

健康と生活の関連性を意識し、 生活をととのえる力を育む健康教育の工夫と展開

— 子どもの調査データを活用した睡眠・生活リズムの保健指導 —

健康教育研究会議

研究員 本名 直子（川崎市立久末小学校） 笠原 紀代美（川崎市立王禅寺中央小学校）
内満 ゆり（川崎市立井田中学校） 近藤 純子（川崎市立はるひ野中学校）

指導主事 田中 理恵

I 主題設定の理由

今年度の研究会議では、研究員の所属校の実態を協議することから研究を始めた。その中では、睡眠時間の不足や生活リズム、生活習慣の乱れからの体調不良という昨年度の研究会議と同様の課題が各校から上げられた。また、その課題を協議する中で、各校に健康に関するアンケートなどによる様々な調査データがあり、そこから健康実態が浮かび上がってくるのがわかった。そのデータについては、委員会活動の発表、保健だより、学校保健委員会等で利用されているが、十分に活用しきれていない面も認められた。また、データがそのまま個人に返却されている場合もあり、健康課題がその中から読み取ることができるのに、さらに発展して自らの生活の振り返りや目標をもつことにつながっていない現状も見られる。

そこで、今回の研究では、健康教育の中で健康と生活の関連性を意識させる場を設定することで、子どもたちが自分の生活を振り返り、健康な生活をととのえて実践していこうとする意欲や態度を育むことをめざし、昨年度の研究会議の主題「健康と生活の関連性を意識し、生活をととのえる力を育む健康教育の工夫と展開」を継続し、研究を進めることにした。また、健康と生活の関連性を意識させる手立てとして、調査データをどのように活用していくかを考えることにした。

II 研究の内容

1 研究の方法

（1）子どもの実態把握

研究員が所属する4校における子どもたちが抱える健康課題について探る。

（2）効果的な指導内容や方法の検討

文献や先行研究の調査と収集を行い、効果的な指導内容や方法を検討する。

（3）調査データの活用方法の検討

研究員が所属する4校で実施した健康に関するアンケートや「新体力テストの生活習慣アンケート」などの調査データの効果的な活用を検討する。

（4）授業モデルの作成

子どもたちが生活をととのえ、健康に過ごせるような保健指導の授業モデルを作成する。

（5）検証授業の実践

研究会議で作成した授業モデルを研究員が所属する4校で検証をする。

（6）検証授業の結果のまとめ

検証授業の評価は、保健指導前と後に実施する「自己評価票」および保健指導の「本時のまとめ」に記述させた自己目標の内容を整理し、分析する。

2 授業モデルの工夫点

保健指導の目標を達成するために次のことを協議し、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、保健学習との関連

生活リズムや生活習慣の乱れについて、それぞれの学校の実態及び保健学習の関連性を考慮して題材を検討した。小学校では、高学年になると睡眠不足の児童が増加するという現状がある。中学校においては、3年生になると進学に向けて家庭等での学習時間が増えることから生活リズムの乱れが多く見られる。

保健学習では、小学校3年生「毎日の生活と健康」、4年生「育ちゆく体とわたし」、5年生「心の健康」で1日の生活の仕方や睡眠の必要性、心と体の相互の影響などを学ぶ。中学校3年生では、「健康な生活と疾病の予防」で調和のとれた生活の必要性などを学ぶ。保健学習で基礎的な知識を学び、それをもとに保健指導を考えて、健康な生活の実践化につなげるために、小学校では「睡眠と健康」中学校では「生活リズムと健康」を題材として取り上げることにした。授業の対象学年は、小学校5年生、中学校3年生とした。

(2) 子どもたちの興味を引き出すデータの教材化の工夫

子どもたちの興味・関心を引き出すために、各校で実施した「健康に関するアンケート」や「新体力テストの生活習慣アンケート」など子どもたちの実態がわかるデータを教材化し、その効果的な活用を検討した。

(3) 教材、板書の工夫

子どもたちに、短い時間でわかりやすく睡眠の重要性や生活リズムを整えることの大切さを伝えるため、効果的な教材、板書について検討を重ね工夫した。

(4) グループワークによる話し合い活動

学級活動における保健指導においては、学級の仲間たちとの話し合い活動を通して、自分自身の問題について考えを深めていく過程も重要となるので、子どもたちが自分たちの課題として考えることのできる内容や方法を検討した。

(5) 学年・学級担任との連携

学級活動における保健指導においては、学級担任とティームティーチングで実施するため、連携が不可欠である。実施にあたっては、養護教諭の専門性を生かした指導方法と教材研究を行い、具体的な活動とねらいを学級担任や学年と話し合い、共有しながら展開していくようにした。

(6) 家庭との連携

睡眠や生活リズムを整えるためには、子どもたちの学習だけではなく家庭との連携が重要と考え、その方法を検討した。ワークシートの中に保護者からのコメント欄を設けることにし、子どもたちの目標の実現について家庭においても協力を得るように図った。

(7) 養護教諭の専門性を活用する

養護教諭は、子どもたちが保健室に来室する際、生活について聞き取りながら体調と生活に関連性があることに気付かせ、改善していけるように保健指導を行っている。その個別指導だけでは十分でないため、学年・学級の実態に応じて伝えたい内容を集団指導で行うことが重要である。自分たち自身の実態データを活用すること、睡眠のメカニズムなどを科学的に伝えることにより、健康と生活の関連性を意識させることができるのではないかと考えた。これらのことから、養護教諭の専門性を生かしながら保健指導の授業モデルを作成した。

3 検証授業

- (1) 実施校 研究員所属校 4校 (小学校2校 中学校2校)
 (2) 対象者 小学校5年生 計67名 中学校3年生 計68名 合計135名
 (3) 時期 平成24年10月～11月 (計4回)
 (4) 実施内容 特別活動 学級活動(2)
 小学校 カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
 中学校 キ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
 (5) 授業形態 担任(T1)と養護教諭(T2)のティームティーチングで実施
 (6) 授業の実際 指導案から一部抜粋

①小学校


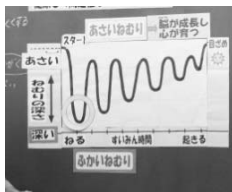
- 題材名 「よりよい睡眠をとって、元気に生活を送ろう」
 ○評価規準

集団活動や生活への関心・意欲・態度	集団の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
健康と睡眠の関連性に気づき、睡眠に関心を持ち、生活に意欲的に取り組もうとしている。	よりよい睡眠のとり方について話し合い、考え、自分の生活に生かしている。	睡眠の重要性がわかり、よりよい睡眠のとり方を理解している。

- ねらい ・自分の睡眠のとり方を振り返り、関心をもつ。
 ・睡眠が脳や体に与える効果を知り、よりよい睡眠のとり方を理解する。
 ・自分の睡眠の改善できるめあてを考えて、それを生活に生かしている。

【事前の活動】 睡眠に関するアンケート調査を実施。日頃どのような睡眠をとっているか、アンケートを実施することで振り返らせる。

【本時の活動】

	児童の活動	評価(☆)と支援(○)	資料など
導入 5分	1. 3年前から実施している、「生活習慣しらべ(就寝時間)」のグラフを見て、気付いたことを発表する。 	○22時以降に就寝した割合に注目させる。5年生になると急に就寝時間が遅くなるのはなぜだろう。(T2) ☆気付いたことを発表しようとしている。(集団活動や生活への関心・意欲・態度)	3年・4年と5年時の7月・9月の就寝時間のグラフ
私たちにとって、なぜ睡眠は必要なのか、健康との関連性を探してみよう			
展開 35分	2. なぜ、睡眠が自分たちにとって必要なのかをグループで話し合い、ワークシートに書く。話し合った意見を発表する。 3. 睡眠がなぜ必要なのか養護教諭の説明を聞き、睡眠の働きを理解する。 	○今まで習った関連学習を振り返り、考えさせる。グループごとに発表させる。(T1) ○出た意見を黒板に板書する。(T2) ○一晩の睡眠は、グラフに表すことができることを説明し、横軸と縦軸を黒板にはる。子ども達にどんなグラフになるか予想させ、児童に書かせる。 ○睡眠にはリズムがあり、深い眠りと浅い眠りを一晩に数回繰り返している。睡眠時間が短い(波の回数が少ない)とその役割が充分でなくなる。 ○浅い眠りと深い眠りには、それぞれ違う働きがある。(浅い→脳が成長し心が育つ、深い→体が成長する。)(T2) ☆睡眠にはリズムがあることを知り、睡眠が脳や体の疲れを取り成長させる働きがあるなど、健康な生活と密接な関係があることを理解している。(集団活動や生活についての知識・理解)	ワークシート配布 睡眠のリズムのグラフ
終末 5分	4. よい睡眠をとる=よく眠るために、できることをグループで話し合い、発表する。 5. 今日の学習でわかったことを書き、自分の睡眠についての課題を見つけて、ワークシートに今後の改善点を記入する。	○話し合った内容をまとめて短冊に書き、グループごとに内容とその理由を発表させる。(T2) ○よりよい睡眠がとれているかを振り返らせるとともに、実践に向けてどうすればよいか具体的に書くように伝える。また、普段からよりよい睡眠をとっている児童には継続すればよいことを伝える。 ☆自分の課題をさぐり、改善できるめあてを書いている。(集団の一員としての思考・判断・実践)	短冊を配る(2枚ずつ) ワークシート

【事後の活動】 授業実施日の一週間後、睡眠に関する事後アンケートを実施する。アンケートから、具体的な実践につながっているかを評価する。

【板書計画】

<p>すいみんは、なぜ必要なのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つかれを取る ・成長ホルモンが出る ・病気になるにくくする ・集中力がつく ・ストレスを消す ・頭の回転をよくする ・やる気が出る ・勉強したことが頭に入る ・食欲が出る ・イライラしない 	<p>健康との関連をさぐってみよう</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">あさいねむり</div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">脳が成長し 心が育つ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">成長ホルモン ・つかれをとる ・弱った体を元気</div> <div style="font-size: 2em;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">体が成長する</div> </div>	<p>よくねむるために、できることは？ (よいすいみんをとる)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>体の状態</p> <p>適度な運動 運動や勉強をする 体を動かす 昼は外で元気に遊ぶ</p> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>ねる前の行動</p> <p>早くねる やることを早く終わらせる 本を読む TVを見ない ゲームしない</p> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p>心の状態</p> <p>リラックス 布団に入ったら何も考えない</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>部屋の環境</p> <p>部屋を暗く 暖かくする</p> </td> </tr> </table>	<p>体の状態</p> <p>適度な運動 運動や勉強をする 体を動かす 昼は外で元気に遊ぶ</p>	<p>ねる前の行動</p> <p>早くねる やることを早く終わらせる 本を読む TVを見ない ゲームしない</p>	<p>心の状態</p> <p>リラックス 布団に入ったら何も考えない</p>	<p>部屋の環境</p> <p>部屋を暗く 暖かくする</p>
<p>体の状態</p> <p>適度な運動 運動や勉強をする 体を動かす 昼は外で元気に遊ぶ</p>	<p>ねる前の行動</p> <p>早くねる やることを早く終わらせる 本を読む TVを見ない ゲームしない</p>					
<p>心の状態</p> <p>リラックス 布団に入ったら何も考えない</p>	<p>部屋の環境</p> <p>部屋を暗く 暖かくする</p>					

②中学校

- 題材名 「生活リズムを整えて健康なからだをつくろう」
- 評価規準

<p>集団活動や生活への関心・意欲・態度</p>	<p>集団や社会の一員としての思考・判断・実践</p>	<p>集団活動や生活についての知識・理解</p>
<p>自己の生活習慣を振り返り、健康課題を見つけ、生活向上に意欲的に取り組もうとしている。</p>	<p>生活リズムの整え方を考え、話し合い、実践している。</p>	<p>生活リズムと健康の関連性について知り、規則正しい生活を送ることの大切さや実践の仕方を理解している。</p>

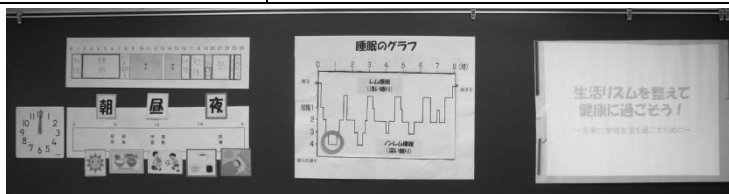
- 本時の目標
 - ・生活習慣を振り返り自己の課題を知る。
 - ・規則正しい生活と健康の関係性について理解する。
 - ・健康に過ごすために自分の生活習慣を改善しようとする実践的態度を育てる。

【事前の活動】 アンケート調査（新体力テストの内容と一部追加項目）

【本時の活動】

	生徒の活動	教師の指導（・） 評価（◎）	資料
導入 5分	<p>1. 1年次、3年次、3年後期の生活習慣アンケートの結果を見て生活リズムに変化が出てきたことに気付く。</p>	<p>・アンケートの結果をスライドで提示し、生活リズムが乱れてきていることに気付かせる。（T2）</p>	<p>スライド教材 新体力テスト生活習慣アンケート</p>
展 開 40分	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>自分の生活習慣を振り返ろう</p> </div> <p>2. 担任（中学3年生の頃）の生活スケジュールをもとに生活リズムについて考える。</p> <p>3. 1日の生活スケジュールをワークシートに記入し、自分の生活を振り返る。</p> <p>4. 班員の生活スケジュールを見て改善点を探りアドバイスをワークシートに記入する。</p> <p>5. 自分の生活を振り返り、気付いたことや班員からもらったアドバイスを発表する。</p>	<p>・担任の生活スケジュールを見て、健康課題に気付かせる。（T1、T2）</p> <p>・現在の生活リズムを振り返り、改善点に気付かせる</p> <p>◎自己の健康課題に気付き、生活向上に意欲的に取り組もうとしている。（集団行動や生活への関心・意欲・態度）</p> <p>・班員の生活リズムにアドバイスすることで客観的に改善点を考えさせる。（T1、T2）</p> <p>・クラス全体で健康課題を共有する。（T2）</p>	<p>手作り教材 ワークシート</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>健康と生活リズムについて知ろう</p> </div> <p>6. 健康と生活リズムの関係性について理解する。</p> <p>・体内時計の働き ・食事、運動、睡眠について ・眠ってから起きるまでの睡眠のグラフを黒板に記入する。</p>	<p>・生活リズムを整えるためには体内時計を調節し、朝・昼・夜規則正しい生活を送るように説明する。（T2）</p> <p>・睡眠にはレム睡眠ノンレム睡眠があり、それぞれ役割があることを説明する。</p>	<p>手作り教材 スライド教材</p>

終 末 5 分	7. 本時の学習を通し、今後どのように生活していきたいかをワークシートに記入する。	・今後どのように生活していきたいか考えさせる。 ◎自己の生活習慣で改善すべき点を考え、自分のめあてを立て実践しようとしている。（集団や社会の一員としての思考・判断・実践）	ワークシート
------------------	---	--	--------



(9) 検証授業の評価

検証授業の評価を、小・中学校ともに保健指導前と後に実施した「自己評価票」及び保健指導の本時のワークシートに記述させた自己目標の内容を整理し、分析した。

①自己評価票の内容と分析結果

小学校及び中学校で実施した自己評価票の内容は、次の3項目である。

- (1) あなたは、健康と生活のしかたの間にはつながりがあると思いますか。
- (2) あなたは、健康のために自分の生活をとのえていくことは大切だと思いますか。
- (3) あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうですか。

自己評価票の記入は、保健指導前日と授業後翌日に実施した。

自己評価票の分析では、授業前と後の平均値を表1に表した。分析した結果、授業前と後で有意差(5%水準 $p < 0.05$)が認められる項目は、B小学校(3)、C中学校(3)であった。

表1 自己評価票の集計結果

学校名	項目	事前	事後	差
A 小学校	(1) あなたは、健康と生活のしかたの間にはつながりがあると思いますか。	2.96	3.00	
	(2) あなたは、健康のために自分の生活をとのえていくことは大切だと思いますか。	3.00	2.96	
	(3) あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうですか。	2.50	2.85	
B 小学校	(1) あなたは、健康と生活のしかたの間にはつながりがあると思いますか。	2.91	3.00	
	(2) あなたは、健康のために自分の生活をとのえていくことは大切だと思いますか。	2.91	2.97	
	(3) あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうですか。	2.18	2.70	*
C 中学校	(1) あなたは、健康と生活のしかたの間にはつながりがあると思いますか。	2.86	2.86	
	(2) あなたは、健康のために自分の生活をとのえていくことは大切だと思いますか。	2.89	2.91	
	(3) あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうですか。	2.03	2.43	*
D 中学校	(1) あなたは、健康と生活のしかたの間にはつながりがあると思いますか。	2.94	2.97	
	(2) あなたは、健康のために自分の生活をとのえていくことは大切だと思いますか。	2.94	2.97	
	(3) あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうですか。	2.29	2.52	

*は $p < 0.05$ (「2つの群に差がない確率p」が0.05未満ならば「有意差あり」)

4校の結果より、小学校、中学校ともに「(1)健康と生活のしかたには関連がある」「(2)健康のために生活をとのえることは大切ですか」については、授業を通して概ね意識づけられたのではないかと考えられる。授業後「(3)自分の改善点を見つけ生活をとのえていくことができそうだ」と回答した子どもは小学校、中学校でともに増加した。このことからこの授業は、子どもたちが「自分の改善点を見つけ、生活をとのえていくことができそうである」といった自己効力感が高まることが明らかになった。

②授業中のワークシートの分析結果から

小学校においては、「今日の学習でわかったことや自分の睡眠の課題をみつけ、改善できるめあて」を書く欄で一番多かった改善点は、「宿題など、やる事を早めにすませて早く寝る」で、時間を有効に使うという点を半数以上の子どもがあげていた。その他に、「昼間、運動をする」「温かいお風呂に入る」「暗くして寝る」「考えごとをしない」「夜遅くテレビを見ない」などがあつた。中には、「友達の意見が参考になり、自分もやってみようと思う」と書いた子どももいた。活動の重点に置いた『意見の共有』がこの記述から分かり、話し合い活動は有効だったと感じた。睡眠についての学習をした後の話し合い活動を通し、自分自身に合った実践目標を考えることができた。このことから、子どもたちは自分たちの生活習慣を見直し、授業を通して「健康な生活」への視点が広がったのではないかと考えられる。また、中学校では、グループワークを行ったことで「班のメンバーからアドバイスももらい、今まで自分一人では気付かないことも分かるよい機会になった。」などの感想も多く書かれていた。また、「自分の生活を振り返って、睡眠時間が短いことがわかった。」など自分の課題への気付きや「ただ寝ればよいわけではなく、質の高い睡眠をとれるよう環境を整えたい。」などの正しい知識の取得、「時間を有効に使えるようにしたい。」や「計画的に生活していきたい。」など実践への意欲が見られるような意見もあつた。普段何気なく過ごしている時間を客観的に見直してみることができ、健康な生活を送ろうとする実践化への意欲をもたせることができたといえる。

(10) 授業後の子どもの変容

保健指導の授業モデル実施後には、「担任へのアンケート」、「養護教諭の観察」、及びA小学校では授業後（一週間後）に「子どもたちへのアンケート」を実施し、評価した。

「子どもたちへのアンケート」の結果をみると7割近くの子どもたちが、「よく眠るために実行したことがある」と答えており、授業での指導内容や話し合い内容を生活に生かしていると思われる結果となった。授業を受けて自分の生活を見直して、友達同士でそのことについて会話をしている姿が学級で見られるなど、子どもたちが意識して生活しようと考えていることがわかった。中学校では、指導前は、睡眠時間を削っても勉強したほうがよいと思っている生徒たちが見られた。しかし、指導後は、自分の生活リズムを正すことが勉強の成果にもつながるというデータから、考え直した生徒が多くいたという様子が「担任へのアンケート」結果から認められた。また、保健室での養護教諭の観察からは、3年生で体調不良を訴える生徒が減ったように感じられ、授業後も生徒から「規則正しい生活を送っているよ」と報告を受けることもあり、指導の効果を感じることもできた。これらのことから、授業を通して自分の生活を振り返り、健康な生活を実践していこうとする子どもたちの姿が見られ、研究の主題にせまることができたと考えられる。

Ⅲ 研究のまとめ

授業モデルの評価をもとに、工夫した点に沿って整理をし、研究をまとめていく。

○工夫点1：保健学習との関連性をもたせた保健指導

小学校では、3、4年生の保健学習で学んだ「睡眠」について、科学的な知識として睡眠のリズムや役割を学んだことから、睡眠の大切さを一層深く認識し、実践への力につなげることができた。また、5年生で学んだ「心の健康」に関連して、心とからだのつながりを睡眠の視点から深められた。また、中学校では3年生の保健学習で学んだ「調和のとれた生活の必要性」について、体内時計と科学的な睡眠のメカニズムについての知識が加わることにより、健康な生活を実践していくことへの重要性を認識させることができた。

○工夫点2：子どもたちの健康実態の調査データを教材化して、授業に活用すること

A小学校では、毎年実施している「生活習慣アンケート」結果に加え、授業前にとったアンケートの結果を教材とした。子どもたち自身の3、4年次の調査データと5年生の現在とを比較したことにより、自分たちの就寝時間がどんどん遅くなっているといった実態が顕著にでていたため、子どもたちは驚き、興味をもって授業に取り組むことができた。この導入がとても効果的であったため、授業の最初に高められた興味・関心を授業の最後まで継続することができた。

B小学校では、毎年児童委員会で調査を行っている「さわやか調べ」という生活調査のアンケートの結果を用いて、授業の導入を行った。その際、初めに一部を隠してグラフを提示し『このグラフは、何の質問結果とかかわりがあると思う？』と発問し、子どもたちに考えさせるようにしたため、子どもたちの意欲をより引き出すことができたように思われる。また、提示された結果が自分たち5年生のものが他学年よりも低かったことに驚きを感じていた。子ども自身のデータを使うことは、授業を自分たちのこととしてとらえることができ、興味・関心を引き出すことに効果的だったように感じた。

C中学校では、どの中学校でも実施されている「新体力テストの生活習慣アンケート」を3年の10月にも実施し、1年次、3年4月、10月のデータを比較し提示した。グラフだけを提示し、「何の項目か」や「なぜ変化があったのか」を考えさせたことは、自分たちの生活が大きく変化していることを気付かせ、その後の展開に興味・関心をつなげることができた。また、これらのデータを活動の展開の「健康と生活リズム」の説明部分のスライド教材にも活用したことで、子どもたちは、自分たちの現状と照らし合わせながら説明を聞くことができた。

D中学校では、「新体力テストの生活習慣アンケート」のデータを活用した。自分たちが1年次、3年次のデータを比較し、出し方を工夫したことは、子どもの反応に大きく影響したと感じた。何が変わったのかを子どもたちに考えさせてから提示させたことで、関心・意欲を高められた。

以上のことから、授業の導入や目的に応じた教材として自分たちの調査データを活用することは、子どもたちの興味・関心を引き出すことに大変効果的であり、全国や県レベルのデータではなかったことも、自分たち自身のこととしてとらえさせるためには効果的であった。また、自校の実態を把握したうえでの、ねらいをもった授業展開をすることができた。視覚に訴えることで授業に集中させる効果もあった。

○工夫点3：教材と板書について

睡眠のメカニズム、大切さ、生活リズムを整えることの重要性を短時間で効果的に伝えるために、教材や板書に工夫をした。小学校では、グラフの横軸と縦軸だけをまず提示し、子どもたちに睡眠のリズムを予想させ、数名に睡眠リズムの線を書かせる活動を入れてから、正解のグラフを板書、提示するなどの工夫をして興味・関心を引き出した。子どもたちが考える時間をとることで、より効果的に睡眠リズムについて知識・理解を深めることができた。また、イラストを使用して視覚的にわかりやすい教材を作成した。中学校では、自校のデータを取り入れたスライドを作成し、また小学校と同様の手作り教材を提示し、生徒たちの興味・関心を引き出しながら、科学的根拠を分かりやすく説明したことで、子どもたちの知識・理解を深めた。

必要な知識をポイントを絞って提示するように工夫し、睡眠・生活リズムの大切さを分かりやすく説明したことで、活発な話し合い活動につながった。

○工夫点4：グループワークによる話し合い活動

特別活動の学級活動（2）で重要となる子どもたち同士の話し合い活動を授業に取り入れることにより、自分の課題、実践についてより深く考えることができた。小学校では、「よりよい睡眠をとるために実践できる具体的な方法を班で考える」という話し合い活動のグループワークを取り入れた。ま

た、中学校では班員の生活のタイムスケジュールに対して互いに改善点を探り、アドバイスを記入しあった。グループワークをすることにより、今まで自分一人では気が付かなかったことも分かり、自分の課題や目標を思考・判断する機会となった。また友達の意見が刺激となり、やってみようとする実践への意欲につながった。話し合い活動の有効性を強く感じた。

○工夫点5：学年・学級担任との連携

学年主任、学級担任と子どもたちの実態や健康教育の活動とねらいを話し合い共有した。このことで、指導の方向性の確認ができ、お互いに同じ認識をもって指導に取り組むことができた。

○工夫点6：家庭との連携

家庭と連携をはかるため、ワークシートに保護者からのコメント欄を設けた。記載された内容からは、学習したことを家庭でも話題にした様子や睡眠の大切さを理解し、協力していこうとする保護者の姿が見られた。保健指導のワークシートを各家庭に戻し、保護者にコメントを書いてもらうことで、指導内容が家庭にも伝えることができると同時に家庭の協力を得ながら子どもたちが自分の課題の実践に向かって努力を続けていくことができるのではないかと感じられた。

○工夫点7：養護教諭の専門性を活用する

養護教諭の専門性を生かし、自校の実態や調査データの中から健康課題をとらえ、睡眠と生活リズムをととのえることを指導内容とした。養護教諭としてもっている最新の保健情報や知見を取り入れた教材を作成して指導の効果を高めた。

以上のようなことから、保健指導を工夫することで、子どもたちが自分の健康と生活の関連性を意識させることができ、子どもたち自身が健康な生活を実践していこうとする意欲をもつことができると考えられる。保健指導の効果を上げるには、保健学習との関連性を上手に生かすこと、子どもたちの実態に合った教材を工夫し活用すること、保健指導を組み立てる段階から学級担任や教科担任との関わりを密にとること、養護教諭だけでなく担任・学年・学校・家庭と連携することを重視し、実践を深めながら継続させていくことが重要である。

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】

- 1) 宮崎総一郎『脳に効く「睡眠学」』角川SSC新書 2012年
- 2) 神山 潤『子どもを伸ばす眠りの力』WAVA出版 2005年
- 3) 神山 潤『子どもの睡眠 眠りは脳と心の栄養』芽ばえ社 2003年
- 4) 駒田陽子監修『眠りのふしぎ 眠りのちから』インタープレス 2008年
- 5) 渡邊歩美・川村しのぶ監修『いきいき生活大作戦～脳をはぐくむ生活リズム～』インタープレス 2009年
- 6) 『ぐっすりすいみん 睡眠と成長を科学する』ぱすてる書房 2007年
- 7) 『家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック』文部科学省
- 8) 『平成21年度「全国学力・学習状況調査」』文部科学省

【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