

健康に関するセルフケア能力の向上をめざした保健指導

—けがの防止と対処—

健康教育研究会議

研究員 柳澤 里奈 (川崎市南加瀬小学校) 永留 聖恵 (川崎市立向丘小学校)
黒瀬 さくら (川崎市立臨港中学校) 滝澤 麻子 (川崎市立白鳥中学校)
指導主事 木村 めぐみ

I 主題設定の理由

「かわさきキャリア在り方生き方教育」で育みたい力の中に「自己管理能力」がある。「自己管理能力」には健康を管理する能力も含まれている。自分で自分の健康を維持・管理していくことは、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るために必要なことから、本研究会議では、健康教育を通して、子どもたちの「自己管理能力」を高めるために、養護教諭としてどのような取組ができるかを考えることとした。

研究員が所属する学校の健康課題について協議する中で、保健室の来室理由のうち、外科的な理由で来室する児童生徒が多く、中でも「防げるけがが多く存在する」「自分でできる処置をせずに保健室に来室する」「保健に関する知識があっても実践できていない」という共通の傾向が見られた。これに関しては、多くの学校でも課題となっており、市内でも改善に向けて様々な研究が行われている。

けがを防止することと、けがをした時に適切な対処ができるようになることは、自分で自分の健康を維持・管理していくことでもあり、「自己管理能力」を高めることにつながる。本研究では、「自己管理能力」の中でも健康に関する能力のことを健康に関するセルフケア能力とし、けがの防止と対処についての保健指導を通してその能力を向上させることで、生涯にわたって健やかに生き抜く力を育てていきたいと考えた。

II 研究の内容

1 研究の方法

- (1) 研究員が所属する各校において、児童生徒を対象に「けがに対する意識」「応急処置の方法」「けがの防止の方法」についての事前調査を実施し、課題となることを分析した。
- (2) けがの防止と対処についての先行研究の調査と分析を行い、養護教諭の専門性を生かした指導内容や方法を検討した。
- (3) 事前調査の分析結果をもとに、保健指導の授業モデルを作成した。
- (4) 作成した授業モデルを研究員が所属する4校(小学校2校・中学校2校)で実施し、検証した。
- (5) 検証授業後に再度調査を行い、児童生徒の意識等の変容を見取り、課題となることをまとめた。

2 事前調査の内容と分析

検証授業の1ヶ月前に、「けがに対する意識」「応急処置の方法」「けがの防止の方法」についての事前調査を実施した。研究員が所属する学校の小学校6年生(A小学校36名、B小学校33名)および中学校1年生(C中学校38名、D中学校36名)を対象に、自記式質問紙調査を実施した。

【調査内容】

【1. けがに対する意識を問う調査】

次の①～⑤の質問は、けがに対するあなたの考えを聞くものです。あなたの考えにもっとも当てはまるところ1つに○をつけてください。(とてもそう思う・ややそう思う・あまりそう思わない・全くそう思わないより選択)

- ①けがをした場合、その原因は自分がとった行動にあると思う。
- ②けがをした場合、その原因は周りの環境にあると思う。
- ③スポーツでけがをするのは仕方ないことだと思う。
- ④けがは自分の工夫や努力によって防ぐことができると思う。

⑤けがを防止するために自分ができることに関心がある。

【2. 応急処置の方法を問う調査】

その時自分だったらどう行動しますか。(記述で回答)

①今日は暑い日です。教室で椅子に座って勉強をしていたら、何もしていないのに鼻血が出てきました。

②校庭で転んで、ひざをすりむいてしまいました。傷口からは血が出ていてその上に校庭の砂がついています。

【3. けがの防止の方法を問う調査】

このような場合に、けがを防ぐためにはどうしたらよいと思いますか。(記述で回答)

①3日前から雨が続いています。今日も朝から雨でムシムシしています。休み時間は校庭が使えません。友達と廊下で鬼ごっこをしていて、友達にぶつかってしまいました。

②昨日の夜、面白いテレビを観ていて、寝るのがいつもより1時間遅くなってしまいました。体育の授業がありました。体が思うように動かず、足をひねってしまいました。

「1. けがに対する意識を問う調査」について、各校の「とてもそう思う・ややそう思う」と回答している割合は次の表1のとおりである。

表1「けがに対する意識を問う調査」について「とてもそう思う・ややそう思う」と回答している割合 (%)

	A小学校	B小学校	C中学校	D中学校
①けがの原因は自分自身の行動にある	9.7	9.4	10.0	9.1
②けがの原因は周りの環境にある	4.6	7.6	4.6	5.6
③スポーツ中のけがは仕方がない	9.5	8.2	7.9	9.3
④けがは工夫や努力で防げる	8.9	9.4	9.5	8.8
⑤けがの防止に関心がある	7.2	8.5	7.5	6.3

「けがの原因は自分自身とった行動にある(①)」と考える児童生徒の割合が91%

～100%と高く、それに比べて「けがの原因は周りの環境にある(②)」と考える割合が学校によって差が見られたが46%～76%と、①に比べてやや低かった。また、スポーツ中にけがをするのは仕方がないことである(③)と考えている割合が79%～95%と高く、それに反して自分の工夫や努力でけがは防ぐことができる(④)と回答している割合も88%～95%と高かった。けがの防止に関心がある(⑤)と回答している割合は学校によって差がみられたが63%～85%であった。検証授業では、けがの原因には、人の行動以外にも環境が関連していることに気付かせ、けがの防止について興味や関心をもてるような指導内容や教材の工夫をする必要があると考えた。

「2. 応急処置の方法を問う調査」では、①について、鼻血が出た際上を向くという誤った対処法の記述をしている児童生徒が少数見られ、自分でできる処置をせず「保健室へ行く」「先生に言う」という内容の記述も目立った。②については、100%に近い児童生徒が汚れた傷を「洗う」という記述をしていた。以上のことから、検証授業では、鼻血が出た時はまず自分でできる対処を行うこと、その際上を向かないようにすること、鼻血に限らず出血した時は止血をすること等を指導したいと考えた。また、すり傷はなぜ洗うことが必要なのかを指導することを通して、人間には傷を治していく力があるということについても指導したいと考えた。

「3. けがの防止の方法を問う調査」では、①について「廊下は走らない」という記述が多くみられたが、雨の日は滑りやすいという「環境」についての記述は少なかった。②について「録画をする」「早く寝る」の記述が多くみられ、睡眠不足が招いた体調不良がけがにつながっていると考えている児童生徒が多かった。検証授業では、けがの原因には人的要因と環境要因があるという小学校5年生の保健学習の既習事項に触れ、さらに心の状態にも深く関係していることに気付かせたいと考えた。

3 授業モデルの作成ポイント

事前調査の結果を踏まえ、次のことを協議し、授業モデルを作成した。

(1) 保健指導の内容および対象学年の検討

自らの健康を適切に管理するための実践力を育むために、保健学習と関連させながら、保健指導の内容を検討することとした。特別活動の学級活動(2)の時間で実施し、対象学年については、小学校においては5年生保健学習「けがの防止」に関連させ、既習事項を生かす指導として6年生に実施することとし、中学校においては小学校の保健学習の既習事項に触れ、2年生の保健学習「傷害の防止」との関連を意識し、1年生で実施することとした。

(2) 教材の工夫

ICTを活用した教師にとって使いやすい教材、また子どもたちの関心、意欲を高めるような効果的な教材について、検討を重ね工夫した。

(3) 養護教諭の専門性とその役割

「なぜ、このような処置をするのか」「なぜ、このような行動がけがに結びつくのか」という、根拠となる部分を養護教諭が指導することで、課題に対し実践的な方法が提示でき、児童生徒の関心・意欲を引き出すことができるのではないかと考えた。そのために、子どもたちに「なぜだろう」「どうすればよいのだろう」と考えさせる授業となるよう、発問の仕方や資料の提示の仕方を検討した。

4 検証授業

- ①実施校 研究員所属校（A小学校・B小学校・C中学校・D中学校）
- ②対象者 小学校6年生、中学校1年生
- ③時期 平成28年11月～12月
- ④実施内容 学級活動 小学校（2） 日常生活や学習への適応及び安全
カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
中学校（2） 適応と成長及び健康安全
キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
- ⑤授業者 T1：学級担任 T2：養護教諭

小学校の授業の実際

※「-----」は養護教諭の指導

	A小学校	B小学校
ねらい	けがが発生する要因及びけがの対処の仕方について正しく理解し、健康を維持するために必要な行動を考え、日常生活で実践することができる。	
本時の展開	<p>1. 自校のけがの実態を知り、予防できるけがについて知る。 指導上の留意点 階段を駆け下りる児童や、バケツから床にこぼれた水や放置されている清掃用具などのスライドを見ながら、どうしたらけがを防ぐことができたかを考える。保健の既習事項である「人的要因」「環境要因」についておさえる。</p> <p>2. 自分でできるけがの手当ての方法について考える。 指導上の留意点 手当ての基本として、「洗い流す（汚れた部位を清潔にする）」「血を止める（傷口を押さえて止血する）」をおさえる。</p> <p>3. すり傷、捻挫の手当ての方法を班で話し合う。 班ごとにけがをした状況が示されているカードと救急用品を配布し、どんな処置が必要かを考える。 配布した救急セットの内容 カットパン・テープ・ガーゼ・氷・水・三角巾 包帯・体温計・虫刺され用塗り薬・黒ビニール袋 カードの内容 昨日ゲームをしていて、夜寝るのが遅かったので、いつもより朝起きるのが遅くなってしまいました。走って学校に行ったら昇降口でころんで右腕をすりむき、身首をひねってしまいました。右足首は腫れてきました。どんな手当てが必要か、みんなで考えてみましょう。</p> <p>4. 班で話し合った手当ての方法について発表する。</p> <p>5. 鼻血の手当てについて考える。 指導上の留意点 手当の基本がわかっている場合、けがをした時に自分でできることはたくさんあることを伝える。</p> <p>6. けがの予防と手当ての目標を書く。</p>	<p>1. 自校のけがの実態を知り、予防できるけがについて知る。 指導上の留意点 出合い頭でぶつかりそうになっているスライドを見ながら、どうしたらけがを防ぐことができたかを考える。保健の既習事項である「人的要因」「環境要因」についておさえる。</p> <p>2. 自分でできるけがの手当ての方法について自分の経験を思い出しながら考える。</p> <p>3. すり傷、捻挫の手当ての方法を班で話し合う。 班ごとにけがをした状況が示されているカードと救急セットを配布し、どんな処置が必要かを考える。 配布した救急セットの内容 カットパン・テープ・ガーゼ・氷・タオル ガムテープ・三角巾・包帯・マキロン カードの内容 校庭でおにごっこをしていたら、ころんでひざをすりむき、足首をひねってしまいました。</p> <p>4. 班で話し合った手当ての方法について発表する。</p> <p>5. けがの手当ての基本について学習する。 【けがの手当ての基本あいうえお】 「あ」・・・あんせい 「い」・・・いたいところを冷やす 「う・え」・・・うえにあげる 「お」・・・おさえる</p> <p>6. けがの予防と手当ての目標を書く。</p>

中学校の授業の実際

	C中学校	D中学校
ねらい	自分のからだに関心を持ち、けがの発生する要因及び対処の仕方について正しく理解し、健康を維持するために必要な行動を考え、日常生活で実践することができる。	①健康に生きるために自分ができるけがを防止する方法を考え、実践することができる。 ②健康に生きるために自分ができる正しいけがの手当ての方法を理解し、実践することができる。
	ねらいを整理した	

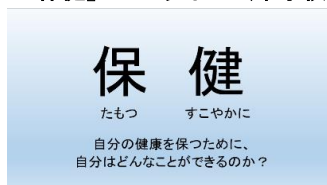
本時の展開	<p>1. 本時のねらいを確認する。 指導上の留意点 自分にとって健康とは何かを考えさせる。</p> <p>2. 学校でよく起こる状況の写真を見て、「このあとどうなるか」予測した後、けがに関する実態調査の結果から自校のけがに関する実態を知る。 指導上の留意点 保健室のけがでの来室人数を予想させる。</p> <p>3. ワークシートに書かれた事例を読み、①どのようなけがになるか②自分でできる手当てはなにか③どうしたらけがを防げたのかを、個人で考える。 指導上の留意点 主人公を自分に置き換えて考えさせる。</p> <p>【事例】 麻生さんは部活から帰ってきて、だらだらとゲームやネットをしてから、勉強、宿題をしているため、寝る時間は24時を過ぎてしまう毎日だ。朝は目覚ましでは起きられずに、親に起こされ、遅刻寸前のため、朝食も食べずに走って登校。ふらふらと階段を駆け上がっているときに、段差を踏み外して、階段から落ちた。全身が痛かったが、そのまま保健室に行った。</p> <p>4. 3で考えた内容をグループ内で意見交換し、共有する。 指導上の留意点 班ごとに前で発表する。①と②については口頭で、③のホワイトボードは黒板に貼っていく。</p> <p>5. けがをしたときの自分のからだの状態と万が一けがをしてしまった場合の自分で出来る応急処置について、また、防止できるけがもあることを知る。</p> <p>6. けがの防止と手当てを通して、健康に生きていくために生活の中でできることは何か、わかったこと、これから気をつけていくこと、自分にとって健康とは何かをワークシートに記入する。</p>	<p>1. 本時のねらいを確認する 指導上の留意点 「保健」という言葉から、健康に生きるために自分ができることを考えるということを伝える。</p> <p>2. “けがに関する実態調査”の結果と保健室来室状況を発表し、校内のけがに関する実態と傾向を知る。 指導上の留意点 昨年度のけがをして保健室に来室した人数を予想させ、この中には防ぐことができるけががあったことを伝える。</p> <p>1. 本時のねらいを確認する</p> <p>3. 授業中、休み時間、部活動中、放課後の場面において、どのようなけがが起こるか考え、ワークシートに記入する。</p> <p>4. けがの起こり方について確認する 指導上の留意点 小学5年生の保健学習の既習事項を振り返り、けがには人的要因と環境要因が関係しており予防のためには状況に合わせた判断や行動をとる必要があることをおさえる。</p> <p>5. 班ごとにけがを防止する方法を出し合い、まとめる。 ①3分間で自分の考えを付箋に書く②班ごとに発表する③他人の良い意見はメモを取るようにする。</p> <p>6. ワークシートにけがの防止に関する目標を記入する。</p> <p>7. 鼻血とすり傷について、正しい手当ての仕方とその理由を確認する。 指導上の留意点 止血と傷口の清潔についておさえる。</p> <p>8. 打撲・捻挫などのけがを含め、自分でできる簡単なけがの手当てについて、手当ての基本「あいうえお」を確認する。 指導上の留意点 保健室に行く前に行く前に患部を観察することや、冷却や挙上で血流が減少し腫れや悪化を防げることを説明する。</p> <p>9. ワークシートにけがの手当てに関する目標を記入し、防止に関する目標と合わせて発表する。</p>
	<p>使用するスライド*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがの原因を考えるスライド（小学校） ・「保健」のスライド（中学校） ・来室者クイズのスライド（中学校） ・血管のスライド（小学校・中学校） ・膝の写真（中学校） ・鼻出血のスライド（小学校・中学校/検証授業後修正） ・「手当ての基本あいうえお」のスライド（小学校） ・「手当ての基本『RICE』」のスライド（中学校・検証授業後修正） 	

使用するスライド*

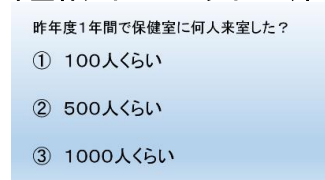
・けがの原因を考えるスライド（小学校）



・「保健」のスライド（中学校）



・来室者クイズのスライド（中学校）



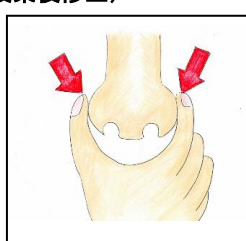
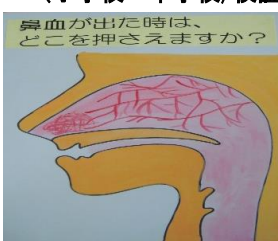
・血管のスライド（小学校・中学校）



・膝の写真（中学校）



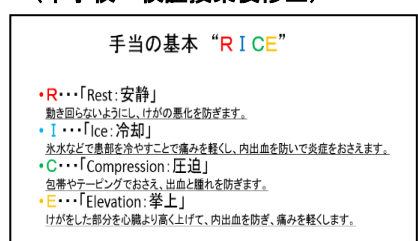
・鼻出血のスライド（小学校・中学校/検証授業後修正）



・「手当ての基本あいうえお」のスライド（小学校）



・「手当ての基本『RICE』」のスライド（中学校・検証授業後修正）



5 検証授業の評価

(1) 児童生徒の姿から見とることのできる成果と課題

導入でスライドにより示した校内でのけがの発生件数の数字や、校内の写真を使用した画像は子どもの興味関心を高め、思考を深める手立てとなった。また、見慣れた校内の写真から、その場所で起こりうるけがについて想像し、小学校5年生の保健で学習したけがの原因となる「環境」「心の状態」について気付くことができた。小学校のグループ活動については、救急用品に実際に触れながら、カードに書かれているけがの状況に対し何をどのように使用すればよいかを、話し合いを通して考えることができた。中には自分の体験から率先して班員に使い方を説明する児童の姿もあった。準備する救急用品について、保健室にあるものばかりではなく、ハンカチなどの身近にあるものを準備すると、児童の思考がさらに広がっていったのではないかと考える。

中学校では、グループワークを通して、自分の経験を踏まえてけがの原因について考え、けがを防止する方法について様々な意見を出すことができた。意見を伝え合ったり、けがの多い生徒に対してアドバイスをしたりしている姿などが見られ、「本当はどうすればけがを防止できるかわかっているけれど実践できていない。」という内容の発言もあった。

手当ての基本について学習する際、小学生には「手当ての基本あいうえお」が、応急処置の基本の4つの処置を示す「RICE」よりもわかりやすく、その後の振り返りにもこのことを書く児童が多くみられた。中学生は「RICE」でも十分理解できる様子であったことから、検証授業後に「RICE」の説明のスライドに修正した。

鼻血の対処では、鼻血が出た際、鼻のどの部分をおさえるのが良いのかを視覚的にわかりやすく説明できる図を使用した方がよいと考え、検証授業後に鼻をつまむスライドを作成した。

(2) 検証授業後の調査結果の分析

けがに対する意識を問う調査を検証授業前後で比較した。「とてもそう思う」を4点、「ややそう思う」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「全くそう思わない」を1点とし、その平均点を算出した。

表2「けがに対する意識を問う調査」検証授業前後の比較 網掛けの部分については5%水準で有意が認められた(*は $P < 0.05$)

	A小学校		B小学校		C中学校		D中学校	
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
①けがの原因は自分自身の行動にある	3.56	3.59	3.31	3.44	* 3.14	* 3.51	2.78	2.97
②けがの原因は周りの環境にある	* 2.44	* 2.91	2.75	3.00	2.46	2.54	2.31	2.58
③スポーツ中のけがは仕方がない	3.59	3.38	3.19	3.19	3.06	3.00	3.14	3.31
④けがは工夫や努力で防げる	* 3.35	* 3.68	3.56	3.62	* 2.94	* 3.60	2.92	3.08
⑤けがの防止に関心がある	* 2.79	* 3.14	* 3.06	* 3.31	3.00	3.11	* 2.47	* 2.94

表2のとおり、授業前と後で有意(5%水準)が認められる項目はA小学校②④⑤、B小学校⑤、C中学校①④、D中学校⑤であった。3つの学校において項目⑤に有意な差が見られたことから、児童生徒のけがを予防するために自分でできることについて関心をもたせるための授業として有効であったと考えられる。また③については全ての学校において事前事後に差がみられなかった。今回の授業の内容だけでは、子どもたちはスポーツ中のけがも防止することができるということまで考えられなかったことがわかった。

検証授業前の調査では、全体的に②の点数が低かったが、②について有意が認められたA小学校については、バケツから水がこぼれて床がすべりやすくなっている状態の資料を示し、環境とは具体的にどんなことを示すのかを説明したことが有効であったと考えられる。また、①に有意が認められたC中学校については、麻生さんの事例について、どうしたらけがを防ぐことができるのかということグループで話し合い、主人公を自分に置き換えて考えさせたことが有効であったと考えられる。

「2. 応急処置の方法を問う調査」については、鼻血の処置については、全体的に、授業後に鼻そのものをつまんだりおさえたりする記述や、自分ができる処置について具体的に示す記述が増えた。授業前に「先生に言う」「保健室へ行く」と記述していた児童生徒は、授業後には具体的な自分でできる処置を記述することができた。すり傷の処置については、「傷口をしっかりと洗う、きれいに洗う」等、具体的にどのように洗うかの記述が増えた。「3. けがの防止の方法を問う調査」については、検証授

業前後で記述内容に大きな差は見られなかったが、B小学校・C中学校においては、検証授業後の記述の中に「危ないから」「けがをしてしまうから」という理由を記述する児童生徒が増えた。

Ⅲ 研究のまとめ

検証授業前後の意識調査の比較から、今回の検証授業は、けがの防止についての関心を高めるための授業としては有効であったことがわかった。また、対処についてはより正しい知識をもち、自分でできることを具体的に示すことができるようになった。

健康に関するセルフケア能力を向上させることは、健康をよりよい状態で維持・管理していくことであるということを考えると、けがの防止や対処だけではなく、睡眠・食事・運動などの生活習慣の大切さや、健康診断の意義、心の健康などについても理解し、その知識を実生活に生かしていくことが必要である。けがの防止と対処についての1時間の授業でセルフケア能力を高めることは難しいことであるが、検証授業で児童生徒が健康に生きていくことへの関心を高め、正しい知識を生かしながら自分でできることを考えることができたことは、セルフケア能力の向上をめざした取組の一つとして有効であると考え。保健学習の内容では伝えきれない内容を、保健指導を通して指導することは今までも実践されてきているが、今後も保健学習と保健指導を関連させながら低学年からの系統的な指導を行うことが大切と考える。

スライドの教材については、各学校の写真を使用したことで、児童生徒がより身近な問題として考えられるようになった。また、実際のけがの写真を使用することで、どのような処置をすればよいかをイメージしやすいようにした。大型テレビで示す教材は、児童生徒が集中して見ようとする姿が多くみられ、授業への関心を高めるために有効であったと考える。小学校で使用した救急処置用品については、実物の救急用品に触れながら、すり傷や捻挫をした時に何をどのように使用すればよいのかを考えさせる手段となった。授業は担任が中心となって進め、養護教諭が専門的な知識を教える場面を担ったが、十分な連携を図ることで、授業のねらいにせまり、学級の実態に即した実践を行うことができた。

また、養護教諭の専門性を授業に生かすために、導入で保健室の利用状況を活用し、展開では人間の体の仕組みについて示しながら「なぜそのような対処が必要か」ということをわかりやすく説明した。出血時の体内での止血の働きや自然治癒力について触れ、RICE、鼻出血の手当の方法等の、根拠となる部分について児童生徒に伝えることができたのは有効であったと考える。

養護教諭は自校の児童生徒の健康課題を把握している。課題解決に向けて、状況に応じた保健指導を行うが、その時だけの課題解決にとどまらず、子どもが生涯を健康に生き抜く力を育むということ意識して指導することが大切である。その積み重ねが、子どもたちの健康に関するセルフケア能力の向上につながるものと考え。

最後に、本研究を進めるに当たり、ご指導、ご助言をいただいた先生方、また、研究をご支援していただいた研究員所属校の校長先生ならびに教職員の皆様に心から感謝申し上げます。

【参考文献】

- 川崎市教育委員会『キャリア在り方生き方教育の手引き』 2014年
文部科学省『「生きる力」を育む小学校保健教育の手引き』 2013年
独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校災害防止調査研究委員会第一部会
『「課外指導における事故防止対策」—体育的部活動における事故の現状と事故防止のための管理と指導—調査研究報告書』 2010年
平成22年度川崎市総合教育センター健康教育研究会議『「自ら適切に判断できる力を育てる健康教育」～創傷の治癒過程について見通しをもち主体的に学ぶ保健指導の工夫～』 2010年
日本安全教育学会特別委員会『保健室利用状況からみた傷害に関する研究調査研究』2004年 2005年

【指導助言者】

聖心女子大学教授（川崎市総合教育センター専門員） 植田 誠治