

# 養護教諭が実践する生活習慣に関する健康教育

— 感染症予防の視点を含んだ生活習慣を考える —

健康教育研究会議

研究員 塚越 紀子 (川崎市立下平間小学校)

松井 由里子 (川崎市立金程中学校)

原 朋子 (川崎市立日吉小学校)

佐藤 愛 (川崎市立有馬中学校)

指導主事 野口 裕子

## I 主題設定の理由

近年、子どもたちを取り巻く急激な環境の変化により、現代的健康課題の一つとして生活習慣の乱れが指摘されている。<sup>1)</sup> 児童生徒が生涯にわたって健康な生活を送るためには、規則正しい生活習慣を身に付けるとともに、自らの心身の健康保持増進を図るために必要な資質・能力を身に付けることが必要である。昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大による臨時休業、長期にわたる自粛生活により、さらに朝食の欠食、就寝時刻の遅れ、運動不足による身体機能の低下など子どもたちの生活習慣の乱れが明らかとなった。

また、研究員所属校における健康課題として、自分の生活習慣の乱れを理解していないこと、さらに自分の健康状態への関心が低い児童生徒が多いことが共通の課題として挙げられた。全国の学校では文部科学省からの「新しい生活様式」により手洗い、マスクの着用、身体的距離の確保、毎日の健康観察の実施など感染症を予防するための衛生面への対策と徹底が求められている状況である。しかし、自分の健康を把握するために大切な指標の一つとなる健康チェックの検温を忘れてしまう児童生徒も多く存在する。

今回の研究では、児童生徒自身が感染症予防の視点から自分の生活習慣を振り返ることで健康の保持増進につながることに気付き、さらに生活習慣上の課題を見つけることでよりよい生活を送るための工夫を考える必要があると考えた。そこで「自分の生活習慣を振り返り課題に気付く」ことに焦点を当て、研究を進めた。また、日々の健康チェックは自分の体調を知るだけでなく、感染の有無を確認することができるなど、感染症予防の視点からも大切であることに気付かせたいと考え、研究主題を『養護教諭が実践する生活習慣に関する健康教育 —感染症予防の視点を含んだ生活習慣を考える—』とした。

## II 研究の内容

### 1 研究の方法

- (1) 臨時休業中における児童生徒の生活習慣、健康課題等に関する文献や先行研究の調査と分析を行い、養護教諭の専門性を生かした効果的な指導内容や方法を検討する。
- (2) 研究員の所属校において、新型コロナウイルス感染症による臨時休業明けに児童生徒を対象として行われた川崎市教育委員会の「生活状況アンケート」を活用し、生活習慣に関わる内容、体調や心の状態に関わる内容、新型コロナウイルス感染症の予防に関わる内容を抽出する。
- (3) 生活習慣における食事、運動、睡眠の項目に加え、手洗い、マスクの着用など、感染症を予防するために必要な項目を「衛生面」と設定する。
- (4) 作成した授業モデルに基づいて研究員が所属する4校で特別活動の授業を実施する。

## 2 授業モデルの作成ポイント

- (1) 自分の生活習慣を振り返り、課題に気付くことに焦点を当て児童生徒が自らの課題を明確にし、よりよい生活習慣に向けて取組、その生活習慣を継続していくことを目指した指導内容を考える。
- (2) 自分の健康課題を捉えさせ、小学校では3年生体育（保健領域）「毎日の生活と健康」、中学校では小学校の既習事項と関連させながら各学年に応じた特別活動の内容を検討する。
- (3) 導入では、生活習慣が健康に結びついていることに気付かせるために、「生活習慣と健康の関係」をグラフで提示し、児童生徒の意識を高める。また、新型コロナウイルス感染症拡大の前後で生活習慣がどのように変化したかを考える。
- (4) 展開2及び展開3では、児童生徒が自らの生活習慣を振り返ることができるように生活マップを授業に取り入れ、他者との交流を通して新たな気付きが生まれるように作成する。
- (5) 展開4では、自分の健康状態を把握するための一つとして行っている「健康チェックカードの大切さ」を取り上げ、毎日の体温測定が感染症の予防につながることを理解できるようにするために、体温リズムのグラフを用いて説明する。さらに、毎日、検温をすることで感染の有無を確かめるだけでなく、自身の生活習慣を振り返ることにもつながることに気付かせる。
- (6) 養護教諭の専門性を生かす授業として、日常の保健室で子どもたちの様子から見える課題を取り上げ、授業後は個別の保健指導へつなげることを意識する。授業後に児童生徒の発言、行動等の変容から、生活習慣の変容についてまとめる。

## 3 本時で用いた教材

### (1) 授業で使用した生活マップについて

児童生徒の生活習慣を振り返るために、設定した生活習慣に関する8項目（表1）を3つに色分けし、付箋にした。生活習慣に関する8項目について付箋を1枚ずつ自分の生活を振り返りながら、その習慣がまず始めに縦軸の「大切だと思う」「大切だと思わない」について考える。次に横軸の「実行できている」「実行できていない」について考え、生活マップの縦軸と横軸が交わる場所に付箋を貼るようにした（図1）。

表1 生活マップ 付箋の8項目

|          |                              |   |
|----------|------------------------------|---|
| 生活マップの項目 | 食事                           | ① 毎日、朝ごはんを食べる                           |
|          |                              | ② 病気に負けない体づくりのために、好き嫌いをなく何でもよく食べる       |
|          | 運動                           | ③ 運動やストレッチなど、時間や日にちを決めて、体を動かしている        |
|          |                              | 睡眠                                      |
|          | ⑤ 学習・テレビ・ゲームなど、時間を守って生活をしている |   |
|          | 衛生面                          | ⑥ 自分から「集まらない」「人と話す時近づきすぎない」「換気」に気をつけている |
|          |                              | ⑦ 毎日、健康チェックカードを使って、自分の健康を確認している         |
|          |                              | ⑧ 食事の前、運動の後など、手洗いを丁寧に行っている              |

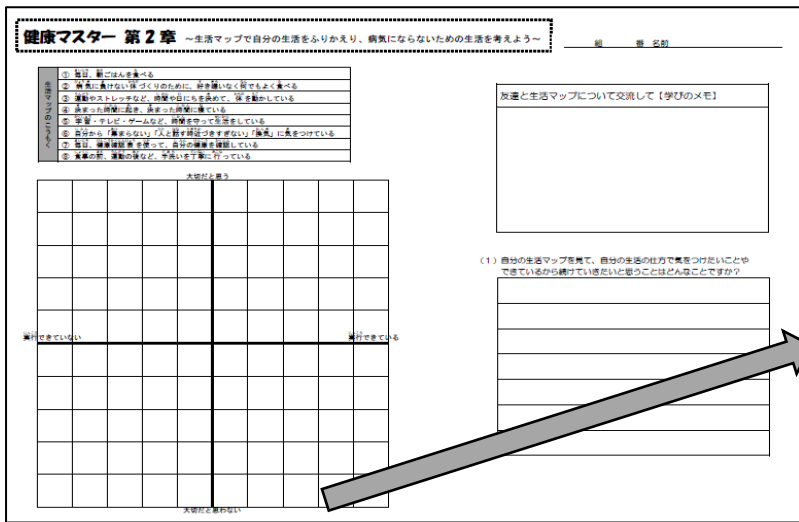


図1 生活マップ・ワークシート

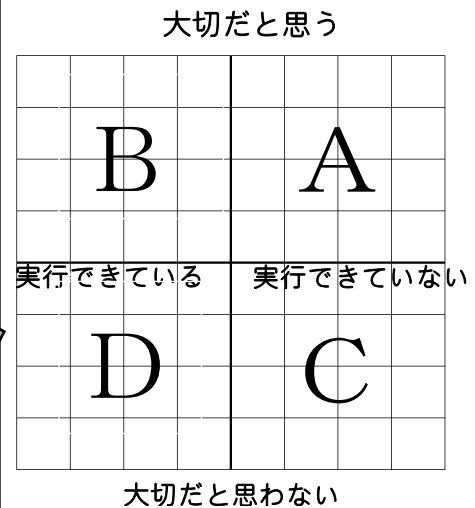


図2 生活マップのABCD領域

生活マップのAの領域は「大切だと思うが、実行できていない」、Bの領域は、「大切だと思うし、実行できている」、Cの領域は「大切だと思わないが、実行できている」、Dの領域は「大切だと思わないし、実行できていない」領域となる（図2）。

**(2) 体温と生活習慣のグラフについて**

健康の重要性を認識できていても、自分の健康状態について、どこに問題があるのかを認識できていない児童生徒は少なくない。体温と生活習慣のグラフを授業で使用し、体温には日内変動があること、食事、運動、睡眠など生活習慣と体温が関係していることについて説明する。「健康チェックカード」は、体温を数値化し「可視化」することで健康状態に気付くことができ、生活習慣の改善につなげる。

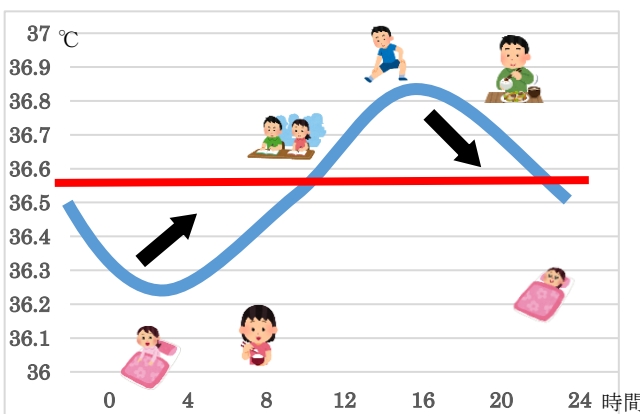


図3 体温と生活習慣のグラフ

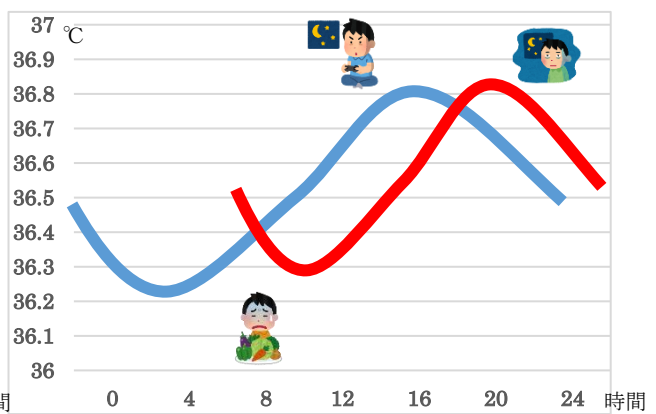


図4 不規則な生活習慣のグラフ

**4 実施した授業**

- (1) 対象者 A小学校3年生、B小学校4年生、C中学校1年生、D中学校2年生
- (2) 時期 令和2年11月
- (3) 実施内容 学級活動 小学校(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成  
 中学校(2)エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

#### (4) 本時のねらい

- ①自分の生活習慣を振り返り課題を見付け、より良い生活を送るための工夫を考えることができる。
- ②自分の体調を知るために、日々の健康チェックが大切であることに気付くことができる。

#### (5) 授業者

担任と養護教諭がティームティーチングで行った。(T1：学級担任 T2：養護教諭)

#### (6) 授業の実際

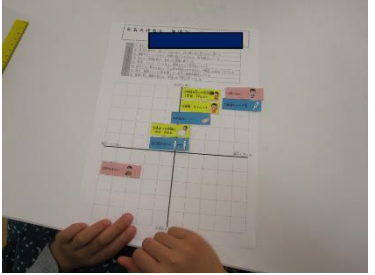
| 学習活動 (○) と教員の発問等 (※) |  |
|----------------------|--|
| 導入                   | <p><b>1. 自分の生活習慣について振り返る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○「健康」という言葉から、自分の生活習慣について振り返る。</li><li>○新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式から、衛生面についても意識する。</li><li>※「生活習慣と健康の関係」のグラフを提示し、生活習慣と健康は深く関わっていることを理解できるようにする。</li></ul>   |
| 展開                   | <p><b>2. 生活マップを作成する。(図5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○拡大した生活マップに担任が8項目の付箋を貼り、児童生徒が活動の流れを理解できるようにする。</li><li>※T1とT2が自分の生活習慣について説明しながら、黒板の生活マップに付箋を貼る。</li></ul>  <p><b>3. 生活マップを友達と見合い交流する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○自分と友達の生活マップを見比べ、理由を尋ね合うことで自分の生活習慣を振り返る。</li><li>※T1とT2が生活マップを見比べ、交流する視点について説明する。</li><li>○交流した意見を発表する。</li></ul> <p><b>4. 項目⑦「毎日健康チェックカードを使って、自分の健康を確認している」の付箋の位置を確認する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○項目⑦の位置を確認し、体温リズムと健康チェックカードの大切さについて理解する。</li><li>※児童生徒が改めて健康チェックカードの大切さに気付くよう、体温を測定することの大切さについて説明する。</li></ul> |
| 終末                   | <p><b>5. 本時の学習を振り返る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○自分の生活マップを見て、生活習慣で改善したい項目や継続したい項目を1つだけ決め、ワークシートに記入する。また、記入した内容を発表する。</li><li>※自分の生活習慣を振り返り、適切に行動することが感染拡大防止にもつながることを伝える。</li></ul>  |

図5 児童のマップ

### 5 実施した授業の評価

本時の成果を分析するにあたり、(1)生活マップによる自身の生活習慣の振り返りはできていた

か、(2) 友だちとの交流により、他者を通して自身の生活習慣を振り返ることができていたか、(3) 自身の生活習慣における課題を見だし、解決策を具体的に考えることができていたか、の3つの視点から評価を行う。なお、それぞれ①ワークシートの記述内容、②授業観察及び授業記録における児童生徒の発言、話し合い内容から分析した。

### (1) 自身による振り返り

生活マップを振り返る際に「実行できている」「実行できていない」と単純に考えるだけでは、行動に結びついたり継続させたりすることはできないと考え、自分の生活習慣で1) 継続していききたいこと、2) 改善したいことの2つの視点をもたせた。「健康チェックカードは嫌いだからやらない」と振り返った児童は、自分の生活マップの付箋の位置を確認した際には、「大切だと思わないし、実行できていない」という自分の行動を振り返り(図6)、「自分が健康にしていなくて周りにうつってしまうから健康チェックカードを続けたい」と気付くことができた(図7)。児童生徒はマップを振り返る際に「実行している」「実行していない」だけではなく、生活習慣を改善するために理由や具体的な方法を考えることができた。

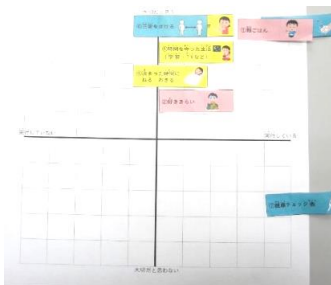


図6 児童のマップ

(1) 自分の生活マップを見て感じたことを書きましょう。

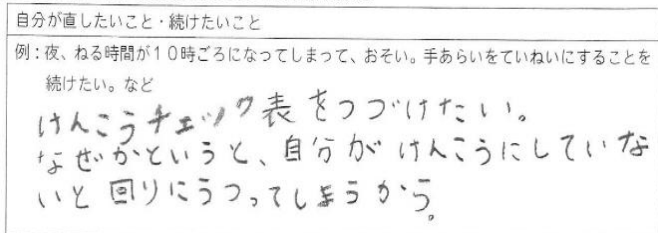


図7 自身による振り返りを記入したマップ

### (2) 他者との交流による振り返り

生活マップを他者と交流することで自分の生活に改めて気付くことができ、生活習慣改善への意欲を高めることができた。交流の中で「毎日体温を測っていて健康への意識が高く偉いと思う。自分はできていないので頑張ろうと思う」など友達のマップに感想を述べる姿があり、生活マップ作りを通して見えてきた自分の課題に対して改善策を見つけ出していた。お互いの良いところや改善した方がよいところを伝え合うことで自分らしさや他者のよさに気付くことができていた。今後は、定期的に自分の生活習慣を振り返る機会を設け、児童生徒が自分の取組状況を自己評価し、他者からのアドバイスを生かし生活の中で継続していけるようにしていきたい。

### (3) 自身の課題の発見と解決

生活マップ作りで気付いた自分の課題から、一週間取り組む目標を考えた。例えば、手洗いはできているけど、健康チェックカードができていないことに気付いた児童は、毎日健康チェックカードをつけるという目標を立て、体温の記入を一週間実施することができた。また、他者に自分の目標を伝えることでお互いに意識を高め合い、生活習慣改善への意欲を継続させた。生活環境や生活スタイルが異なるため、児童生徒一人一人の課題は異なる。しかし、児童生徒の多くは自分の課題を見つけ、前向きに取り組むことができた。生活マップは生活の現状だけでなく、マップ上の付箋の微妙な位置関係に注意を向け、自分や他者の心の持ち方に対し洞察が生まれ、新たな自分の生活習慣にも気付くことができたと考えられる。

### Ⅲ 研究のまとめ

#### 1 研究の成果

今回の研究では、保健の学習を生かしながら、児童生徒が自分の生活習慣を振り返り課題を見付けることを目指した授業を実施した。児童生徒の多くは、生活マップ作りを通して自分の生活を振り返り、課題に気づき、具体的な改善策を考えることができた。特に、他者とのコミュニケーションや対話を通して生活習慣を振り返ることにより、具体的な改善策を見だし、目標を持って意欲的に解決しようとする児童生徒の姿が見られた。また、養護教諭が授業に参画することによって、授業後の個別指導につなげることができた。今回の授業後には、学校生活の中で児童生徒から、「自分の健康状態を確認するために体温を測らないといけない」という言葉がよく聞かれるようになった。また、保健室に来室した児童生徒からは、「試験前に生活習慣を改善できるように計画的に勉強する」との報告があったり、具体的な就寝・起床時間を決める等の目標を立てている姿が見られたりした。このことから、授業において、健康状態を生活マップで「可視化」したことにより、自分の生活習慣を視覚化でき、どこに課題があるか、意識を向けるべきかを判断する力が身についたと考える。

#### 2 今後の課題

授業を通して健康チェックカードの大切さに気付くことができたが、児童生徒の中には、なぜ健康チェックカードが大切なのか理解せず取組だけが習慣化していた。振り返りでワークシートに健康チェックカードについて記入している児童生徒も少なかった。生活マップを通して生活習慣の改善を進めるためには、児童生徒の発達段階を十分に考慮した手立てが必要である。生活マップを工夫し、教師の発問や目標の振り返りの方法など、今後の課題としたい。今回の研究の成果と課題を踏まえ、生活習慣への自己管理を促し、今後も保護者や教職員と連携して健康教育を進めていきたい。また、教科等との関連を図りながら、養護教諭の専門性を生かした取組を続けていきたい。

最後に、本研究を進めるにあたり、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・引用文献】

- 1) 文部科学省「現代的健康課題を抱える子どもたちへの支援～養護教諭の役割を中心として～」2017年
- 2) 「新型コロナウイルスに伴う臨時休業における児童生徒の健康課題等に関する調査」埼玉大学 戸部秀之 2020年
- 3) 文部科学省 「心の健康と生活習慣に関する調査報告」 2003年
- 4) 文部科学省時報 「早寝早起き朝ごはん」のすすめ 2007年
- 5) 日本学校保健会「平成30年度~令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」 2020年
- 6) 川崎市総合教育センター「自分や自分の生活を見つめ直す機会を設ける健康教育」第21号研究紀要 2007年

【指導助言者】東京学芸大学教職大学院 准教授（川崎市総合教育センター専門員） 佐見 由紀子