

# 「健康に生きる力」をはぐくむ保健委員会活動をめざして

～自主的・実践的な活動になるための指導と支援の在り方～

健康教育研究会議

研修員 佐藤 夕起子（川崎市立上丸子小学校）

古牧 啓子（川崎市立川中島小学校）

福寿 典子（川崎市立平中学校）

山崎 美穂（川崎市立稲田中学校）

指導主事 矢野 君江

## I. 主題設定の理由

近年、子どもを取り巻く社会環境は、食生活や睡眠、喫煙、飲酒、薬物乱用、性の問題等とさまざまな健康被害の問題を抱えている。これらのことは、子どもの健全な成長を蝕んでいるといっても過言ではない。実際、日々の保健室等に関わる子どもたちの様子から基本的な生活習慣の乱れが原因と思われる体調不良や、人との関わりをうまく築けないことからくるとされるイライラや不安感などを感じている子どもの姿が見受けられる。また、自分に自信がもてない、自分の健康を自分のこととして捉えられない子どもの実態から、健康の保持増進のために積極的に改善に向けての取り組みをしようとする子どもは少ないように感じられる。反面、子どもたちは、自分の興味があることまた、楽しく取り組むことができる時には、子どもたち本来のやる気が発揮され活発な活動となることがある。そこで本研究会議では、各学校の健康課題を明確にし、養護教諭が直接指導できる「児童生徒保健委員会活動」に視点をあて本来もっている子どもたちのやる気を十分に発揮できる活動となるための養護教諭の支援と指導の在り方を中心に置いて研究を進めることとした。

「児童生徒委員会活動」は、特別活動の児童会生徒会活動に位置づけられている教育活動である。また、小学校の特別活動の目標は、「望ましい集団活動を通じて、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図るとともに、集団や社会の一員としての自覚を深め、協力してよりよい生活を築こうとする自主的、実践的な態度を育てる。」と示されている。さらに、中学校の目標は、小学校の目標に「人間としての生き方についての自覚を深め、自己を生かす能力を養う。」が示されている。これらのことを踏まえ、本研究会議では、児童生徒保健委員会活動を自主的・実践的な活動にしていくことによって、子どもたちがそれぞれ学校の健康課題を自らの課題として捉え、課題解決に向けて取り組むのではないかと考え、研究主題を「『健康に生きる力』をはぐくむ保健委員会活動をめざして」、副題を「自主的・実践的な活動になるための指導と支援の在り方」とした。

## II. 研究の内容

### （1）研究の方法

- ① 4校の健康課題を検討し、各校の保健委員会活動の年間計画や活動状況を把握する。
- ② 先行研究からこれまでの研究の取り組みを学ぶ。
- ③ 「話し合い活動」に重点をおいた各校の実践を行う。
- ④ 毎月の定例の委員会活動に向け、活動案を作成し、指導者と児童生徒ともに評価（振り返り）を行う。
- ⑤ ビデオ等を活用し養護教諭の指導と支援の在り方、また、児童生徒の変容を検証する。
- ⑥ 全市の学校における保健委員会活動の実態調査を実施する。

### （2）研究の実践

#### ① 4校の保健委員会の実態

小学校は5・6年生の希望者で構成され、男女も人数も固定ではないため、年度によって構成形態は異なる。中学校は各クラス男女1名ずつ選出して構成されている。学校の規模により委員の全体の人数に違いがあるが、人数の枠の中で希望する生徒が集まっている。指導者は養護教諭が中心となり、

他の教員の協力も得て活動している。小・中学校で活動の内容に違いはあるが、おおむね共通して月1回の定例の委員会活動を行っている。月に1回の活動は、時間的に余裕がないことが共通にあげられた。児童生徒の意識の現状は、主に常時活動（出席調べやトイレの点検、保健室へのけが人や病人の付き添いなど）を行ったり、学校保健委員会や児童集会や体育祭・文化祭などの行事へ参加、協力したりと、小学校と中学校で違いはあるが、児童生徒自身の身近な健康課題に取り組むことができるよう、教員からの発信した課題に取り組むという意識が強いようである。

### ②ねらい

委員会活動を進める上で、児童生徒自身の健康への意識を高め、自分たちの身近な健康の課題に取り組むことができるよう意識した。そこで、委員会活動での「話し合い活動」を活性化し、話し合い活動から児童生徒の自主的・実践的活動へとつなげられるよう指導・支援することを心がけた。特に、話し合いの中心となるリーダー（委員長や書記など）と事前に打ち合わせをし、リーダーが中心となって進められること、話し合い活動が活発となるような環境づくり（座席など）、雰囲気作りのための短時間のアイスブレイキングなどを取り入れた。さらに、保健委員会から全校に発信することにより、委員会の児童生徒の健康観を育てるとともに、全校の健康意識を高めるようにしたいと考えた。

### ③中学校での取り組み

#### \*年間活動計画\*

4月	健康診断に向けて 啓発用のプリントや保健だよりの作成 新体力テスト 身体計測用ビデオの作成・テスター	10月	文化祭 展示コーナーへの参加 連合文化祭
5月	体育祭 救護係	11月	<後期委員会開始> 自己紹介・委員長決め
6月	歯みがきチェック準備	12月	「冬の健康」を考える
7月	歯みがきチェック	1月	
8月	夏休み 特別大掃除	2月	救急法講習会
9月	文化祭準備	3月	後期反省

## 保健委員会 活動案

題材 「冬の健康を考える」(全2回) 第2回

- 日時 H19. 1. 10 (水) 3:10~4:00 (各種委員会)  
場所 2階 SC教室 委員数 1・2・3年 男女各3人 計18人
- 目標 前回話し合った班に分かれて、「冬の健康」について具体的に取り組む内容を話し合う。
- 事前の活動 H19. 1. 9 (火) 放課後 (保健室)
  - \*前回決めた班で、実際に取り組めるように具体案を考える。
  - \*委員会がスムーズに進められるように、プリントを作成する。
  - \*自分たちで進められるようにしておく。(リハーサル)
- 本時のねらい
  - ・学校での冬の健康に興味・関心をもち、自分のこととして取り組む。
  - ・自分らしさを活かして、協力して話し合い活動をする。

生徒の作成したプリントは資料1

ねらいが抽象的な内容にならないように、具体的に達成できるねらいとする。

「自分らしさを活かせたか?」指導者がどのように評価すればよいか? 振り返りシートから見られるように項目を検討したり、評価できる場面を意図的に設定する

#### 5. 本時の評価

①活動への関心・意欲、問題の気づき 自分の身近な身体や健康について興味を持ち、課題となることを意識している。	②自己の生き方についての思考・判断 クラスの冬の健康について、全校に効果的に伝える方法を考えている。	③自主的・実践的な活動・態度 自分らしさを活かし、互いに協力して活動している。 冬の健康について全校に広めるよう実践をしようとしている。
---	---	--

6. 展開

	活動と内容	評価(☆)と支援(○)	資料
導入 (5)	・ 前回の話し合いの確認を行う。	○ 委員長の話を、聞けるようにする。	代表で作ったプリント
展開 (40)	<p><b>班ごとの話し合い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班に分かれて着席する。               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ほげんだより (3人)</li> <li>2. 朝の学活の活用 (5人)</li> <li>3. ビデオ (6人)</li> <li>4. ポスター (3人)</li> </ol> </li> <li>・ 前回出された冬の健康のテーマを参考にして、これからの健康に必要と思われるテーマを決定する。               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 教室でのストーブの使い方について</li> <li>* かぜを早く治す方法</li> <li>* 手洗いうがいをしよう</li> <li>* 冬太りを防ぐ方法</li> <li>* 身長を伸ばすには  など</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 自分の身近な冬の健康について興味を持ち、課題となることを意識している。①</li> <li>☆ 自分の意見を積極的に出し、互いに協力して活動している。③</li> <li>○ 冬を健康に過ごすために自分が知りたいこと、クラスの人々に知らせたいことを具体的に考えられるようにする。</li> </ul> <p>話し合いの内容が、冬の健康から離れてしまい、伝える方法にこだわってしまった。班でテーマを選んだ時に、追求するのにふさわしい中身かどうか？ 検討が必要 (教師の支援) E X. 「身長を伸ばすには？」 冬の健康との関連 3年生の時間的な制約 (実現できるかどうか)</p>	企画案
	<p>話し合い活同に分かれたとき、机の向きを変えるなど、活動がしやすい環境をつくと良かった</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体で各班でのテーマを決める。(できるだけ内容が重ならないようにする)</li> <li>・ テーマをどのように伝えていくか計画を立てる。(企画案に沿って)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 全校に効果的に伝える方法を具体的に考えている。②</li> <li>☆ 自分の得意なことを活かして、全校に伝えようとしている。③</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 班ごとに「どのような内容を」「いつまでに」行うことになったか、全体に伝える。</li> </ul>	<p>他の班で話し合った内容を聞くことができなかった。書記が黒板に話し合った結果を書くなど工夫が必要。</p>	
まとめ (5)	・ 振り返りシートを記入する。	○ 今日の考えや感じたことを文書に残すことができるようにする。	振り返りシート

7. 事後の活動

(1) 保健だより班

- ・ かぜの予防・教室の換気などの内容とし、放課後の時間を利用して作成した。
- ・ 「1年生の昼休みの時間の過ごし方」を問題と感じている生徒が、1年生にアンケートを行い



内容について委員から呼びかけたり、見やすいように掲示したりするなどもっと見てもらう工夫が必要

先を見通した計画が必要。学校の流れを考慮し、実行可能な計画とする。実現出来ないと達成感を味わえず、次につながらない。

(2) 朝学活の時間の活用

- ・ 内容は「ストレスをうまく解消しよう！」とした。
- ・ 始業前の時間に活動した。テスト期間になってしまい次回の委員会で仕上げることにした。

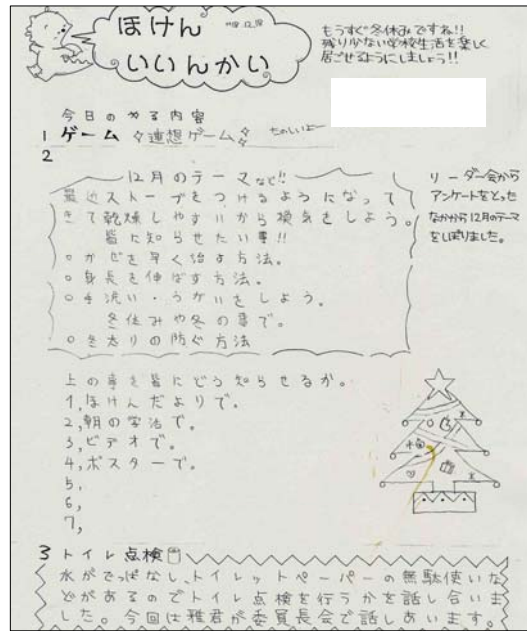
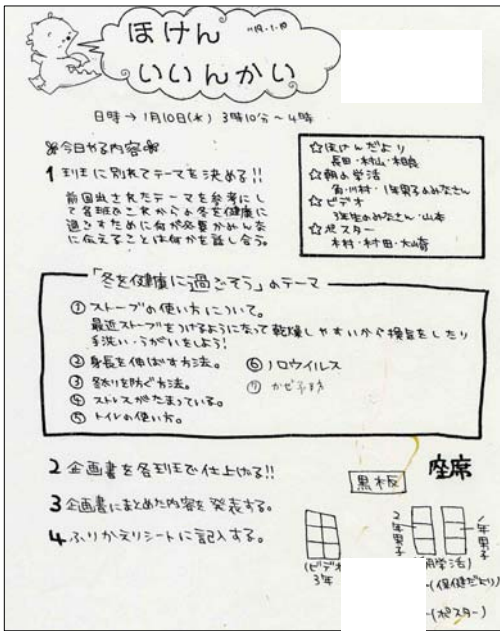
(3) ビデオ班

3年生が中心の班のため、放課後の活動時間が取れず、活動することが出来なかった。

(4) ポスター班

・テーマを「かぜの予防」とし、昼休みを利用して作成。学年ごとに掲示することができた。

資料1. 生徒の作成した活動プリント



資料2. 振り返りシートからの生徒の感想

活動ふいかえりシート(後期)

	12月 18日	1月 10日	2月 16日	3月 5日
1. 積極的に活動できましたか? (○・△・×)	△	△	○	△
2. 委員会のメンバーと協力して活動できましたか? (○・△・×)	○	○	○	○
3. 楽しく活動できましたか? (○・△・×)	○	○	○	○
4. 活躍していた保健委員は誰ですか?	みんな	村田さん	みんな	みんな
5. 今日自分の活動でがんばったと思うことはありますか?	特にない。	ポスターづくりの事	ポスター作り	みんな活動していかいと思います。
6. 健康面・安全面・安全面で、問題だ！改善した方がよい！疑問だ！と感じていることはありますか？ (自分のことでも、クラスのことでも)	トイレの牛乳パックを流すのはせめて、もっと上流のところに流すようにしてほしい。(クラスのこと)	スの物は多量流すので思いマス。上に流すのが多くて、トイレが詰まる。	手紙を新しいものにされていることに感謝しています。	最近のクラスで、手紙を新しいものにすることがなくなりました。
7. 次回の委員会でやろうと思うことは何ですか?	自分のやりかたをみんなに伝える。	ポスター作り	話し合い	3年生になってみたいと思っています。
*先生から*	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！

活動ふいかえりシート(後期)

	12月 18日	1月 10日	2月 16日	3月 5日
1. 積極的に活動できましたか? (○・△・×)	△	△	△	△
2. 委員会のメンバーと協力して活動できましたか? (○・△・×)	△	△	△	△
3. 楽しく活動できましたか? (○・△・×)	○	○	○	○
4. 活躍していた保健委員は誰ですか?	早長	長田先輩	みんな	みんな
5. 今日自分の活動でがんばったと思うことはありますか?	みんなの協力	企画決め	みんなの協力	みんなの協力
6. 健康面・安全面・安全面で、問題だ！改善した方がよい！疑問だ！と感じていることはありますか？ (自分のことでも、クラスのことでも)	トイレの牛乳パックを流すのはせめて、もっと上流のところに流すようにしてほしい。(クラスのこと)	トイレの牛乳パックを流すのはせめて、もっと上流のところに流すようにしてほしい。(クラスのこと)	トイレの牛乳パックを流すのはせめて、もっと上流のところに流すようにしてほしい。(クラスのこと)	トイレの牛乳パックを流すのはせめて、もっと上流のところに流すようにしてほしい。(クラスのこと)
7. 次回の委員会でやろうと思うことは何ですか?	みんなの協力	みんなの協力	みんなの協力	みんなの協力
*先生から*	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！	みんなよく頑張ったね！

④小学校の取り組み

健康レスキュー委員会 活動案

題材「キラキラデイ」にむけて 第1回

1. 日時 H18. 10. 17 (火) 6校時

場所 1年1組教室 委員数 5年生男子2人 5年生女子4人 6年生1人 計7人

2. 目標 「キラキラデイ」の趣旨の理解とそれにむけて自分たちができる活動を考え、計画をたてる。

3. 事前の活動

H18. 10. 13 (金) 休み時間 (10:20~10:45)

\*キラキラデイの趣旨などを確認し、学校全体で取り組む内容であることを伝える。

\*7月のアンケートから課題に気づき、全校への発信の方法などを考えるように助言する。

4. 本時のねらい

・アンケートから自分たちの様子を知り、話し合い活動を通して課題に気づくことができる。

休み時間に来室する児童もいて、集中した話し合いになりにくいこともある。

・「キラキラデイ」にむけての発信の方法を考え、計画することができる。

### 5. 展開

	活動と内容	評価(☆)と支援(○)	資料
導入	1. 「キラキラデイ」にむけて委員会としてできることを話し合う。	○キラキラデイの趣旨について補足や助言をする。	児童作成レジメ アンケートのまとめ 拡大グラフ
展開	2. 意見を出し合う。 3. 内容、役割分担、活動する時間を決める。	○3～6年生まで参加することも考え内容も簡単で分かりやすいものを優先する。 ☆話し合いの目当てがわかり、また、友達の考えを認めながらより良い実践の仕方を考え発言している。	指導者による、キラキラ関係の補足 課題をみつめるまで時間がかかり、役割分担やその他のことが決まらなかった。
まとめ	4. ふりかえりカードへ記入する。	○ふりかえりカードへの記入が進まない児童には、助言する	

話の方向がずれていきそうな時に、学級担任が言葉での支援を施し、話の流れが修正された。学級担任の支援の仕方の方法やタイミングは、学ぶべきことが多い。

キラキラデイ6校時の補足説明の時、「場」の説明をした方がわかりやすかった。翌日の休み時間に決められなかった事の話し合いをした際は、前日の確認や「場」の説明から始めたら、スムーズに話が進み、理解できたようだ。

今日この時間の「達成感」を持たせてあげられるように、決めた議題はその日のうちに話し合った方がよかった。

\*話し合いの結果、テーマは、「早寝早起きは大切です」と決まり、実態調査を実施し、まとめ全校への啓発内容を検討、発表原稿を作成した。(係りごとに活動した。)

\*キラキラデイ当日のパネルディスカッションにおいて、健康レスキュー委員会から「冬休みの生活チェック表」を付けることを提案し、12月の委員会活動時には、それに向けて取組を行った。

\*「早寝早起き」を続けられるように、メッセージを書いたしおりを作成し全校に配付した。

資料3. 「キラキラ6」に参加した児童のふりかえり

資料4. 「キラキラ6」活動後の委員のふりかえり

「キラキラ6」ふりかえり用紙

わかったことや感想などを書きましょう。

あたりまえに、見て、かんんだりしているけど考えてみればすごく大切なことだと思いました。しっかりすいみんをとって、しっかりごはんをたべ、くまじょうをやるのが体にいいことだとわかりました。とてもいいべん強になりました。

「キラキラ6」ふりかえり用紙

わかったことや感想などを書きましょう。

いいところの話を聞いて、けんこうは自分に、またり物みたいなのと、分かってよかったです。話を聞きながら、その話の意の味も考えながら聞いていました。けんこうについて、たくさん分かってよかったです。(は、目のこと)

活動後のふりかえりシート

7月28日 年 11月29日

5年2組 組名

あてはまるところに○をしてください。

	よくできた	だいたいできた	あまりできなかった
1. 委員会の一員として積極的に活動しましたか	○		
2. 委員会のメンバーと教えあったり、協力して活動できましたか	○		
3. 楽しく活動できましたか	○		

4. 自分の仕事は何でしたか

司会

5. 自分からどんな工夫をして、活動できましたか

○おんながわりや家、こえるようにしました。

6. あなたからみて、「こんなところが、いいな、すごいな、まねしたいな」と思った人を紹介してください

5年生 さんの、こんなところですか

積極的に、わかりやすかったから。

7. 今回の活動を経て、わかったことや「なるほど」「へー」と思ったことは、どんなことですか

目の視力はなぶらない。

8. わかったこと、「なるほど」「へー」と思ったことを、次にどのように役立てようと思いますか

IT-ムは最近やっていないけれど、少しずついいなと、まねたり気をつけよう。

キラキラ6 活動後のふりかえりシート

7月28日 年 11月29日

6年2組 組名

あてはまるところに○をしてください。

	よくできた	だいたいできた	あまりできなかった
1. 委員会の一員として積極的に活動しましたか	○		
2. 委員会のメンバーと教えあったり、協力して活動できましたか	○		
3. 楽しく活動できましたか	○		

4. 自分の仕事は何でしたか

感想を言わないで。

5. 自分からどんな工夫をして、活動できましたか

意見を聞いてどうしてなのか考えた。

6. あなたからみて、「こんなところが、いいな、すごいな、まねしたいな」と思った人を紹介してください

5年生 さんの、こんなところですか

おもしろく意見を言ふ

7. 今回の活動を経て、わかったことや「なるほど」「へー」と思ったことは、どんなことですか

給食の残量がかなり多いこと

8. わかったこと、「なるほど」「へー」と思ったことを、次にどのように役立てようと思いますか

おかわりをして残さないようにする

## III 研究のまとめ

### (1) 研究の成果

「児童生徒保健委員会活動」は、特別活動の児童生徒会活動に位置づけられている教育活動であり、年間指導計画を基に計画的な活動が望まれる。そこで研究会議では、特別活動の活動案を基本として、定期活動の活動案を作成した。また、特別活動の評価規準を有効に活用し、活動内容に沿った評価をする必要があると考える。評価や児童生徒の振り返りを行うことによって児童生徒主体の活動となるための

指導、支援の場面や具体的な指導、支援内容が見えてきた。

限られた時間での定例の委員会活動を計画的に推進するためには、活動案を作成し見通しをもった活動とすること、また、意図的に委員長を交えての事前の話し合い活動を行うことが重要である。その事前の活動では、委員長の役割や議題の確認、活動の運営の確認、活動プリントの作成等を行った。事前の活動を行うことで、委員長としての意識が高まり、見通しのもてる活動となった。また委員長が活動を進めるためのシナリオを作成することによって活動の展開や場のイメージがもちやすくなった。活動の展開は、担当児童生徒が作成した活動内容（企画書）を基に活動を進めることとなり、一層自分たちの活動としての意識が高まり活発な活動となったと思われる。事後の活動に意欲を持って望んでいる姿が見られ活動ごとに、自主的・実践的活動の積み重ねとなり「健康」を意識した実践が多く見られ「健康に生きる力」の育成の一助となっているのではないかと思われる。これらの活動を通して、児童生徒一人一人が、自分の役割を果たし自己実現する場となり、常に活動を振り返り、効率的な仕事ができるように創意工夫しながら学校全体の健康課題解決に向けた話し合いを進めることによって自主的・実践的態度をはぐくむことにつながると考える。

定例の活動場所を教室で行い、席順を決めて座ることでお互いの顔が見え意識が高まったように感じる。

活動についての評価は、活動案に基づいて生徒の達成を評価しているが基準を定めるのが難しいと感じた。そして客観的に評価ができるものとして毎時間記入できるようにした「活動のふりかえりシート」を作成した。活動のふりかえりシートから、健康に対する意識が高まりや子どもの変容を感じることができた。しかし、記述だけでは書けない子どももいるので評価の仕方については難しいと感じた。養護教諭の支援や指導に対する評価についてはビデオを活用したり養護教諭のふりかえりシートを作成し実施したことは、次への活動に生かすことができ有効であった。

## （２）今後の課題

限られた保健委員会活動を通して、児童生徒自らが自分のこととして考えることができる自主的・実践的な活動となる児童生徒保健委員会活動の充実をめざすために次のことが課題として挙げられる。

- ・ 事前活動や活動案づくりを行うための時間の確保。
- ・ 評価と結びつく児童生徒の意識の変容がわかるような評価方法の工夫。
- ・ 定期活動で話し合い活動を中心に行うと、事後の活動が翌月になってしまったり、放課後や休み時間などに行ったり、児童生徒の負担が大きくなること。

保健委員会活動を通して健康教育の実践を推進するに当たり、委員会の組織の中の学びあいを深め、そこから全校等に啓発することで、学校全体の健康意識が高められると考える。そのためにもさらなる委員会活動の充実が求められる。委員会活動での自己達成感を児童生徒一人一人が味わえるようなかわりが養護教諭としてできるよう今後も研鑽を積んでいきたいと考える。

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】

文部省『小学校・中学校学習指導要領解説 特別活動』	1199年
川崎市教育委員会 特別活動研究会小学校『夢や希望をもち、主体的に生きる子どもを育む特別活動』	2006年
川崎市教育委員会 特別活動研究会中学校『学習指導の工夫と改善に向けての資料Ⅲ』	2006年
家本 芳郎 「子どもの心にとどく指導の技法」	2004年
第一法規 「養護教諭 知っておきたい保健と教育のキーワード」	2006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
川崎市立小学校養護研究会（川崎市立南加瀬小学校長）	伊勢 実
川崎市立中学校養護研究会（川崎市立西生田中学校長）	矢部 正子