

令和4（2022）年度

川崎市立小学校教育研究会養護研究会 研究報告

## 研究主題

# 自分の健康を守る力を育てる保健教育

～子どもたちに興味・関心をもたせる工夫～



- ・日時：令和5（2023）年1月18日（水）14：00～
- ・会場：川崎市教育会館
- ・発表地区：宮前区養護研究会

### 式次第

1. 開会の言葉
2. 研究会長あいさつ
3. 来賓あいさつ
4. 来賓および指導者助言者紹介
5. 研究報告・研究協議
6. 指導講評
7. 次年度報告地区(多摩区)中間報告
8. 閉会の言葉

# 1. 研究の概要

## 1. 主題設定の理由とねらい

小学校養護研究会 研究主題

「児童の豊かな心とからだを育む健康教育をめざして」

宮前区養護研究会 研究主題

「自分の健康を守る力を育てる保健教育」  
～子どもたちに興味・関心をもたせる工夫～

令和元年、学習指導要領が改訂された。その内容に合わせて出された文部科学省「生きる力を育む小学校保健教育の手引」には、「生活環境の変化に伴う新たな健康課題を踏まえつつ（中略）小学校教育においては各学年の発達の段階の特徴を考慮して（中略）健康な家庭や学校づくりに貢献するための資質・能力の基礎を育成することが大切である」と記されている。

宮前区養護研究会では、平成 27 年度宮前地区研究発表会を機に、毎月の各学校の健康目標に沿って計測前の短時間や朝の会の時間を中心に保健教育を実施していた。対象学年は題材とそのねらいによって異なり、各学校の実態に合わせて選定していた。今回宮前区で研究に取り組むにあたり、各校の現在の健康課題について話し合いとアンケート調査を行った。すると、不注意によるけがの多さや些細な負傷で手当を求めるけがの問題、健康診断の結果から見える視力低下の低年齢化、習い事やメディアの影響などによる睡眠不足が多くの学校から挙がった。そこで、「けが」「目・視力」「睡眠」の3つの健康課題にグループ別に取り組むこととした。課題解決の手だてとして、これまで実施していた計測前のミニ保健指導※を発展させ実践したいという意見が多かった。これまでのミニ保健指導の反省点と、前述の「小学校保健教育の手引」の内容を鑑み、一つの題材を低学年・中学年・高学年の発達段階に応じた内容にして実践していくこととした。また学習指導要領 総則第3章 第4節1（1）には「学級経営に当たって（中略）養護教諭などの他の教職員と連携しながら（中略）学級経営の実現を目指す必要がある。」とあり、学級経営や児童の発達の支援に養護教諭の参画が示されている。そこで、各グループで学級活動や体育科保健領域の授業実践にも取り組むこととした。

研究課題と手立てを決め、宮前区で育てたい子どもの姿を話し合った。すると、自分で自分の健康を守る、健康に興味や関心をもつ、という意見が多く総意としてまとまった。そこで、研究主題を「自分の健康を守る力を育てる保健教育」とした。また、子どもたち自身がからだや健康に関して興味・関心をもつことで、より効果的かつ継続的に自分の健康を守る力を育てることができると考え、副題として「子どもたちに興味・関心をもたせる工夫」を設定した。健康課題について興味・関心をもたせられるような保健教育を発達段階に応じて行うことで、子どもたち自身が自分で自分の健康を守る力を育てることが本研究のねらいである。

※ミニ保健指導（宮前区養護研究会では、計測前の時間を活用した保健指導を指す）

## 2. 研究の経過

### 令和元年度

宮前区養護教諭向けにアンケート調査を実施し、各校の健康課題を調べた。その結果、不注意によるけがの多さや些細な負傷で手当を求めるけがの問題、健康診断の結果から見える視力低下の低年齢化、習い事やメディアの影響などによる睡眠不足、が多くの学校の課題として挙げられた。そこで「けが」「目・視力」「睡眠」の3つの健康課題に3グループに分かれて取り組むこととした。課題解決の方法として、前回研究した計測前の時間を活用した保健指導を、発達段階に応じたものに発展させて取り組むこととした。加えて、特別活動、体育科保健領域など各校の実態に応じた指導場面を設定することとした。

また、目指す子どもの姿を「自分で自分の健康を守る力を身につける」と定めた。そして子どもたちが自分の健康を守る力を身につけるためには、健康課題に対して興味・関心をもたせる工夫をすることが有効であると考え、副題に設定した。

### 令和2年度

どの保健指導でも同じように研究主題に迫ることができるよう、グループごとにねらいを決めて計画と実践を行うこととした。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で全国的に2か月ほど臨時休校となり、学校再開後も大人数で集まることが困難な状況であった。各学校ができる範囲で計測前の保健指導、授業実践、その他の実践を行った。実践を始めて、保健指導の課題把握や改良に役立てるための「児童の興味・関心の高まりを捉える書式」と「実践した内容を記録する書式」を統一形式で作成することとした。話し合いと検討を重ね、児童用「ふりかえりカード」、養護教諭用「実践報告シート」を完成させた。各グループで、これらの形式を用いて振り返りや話し合いを行うことで、より具体的で活発な意見交換ができた。さらに「実践報告シート」を活用し、同じ実践を別の学校でも行ってみるなどの取り組みに生かすことができるようになった。

### 令和3年度

各グループで発達段階と興味・関心をもたせる工夫を意識しつつ、引き続き実践を行った。実践後は「ふりかえりカード」「実践報告シート」をもとにグループで話し合いや意見交換を行い、そこから見えてきた課題を生かして次のミニ保健指導等を計画し、実践するよう努めた。また各学校では令和2年度の半ばからGIGAスクール構想の実現が急速に進み、教員も児童もひとり一台GIGA端末が整備された。そこで、保健指導や授業にGIGA端末の活用を取り入れることを試みた。これは、GIGA端末を用いることで子どもたちの興味・関心を高め、より本研究のねらいに迫っていきたいと考えたからである。

## II. 研究の内容

### 1. 睡眠グループの取組

睡眠グループでは、学習状況調査の生活アンケートの結果や日頃からの子どもたちの関わりの中で、塾や習い事で睡眠が十分にとれていない、夜遅くや早朝にゲームをしているなど、基本的な生活習慣の乱れを感じていた。特に低学年においては就寝時間の遅い児童が目立っていた。また、子どもたち自身睡眠の大切さは理解しているが、行動に移すことができていない子どもも多い。その中で各校の実態にあった指導場面を展開し、様々なアプローチができるようねらいを設定した。

### 2. 目・視力グループの取組

目・視力グループでは、近年、子どもたちのメディア機器の使用機会や時間が増えており、視力低下の低年齢化が進んでいる現状から、目の健康を意識し、目によい生活や行動につなげるためには、目についての知識理解を深めその対処方法を、興味もてる教材や理解しやすい授業内容で伝えることが必要だと考えた。低、中、高学年の発達段階にあわせて実践ができるようにねらいを設定した。

### 3. けがグループの取組

けがグループでは、けがグループで各校の実態について話し合ったところ、危険を考えて行動できていない、すり傷などを負った時に水で洗わずに来室するなどが挙げられ、各校に共通の課題があることが分かった。けがグループでは、各校の実態に即した内容でアプローチするため、ねらいを予防と手当の2つに設定した。

## III. 研究のまとめと今後の課題

令和元年の学習指導要領改訂を受けて、宮前区ではどのように研究を進めていくか話し合った。そして以下3点に重点をあてて研究を行うこととした。

- 平成27年度の宮前区の研究発表「子どもがかがやく健康教育～毎月の健康目標に沿った取組を通して～」から、計測前の保健教育をより充実させて実践したい。
- 「睡眠」「けが」「目・視力」の3つの健康課題に重点を置き、研究を進める。
- 「自分の健康を守る力を育てる保健教育」という研究主題のもと、自分の体や健康に興味・関心を持たせ、より確実に自分の健康を守る力を育てる。

パペット人形やクイズ、GIGA 端末の活用や、実験等の教材を活用したアプローチ方法の工夫や、計測前の保健教育に加え、来室時の個別指導や児童保健委員会、掲示物といった色々な角度から発信をしたことで、自分の体や健康に興味・関心を持たせることができた。また指導後のふりかえりカードの記述や、来室時の子どもたちの様子から、自分の生活や行動を見直すような言

動があり、自分の健康を守る力を育てることができた。

各グループとも発達段階を考慮し、低学年ではシンプルな内容でわかりやすい教材を使用し、興味を引くことを重視した。中学年では生活に関わるような知識を加え、自分たちの生活を振り返る活動を取り入れた。高学年では、より発展的な知識を伝え、その中から自分の生活に合った行動選択ができるような指導を行った。

今後の課題として、発達段階に応じて学年ごとの系統性を考えた題材や教材を、GIGA端末を駆使し、作成していきたいと思う。誰でも使える教材や資料を作成し共有することで、日々の個別指導等でも生かすことができると考える。

また、今回は3つのグループにわかれて研究を進めてきたが、グループを越えての情報交換の場が少なく、お互いのグループの取り組みについて、全員で意見交換を行う機会を得ることができなかった。グループを越えての実践を行うことで、情報の共有化、客観性や新たな視点を持つことができるので、今後はこれらの実践を共有し、改善して宮前区各校で実践していきたい。

そして、今回は計測前の時間を使うミニ保健指導を主に取り組んだが、ミニ保健指導の内容に深みを持たせ学級活動や体育科保健領域の指導に活かしていきたい。そのため、指導時間の確保や指導場面の設定などの計画的な取り組み、養護教諭不在時の保健室の対応をどうするか、学級担任との連携を密に行っていく必要があると感じた。

最後に、今回の研究を通して私たち養護教諭が指導力の向上につながったことも大きな成果と考える。そしてこれからも養護教諭の専門性を生かし、健康教育を通じて、子どもたちの健やかな成長につながる取り組みを積極的に進めていきたい。

## 研究協議

研究協議の柱

- ① 低・中・高の発達段階に応じた題材や機材の工夫ができていたか。
- ② 子どもたちの興味・関心を高める工夫がなされていたか。

## 【協議内容】

- ・睡眠について。ミニ保健指導で、ぬいぐるみを活用していたところが子どもたちにとって入りやすく効果的だった。子どもが先生になって話しかける等、活動を取り入れることで子どもたちの思考が動いて自分ごととなったのではないか。
- ・視力について。目の筋肉を手袋としたアイデアがよかった。視覚的に動かしていることでわかりやすかった。一週間取り組みを続けたことも良かった。目の体操もいろんな場面ででき、家庭とも連携とりやすくて良かった。
- ・けがについて。グループ活動で、身近なものを使って考えて活動したことで実際の場面で活用できると思う。情報過多になりやすかったが、体験を通して学びが深まったことが分かった。
- ・ぬいぐるみを使ったり手作りの教材を使ったりと温かみがあってよかった。掲示物に発展させと参考になった。保健室の先生になってみる経験やけがの手当てをやってみる等実践的な活動がありよかった。低中高で発達段階に応じた指導を行っていた。統一された目標をもって指導していたので

子どもたちに身につけやすいと感じた。

- ・成果として、GIGA 端末を使った指導が参考になった。グループの意見を共有するときに使っていきたい。睡眠については、成長ホルモンなどで子どもの興味関心をひき、変容につながったのではないか。一つのテーマで6年間の計画で継続的に指導されているのが良かった。
- ・新型コロナの影響でなかなか指導ができなかった状況で、研究として複数の養護教諭の知恵や意見を出し合っただけで研究された内容で大変勉強になった。
- ・たくさんの工夫を感じた。実践を大切にしながら指導していたことが伝わった。

#### 課題について

- ・学級活動や体育科保健領域については単発ではなく年間指導計画を立てて指導できるとよい。内容も、担任の先生と一緒に作っていくとよい。学びも深まり、実践につながっていく。
- ・子ども自身がどう自分事としてとらえて良いかというところが課題。
- ・継続した指導をしているということだが、時間の確保がむずかしかったのではないか。ミニ指導など、様々な形で指導を行っていたが、計画に入れてもらうのが難しいのではないかという意見があった。継続的な指導が難しかったのではないかという意見もあった。幸区も研究をすすめるにあたり家庭との連携、家庭を巻き込むことの難しさであり課題と感じている。
- ・目の指導 毛様体という言葉が出てきたが、難しく感じた。実際の指導では易しい言葉が使われていたと思うが発達段階に応じた言葉を使いたい。
- ・ミニ保健指導など時間が限られる中で、興味関心だけにしぼられていてもったいない。その後どう生活に活かしていくか発展させるとよいと思った。
- ・子どもたちの健康は学校の指導だけではなく、家庭との連携が不可欠なため、児童が生活の中で継続していくためにどのように家庭と連携していくのか。系統的に行うことで前の学習とのつながりやバランスも大事なので考えていくことが難しい。保護者の生活や子供たちの生活が違うので配慮が必要。

#### 柱1について

- ・それぞれ低中高でそれぞれの発達段階に応じたねらいが定められており、効果的に指導が行われていた。自分で行動できることを目指して 6年間を通して指導が行われていてよかった。
- ・学年ごとにねらいや課題が考えられている内容だった。アンケート内容や結果など身近に感じられる内容と今日から実践できる内容が良かった。

#### 柱2について

- ・睡眠グループの実践で保健室の先生になってみるという設定が、子どもの興味がわいてよい。教材の工夫については、GIGA 端末に頼らず、人形などを使ったところが興味関心を引いたのでは。保護者からアドバイスをもらって家庭とのつながりになったのではという意見があった。
- ・良かった点では低学年はぬいぐるみ、中学年は模型、高学年は GIGA 端末など、発達段階に沿った教材が良かった。6年間で系統的にねらいを定めて指導していた。6年間をみることができるとは養護教諭の強みなので、1年生から計画的に指導できるのが良かった。ねらいが的確に定められているのがよかった。
- ・教材の工夫で 視覚的にも理解しやすかった。また、実習が取り入れられていて児童が主体的に学習できたのではないか。GIGA 端末が学びを深めるツールとして取り入れられていたのがよかった。教材が工夫されていたので、いつか実物を見てみたい。

各地区からの質問については後日、養護研究会資料室（クラスルーム）で宮前区から回答予定。

【指導講評】川崎市総合教育センター カリキュラムセンター 指導主事 野口裕子先生  
宮前区の先生方、ご報告ありがとうございました。

H27年度から継続し研究され保健教育の充実をめざして様々な角度から報告されていました。宮前区の健康課題から3点について3つのグループに分かれて研究を進められていました。

よかった点では、指導場面を工夫されたこと、発達段階に合わせ系統立てた指導がされたことです。体育科保健領域と学級活動と関連づけた指導ができたこと、また、GIGA端末を活用していたこと、「ふりかえりカード」「実践報告シート」を作成し、活用したことです。各学校で取り組み、ふりかえり、さらに実践していく、授業や指導の改善に繋がっていました。また家庭ともつながることができていました。

課題点として、「指導内容が子どもたちの実態とあっていなかった」と冊子にのっていましたが、短い指導でも実態の把握が大事です。また、「ふりかえりカードの内容」については、記入しやすく、答えやすいことも大事です。何が知りたいのかねらいが大事になってきます。それから、グループのみで実践し、共有できていないことが課題にあがっていました。他のグループの実践を知ることが大切です。3つのグループにわかれていましたが、他のグループの内容を他の学校でも実践して共有していくことが大切なので、今後取り組んでほしいです。

健康教育についてお話しします。健康教育は、保健教育、安全教育、学校給食（食育）の3つが柱となっています。必要な情報を自ら収集し、適切な意思決定や、行動選択を行うことができる力を子どもたち一人一人に育むことが課題となっています。

保健領域の学習は保健学習から保健に関する学習というように変わっています。また学級活動で行っていた健康に関する指導を「保健指導」と呼んでいましたが、現在は「保健の指導」というようになりました。保健指導は個別の指導をさしますので、今後は言葉を整理して使っていただければと思います。

保健における内容の系統性についてですが、保健の学習は3年生から6年生までの内容を押さえて進めていくことが大事です。学級活動等に養護教諭が参加する意義と養護教諭が学級指導における保健の指導で陥りやすい状況と対策については、実態を踏まえて授業を行うことが大切です。知識の伝達だけに陥らないように、担任と連携し、意思決定ができるように指導することがポイントです。（参考資料・・・3冊の紹介）

保健教育の充実のためには、全教職員の協力のもと、家庭や地域との連携、計画的に取り組むことが大切です。宮前区の研究ではぐくまれた子どもたちの力が、これからの長い人生において健康に生きていくための力として、それぞれの子どもたちに定着していくことを願っています。

宮前区の先生方、研究報告大変だったと思います。本当にお疲れさまでした。

【次年度報告地区（多摩区）中間報告】

川崎市総合教育センターのHP「教育研究会」→「小学校教育研究会」→「養護研究会」→  
カテゴリーメニュー「養護：各地区研究内容」→「養護 多摩区研究」からPDFでご覧になれます。