

自分の健康に関心を持ち 健康な生活を実践しようとする児童の育成

1 研究のねらい

2 研究の方法

- (1) 研究の対象
- (2) 児童の実態
- (3) 研究の流れ

3 研究内容

- (1) 実践1 体育科保健領域 病気の予防Ⅰ 第2時「感染症の予防」
- (2) 実践2 学級活動（保健の指導）「すいみんについて考えよう」
- (3) 実践3 「すいみんチェックカード」

4 研究のまとめ

第9分科会
保健・体育
A 保健

飼沼 美保子（名古屋・東海小）

研究の概要報告

1 県内の自主的研究のとりくみ状況

保健体育（保健）分科会では「子どもが生活の主体となるための保健教育」をテーマとして、①子どもが自ら課題を見つけ、解決の方向を見出していく力を育むための指導・支援のすすめ方②他教科との関連③校内の協力体制、家庭・地域との連携のすすめ方④とりくみに対する評価のたぐいなどについて、実践内容や成果が報告された。

本次教研のレポート数は 13 本で、どのレポートも各学校、あるいは地域での健康課題の実態に即し、子どもが健康な生活を送るための実践力を育てることをめざして、日々努力されている実践であった。

2 本次集会で論じられた主要な課題

<心・命・性に関すること>

市内養護教員が協同してすすめた危機管理に関する実践、自己肯定感、自己有用感の向上をめざし、学校、家庭、地域が連携してとりくんだ実践が報告された。

研究協議の中では、子どもが主体的にとりくむためには、子どもどうしの学び合う力を育てていくことが大切であるなどの意見が出された。

<保健・総合などでの指導のすすめ方>

I C T 機器を活用した歯科指導や子どもが主体となってすすめた熱中症予防、外部講師を活用してとりくんだ姿勢改善の実践が報告された。どの実践も保健領域だけでなく、総合の時間や学級活動、部活動の時間などを活用して横断的に組み立てられた実践であった。

研究協議の中で、校内で連携をはかるために年度当初の教職員への周知、保健主事との連携の必要性などが確認された。

<指導方法・指導形態の工夫>

コミュニケーションスキルを高める保健教育や家庭と連携した朝食指導、電子メディアに関する生活習慣の振り返りの実践が紹介された。いずれもチェックカードと個別の指導を組み合わせた繰り返しの働きかけにより、子どもの意識、意欲の向上につながった。

研究協議では、子ども自身が自分の健康課題を的確にとらえられるようにてだてを工夫することや、家庭と連携してすすめるための効果的な方法について話し合われた。

<生活にいきる保健教育>

学校全体でとりくんだ心と体の健康教育や R P D C A サイクルを意識した生活習慣の振り返り、保健主事と連携してとりくんだ危険予知トレーニングなど、子どもの実態から課題を探り、子どもが主体となるとりくみから行動変容につなげた実践が報告された。

研究協議では、集団だけではなく個の変容を見たり、担任や保護者などから見た子どもの変容からも評価したりするとよいなどの意見が出された。

今後も家庭や地域との連携を深め、子どもが自ら健康課題を見つけ、解決できるような実践研究が推進されることを期待したい。

(坂田利弘・山田真紀)

報告書のできるまで

第 72 次教育研究愛知県集会 保健・体育（保健）分科会は、10 月 15 日に愛知県産業労働センターにおいて開催された。

この県集会では、第 71 次教研までの成果と課題をもとに、各分会やサークルでの研究実践が 13 本報告された。実践内容は保健教育の全分野にわたり、心・命・性に関すること、保健・総合などでの指導のすすめ方、指導方法・指導形態の工夫、生活にいきる保健教育などの実践が寄せられた。会場では質疑応答が活発に行われ、熱心な討論のなか、研究がより深められていった。

助 言 者	坂田 利弘（名古屋学院大学）	山田 真紀（海部・神守中）
教育課程研究委員	立松 美穂（名古屋・大森小）	宇野 実里（豊田・保見中）
	山田 知子（名古屋・自由ヶ丘小）	中谷 育子（一宮・萩原小）
	長浜 彩佳（豊川・千両小）	

1 研究のねらい

わたくしは、児童に健康でいきいきとした毎日を過ごしてほしいと願っている。新型コロナウイルスの感染が拡大する中で、学校では、感染症の予防のためにはマスクを着用したり、手洗いをしたりすることが大切だということを重点的に指導してきた。それにより、「毎日マスクを着用して登校する」「登校後は手洗いをしてから教室に入る」という行動が、子どもたちには習慣づいてきた。しかし、手洗いの様子を見ると、水で少しぬらすだけで石けんを使わなかったり、せっかくきれいに洗っても、ハンカチを持っていなかったりする児童の姿が多くみられた。また、「好き嫌いが多く苦手なものは食べない」「朝起きることができないため遅刻や欠席をする」「保健室へ来室した際に自分の睡眠や食事の様子を伝えられない」など、自分の健康に対する関心が低いという実態もある。

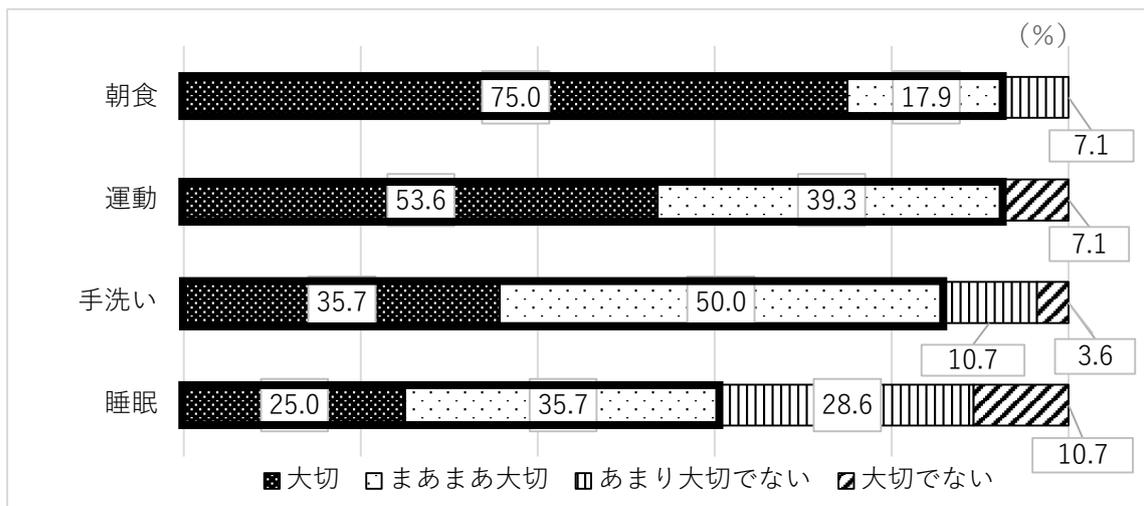
そこで、健康的な生活習慣が体の抵抗力を高めるということを理解させ、自分の健康や毎日の生活への関心を高めさせたい。また、感染症についての正しい知識を身につけさせることで、予防に対する意識を高め、健康な生活を実践しようとする児童を育てたいと考え、本研究にとりくむことにした。

2 研究の方法

(1) 研究の対象 6年生児童 30人

(2) 児童の実態

児童の実態を把握するために、健康な生活について、「意識面」と「行動面」に着目してアンケート調査を実施した。意識面では、「朝食を食べること」「体を動かすこと」に関する質問に対して、「大切」「まあまあ大切」と答えた児童は、92.9%であった。しかし、「正しい手洗い」に関する質問に対して「大切」「まあまあ大切」と答えた児童は85.7%、「早く寝ること」に関する質問に対しては60.7%と、食事や運動に比べると、手洗いや睡眠に関する意識がやや低い結果となった【資料1】。

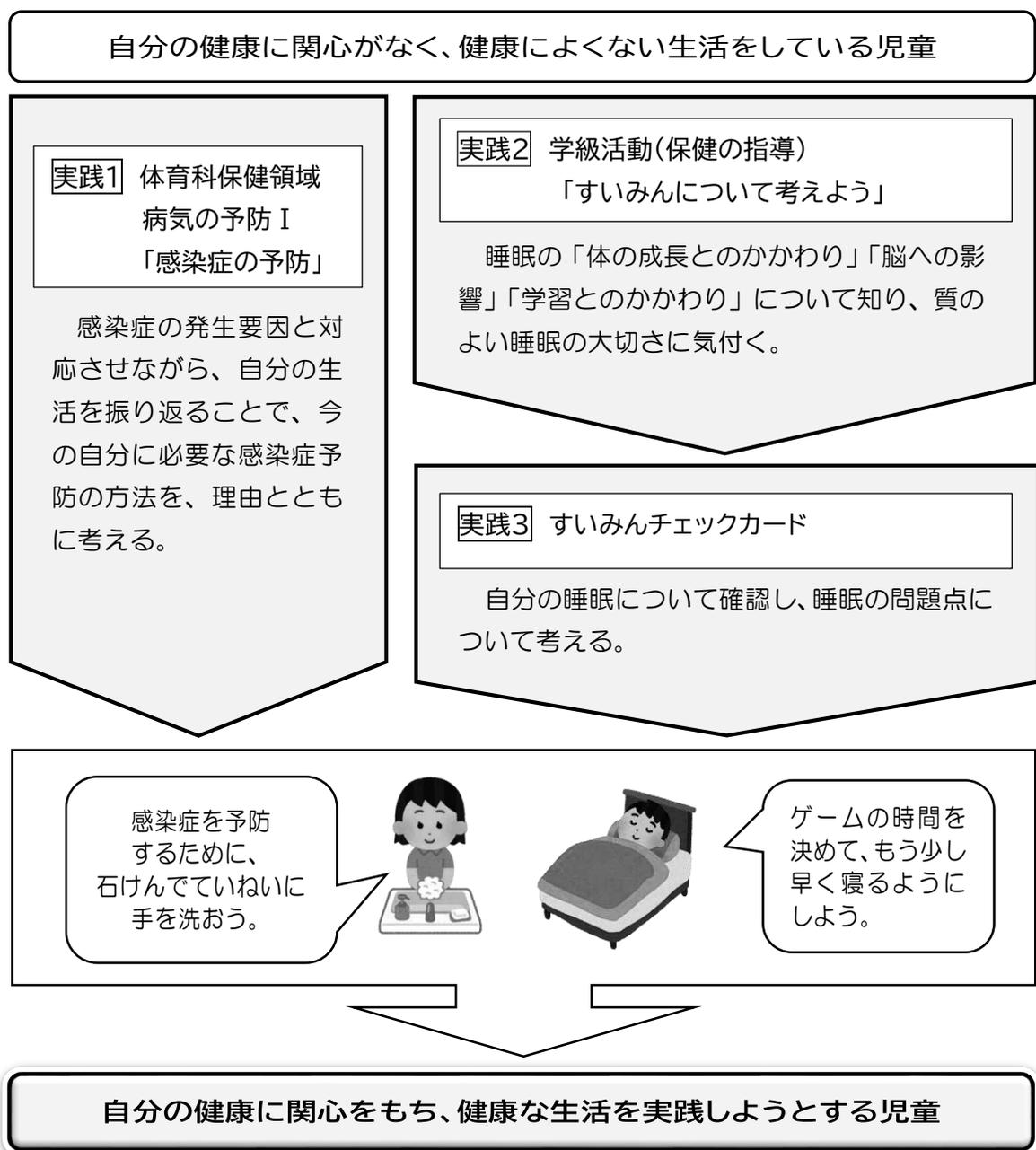


【資料1】「健康のために大切だと思うか」の回答

行動面では、「週に朝食を食べている回数」に関する質問に対して、「7回」と答えた児童は82.1%で、朝食の重要性に対する意識と行動はほぼ一致していることがわかった。「手を洗うときに気をつけていること」に関する質問に対しては、「手のひらを洗う」「指の間を洗う」などさまざまな意見があったが、「石けんを使って洗う」と答えた児童は10.7%だけだった。「就寝時刻」に関する質問では、22時までに寝ている児童は46.4%で、「朝すっきり起きられる」と答えた児童は21.4%だった。

そこで、6年生の体育科保健領域「病気の予防Ⅰ」で感染症についての正しい知識を身につけさせるとともに、実態調査でも意識の低かった睡眠について指導し、「すいみんチェックカード」へのとりくみを通して、健康な生活を送ろうとする児童の育成をめざすことにした。

(3) 研究の流れ



3 研究内容

(1) 実践1 体育科保健領域 病気の予防Ⅰ 第2時「感染症の予防」

ア ねらい

感染症の発生要因の「病原体」と「体の抵抗力」「感染の仕方」と対応させて、自分に必要な感染症予防の方法を理由とともに考えられるようにする。

イ 実践内容

体育科保健領域「病気の予防Ⅰ」の学習を行った。第2時の「感染症の予防」では、インフルエンザやノロウイルス感染症を例にあげ、空気を通した感染の仕方と、病原体のついた手や食べ物を通した感染の仕方についてパネルを用いて示し、病原体がどのように体内に入るのかを知らせた。また、手洗いの効果について理解を深めるため、①手洗いをしていない手、②水だけで洗った手、③石けんを使用して洗った手で触った食パンの様子を調べた手洗い実験の結果を、写真で提示した【写真1】。



【写真1】手洗い実験の結果

その後、4～5人のグループに分かれ、感染症を予防するにはどうすればよいかを考えさせた【写真2】。そして、グループで考えた予防方法を全体で共有しながら、「病原体をなくす」「病原体のうつる道筋をたち切る」「体の抵抗力を高める」の3つに分類した。さらに、自分の生活を振り返り、たくさんある予防方法の中で、自分にとって必要なものは何か、なぜそれが必要なのかを考え、ワークシートに記述させた。



【写真2】グループで考える様子

ウ 結果と考察

「日頃の生活を振り返り、自分に必要な感染症の予防方法をそう考えた理由とともに記述できた」児童を○、「必要な予防方法を考えて記述することができたが、理由が書けなかった、もしくは、日頃の生活を振り返ることができていなかった」児童を△とすると、【次頁、資料2】の結果となった。

およそ半数の児童は、一般的な感染症の予防方法については理解できたが、「日頃の生活を振り返って、今の自分に必要な予防方法を考える」ことができていなかった。事前に行ったアンケート結果を児童の手元に用意しておけば、授業でねらった「日頃の生活と結びつけて考えること」によりつながったと考える。

また、手洗い実験の写真の印象が大きかったためか、グループで意見を考える際に手洗いに意見が偏ってしまい、抵抗力を高めることにつながる「睡眠」に関する意見が出なかった。事前のアンケート調査では、78.6%の児童が「朝すっきり起きられない」と答えており、睡眠不足で学校生活に支障が出ているにもかかわらず、睡眠に問題があるということに気付いていない実態が明らかとなった。そのため、睡眠に関する実践に重点をおき、とりくんでいくこととした。

評価	児童の記述内容	人数
○	<ul style="list-style-type: none"> 今までは水でしか洗っていなかったから、手を石けんでしっかり洗う。 家ではそんなに換気をしていなかったから、空気の入換えをする。 マスクが大きく、落ちてきて鼻が出てしまうから、自分に合ったサイズのマスクを着ける。 手洗いの大切さを学び、ハンカチで手を拭くことが足りなかったと思う。 	14/ 27人中
△	<ul style="list-style-type: none"> かぜなどの感染症にかからないようにするため、手洗いを30秒間する。 ワクチン接種を受けた人でコロナに感染していない人がいるから、ワクチン接種をする。 いろいろな栄養をとれるから、バランスのよい食事をする。 30秒間石けんで手を洗って、ハンカチで拭く。 	13/ 27人中

【資料2】ワークシートの記述

(2) 実践2 学級活動（保健の指導）「すいみんについて考えよう」

ア ねらい

睡眠の「体の成長とのかかわり」「脳への影響」「学習とのかかわり」について知り、質のよい睡眠の大切さに気付くことができるようにする。

イ 実践内容

睡眠への意識を高めて夏休みを迎えられるように、夏休み直前に指導を行った。寝ている間に成長ホルモンが分泌されるため、成長期である今の時期には、特に睡眠が重要であることを確認した。そして、睡眠には「脳を回復させる」「脳を育てる」「記憶を定着させる」という3つの働きがあり、睡眠のとり方が体調や学習に影響していることを知らせた。また、よい睡眠のためには「量」「質」「タイミング」が重要であることも知らせた。睡眠の量が適切かを考える目安として、①朝すっきり起きられるか、②昼間に眠くならないか、③休日に平日よりも1時間以上多く眠っていないか、の3つをあげ、自分の睡眠の量が適切かを考えさせた。質をよくする方法としては、①朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴

びる、②決まった時間に食事をする、③寝る前に強い光を浴びないなどの方法を紹介した。また、寝るタイミングとしては、①9～10時間の睡眠を夜間にとること、②毎日同じ時刻に寝ることなどが重要であることも知らせた。(三池輝久 監修、木田哲生 編著『『みんないく』ハンドブック 小学校4・5・6年』学事出版 2017年)

睡眠について理解が深まったところで、自分の睡眠の様子と問題点を知るため、夏休み中に「すいみんチェックカード」にとりくむことを伝え、日頃の様子を振り返りながら目標を考えさせた。「早寝早起きをする」のような漠然とした目標を立てている児童には、具体的な目標を決めておくことでより意識して生活できることを伝え、寝る時刻、起きる時刻の目標を立てるように声をかけた【資料3】。

夏休みの目標
すいみんの 量・タイミング・質 を良くするために
17時10時くらいに寝ていたから、せめて9時30分
くらいにはねる

夏休みの目標
すいみんの 量・タイミング・質 を良くするために
毎日同じ時刻に寝て生活リズムをと
とのえる(10～17時)

夏休みの目標
すいみんの 量・タイミング・質 を良くするために
朝、あまりスッキリおきれないのでなるべくお
きたらカーテンをあけてたよりの日をあびる。

【資料3】「すいみんチェックカード」の目標

ウ 結果と考察

寝不足や夜更かしで脳が疲労すると、頭痛や腹痛などの体調不良が起こったり、記憶力や注意力が低下したりするということに関しては、多くの児童が実際に経験したことがあり、睡眠の状態が自分の健康状態に影響することを実感することができていた。睡眠の量が適切かを考える場面では、「午後になるといつも眠い」「朝は起こしてもらっても、なかなか起きられない」「たくさん寝ているはずなのに眠い」などの声があがった。そこで、睡眠の質をよくするための方法をいくつか紹介すると、「寝る直前までゲームをしていたからかな」「布団の中でスマホを見るのをやめたらよさそう」などの声があがり、普段の生活を振り返りながら、睡眠の問題点に気付くことができていた。

(3) 実践3 すいみんチェックカード

① 夏休み中のとりくみ

ア ねらい

自分の睡眠について確認し、問題点について考えられるようにする。

イ 実践内容

何時に寝て何時に起きたか、途中で目が覚めたか、昼寝をしたか、自分で考えた目標を達成できたかを記録する「すいみんチェックカード」にとりくんだ【資料4】。

月日	曜日	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	ねた時間	起きた時間	目標達成
例																										23時00分	7時00分	○
7/21	水																									23時30分	13時00分	○
7/22	木																									1時00分	14時00分	×
7/23	金																									6時30分	13時00分	×
7/24	土																									2時00分	13時00分	×
7/25	日																									22時00分	9時00分	○
7/26	月																									23時30分	10時30分	○
7/27	火																									23時30分	6時00分	○

【資料4】夏休みにとりくんだ「すいみんチェックカード」

カードは2学期始業式の日回収し、とりくみ状況を確認した。発育測定時の保健の指導の時間に、夏休みにとりくんだチェックカードを児童に返却し、手元に置いた状態で、同じ時刻に就寝・起床することができたか、朝すっきり起きられたか、自分で決めた目標を達成することができたかについて振り返りを行った。

ウ 結果と考察

夏休みの最初の頃は目標を意識しながら過ごしていたが、中盤以降は元の睡眠に戻ってしまい、2学期が始まる直前にまた意識して過ごしているという様子がみられた。そして、夏休み中の睡眠の様子を振り返ると、「起きる時刻がバラバラだった」「週末だけ遅寝・遅起きだった」「寝るのが遅かった」などの問題があることがわかった。そこで、新たに目標を立て直し、さらに2週間「すいみんチェックカード」にとりくむことにした。

② 2学期のとりくみ

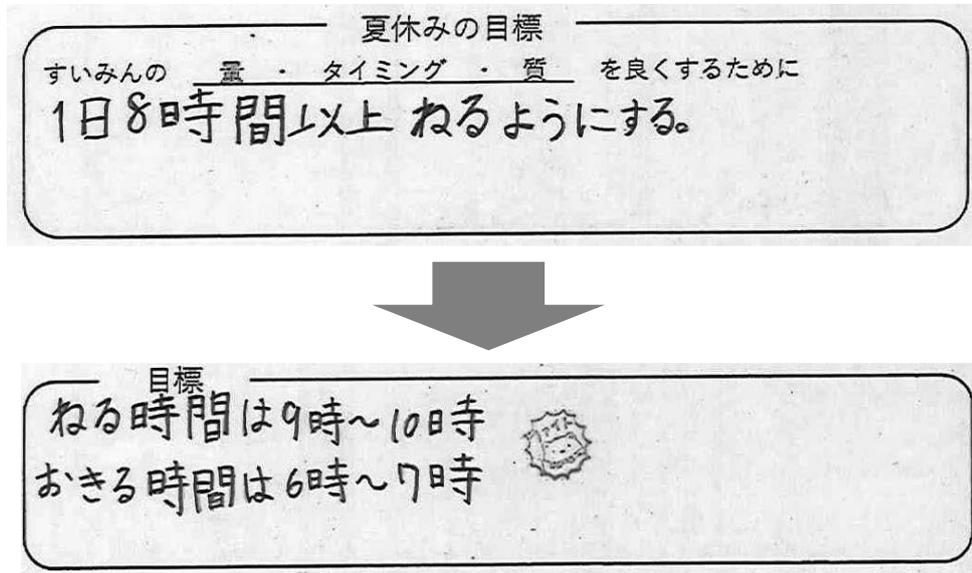
ア ねらい

自分の睡眠の問題点を意識しながら生活し、改善することができるようにする。

イ 実践内容

夏休みにとりくんだ「すいみんチェックカード」の振り返りから、自分の睡眠の問題にあったより具体的な目標を新たに設定し直した【次頁、資料5】。9月下旬には修学旅行が予定されていたため、よい睡眠をとり、体調を整えることの大切さを伝え、さらに2週間、目標を意識しながら「すいみんチェックカード」にとりくんだ。カードは学校に置いたままにして持ち帰らず、担任の協力を得て、登校後に一斉に記入する形で実

施した。また、記入する際には、とりくみについて励ましの声かけも依頼した。その後、朝学習の時間に、夏休みと2学期にとりくんだ「すいみんチェックカード」が2枚とも児童の手元にある状態で、前回と同様に、同じ時刻に就寝・起床することができたか、朝すっきり起きられたか、自分で決めた目標を達成することができたかについて振り返りを行った。

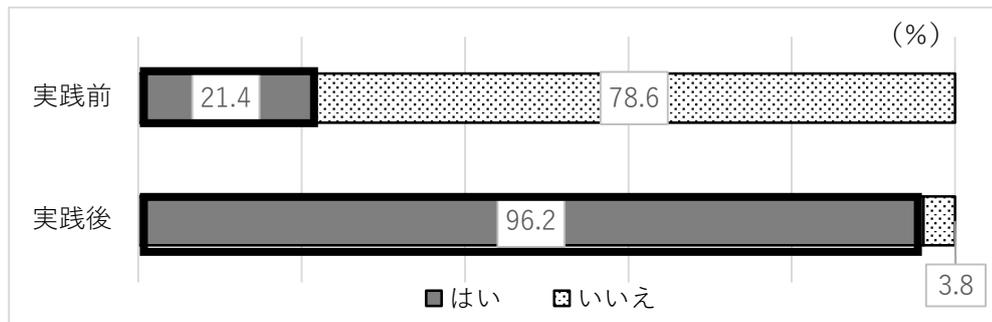


【資料5】設定し直した「すいみんチェックカード」の目標

ウ 結果と考察

「1学期と比べて、自分の睡眠は怎么样了と思うか」という質問では、80.8%の児童が「1学期よりもよくなった」「少しよくなった」と答え、そう考えた理由として、「早寝早起きができるようになり、1学期は1時に寝ていたのが、2学期は11時に寝るようになったから」「寝る時刻を早くして、朝少しすっきり起きられるようになったから」などがあがった。

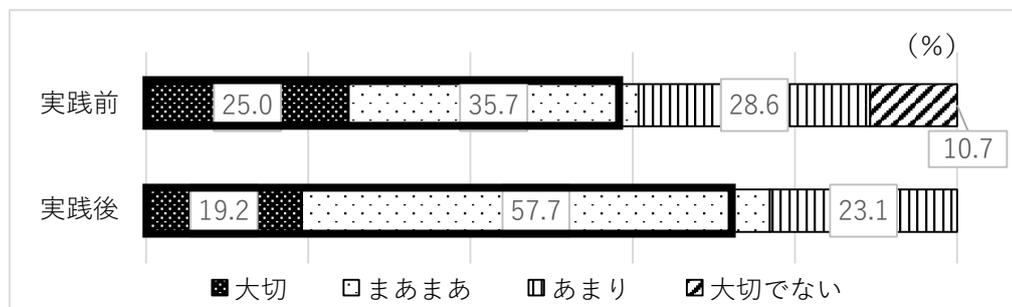
また、「朝すっきり起きられる」と答えた児童は、実践前は21.4%だったが、実践後には96.2%と大幅に増加した【資料6】。①自分で目標を立てる、②意識しながら生活をする、③振り返りをする、という活動を繰り返し行ったことで、よい睡眠をとろうという意識が高まり、実践しようとする態度につながったと考える。



【資料6】「朝すっきり起きられるか」の回答

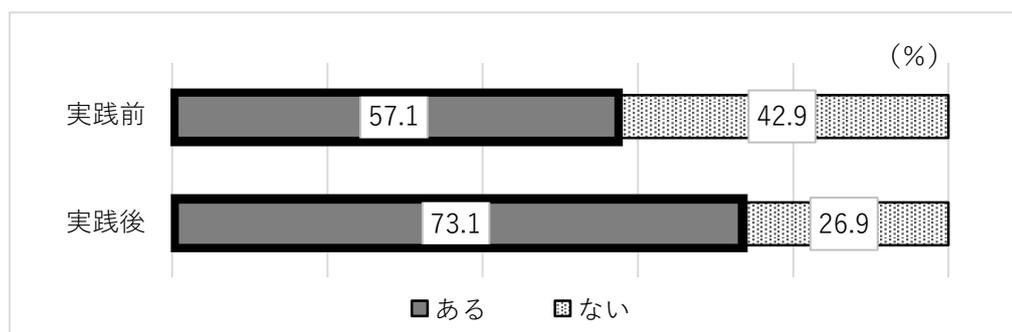
4 研究のまとめ

健康的な生活習慣が体の抵抗力を高めるということを理解させることで、自分の健康や毎日の生活への関心を高めたいと考え、実践を行ってきた。生活習慣の中では、特に、児童の意識が低かった「睡眠」に重点をおき、時間をかけて繰り返し実践を行った。その結果、「早く寝ることは健康のために大切だと思うか」という質問に対して、「大切」「まあまあ大切」と答えた児童は、実践前は60.7%だったが、実践後は76.9%になった【資料7】。



【資料7】「早く寝ることは大切だと思うか」の回答

また、「健康に過ごすために心がけていることがある」と答えた児童は、実践前は57.1%だったが、実践後は73.1%になり【資料8】、「朝ごはんは必ず食べる」「早寝・早起きをしている」「早く起きて、朝食をきちんと食べる」など、朝食や睡眠に関する記述が多くみられた。このことから、多くの児童が自分の生活習慣や健康状態への関心を高め、日々の生活の中で体の抵抗力を高める行動をとることができるようになってきたと考える。



【資料8】「健康に過ごすために心がけていることがあるか」の回答

一方で、「手洗い」に関する児童の意識の変化はあまりみられず、感染症の予防に対する意識を高めることにはつながらなかった。これは、正しい手洗いの必要性について1学期の授業実践でしか取りあげておらず、継続的な意識づけが不足していたためだと考える。

また、「睡眠」や「手洗い」に関する意識や行動の変容がみられた児童がいる一方で、まったく変わらない児童もいた。そのような児童に対しての個別の指導や、全体への指導を繰り返し行い、定期的に意識づけをする必要がある。

今回の実践では、学級担任にも協力を依頼し、校内で連携して実践にとりくんだが、家庭との連携については不十分であった。生活習慣は家庭で過ごす時間とのかかわりが大きい。そのため、今後は学校での児童への指導を継続して行うとともに、家庭との連携にも重点をおき、健康な生活を実践しようとする態度を育てたい。

5 第72次教研での討論内容と残された課題

(1) 全体の感想

「子どもが生活の主体となるための保健教育」をテーマに、さまざまな健康課題に対応するため、教材・教具を工夫した実践、子どもの主体的な活動を中心とした実践、学校内・外との連携を深めた実践などが報告された。報告を通して、健康に対する意識の高まりや、健康課題の解決にむけた実践力が着実に育っている様子を感じることができた。

(2) 討論の内容

ア 心・命・性に関すること

自己肯定感や自己有用感の向上をはかるために、家庭や地域と連携するとともに校内で組織的にとりくんだ実践や、市内の養護教員が協同で作成した資料を活用して危機管理にとりくんだ実践が報告された。

討論では、子どもが主体的に学ぶためのてだてについて話し合われた。自分の健康課題に気付くことができるように、事前アンケート結果を示して課題意識をもたせることや、子どもどうしの学び合いが有効であるとの意見が出された。

助言者からは、見通しをもって年間指導計画を立てるとともにR P D C Aサイクルを取り入れることや、家庭だけでなく地域との連携を深めることが求められるとの助言を得た。

イ 保健・総合などでの指導のすすめ方

ワークシートを活用して自分の健康課題に気付かせ、家庭でのとりくみにつなげた歯科指導の実践や、継続的な保健教育や毎日の健康チェックを通して、子どもの主体性を育んだ熱中症予防の実践、I C T機器の活用や専門家との連携を通して、自ら姿勢を改善できるよう働きかけた実践が報告された。

討論では、校内の連携をはかるためのてだてについて話し合われた。職員会議で子どもの実態を発信することや、保健主事とよりよい連携のあり方を模索するなどの意見が出された。

助言者からは、専門家からの指導を取り入れることや、子ども自身が課題を探究して疑問をもつことで、主体的な学びにつなげることが重要であるとの助言を得た。

ウ 指導方法・指導形態の工夫

I C T機器を活用して自分の考えを積極的に表現できるよう工夫し、コミュニケーションスキルを高めた実践や、栄養教員や家庭と連携した朝食指導の実践、年間指導計画を立て、生活習慣の振り返りを中学校区で継続して行った実践が報告された。

討論では、家庭との連携をはかるためのてだてについて話し合われた。学校のとりくみを保健だよりで知らせることや、学校保健委員会に多くの保護者に参加していただくことが有効であるとの意見が出された。

助言者からは、実践内容を学校全体で共通理解することや、養護教員の専門性をいかした実践であるかを定期的に振り返る必要があるとの助言を得た。

エ 生活にいきる保健教育

グループでの話し合いやチェックカードを通して健康な生活について考えさせた実践や、視覚に訴える教材を活用して生活習慣の改善をめざした実践、子どもどうしのかかわり合いを大切に心身の健康を育んだ実践などが報告された。

討論では、日常生活での意識化・行動化を促すためのてだて、実践に対する評価方法について話し合われた。継続的な指導や声かけにより意識を高め、行動につなげることや、数値以外に担任や保護者から見た変容からも評価するとよいとの意見が出された。

助言者からは、生活習慣の改善には継続的な働きかけと家庭との連携が重要であることや、家庭環境など個別に配慮したとりくみの検討をすべきとの助言を得た。

(3) 今後に残された課題

ア 子どもが自ら課題を見つけ、解決の方法を見出していく力を育むための指導・支援のすすめ方

イ 他教科とどのように関連づけ、評価をどのように行うか