの電話連盟)
電話：0570-783-556
- 都道府県警察の少年相談窓口(警察庁)

現行の教科書では、本文ページの資料としていろいろな相談窓口を紹介しています。

▲ p.41 「ストレスへの対処の方法」

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」

相談窓口	電話番号・FAX番号	受付時間・通話料	相談できる人	その他
24時間子どもSOSダイヤル(文部科学省)	電話：0120-0-78310	24時間、無休、通話料無料	小学生、中学生、高校生、保護者	電話をかけた所在地の指定相談窓口につながる。
子どもの人権110番(法務省)	電話：0120-007-110	8:30~17:15(月曜日から金曜日)、通話料無料	児童でも	メールでも相談できる。
チャイルドライン(チャイルドライン支援センター)	電話：0120-99-7777	16:00~21:00、無休(12月29日~1月3日は休み)、通話料無料	18歳以下	チャットでも相談できる。誰にも見られないように自分の気持ちを「つぶやく(記入する)」こともできる。
よりそいホットライン(社会的包摂リポートセンター)	電話：0120-279-338 FAX：0120-773-776	24時間、無休、通話料無料	児童でも	チャットやSNSでも相談できる。自分の性別の悩みなどについての専門相談窓口もある。
いのちの電話(日本いのちの電話連盟)	ウェブサイト、相談先の電話番号や受付時間を調べることができる。		児童でも	メールでも相談できる。
Mex(ミークス)(3keys)	ウェブサイト、悩みの種類や相談方法などを選んで、相談先を探すことができる。		10代	悩みに関する記事や動画も見られる。

※チャットやSNSは、インターネットを利用したコミュニケーションのこと

▲ p.185 スキル9 「困ったときの相談の仕方・相談窓口」



D チャイルドライン相談員

QRコンテンツ(動画)では、さらに詳しい内容を視聴することができます。

6 多様性に配慮した紙面

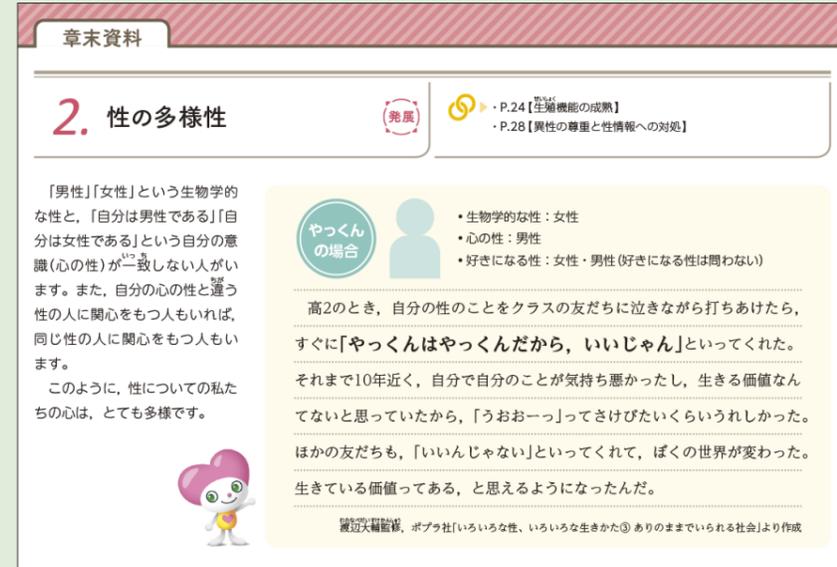
令和3年度発行「新しい保健体育」



▲ p.28 「異性の尊重と性情報への対処」

思春期になると、**生殖機能の成熟**に伴って性ホルモンが脳を刺激し、性的なことへの関心が高まります。個人差はあるものの、**異性への関心**や、「相手の体に触れてみたい。」といった**性衝動**が起こるなど、友情とは違った感情が生じてきます。これらは自然な心の変化

令和3年度発行「新しい保健体育」



性的マイノリティーの方の体験談を読んで、性の多様性について考えます。

◀ p.44 章末資料「性の多様性」

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」



▲ p.36 「性に関する適切な態度や行動の選択」

思春期になると、**生殖機能の成熟**に伴って性ホルモンが脳を刺激し、**個人差**はあるものの、性的なことへの関心が高まります。**異性などほかの人への関心**が高まったり、「相手の体に触れてみたい。」というような**性衝動**が起こったりします。そのようなとき、自分だ

ポイント！

「異性」に限定しない表現にしました。また、スラックスを履いた女子生徒や、海外にルーツのある生徒のイラストを掲載するなど、多様性を大切にしました。



▲ p.42 「心と体の関わり」

令和7年度発行「新編 新しい保健体育」



ポイント！

SOGIE の考え方に基づいて、性の構成要素を示し、性の多様性を表現しています。

SOGIE(ソジー)とは、好きになる性：性的指向 (Sexual Orientation) 心の性：性自認 (Gender Identity) 社会的な性：性表現 (Gender Expression) を組み合わせた用語です。

LGBT は性的マイノリティーを指すのに対し、SOGIE は全ての人に当てはまる概念です。だから、多数派、少数派と区別せずに、誰もが自分ごととして考えることができます。

◀ p.51 章末資料「性の多様性」

教科書表紙のご紹介



保健体育の学びは今と未来を生きることにつながっています。それをイメージできるように、中学生の日常と、共生社会や環境などの大切にしたいテーマを、写真とイラストで表現しました。そして、この教科書で学んだ中学生が、命や健康を守り、未来を豊かに生きてほしいという願いを、キャッチコピーの「イキルをマナブ」に込めています。



東京書籍

本社 〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 Tel:03-5390-7307(保健体育編集部) Fax:03-5390-7326
支社・出張所 札幌 011-562-5721 仙台 022-297-2666 東京 03-5390-7467 金沢 076-222-7581 名古屋 052-950-2260
大阪 06-6397-1350 広島 082-568-2577 福岡 092-771-1536 鹿児島 099-213-1770 那覇 098-834-8084

ホームページ <https://www.tokyo-shoseki.co.jp>

東書Eネット

<https://ten.tokyo-shoseki.co.jp>

東書WEBショップ <https://shop.tokyo-shoseki.co.jp>