

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

～かぜの予防の視点から手当・免疫の題材による保健指導の工夫～

健康教育研究会議

研究員 永島 宏美 (川崎市立大戸小学校) 湯本 みゆき (川崎市立上作延小学校)

河原 明美 (川崎市立東橋中学校) 武井 知里 (川崎市立稲田中学校)

指導主事 後藤 美智子

I 主題設定の理由

今年度の研究会議では、子どもたちを取り巻く便利な生活と生活の多忙化による生活習慣の乱れからくる子どもたちの体調不良や慢性的疲労感、保健室でみられる健康管理面での依存的な傾向や体に対する関心が低いといった子どもたちの課題が挙げられた。今回は、各研究校の共通の健康課題でもある生活習慣の乱れからくる子どもたちの体調不良について取り上げることにした。

子どもたちの健康課題の要因にはいくつか考えられるが、その一つとして「子どもたちは、健康と生活の関連性に気付いていない」のではないかということが協議の中で出された。

そこで、今回の研究では健康教育の中に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生活をととのえ、健康な生活を実践していこうとする意欲や態度を育むことができるのではないかと考え、研究主題を「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」として研究を進めることにした。

II 研究のねらい

本研究会議では、子どもたちに健康と生活の関連性を意識させる場を設定した健康教育を検討し、自分の生活をととのえ健康な生活を実践していこうとする力との関連性を明らかにする。

III 研究内容と方法

1 「健康と生活の関連性を意識する」とは

子どもたちは「健康と生活の関連性」について生活体験や保健学習の「健康な生活や疾病の予防」の単元を通して知識や理解を深めている。しかし、その知識を活かして毎日の生活を実践していくまでには至っていないと考えられる。そこで本研究会では「健康と生活の関連性を意識する」ことを「自分の健康状態や生活を振り返り、生活の改善点に気付く」という具体的な姿としてとらえることにした。

また、「生活」については、生活習慣と疾病の予防行動を合わせたものにした。

2 健康と生活の関連性を意識する場を設定した健康教育モデルの工夫点

健康教育モデルの作成においては、次のような点を工夫していくことにした。

(1) 学校における健康教育の在り方と先行研究を活かす

学校における健康教育では、学習指導要領の「生きる力」の実現に向けて自らを適切に管理し、改善していくための資質や能力の基礎を培い、実践力の育成を図る保健学習と保健学習以外の教科や領域等との関連を深めながら、学校教育全体を通して、計画的、継続的、系統的、横断的に実施していくことが求められている。そのことから、本研究会議でも平成20年度より保健学習の内容および実施学年を踏まえた系統的な保健指導の工夫に視点を当てて研究を行ってきた。これまでの研究から保健学習の関連性を踏まえた保健指導の実施は、子どもたちの健康な生活の実践化には有効であることが明らかとなっている。また、養護教諭が担任と連携しながら保健指導を工夫し実施することは、子どもたちが自分の体への認識を深め、自分の体は自分で守ろうとする意識や態度に変容がみられることもわかってきている。

しかし、特別活動における保健指導は限られており、子どもたちの健康や安全上の健康課題を解決していくためには保健学習との連続性を考慮するのみならず、保健指導の前後の時間においても、養護教諭の専門性を生かした関わりが必要であると考えられる。

このことから、保健学習と関連させた保健指導を工夫するとともに、保健指導の前後を含めて担任と連携しながら健康と生活の関連性を意識させる場を設定していくことにした。

(2) 健康教育の活動とねらいを学級担任と話し合い共有する

①保健指導の実施前には、保健指導の内容を考慮して子どもが健康状態と生活を振り返り、生活の改善点に気付かせるようなワークシートやカードを作成し、実施した結果を学級担任と共有する。

②保健指導の授業モデルの実施にあたっては、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、研究会議で作成した授業モデルを学級担任とティーム・ティーチングで実施する。特に健康と生活の関連性を意識する内容としては、「かぜの予防と手当、免疫のしくみ」を取り上げ、健康と生活を考えさせることに重点をおく。

③保健指導の実施後には、健康のために生活の目標を実践し継続していけるような支援をしていく。具体的な支援として、その日の健康と生活を振り返る時間の確保をすることや学級や個人の取組で担任が気付いたことや感想を伝える等の時間を意識的に設定し、子ども自身が立てた生活の目標の実践を支えるような関わりを継続していく。

(3) 保健指導の内容と時期

検証授業の時期を考慮して「かぜの予防と手当、免疫のしくみ」を題材に取り上げることにした。また、この題材は子どもたちにとって①身近な病気であり個人および集団での予防が大切になること②近年の感染症予防では必要性が高いこと③予防には生活習慣や予防行動の実践が重要であること④対象学年の3年生でも知識を活用することが可能であるといったことから、この題材を通して健康と生活の関連性を意識させるようにした。

(4) 対象学年の工夫

かぜやインフルエンザの予防を題材にすることから、対象学年を小学校3年生と中学校1年生に実施することにしたが、その理由を次に述べる。

小学校3年生は、①保健学習で「毎日の健康と生活」を学び実践に結び付けやすいこと、②低学年および中学年は感染症にかかりやすいため予防行動が重要であること③発達の段階から健康な生活の重要性を意識することができることがある。

また、中学校1年生は、①小学校6年生において保健学習で「病気の予防」を学習してきていることで関連性をもたせることができること②中学校生活がスタートする学年であり、小学校の生活リズムとの変化を感じながら健康な生活の実践の重要性を意識できること③自分のことだけではなく周囲の環境や人々にも目を向けられるようになり、生活時間の調整も各自で工夫ができるようになることである。

(5) 養護教諭の専門性の活用

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。また、かぜやインフルエンザの予防では、生活の実践が重要である。保健室での事例や、かぜやインフルエンザの予防の必要性を体のしくみ、特に「免疫のしくみ」を活用することで、より健康と生活の関連性を意識することにつながるのではないかと考えられる。

そのことを踏まえて、養護教諭の専門性を生かした指導内容と教材を作成し指導に関わることで、子どもたちが生活をとのえ健康な生活を実践することの認識を深めることができるのではないかと考え、保健指導の授業モデルを作成することにした。

4 健康教育モデルの実際と評価

(1) 小学校の健康教育モデル

小学校では、保健学習を実施した後、学習内容を生かして生活目標と実践を記録するカード「できたかな？カード」を実施した。そのカードを実施した後に保健指導を行った。保健指導の中では、「元気アップ！カード」を活用し、授業で考えた生活目標とその実践を3日間実施し、記録した。

(2) 中学校の健康教育モデル

中学校では、「事前調査（生活の振り返りカード）」をもとに自分の生活を振り返った。保健指導では「学級活動ワークシート」を活用し、ベストコンディションをめざした生活の目標と生活プランを考えた。保健指導の後には授業で考えた目標と生活プランをもとに1週間の生活を実践し、「健康生活チャレンジカード」に記録した。

(3) 保健指導前の活動の検証

授業モデル実施前には、小学校では「できたかな？カード」、中学校では「事前調査」を実施し、健康教育モデルを評価した。評価の視点を小学校では保健学習で学んだこと、中学校では小学校の保健学習等で学んできたことを生かして、子どもたちが記述した「できたかな？カード」や「事前調査」から「自分の健康と生活のしかたを振り返り、改善点を知る」という視点で整理、分析した。

①小学校

保健指導前の活動で実施した「できたかな？カード」では、保健学習で自分の生活の様子を表に書き入れるという学習をした後、三日間の生活を行い自分の生活のめあてを立てた。その内容をみると、

睡眠についての目あてをあげている子どもがもっとも多く、次いで運動、食事、その他となっていた。具体的には「睡眠を十分にとる」「早起き」「早寝」「元気に今よりもいっぱい運動をする」「外遊びをする」「公園で遊ぶ」「残さず食べる」「バランスよく食べる」「朝食を食べる」という記述があった。その他、かぜの予防行動のことや生活時間の工夫、歯磨きのしかた等の記述もあった。具体的な自分の生活の目標を挙げている子どもが多くみられ、生活のしかたを振り返り改善点を見つけたいと考えられる。

②中学校

中学校の「事前調査」(生活振り返りカード)からは、睡眠に関する課題を挙げている子どもが過半数を超えていた。次いで、手洗いやうがい等のかぜの予防行動に関する課題、時間の使い方に関する課題、運動に関する課題、体調に関する課題、栄養に関する課題となっており、特になしという子どももいた。1週間の生活の振り返りをみても、運動や食事よりも、睡眠や手洗いうがいに課題のある子どもが多くなっており、自分の生活を振り返り改善点に気づくことができていると考えられる。

(4) 保健指導の授業モデルの検証

- 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3年生 合計61名 中学校1年生 合計72名 合計133名
- ③時期 平成23年10月～12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や習慣の形成
- ⑤題材名 小学校「自分の生活をととのえ、元気アップをめざそう！」
中学校「毎日の生活をととのえ、ベストコンディションをめざそう！」
- ⑥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
- ⑦授業の実際 指導案から一部抜粋

A 小学校

【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
健康と生活のしかたの関連性に関心をもち、学習や自分の生活のしかたを振り返り、自主的に取り組もうとしている。	健康と生活のしかたについて自分の生活の課題に合う、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	健康と生活のしかたが関連していることや生活のしかたをととのえていくことの大切さを理解している。

【本時の活動】

本時のねらい：保健室の来室事例から体の状態と原因について考えたり、健康と生活のしかたを話したりすることで、生活のしかたをととのえていくことの大切さを理解し、めあてをもつ。

活動の計画： 評価(☆)と支援(○)

<導入5分> 題材名「自分の生活のしかたをととのえ、元気アップをめざそう！」

- 1 保健学習の「毎日の生活とけんこう」の学習内容と「できたかな?カード」に記入した生活のめあてを振り返る。
T1(担任)

<展開30分>

- 2 保健室に来室したA太郎さんの体の状態を聞いて、A太郎さんがどうして体調が悪くなったのかを考え、発表する。T2(養護教諭)



☆健康と生活のしかたの関連性に関心をもち、学習や自分の生活のしかたを振り返り、自主的に取り組もうとしている。

- 3 「元気アップ研究所の博士の話」を聞き、生活のしかたをととのえることの大切さを理解する。
T1(担任)T2(養護教諭)

○A太郎さんが元気になるための生活のしかたを班で考えさせ、ワークシートに記入し発表させる。

☆健康と生活のしかたが関連していることや生活のしかたをととのえていくことの大切さを理解している。

4 A太郎さんが元気になるための生活のしかたを班で考え、ワークシートに記入し発表する。T1(担任)T2(養護教諭)



<終末 10 分>

5 保健学習で立てた生活のめあてを振り返り、これからも健康な生活を実践していくためのめあてを考え、ワークシートに記入する。記入しためあてを3日間実践し、その結果をワークシートに記入していくことを理解する。T1(担任)

☆生活を振り返り、健康な生活を実践していくためのめあてを立てている。

【事後の活動】

- ・各自の生活(3日間)「元気アップ!カード」のめあての実践
- ・朝の会(3日間)「元気アップ!カード」のめあての振り返りの記入

B 中学校

【評価規準】

活動への関心意欲、問題の気付き	自己の生き方についての思考・判断	自主的・実践的な活動・態度
自分の生活と体調を振り返り、その関連性に気づき、自分の生活を改善し、ととのえようとしている。	かぜをひいた時の免疫のしくみから生活と体調との関連性を考え、生活をととのえていくことの重要性を判断している。	生活をととのえ、ベストコンディションを保つための具体的な目標と生活プランを立て、実践しようとしている。

【本時の活動】

本時のねらい: 自分の生活を振り返ることにより、生活と体の調子に関連していることに気付かせる。また、かぜの予防や手当、免疫のしくみから生活をととのえていくことの重要性を理解し、健康の保持・増進のために毎日の生活の中で工夫できることを考え、より適切な生活のしかたを実践していこうとする。

活動の計画: 題材名「毎日の生活をととのえ、ベストコンディションをめざそう!」

<導入 5 分> 評価(☆)と指導(○)

1 自分の生活と体調を振り返り、本時の学習内容を知る。T1(担任)

2 ベストコンディションとはどんな状態か考え、発表する。T1(担任)

<展開 30 分>

3 かぜの予防や手当、免疫のしくみについて知り、生活をととのえていくことの重要性を理解する。T2(養護教諭)

○小6保健学習「病気の予防」での学習と関連付けながらかぜの予防や手当、免疫のしくみを説明し、生活をととのえていくことの重要性を理解させる。

☆生活と体調との関連性に気づき、生活をととのえていくことの重要性を判断している。

4 Aさんの事例を通して、問題点や改善策を考える。T2(養護教諭)



○Aさんが体調のよくない時があった理由とそれらを改善するために生活の中で工夫できる部分について班ごとに考え、発表させる。

5 健康な生活を実践するために、生活の中で工夫できる部分を考える。T1(担任)

☆自分の生活と体との関連性を考え、生活の中で工夫できる部分について具体的に考えられる。



<終末 10 分>

6 ベストコンディションをめざすための目標と具体的な生活プランを考える。T1(担任)

☆生活をととのえ、ベストコンディションを保つための具体的な目標と生活プランを立て、実践しようとする態度をもつ。

【事後の活動】「健康ウィーク 自分の立てた生活プランを実践し、体調の変化を感じてみよう。」

- ・事後1週間:自分の立てた生活プランを実践しながら、体調の観察をする。
- ・1週間後:健康ウィークを振り返る。

⑨検証授業の評価

検証授業の評価は、小・中学校ともに保健指導前と後に実施した「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「目標と具体的な生活プラン」の内容を整理し、分析した。

A 自己評価票の内容と分析結果

小学校およ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。

(1)～(3)の内容について、「はい」「いいえ」「どちらでもない」のいずれかに○をつけて回答をさせ、「はい」を3点、「どちらでもない」を2点、「いいえ」を1点として比較した。

自己評価票の実施時期は、小学校では保健学習を終えた保健指導の前と授業後直後に、中学校では保健指導実施1週間前と授業後直後に実施した。

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(5%水準)が認められる項目は、C中学校(3)であった。

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」ということ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。小学校、中学校ともに子どもたちは、「(2)健康のために生活をとのえることは大切ですか」については授業前から理解しており、授業後もあまり変化はみられなかったと考えられる。授業によって「(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C中学校で増加し、同様の傾向がA小学校とD中学校でもみられた。このことから、この授業によって子どもたちが「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。ただし、B小学校では授業後に有意な低下がみられた。この点については、授業により子どもたちが自分の生活の改善点と生活をとのえていくことをより深く考えていたことあったのではないかと考えられる。そのため、今後も検討が必要である。

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。	2.68	2.93	
	(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。	2.96	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。	2.43	2.61	
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。	2.74	2.84	
	(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	2.97	
	(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。	2.81	2.48	*
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。	2.79	2.91	
	(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	3.00	
	(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。	2.45	2.79	*
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。	2.89	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。	2.95	2.95	
	(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。	2.59	2.76	

*は $P < 0.05$

B 授業中のワークシートの分析結果から

小学校では授業中にA太郎さんの事例やスライドの教材を通して子どもたちに元気になる生活のしかたを考えさせた。授業の中で最初に個人で考えてからグループで話し合う活動を取り入れたため、元気アップ!カードの「1 A太郎さんが元気になる生活のしかたを考えましょう」では睡眠・運動・栄養・かぜの予防・環境など、いろいろな面からバランスよく意見が出されていた。

1) 自己効力感：ある「結果」をもたらす「行動」ができるかどうかという確信度。

「2 今日の勉強をふりかえり、健康な生活を送るための自分のめあてをもう一度たててみましょう。」でも、どの子どもも元気になる生活のしかたを2つ以上記入することができていた。記述の内容では、保健学習後に立てた生活目標を見直して記述していたと考えられる。A太郎さんの事例とスライドの内容が「かぜの予防・手当・免疫のしくみ」であったところから、かぜの予防や睡眠に関することを多く挙げていた。その他、食事・栄養面では、授業前に朝食を摂取していなくて問題としてとらえていなかった子どもも、A太郎さんが元気になる生活のしかたでは、健康な生活には食事のしかたも大切であることにも気付く機会になっていた。しかし、運動面での目標を挙げている子どもは保健学習後に比べ少なくなっていた。この授業から子どもたちは健康と生活のしかたを見直し、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。

中学校の授業では、「ベストコンディション」という言葉のイメージを共有した後、Aさんの生活の事例を個人やグループで考えさせた。最初にAさんの生活について考えさせたので、自分の生活に置き換えて生活の問題点や気付いたことなどを考えていた。学級活動ワークシート「2 自分の生活を振り返り、気付いたことや問題点を書きましょう」の記述では、特に睡眠についての問題点を挙げていた子どもが多くいた。「寝る時間が遅く睡眠時間が短くなることで、朝スッキリ起きられない」と結び付けて自分の生活を振り返っている子どもが目立った。また、事前調査で手洗い・うがいをしていないと答えていた子どもの半数が、かぜの予防のための手洗いうがいをしていないことを問題点として挙げていた。Aさんの事例やスライドを活用したことで、かぜの予防として手洗いやうがいが大切なこと、健康な生活を送るためには十分な睡眠が必要なことに気付かせることができたのではないかと考えられる。本時のまとめの記述でも睡眠についての目標を立てている子どもが圧倒的に多くいた。次いで、体調に関すること、かぜの予防行動に関すること、栄養に関すること、時間の使い方に関すること、生活習慣全般に関すること、運動に関することの順になっていた。

チャレンジ目標にもやはり「睡眠」に関する内容をあげている子どもが目立った。これは、自分の生活の問題点を「睡眠」とあげていた子どもが多かったためと考える。「朝、スッキリ起きられない」をあげていた子どものほとんどが、スッキリ起きるための目標を記述していた。運動に関する記述が少なかった理由として、中学生は部活動などで運動をする機会や時間をもつことができるからではないかと考えられる。食事・栄養面についてもほとんどの子どもがしっかりと食べていることから問題としてあげている子どもは少なかった。目標の設定では、自分の生活の問題点とチャレンジ目標が関連していない子どももいて、記入例を示したり、実践後の振り返りとして工夫したことを記述させたりすることで、もう少し子どもの考えを引き出すことができたのではないだろうか。

（5）保健指導後の活動の検証

保健指導の授業モデル実施後には、小学校では元気アップ！カードの「3 今日から3日間の生活で、あなたができたことに色をぬりましょう」、中学校では健康生活チャレンジカードの「一日の振り返りおよび一週間を振り返ってみましょう」を実施した。そのカードの実践の様子と記述の内容および学級担任へのアンケート、養護教諭の観察法で評価をした。

①小学校

「元気アップ！カード」の実施が週末の3日間だったため、起きる時刻が授業前より遅くなっている子どもが増えていたが、それ以外の項目については保健指導前より指導後の方が実践をしている子どもが多くなっていた。また、「元気で過ごすことができた」と答えている子どもの数が授業前より増えており、生活をとのえていくことが元気に過ごせるということへつながったのではないかと考えられる。しかし、中には自分で立てためあてが3日間で1日も実践できなかった子どもや、1日の実践のみの子どももいた。これらの子どもの「元気アップ！カード」をみると、めあてを複数挙げている子どもが多く、めあてを全て実践することが難しかったようである。

担任からのアンケートでは、保健指導前後の活動についても今回の方法でよいとされていた。保健指導後も子どもたちは、しっかり生活の振り返りと目あての実践に向け取り組んでいたという声が聞かれた。教室の子どもたちの様子では、手を洗ったり、窓を開けたりする姿が多くみられるようになり、ハンカチやティッシュを持ってくるようになった。給食の完食を担任に教えてくれることが増え、給食の食べ残しが少なくなるといった改善につながった。また、早寝早起きを意識して夜更かしをしなくなった。

保健室の様子では、子どもたちの姿から、睡眠時間に意識をもつような姿がみられた。また、かぜの予防行動では、手あらいやうがいをする事への意識が高まったと考えられる。

②中学校

「健康生活チャレンジカード」では、1週間の実践を終えての振り返りに実践できたことやできなかったこと、チャレンジを通して学んだことや成果に関すること、今後の生活に向けての目標に関する内容が記述されていた。

具体的には「寝る時間がいつもより2時間くらい増えた」「いつもなら土日などは、3食きちんと食べない日があるが気をつけたのでそのような日はなかった」「目標を覚えて意識していたら毎日手を洗えるようになった」など目標を意識しながら実践したことが、よりよい生活の実践につながったことがうかがえる。さらに、「ケータイは、大事な用以外はわざわざ夜（その時）に返信しなくていいと思った」「もう少し自由時間を減らして睡眠時間をとった方が健康のためだと思った」などチャレンジを実施してみたの気づきがあった子どももいた。

今回のチャレンジが、自分の生活と体調との結びつきについて考える良い機会となったのではないだろうか。全体的には「これからも続けていきたい」といった内容と「あまりできなかったので、来週も頑張りたい」といった継続への意欲を示していた。

実践の時期については、テスト前の勉強に集中する時期に設定したため、学校行事等を考慮して保健指導や健康ウィークの設定時期を決める必要があると感じた。

指導前は健康な生活について興味や関心がない子どもも健康ウィークを設定したことでよく取り組んでいたことから、1時間の授業で終わりといった保健指導より今回のように授業後に継続した取り組みを行い学習したことを実践させていくことは良かったと考えられる。授業後の保健室でも体調が悪くなった原因を考える姿や、寒い日にはジャージを着用して自分の体をいたわるような姿もみられるようになった。しかし、自分の生活の問題点に気付いていながらもそのまま続けてしまっている子どももいるので、自分で気付いた時に生活のしかたを直していくということができるよう保健室でも指導や支援をすすめていくことが今後の課題である。

IV 研究のまとめ

健康教育モデルの評価を踏まえながら工夫点に沿って研究の成果と課題を整理し、研究をまとめていきたい。

○工夫点1：保健学習の内容を考慮した保健指導を工夫し、保健指導の前後の活動を学級担任と連携して健康と生活の関連性を意識させる場を設定していくこと

小学校の「元気アップ!カード」に「元気に過ごせた」と答えている子どもが増えたことや中学校の「健康生活チャレンジカード」に「体調が良い」「元気な生活ができる」ということを記入していた点から、日々の生活をとのえていくことの重要性を実感し、実践への意欲に向上がみられたのではないかと考えられる。実践を通して子どもたちが実感したことが、実践をしていこうとする意欲を支えている様子もみられ、学級担任や友達、家族の支援により「健康状態がよいこと」や「自分の生活をとのえていくこと」の重要性を認識させることができたのではないかと考えられる。

○工夫点2：学級の子どもたちの健康と生活のしかたの実態や健康教育の活動とねらいについて学級担任と話し合い共有すること

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関わることができたと考えられる。また、前後の活動の設定は子どもたちの生活や健康状態へ関わる機会が多くなり、子どもたちの意識を高めることができたと考えられる。保健指導の後にも今後の課題を共有することができ、一人一人に応じた子どもたちの支援につながることもわかった。

○工夫点3：実施時期と題材について

季節的なことから実施の時期は適切だったと考えられる。また、保健学習との関連性からも身近な疾病である「かぜやインフルエンザ」を取り上げた題材の保健指導は、子どもたちが関心をもちながら取り組むことができたと考えられる。かぜの予防の視点から手当・免疫の題材を取り上げたことは保健学習で学んだことの「健康と生活の関連性」を一層意識させることができたのではないかと考えられる。子どもたちの実践からみると「元気でいることやベストな健康状態で生活していくことがよい」と感じている言動がみられるようになり健康と生活が関連していることの認識が深まる機会となったのではないだろうか。

○工夫点4：対象学年を小学校3年生と中学校1年生に設定したこと

保健学習の関連性から概ね良かったのではないかと考えられる。しかし、小学校3年生では「免疫のしくみ」を理解することが難しく生活習慣の乱れが少ないことから健康と生活の関連性を十分に実

感するまでには至らなかったと考えられる。その点については、小学校3年生以外の学年でも自分の生活の課題と健康が関連していることが意識できるような学年の設定が必要である。

○工夫点5：養護教諭の専門性を生かし、保健指導の教材に保健室の来室事例やかぜの予防・手当・免疫のしくみのスライドを活用したこと

子どもたちが自分の生活の改善点に気付いたり、具体的に工夫することを考えたりする際の手立てとして、生活をととのえていくことの必要性和重要性を理解し、具体的な行動につながったと考えられる。しかし、免疫のしくみの内容については、子どもたちの理解と実践へどのようにつながったのかは記述からは読み取ることができなかったため、指導内容や教材研究の際に今後も検討をしていきたい。

今回の研究では他に「あなたは、健康のために自分の生活の改善点を見つけ、生活をととのえていくことができそうですか。」ということになると、保健室でもみられるように子どもたちは難しさを感じているようである。子どもたちの実践を支え継続させていくには、今回の研究のように実践する場を設定していくことで「体調が良い」「生活をととのえることができる」といったことを感じる事が重要になってくると考えられる。また、授業では自己効力感を高めるための指導方法や教材の工夫が必要であり、この点に関しては、中学校で実施した保健指導がヒントとなるのではないかと考えられる。

以上のようなことから、子どもたちが自分の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ためには、保健指導のみではなく子どもの健康課題の解決にむけて保健指導で学習したことが実践できる場を設定していくことや保健学習との関連性を踏まえながら計画的、系統的・継続的に適切に教育課程へ位置付けていくことが必要ではないだろうか。特に保健指導の工夫では、保健学習との関連性を上手に活かすこと、子どもたちの実態を学級担任としっかりと共有することが保健指導の効果を上げるキーワードとなってくると考えられる。そのためには、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り、養護教諭だけでなく担任・学年・学校・家庭との連携を重視し、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。特に検証授業の実施では、川崎市立大戸小学校教諭 関口 真由美先生、川崎市立上作延小学校教諭 田中 玲子先生、川崎市立東橋中学校教諭 佐藤 和子先生、川崎市立稲田中学校教諭 栗原 正美先生にご協力をいただきましたことを心より感謝申し上げます。

【参考文献】

「体を守る仕組み」 中村 桂子 著 (国語 四下 はばたき) 光村図書出版株式会社	1996年
新・みんなのほけん3・4年 森 昭三 著 学習研究社	2006年
からだと心の不思議シリーズ 第5巻「病気とたたかうからだ」株式会社アリス館	2003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