

たくましく生きる力をはぐくむ健康教育をめざして

—外傷に対する知識を深め、意識の向上をめざしたアプローチの方法を探る—

健康教育研究会議

研修員 宮澤 陽子 (川崎市立西丸子小学校) 木村めぐみ (川崎市立富士見台小学校)
久光 明子 (川崎市立南大師中学校) 安田 幸 (川崎市立西高津中学校)
指導主事 後藤 美智子

I 主題設定の理由

近年、社会の状況を反映して子どもたちにも様々な健康課題が山積し、保健室に来室する子どもたちも多くいる。来室する主な理由としては、外傷や体調不良、その他相談等によるものであり、その中でも外傷による来室者の数が多くみられる。

日ごろ、外傷で来室する子どもたちに対応していて感じることは、軽度なけがでも自分で行える応急処置をしていない、応急処置にとどまらず繰り返し来室をする、危険であることを知らないためにけがにつながっている等の傾向がみられる。その状況を踏まえ、保健室では、子どもたちに身につけてほしいと感じるからだの知識やけがの予防法、応急処置の仕方を指導している。しかし、子どもたちの意識の変化を図られ、行動の変容がみられ、たくましく生きる力が身についたと実感するには至っていない。子どもたちが健康で安全な学校生活を送ることができることは誰もが願うところであり、子どもたちの認識の変化さらに行動の変容へつながるような効果的な健康教育が行われ、生涯を通して健康に生きる力を身につけることが望ましい。このことから現在、各校で実施している指導をさらに充実させ、たくましく生きる力を身につけていくための効果的な健康教育の指導のあり方を検討する必要があるのではないかと考える。

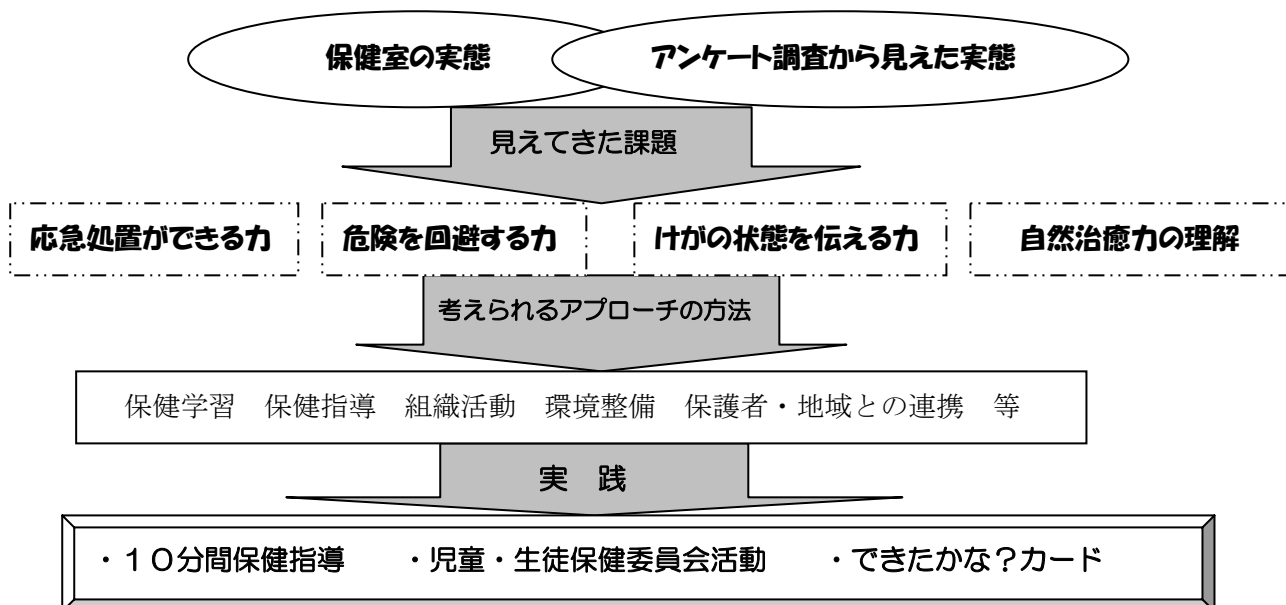
そこで、本研究会議ではたくましく生きる力を「簡単な応急処置ができる」「危険を回避することができる」「けがの状態を伝えることができる」「自然治癒力を理解している」として、たくましく生きる力をはぐくむために子どもたちの外傷に関する知識の傾向を把握し、学校の現状や地域の特性を生かしながら各学年に合わせた健康教育を模索していきたいと考え主題を設定した。

II 研究の内容

1 研究の方法

- (1) 小・中学校4校の来室傾向から、子どもたちの外傷に関する知識や認識に関するアンケート調査を実施する。
- (2) アンケート調査をもとに各学年に合わせた効果的な指導内容や方法を検討する。
- (3) 小・中学校4校の現状や状況に合わせて指導に取り組む。
- (4) 取り組み後に児童生徒の意識についての変化を感想等で確認する。
- (5) ビデオ等を活用し養護教諭の指導と支援のあり方や児童生徒の変容を検証する。

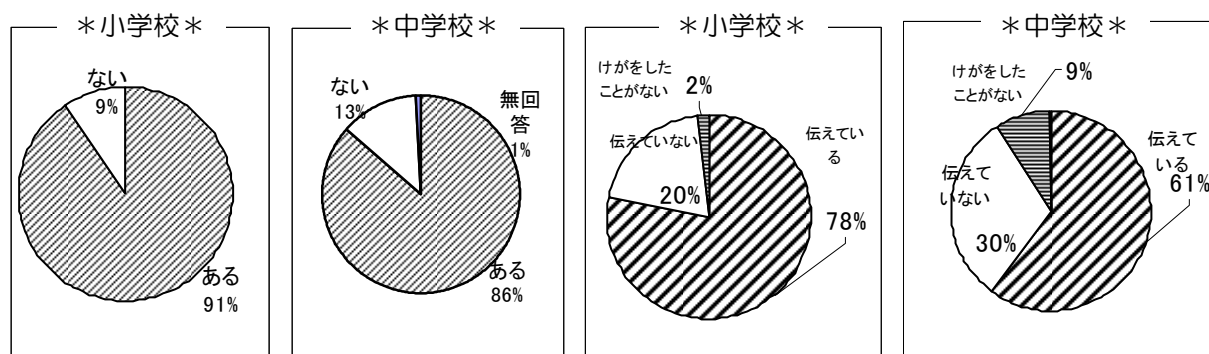
《 研究の構想図 》



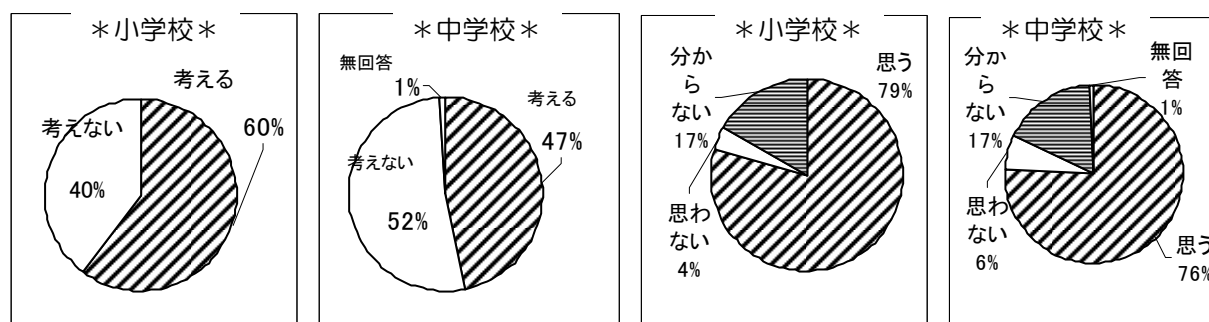
2 児童・生徒のアンケート調査結果から (抜粋)

＜実施時期＞平成19年9月 ＜実施対象者＞小学校2・4・6年，中学校全学年 合計1,105名

- (1) けがをした時に、自分でしたほうがよいと思うことはありますか。 (2) 学校でけがをしたことを、家の人に伝えていきますか。



- (3) けがをした時にどうしてけがをしたのか考えていますか。 (4) 体の中にけがを自然に治す力があると思いますか。



★アンケート調査の結果から「傷口を押さえない」「応急処置の方法がわからない」「大人にけがの状態を伝えていない」「けがの原因を考えない」「自然治癒力を知らない」という傾向がみられた。

3 各校の実践

(1) 小学校での取り組み

各学年に合わせた効果的な指導内容や方法を模索するため、「10分間保健指導」を計画・実施した。

【研究の流れ】

- 「身体計測前の時間」や「朝自習の時間」を利用し、養護教諭が直接実施する。学年によっては2校同じ指導案で実施時期をずらして実施する。実施後、児童の感想・アンケートを取る。
- 先に行った学校の指導の様子をビデオ撮影し、研究会議の中でビデオを見ながら内容や指導方法について協議し指導助言をいただき、次に実施する学校の指導に活かす。

【実践例】10分間保健指導（6年生）

題材名：疲れはたまっていないかな？（疲労とけがの関係）

ねらい：①睡眠不足などから生じる慢性的な疲労は、注意力の低下を引き起こし、けがに遭いやすい状況になることを知る。

②自分の健康は自分で守るという意識を持って行動できるようにする。

先にA校で実施し、協議の結果見えてきた課題

- 児童の感想から、ねらいはほぼ達成されているけれど、もっと児童の発言を促す問いかけがあった方がよい。
- 指導のポイントを、疲れがたまると「けがにつながりやすい」ということに絞るとよい。
- 教材は見やすかったが、児童が興味を示した場面では、もう少し工夫した方がよい。
- 指導の流れを「疲労が引き起こす体の変化」からにした方が、児童の興味関心を引き出せるのではないかな。

これらの課題を達成するために、指導案を改訂し、次はB校で実施した。

変更後の指導案（略案）

| | 活動と内容 | 支援 |
|----|--|---|
| 導入 | ・どんな時に疲れを感じるか考える | ・自分の経験から、日頃感じている疲労についてふりかえらせる。 (経験を話せる人には発言してもらう) |
| 展開 | ・疲労の種類について ・疲れている時の体の変化（自覚症状）や行動の変化について | ・肉体的疲労 ・精神的疲労 「疲れた時、体はどんな感じになるかな？」 頭が重い・痛い 全身がだるい 肩がこる ねむい 等 「疲れている時、行動に変化が現れる？」例：勉強中等 いらいらする 気が散る 物事に集中できない 等 自分の体験を振り返らせる。（児童の話聞く） |
| | ・疲労の蓄積とけがの関係について ・疲労を残さないための生活の工夫 | ・普段は、疲れても休養で回復するが、疲労が続くと回復しきれずにたまってしま う。そのことにより判断力が低下したり、すばやく行動できなくなったりして、 けがにつながることを気づかせる。 ・けがをしないためにも、疲労を残さない工夫を 考えさせる。（生活リズムの改善など） |
| 結末 | ふり返りシートの記入 | ・ふり返りシートで、今日の学習内容を確認する。 |

流れに不自然さがなくなり、導入で児童の興味、関心を引き出していた。

スケッチブックの教材は、現在教師が何を伝えたいのかが視覚的によくわかった。

10分という枠組みの中でも発問を工夫し、児童の体験談を指導に活かしていた。

疲労とけがの関係を何度も繰り返し強調していたので、児童にもそれが伝わっている様子があった。

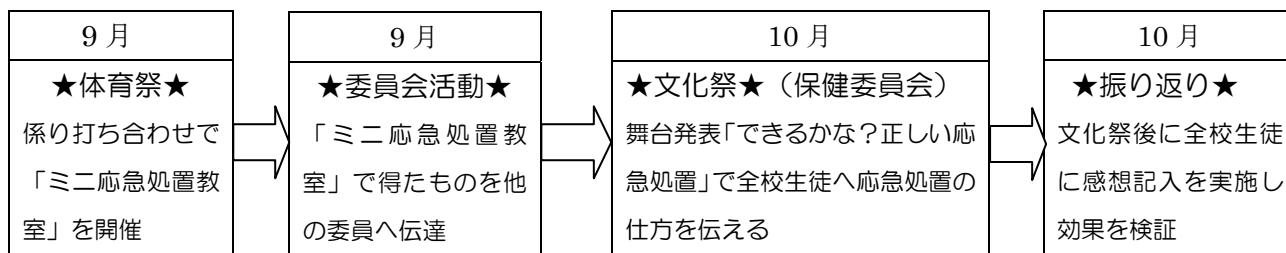
《ふり返りシートから見取れる児童の様子》

- 疲れがたまっているとけがをしやすくなることわかりましたか？ →わかった81% だいたいわかった19%
- 疲れをためないために、自分でできることを書いてみましょう。

早寝早起き・栄養のバランスを考えて食べる・リラックスする・運動する・寝る・ストレスをためない 等

【C 中学校の実践】 ～体育祭救護係と保健委員会文化祭舞台発表を活用した取り組み～

【研究の流れ】



文化祭舞台発表

●つき指・鼻出血・擦り傷の応急処置をクイズ形式で会場に答えてもらうように演技をすすめた。

| 担当 | 演技・セリフなど <台本の一部抜粋> |
|--------------|--|
| ナレーター | チャイムの効果音 「昼休みになったようです。」 |
| ナレーター | A、B、Cの3人が出てきて椅子に座る。 「さあ、ここで問題です。これから3人の人につき指の時の処置について聞いてみます。どれが正しいか考えてみてくださいね。」 |
| 演技者 A・B・C | 3種類の手当てを演技し、会場の生徒は正しいと思う処置のところで拍手。その後、正解発表、解説を行った。 |

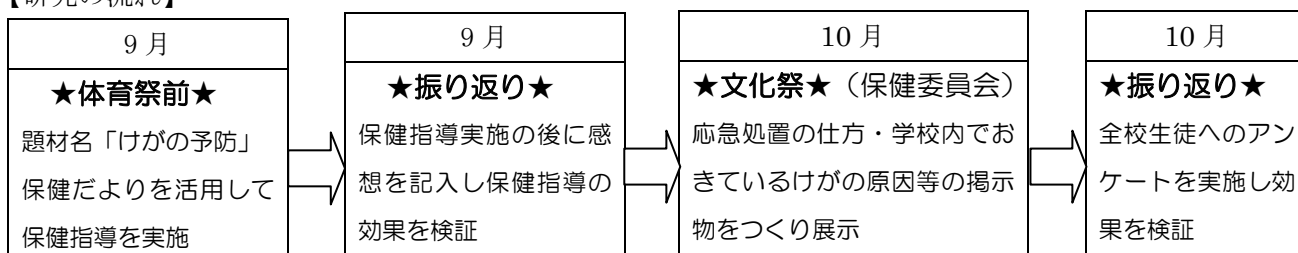


●生徒の感想

- ・正しい処置の方法が分かった・勉強になった・分かりやすかった・今後役立てたい
- ・今までの自分の処置が間違っていたと分かった・これがきっかけになり自分自身で処置ができるようになると思う

【D 中学校の実践】 ～保健だよりを活用した保健指導と文化祭の取り組み～

【研究の流れ】



9月体育祭の実施前に「けがの予防」をテーマに、1学期の保健室の利用状況を載せた保健だよりを教材とし、学級担任が保健室の利用の仕方やけがを予防することの大切さをねらいとして保健指導を実践した。10月には保健委員会活動で応急処置等の掲示物を作成し、展示発表を行った。

●体育祭前保健指導実践後の生徒の感想より

- ・走って遊ぶことは外です。死角などの飛び出してくるのがわからない場所ではなるべく歩くようにする。
- ・私も廊下で鬼ごっこをやっていたけが人がでたが、誰かがけがをしてからでは遅いと反省した。

●文化祭の掲示物





(3) 個別指導「できたかな?カード」の取組

個別指導の充実を図ることを目的に、保健室において「けがをしたときに自分でできること」の知識を定着させる方法として、「できたかな?カード」を実践した。このカードは、外傷で来室した子どもたちを対象に、来室するまでにしてきた応急処置を確認し、次へ活かせるような内容にした。

当初は、各自に記入させる方法をとっていたが、多数で来室すると実施できないといった問題がでてきたため、研究会議で協議した。その結果、保健室にカードを拡大したもの掲示する方法へ変更した。また、「自分でできる応急処置として適切なことは何か」「子どもたちが来室前に何をしてくれることが大切なのか」も併せて検討し、共通理解を図った。

●できたかな?カードの一部と生徒の様子

| | |
|--|---|
| <p>できたかな?カード</p> <p>平成_____年_____月_____日(_____)</p> <p>年_____組_____氏名</p> | |
| <p>★保健室に来る前に、次のような処置ができていましたか? できていたことに○をつけましょう。</p> | |
| <p>(1) すり傷・切り傷</p> <p>1 傷のところに水できれいに洗う</p> <p>2 清潔なガーゼやハンカチで押さえる</p> <p>3 傷のところに絆創膏より高く上げる</p> |  |
| <p>(2) 鼻血をひいた(おんご)</p> <p>1 できるだけ動かさないようにする</p> <p>2 水を飲む</p> |  |



Ⅲ. 研究のまとめ

1 10分間保健指導

アンケート調査の結果から、1～6年生の各学年に応じ必要と思われる指導内容を保健学習を考慮しながら検討をした。低学年では「簡単な応急処置の方法、先生や家の人への伝え方」、中学年は「けがの原因について、応急処置の大切さ、自然治癒力」、高学年は「けがを予想し回避する力、疲労とけがの関係」について指導した。小学校2校の実態に合わせて、朝の学級活動や身体計測時の10分間を指導の時間にあてた。短い時間でも全学年を実施することで、系統立てた指導ができると感じた。

また、学年に応じた内容となるよう工夫し実施することで、子どもたちの理解度に合わせた指導ができた。「けが」という子どもにとって身近なテーマだったこともあり、話を集中して聞く姿や、積極的な発言がみられた。「ふり返りカード」や、来室の様子からも変容がみられた。学年によっては小学校2校とも同じ指導案で実施したが、先に実施した指導の様子をビデオで見ながら協議したり、指導助言をいただいたりして、更に子どもたちに響く内容で次の学校では指導を行うことができた。

保健だよりを活用した保健指導では、体育祭に向けての事前指導の際、学級担任が話すことで意識の向上がみられた。来室時に自分でできる手当てをしていこうと子どもたち同士で注意しあう場面がみられるようになり、「ふざけてけがをしないように気をつけよう」と遊び方を見直す姿がみられた。

応急処置については単発の指導では知識や意識が薄れていくようである。1～6年生と各学年で内容を変えて継続的に指導していくことで、つけさせたい力を少しずつ定着させることが大切である。内容の系統性については今後の課題であるが、小学校で指導した内容の復習として中学校3年間でも指導することで、更なる知識および理解力の定着が期待できると考える。また、集団指導では内容を精選し「わかる」だけでなく、「できる」にしていくための指導方法の工夫が必要である。「できる」ようにしていくためには、学校の教育活動全体で全職員からの多面的な働きかけが必要であり、担任が指導しやすい指導案や教材づくりをしていくことが重要である。

2 委員会活動での取り組み

今回の研究では学校行事である体育祭をきっかけとし、委員会活動を軸に文化祭の発表まで継続的に指導を展開してきた。保健委員会活動で自主的に活動していくことで、保健委員自身の応急処置に対する意識を高めることができた。さらに発展させて全校に保健委員会から発信することで、これは知っておきたいという応急処置のポイントを全体で確認でき、誤った知識にも気づいてもらうことが

できた。展示・舞台発表の感想からは、自分でできる応急処置を実践しようとする意識の向上がみられ、保健室での処置が必要なものかどうかを判断しようとする姿がみられるようになってきたと感じる。

今後の課題は、自主的な活動である委員会活動を活かし、どのような場面で活動していくことがより効果的なのかを検討する必要がある。また、短い時間でも保護者説明会や部活動説明会、宿泊行事の事前指導、体育祭事前指導などの行事を活かして指導をするためには、年間計画の中でどのようなかわりができるのかを見通し、しっかりと位置づけていくことが大切である。

3 「できたかな?カード」の取り組み

自分でできることが分からずに保健室に来室していた子どもたちにも、処置をしながら「できたかな?カード」を活用しアドバイスすることができた。その後「できたかな?カード」を見ながら「これをやってから来るといいのか…」という気づきの声がよく聞かれるようになり、初めはカードに1つも○が付かなかった子どもも、少しずつ○の数が増えてきた。来室の多い子どもの中には、カードで得た知識を友だちに教える姿がみられ、自分が来室する時には「つき指したから水道で冷やしました」という声も聞かれるようになった。このように養護教諭が意図的なかわりをもつことにより、子どもたちの意識が向上し実践につながっていくようになった。また、1つずつスモールステップで指導していくことで、子どもたちは段階的に学ぶことができるようになるということもわかった。その他、カードが掲示してあることで他のけがの処置についても学ぶことができ、子ども同士が学びあう姿も見られた。さらに来室するまでにできている応急処置の傾向から、次の課題がわかり指導に活かせるようになった。書くこと、記録することによって認識や行動の定着が図られることが認識できたように思われる。本研究では、「できたかな?カード」を保健室に掲示する形式で実践してみたが、個々に書かせる手間がなくなり活用しやすくなった反面、効果を高めるためには養護教諭のかわりが重要になってくるであろうと考える。今後の課題は、子どもに身につけさせたい力をより明確にし、多様なアプローチを通して効果的な方法を追求していくとともに、その過程において養護教諭がどのようにかわるべきかを明らかにしていくことである。

最後に、本研究を進めるにあたり、適切なお助言をいただいた先生方、研究をご支援いただいた研修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】

- 全附連養護教諭部会編 『保健室のまなざしからとらえた健康教育』一第5章 けがと安全—
東山書房 2002年
- 石原 昌江 編 『フローチャートを使った救急処置と保健指導 外科編』 東山書房 1994年
- 詫間 晋平 著 『安全教育の基礎と展開』 ぎょうせい 1978年
- 日本安全教育学会 『安全教育学研究』 第6巻 第1号 2006年
- 駒崎 亜里 著 『コマザキ先生のほけんだより』 東山書房 2003年

【指導助言者】

日本大学教授（川崎市総合教育センター専門員）

田村 誠