

「自分のからだを把握し、伝えることができる健康教育」

～自分のからだに関心をもち実感し、

自己効力感を高める保健指導の工夫と環境の設定～

健康教育研究会議

研究員 内藤 志津子 (川崎市立上作延小学校) 岡村 佳奈 (川崎市立荻宿小学校)

森本 明子 (川崎市立塚越中学校) 外山 知子 (川崎市立王禅寺中央中学校)

指導主事 後藤 美智子

I 主題設定の理由

本研究会議では今年度の研究をすすめるにあたり、研究員の所属する各校での健康教育の現状と課題について協議をした。協議では、日ごろ子どもたちと接していて気になることが多く挙げられた。

特にその中で、自分のからだの状態を理解し、適切にそのことを伝えて対処しようとする子どもがいる一方、「湿布」「痛い」という言葉のみで訴えてくる子ども、からだのしくみを十分理解していない子どもや自分のからだを大切にしていない子どもの存在が目立った。このような言動が見られるのは、「自分のからだのことがわかっていない」という要因があるからではないかという意見が出された。このことから、各校で行われている健康教育において保健学習との関連を考慮しながら、どのような保健指導を実施していけばよいのかを検討した。

その結果、本研究会議では「自分のからだがわかる」ということを「からだのしくみを理解する」「からだの状態がわかる」と捉え、子どもたちが自分のからだに関心をもち実感する場を設定し、自分のからだの状態がわかり、手当てができるという自己効力感を高める保健指導の工夫をしていくことを目標とした。さらに、授業後に実践を継続するための環境整備をしていくことで、生涯にわたって健康に生きていくための基礎となる自己の健康管理能力を育てていくことにつながるのではないかと考え、研究に取り組むことにした。

II 研究の内容

1 研究のねらい

本研究会議では「自分のからだに関心をもち実感し、自分の健康は自分で守ろうとする意識を高め、自分のからだの状態を適切に伝えることができる」ことを研究のねらいとした。

そのねらいに基づき保健指導では、①自分のからだに関心をもち実感する②体調を崩した時の対処方法を知る③自分のからだの状態を適切に伝えることができることを目標とした授業モデルを検討・実践し、授業後も子どもたちの実践を継続させていくための環境を設定し、検証していくことにした。

2 研究の方法

(1) 子どもの実態把握

研究員の各校における保健室来室者の個別の事例から、集団指導への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) 授業モデルの作成

自分のからだに関心をもち実感し、自己効力感を高めるような保健指導の授業モデルを作成する。

(4) 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校で実践検証をする。

(5) 授業後の環境設定

授業モデルの実践後には、授業をいかせる環境を整備し、実践する場を設定する。

(6) 研究の評価

検証授業の評価は、本時のねらいに基づいて作成した自己効力感に関する評価¹⁾および子どもたちの記述したワークシートを活用して評価する。授業後の環境設定は、養護教諭の観察法²⁾により評価する。

3 実践の内容と評価

(1) 検証授業の対象と時期

川崎市内小学校2校 3年生 A校 28名, B校 28名 計 56名
川崎市内中学校2校 2年生 C校 34名, D校 27名 計 61名 合計 117名
平成21年10月～12月に研究員が所属する4校で実施した。

(2) 検証授業の内容

検証授業の授業モデルを作成する際、次の視点をもって協議をし、授業の実践でも工夫した。

- ①保健学習のからだに関する学習と関連させた保健指導の内容、対象学年の検討をする。
- ②保健指導の展開においてからだに関心をもち実感する機会を設定する。
- ③からだの名称やしぐみ、はたらきを理解するための指導や教材・教具の工夫をする。
- ④からだの状態がわかるための教材として、身近なデータや器具を活用する場を工夫する。
- ⑤自分のからだの状態を言語表現し、伝える場を工夫する。

(3) 検証授業の実際

検証授業は、小学校、中学校共に特別活動「学級活動」の時間で指導を実施した。

小学校2校では、3年生を対象に1校では授業者についてT1が養護教諭、T2が担任で授業を担当し、もう1校ではT1が担任、T2が養護教諭で授業を担当した。題材名を「からだのサインをみつけよう～体温とからだ～」として授業を実施した。中学校2校では、2年生を対象に授業者がT1が担任、T2が養護教諭で授業を担当し、題材名を「からだからのサインを把握して、からだの状態を伝えてみよう」として授業を実施した。

①授業のねらいと評価規準

【小学校】①自分の健康状態を把握する方法のひとつに体温測定があることを確認できる。②発熱のしぐみから体温の変化がからだのサインになっていることがわかる。③発熱時や具合が悪い時の対処方法を考え、自分のからだの状態を適切に伝えることができる。

活動への関心・意欲、問題への気づき	集団の一員としての思考・判断	自主的・実践的な活動・態度
健康チェック表から、自分のからだに関心をもち、体温はからだの状態を知るサインであることに気づく。	からだの状態と体温の変化に応じた適切な対処方法を考え、判断しようとしている。	発熱時の適切な対処方法を確認し、自分のからだの様子を言葉で表現し、伝えようとしている。

1) 授業における本時のねらいに基づき作成した自己効力感に関する評価を授業前および授業後に実施した。

2) 授業後の環境支援については、保健室に来室する子どもたちを養護教諭が観察を行い評価した。

【中学校】①体温は一定に保たれていることや個人差があることに気づき、体温の変化がからだのサインになっていることがわかる。②体調を崩した時に現れる体温（発熱）やからだの変化に応じた適切な対処方法を考えることができる。③自分のからだの様子を把握しその状態を周りの人に適切に伝えることができる。

活動への関心・意欲、問題への気づき	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
自分のからだと体温に関心をもち、体温の変化がからだのサインの一つであることに気づくことができる。	体調を崩した時に現れる体温の変化を考え、その場合の適切な対処方法を判断しようとしている。	自分の状態を周りの人へ適切に伝え、健康状態に応じた対処方法を実践しようとしている。

② 指導の内容 【小→小学校 中→中学校】

事前指導 中：事前に学級活動にて体温測定の方法について指導を行った。

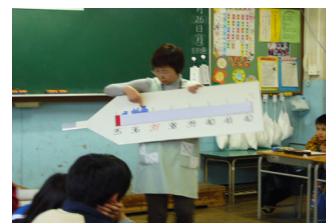
導入 本時の内容の確認

小：T1とT2が、保健室の来室時にある「からだの様子を適切に伝えられない」事例を演技した。

中：本時の3つの目標を提示した。

展開1 自分のからだに関心をもつ

小：新型インフルエンザの流行のため実施していた健康チェック表を活用し、各自の今朝の体温と健康状態を確認した。この体温を大型体温計にグラフ化し、体温はからだの状態を知るサインであることに気づかせ、体温と発熱のしくみについての説明をした。発熱のしくみでは、わかりやすく工夫し、ウイルスと自己免疫力を表すガードマンの教材を使った。



中：事前指導の内容を振り返りながら、測定した個人の体温を大型体温計にグラフ化し、平熱・個人差・体温のリズム・測定の部位による違いについて説明した。発熱のしくみは、体温調節の機能（体温は脳でコントロールされている）を含め、発熱時にからだの中で起きている働きを説明した。

展開2 自分のからだを把握する

小・中：発熱時のからだのサインと対処方法を考えさせた。発熱時の様子やその対処方法は、自分の経験に基づいた意見が活発に発言できるように教師が丁寧に聞き取り、わかりやすく板書しまとめた。



展開3 からだの様子を伝える

小：導入の事例を思い出し、3年生の実態と具体的に挙げられた対処方法から、「具合が悪い時にからだの様子を適切に伝える」ことを確認した。子どもたち一人一人が実際の場面を想像し、二人一組になって伝え合う活動をした。

中：保健室の来室時にある「からだの様子を適切に伝えられない」事例をT1、T2で演技をした。この事例から気づいたことを発表させ、言葉が足りず相手に十分伝わっていないことを確認した。からだの症状が書かれたカードを見て場面設定を考え、より詳しくからだの状態を伝える文章を作成した後、近隣の子ども同士で伝え合う活動を行った。

終末 本時のまとめ

小：ワークシートに「具合が悪い時にやろうと思うこと」について記入させまとめた。

中：ワークシートに「これからの生活の中でいかしていきたいこと」を記入させまとめた。数名の子どもに発表させて、他の人の意見も参考となるようにした。

小・中：最後に、学校で具合が悪い時には担任や養護教諭に伝えることが大切であり、保健室には

いつでも体温測定ができる環境が整っていることを伝えた。

(4) 検証授業の評価

① 自己効力感に関する評価から

授業のねらいに基づいた自己効力感に関する評価を作成し、3校で授業前と授業後に実施した。

自己効力感に関する評価の項目は、「1 あなたは正しく体温をはかり、自分のからだの状態をつかめそうですか」「2 あなたは発熱のとき、自分のからだの状態にあった手当ができそうですか」「3 あなたは具合が悪いとき、自分のからだの様子を伝えられそうですか」とし、「はい」「いいえ」「どちらでもない」で子どもたちに評価させ、それを点数化したものを授業前と授業後で比較した。

「はい」を3点、「いいえ」を1点、「どちらでもない」を2点として集計し、授業の実施により子ども自己効力感の高まりを分析、評価した。集計結果は、表1のとおりである。

表1 自己効力感に関する評価の集計結果

学 校 名	項目	事 前	事 後	p 値
B 小学校	1	2. 4 →	2. 5	0.537
	2	2. 2 →	2. 7	0.001
	3	2. 8 →	2. 8	0.424
C 中学校	1	2. 3 →	2. 6	0.058
	2	2. 1 →	2. 7	0.002
	3	2. 8 →	3. 0	0.096
D 中学校	1	2. 8 →	2. 9	0.057
	2	2. 6 →	2. 9	0.005
	3	2. 7 →	3. 0	0.002

p 値は t 検定による

3校の結果より、どの学校においても「2 あなたは発熱のとき、自分のからだの状態にあった手当ができそうですか」の項目は、授業前と授業後の有意差がみられた。このことから、今回のような授業を実施することで、子どもたちが「発熱のとき、自分のからだの状態にあった手当ができそうである」という項目に変化がみられると考えられる。今回の結果から、他の項目に関しても自己効力感が高まる指導の工夫が必要であり、質問の内容とあり方についても更に検討を加えていきたい。

②学習のねらいと子どもの気づきの観点から

小学校のワークシートでは、「これから具合が悪い時にやろうと思うこと」について記述させた。その結果、「体温を測ること」と「伝えること」の記述が多かった。健康チェック表や大型体温計を使うことでからだへの興味関心が高まり、体温の変化がからだからのサインになることを確認し、体温を測ることの大切さに気づくことができたと考えられる。また、担任と養護教諭の保健室の来室事例からでは自分を振り返りながらからだの様子や状態をより詳しく伝える必要性を知り、伝えようとする態度が高まったと考えられる。その他、「薬を飲む」「栄養をとる」「休む」「よく寝る」「水分をとる」などの具体的な対処方法の記述も多く挙げられていた。具合が悪い時の対処方法について、担任が十分に子どもたちの意見を引き出したことが効果的であったと考えられる。なお、授業の中で子どもから「対処方法は自分ですること？してもらおうこと？」と質問がでたが、この質問から3年生の子どもたちにとっては発熱時の対処方法はしてもらおうことが多く、「先生に様子を伝える」「お母さんに言う」など伝えることが多く記述されていたことから、身近な人に伝えることを前提として考えていること

が伺えた。

中学校のワークシートでは、「今日の授業からこれからの生活でいかしていきたいこと」を記述させた。子どもの感想では「自分のからだが出しているサインをちゃんと感じ取りたい」「体温はからだのサインになっていることがわかったので、こまめに測り自分の体調の変化を確認したい」といったからだに関心をもち、からだのサインに気づくことの大切さを挙げられていた。また、「熱が出た時は、今日授業で習った対処方法をぜひ使ってみたい」「容体によって適切な対処ができるようになりたい」など、自分のからだを守るために適切な対処方法を判断し実践していこうとする記述も多くみられた。今回の特徴として、授業の後半に活動する場面を取り入れた「伝えること」に関する記述が圧倒的に多かったことが挙げられる。「以前保健室へ行った時、先生がいろんな質問をされました。その時、自分は症状をきちんと伝えられていなかったなあと思いました。次回、来室する時は質問されないようにしたいと思います」など自分を振り返り今後の目標を立てている記述や「具合が悪い時はいつからどんな症状なのかを具体的に詳しく言うことが大切だと思った」「どうやって対処したらいいかわからない場合でも自分の症状をしっかりと伝えれば適切な対処の仕方を教えてもらえると思う」など自分の状態を適切に伝え、健康状態に応じた対処方法を実践していこうとする記述が多くみられた。

(5) 授業後の環境設定と評価

授業後の環境設定は、授業の内容を継続して実践できる場を保健室に整備し、支援した。

授業の内容を継続して実践できる場として、小・中学校ともに保健室の中に検温コーナーを設置し、小学校と中学校の子どもの状況に応じた掲示物を作成した。

検温コーナーには「体温の正しい測り方」を掲示し、「ぬいぐるみ」を置いた。ぬいぐるみを使うことで体温の測り方が確認でき、自分で体温測定ができるように工夫をした。その結果、小学校の検温コーナーでは、ぬいぐるみで体温の測り方を確認したり、友達の体温と自分の体温を比べたりしていた。中学校では子どもたちが日頃からよく体温を測りに来室するが、以前より正しい測り方を意識して測る姿がみられるようになった。さらに、養護教諭が正しい測り方の定着をめざし指導を行うことで、子ども同士が教え合う姿もみられるようになった。

また、小学校では体温のしくみについての掲示物を作成し、授業で使用した「大型体温計」と一緒に保健室の前に掲示をした。その結果、子どもたちはお互いに自分が経験した体温の最高値まで掲示物のリボンを動かしたり、インフルエンザにかかった時の体温と比較したり、興味をもって触れていた。発熱時のからだの様子についての掲示物は、自分が発熱をした時の状態を振り返りうなずく姿が見られた。

中学校では授業の中で伝えきれなかった部分を補うため、授業の内容を深め、確認ができる掲示物を4点作成した。掲示物の作成では、見やすくわかりやすいものになるように工夫した。その結果、掲示物1「体温のリズム」では、今の時刻の熱を参考にしながら、検温後の自分の熱と比較をしている姿がみられた。掲示物2、3「体温でからだの調子がわかるよ」「からだの症状と対処方法」では、自分が発熱した時のことを思い出しながら友だちと会話をしている姿やそこにはない自分の症状を言う子どもや養護教諭からの説明を受けてからだの理解を深めている姿がみられた。また、掲示物4「からだの様子を伝えるポイント」では、掲示物を見ながら上手に伝えられるように練習する姿がみられた。

Ⅲ 研究の成果と課題

本研究の成果としては、保健指導の中で使用した大型体温計等の教材や教具は授業の中で子どもの

関心を高めることの他、授業後も保健室で触れる機会を設定したことで、体温を正しく測定しようとする意識を高めることができたと考えられる。教材・教具の工夫は、授業の中だけではなくその後も保健室に掲示することで、来室する子どもたちの姿から実践を継続させていくためにも効果があると考えられる。授業前に「正しい体温の測り方」を指導したり、授業の中でインフルエンザの流行期の健康管理として実施した毎朝の健康チェック表を活用したりすることで、自分のからだに関心をもち、自分のからだのこととして捉えている姿が評価から見取ることができた。このことから、保健指導の前後に保健指導や環境を設定し継続的に取り組むことは、子どもの自己効力感を一層高めていくためにも重要であると考えられる。

また、保健指導の中で取り入れた伝える活動では、自分の生活にいかすことの大切さを実感し、保健室の来室時には適切に伝えようとする態度と実践が多くなった。さらに保健室を利用する際のマナーも良くなり、授業で「伝えること」の学習を設定することは子どもたちの伝える力の向上につながるだけでなく、態度の変化にもつながったと考えられる。その他、保健室では授業を受けた子どもたちが他学年の子どもたちにも教える姿がみられるようになり、他の教育活動との関連性を踏まえながら健康教育での言語活動のあり方を検討し、環境を設定していくことの重要性もみえてきた。

研究の課題としては、今回の研究では保健指導の対象を小学校3年生にしたが、検証授業から3年生の段階で対処方法をどこまでできればよいのか、からだの名称等をどこまで理解させたらよいのかといった指導の内容をさらに検討していく必要性があることも見えてきた。そのことから、発達の段階を考慮しながら、他の学年で実施していくことの可能性も探っていきたい。また、指導をT.Tで実施したが、担任と養護教諭の役割分担をどの場面でもどのようにしていくのかの共通理解が重要であると考えられる。教材・教具については「体温と発熱のしくみ」の説明を十分にできるようなものを今後も検討し、子どもたちがからだのしくみを一層実感できる教材づくりを目指していきたい。

今回の検証授業の一時間でも授業のねらいに基づいた自己効力感に関する評価の「発熱のとき、自分のからだの状態にあった手当ができそうである」という項目に変化がみられたことから、自己効力感を高めるための校内体制を整備し、継続して取り組んでいくことが重要である。研究の時期と新型インフルエンザの発生と流行の時期が重なったため、検証授業や環境の設定の他に新型インフルエンザの流行期の保健管理と保健指導等の校内での取り組みの影響もあったと考えられる。そのため、日常生活における体温測定の意義と発熱時の対処方法を知ることの大切さを理解することができたとも言える。研究に影響があったことも考慮するとするならば、今後も校内体制を整備し、子どもたちが自分のからだを把握し、伝えることができる健康教育を継続していきたい。

最後に、本研究を進めるに当たり、適切なお助言をいただいた先生方、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】

- インターネット 『テルモ体温研究所』
森 昭三 監修 『おもしろ健康教材』第2集 健学社 1996年
牧野 幹男 監修 『イラスト版からだのしくみとケア子どもとマスターする58のからだの知識』
合同出版 1998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