

自ら気付き実践する力を育てる健康教育

- 養護教諭が取り組む保健学習 -

健康教育研究会議

研修員 山本 昌代（川崎市立東大島小学校）

林 由記（川崎市立稗原小学校）

内満 ゆり（川崎市立向丘中学校）

河原 明美（川崎市立井田中学校）

研修指導主事 鉄指 美登利

主題設定の理由

平成11・12年度の研究から、保健学習に養護教諭の特質を生かすことで子どもたちが、自分の体・健康に関心を持ち、健康について学ぶことの楽しさや喜びを高められることが分かった。今年度は更に、授業を通して子どもたちの健康面での自主自立を目指したいと考えた。そのためには、授業のねらいを明確にし、内容の検討をした上で授業を実践することが重要になる。また、多領域にわたる授業の蓄積は、養護教諭自身の力量を高めることにもつながると考え、上記の主題を設定した。

研究の内容

昨年度までの研究内容を基に、次のように仮説を設定し研究を進めた。

保健学習に養護教諭の特質を生かし、教材を工夫して授業実践を積むことによって、子どもたちは自分自身の心や体・健康への意識を高め、実践力を身につけることができる。

次のような手順で仮説を検証した。

前年度の研究の振り返り 保健の教科書及び新学習指導要領の内容の把握 保健学習の年間計画の確認 授業を実践する単元の検討 指導案及び教材の検討 教具の検討（資料の収集）
授業実践及び実践後の検討 校内救急体制及び協力体制についての検討

1. 授業実践の内容と考察

(1) 小学校での実践例

毎日の生活と健康

児童の実態

3年生という時期は、学校では始業前や休み時間など外で元気に遊ぶ姿がよく見受けられ、活動的な年頃である。しかしながら、日頃の保健室に来室する子どもからの相談や観察を通してみると、家庭生活では外遊びが少なく、夜更かしや朝寝坊により、朝食を食べていない子どもが多くなってきている。健康な生活には食事・運動・睡眠がかかっていることに気が付いている子どももいるが、それぞれの調和が大切だという認識には至っていない。体の清潔についても、外から帰った後のうがいや手洗い、運動の後に汗をふくなどはきちんと身に付いていない子どもも多い。また、部屋の空気や明るさなど、身の回りの環境についてはまだ意識が薄い。

指導計画とねらい

	第1時	第2時	第3時	第4時
内容	生活の仕方と健康	調和のとれた生活	身の回りの清潔	環境を整える
ねらい	「元気」という言葉から健康な生活を送るための条件を考え、自分の生活を振り返ることにより、問題点を探る。	自分の問題点を解決するための手立てを、身近な人へのインタビューを参考にして考え、これからの生活で実践する意欲が持てるようになる。	毎日を健康に過ごすには、身体を清潔に保つことが必要であることを理解し、毎日の生活の中で実践する意欲が持てるようにする。	毎日を健康に過ごすには、部屋の明るさや換気などの生活環境を整えることに気付く。健康の保持・増進のために、様々な保健活動が行われていることを知る。

授業の実際 身の回りの清潔(4時間扱いの3時間目)

学習活動内容	教師の指導・支援	児童の反応
1.手洗いをするわけを考える。	<p>紙芝居を見せ、手洗いについて考えるきっかけにする。</p> <p>「つよしくんはテレビゲームをしたあと、おやつを食べようとしています。」</p> <p>紙芝居 つよし：わーい、おやつを食べよう！ ゆうこ：つよしくん、手を洗った？ つよし：外で遊んでないから汚れてないよ。 ゆうこ：「……………」</p> <p>自分がゆうこさんだったら、つよしくんに何と言いますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・やっぱりきたないから洗ったほうがいい。 ・触っているから汚れているよ。 ・洗わないと、自分が困るから。
2.手の汚れを調べる。	<p>班ごとに水でぬらした脱脂綿で手をふき、感想をワークシートに記入する。</p> <p>汚れていないように見えても、意外に汚れていることに気付かせる。</p> <p>綿はきれい 0人 少し汚れた 半数以上</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クレヨンが落ちた。 ・綿が黒くなった。 ・班の人どうして綿を見せ合っている。
3.自分の手洗いを確かめるため、手洗い実験を試してみる。	<p>班で代表者が手を洗い、デンプンヨウ素反応で洗い残しを見る。</p> <p>手にぬるま湯で溶かした片栗粉をつける。 手をドライヤーで乾かす。 いつものように手を洗う。 乾いた手をヨウ素溶液につけて、洗い残しを確かめる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>----- 準備する物 ----- 溶かした片栗粉 ヨウ素溶液 100倍希釈液 ドライヤー</p> </div> <p>汚れが残ったところを、ワークシートに記入し、班ごとに発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉をつける ・スライムみたい。 ・ぬるぬるしている。 ・乾かしている時 ・パリパリしてきた。 ・ヨウ素溶液につける ・汚い・気持ち悪い ・洗い残した部分が黒くなりとても驚いている。 ・きれいに洗ったのに黒い ・1分12秒洗ったのに、こんなに汚れている ・生命線のところ ・手首・曲げるところ ・爪・手のはじっこ
4.手を洗った後、どうするかを考える。清潔な状態と汚れたハンカチでふいた時の違いを知る。	<p>教師が2日前のハンカチでふく様子を示し問題提起する。 「汚れたハンカチしかなかったら、ふいてもいいですか？」</p> <p>寒天培養実験の結果を示す。 洗わない。 石けんで洗った。 汚れたタオルでふいた。</p> <p>清潔なハンカチでふくことの大切さに気付かせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・汚い ・ダメ ・考えこんでいる児童もいる。 ・手の形が付いている。 ・きれいになった。 ・ごみが付いている。 ・汚い。洗う前にもどっちゃった。
5.手だけではなく体の汚れやすい部分はどこか考える。	<p>半日靴下をはいたあとの足裏の寒天培養写真をビジュアルプレゼンターで映す。</p> <p>病気のもとになる菌と、そうではない菌が混じっていることを説明する。</p> <p>手足の他に汚れやすいところはどこか発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汗をかくところ ・曲がる場所 ・おしっこやうんこの出るところ <p>汚れやすいところをきれいに洗うことの大切さを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・あしだ。あし。 ・うー、汚い。 ・足の汚れをみて驚いている。 ・頭(かみの毛) ・手 ・わき ・首 ・せなか ・ひざ ・耳 ・口 ・おへその穴 ・ちんこ(照れながら)
6.学習のまとめをする。	<p>ワークシートに本時の学習で分かったことや感想を記入し、これからの生活で気を付けていきたいことを考えるようにする。</p>	

結果と考察

教材・教具について

- ・導入で自作の紙芝居を使ったことは、手洗いをする訳を考えるきっかけとなった。
- ・紙芝居は、枠などで固定し、どの方向からでも見える工夫があるとよい。
- ・寒天培養、でんぷんのヨウ素反応など目で見てわかる教材は、手の汚れを実感するのに効果的であった。

実験を通して学ぶこと

- ・どの子ども積極的に取組み、大変興味をもって活動することができた。
- ・目で見たり、体験することで多くの気付きやつぶやきがあった。
- ・教師も加わって実験することにより、教室の雰囲気や和らいだ。
- ・実験は事前準備に時間がかかるが、体験したことにより、今後の生活のなかでの行動の変容につながるのではないかと考えられる。

児童の感想

- ・片栗粉をつけて実験をして、ヨウ素液につけると黒色の色がつきました。実験はおもしろいなぁと思いました。
- ・ふだんあまり手を洗っていないことが自分でよく分かりました。これからは給食の前やお菓子などを食べる時に手を洗って、きれいな手で食べたいなぁと思いました。
- ・手だけが汚れているんじゃなくて、足とか汗が付いているところとかも、細菌がいると分かりました。

考察

授業後、保健室で低学年の児童に対し、「手は汚れているから石けんで丁寧に洗わないとだめだよ」と教える姿がみられたり、給食の前や体育のあとに、以前より時間をかけて手を洗うようになったと担任も感じている。毎日を健康に過ごすには、身体を清潔に保つことが必要であり、このことを理解させるため、普段あまり意識せずに行っている手洗いを見直す実験を取り入れてみた。手の汚れを実感することから、手だけではなく体の汚れやすい部分への認識にもつながってほしいと願っている。

本単元は、保健学習のスタートとしての単元でもあり、健康に関する知識・理解を高め、健康な生活習慣を実践する意欲が持てるよう、保健室での指導・支援からの気付きを大切に取り組んでいきたいと考える。



(2)中学校での実践例

病気の予防 第1時「たばこの害と健康」第2時「飲酒の害と健康」第3時「薬物乱用と健康」(本時)
 生徒の実態 中学生という時期は、喫煙・飲酒に興味を持つ時期でもあり、友人や先輩からの誘いや好奇心などから手を出してしまうケースも少なくない。また、さらに有機溶剤等の薬物乱用へつながることも考えられる。

- 本時のねらい
- ・薬物乱用が身体に及ぼす影響について理解させる。
 - ・一生涯において薬物に絶対に手を出さないという強い意志を持たせる。

授業の実際

学習活動内	教師の指導・支援	生徒の反応
1. 薬物の種類	<p>薬物の写真を提示し、この他の薬物にはどんなものがあるのか質問する。</p> <p>アルコールやニコチンも薬物であることを確認する。</p> <p>保健室にある薬(風邪薬 頭痛薬)を持参し、薬の成分表を提示して使い方によっては薬物乱用となることを説明する。</p> <p>マジックインクを提示し、次の質問をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・換気しないで使用するとどうなるのか。 ・どんな臭いがするのか。 ・シンナーは何に使うものか。 	<p>大麻・ヘロイン たばこ・酒などが挙げられる。</p> <p>一般の薬の中にも、アヘンや覚せい剤の原料となる成分が含まれていることを知り驚く。</p> <p>気持ち悪い・臭くなる・充満する 頭が痛くなる</p> <p>いい匂い・臭い・シンナーの臭い</p> <p>落書き落とし 塗料・ペンキ・吸う</p>
2. シンナーの油を溶かす実験	<p>カップ麺を瓶の中に入れ、シンナーを注ぐとどうなるのか予想を立てさせる。</p> <p>生徒に瓶を持たせ、実際にカップ麺の変化を観察させる。</p> <p>*実験前に窓を開けておく。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">準備する物</p> <p style="text-align: center;">ミニカップ麺(包装と紙蓋はとっておく)</p> <p style="text-align: center;">カップ麺が入る蓋付き瓶</p> <p style="text-align: center;">シンナー(瓶の4分の1程度)</p> </div> <p>シンナーで溶けたカップの成分について質問する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 何でできているのか。 発泡スチロールの原料は何か。 <p>シンナーの油を溶かす作用を説明し、体に入るとどうなるのか質問する。</p>	<p>悪臭がしてカップが溶ける・カップが縮む 表面の色が落ちる 麺が溶ける 破裂する・カップは溶けて麺だけ残る。</p> <p>すぐに反応が現れたので驚く。</p> <p>すごい、色が落ちてきた・溶けてる</p> <p>2分程でカップが溶けて、麺が見えてくる。</p> <p>底が溶けてる 麺が出てきた</p> <p>3分程でカップだけが溶けてなくなると、予想していたにもかかわらず、目の前で起こっている変化に驚きざわめきが起こる。</p> <p>プラスチック 発泡スチロール</p> <p>塩化ビニール 石油・油</p> <p>ダイエットできる・脂肪燃焼・脂肪が溶けて体がポロポロになる。</p>
3. 身体に与える影響	<p>脂肪が多く含まれている体の部分はどこか質問する。</p> <p>全身への影響を冒された臓器の写真等を提示し説明する。</p>	<p>肝臓・心臓・腕 太もも 脳などが挙げられる。</p>
4. きっかけについて考える	<p>新聞記事を提示し、薬物を使用してしまったきっかけを考える。</p> <p>依存性と耐性について説明する。</p>	<p>仕事が辛かった・友達に誘われて・気分転換</p> <p>精神的な不安から・回なら大丈夫だと思って</p>
5. 誘われた時にどうするのか	<p>場面ごとにどんな断り方をしたらいいのかを考える。</p> <p>(喫煙 飲酒・シンナーをすすめられたらどうするのか)</p> <p>*誘い役は教師が演じ、生徒に発表させる。</p>	<p>カッコいいと思うけど、体に悪いからいいです」</p> <p>「まだ中学生で、成長が止まるから飲みません」</p> <p>「止められなくなるし、死ぬ場合もあるからやらない」</p>
6. まとめ	<p>薬物の誘いがあっても、絶対に手を出さないことを確認する。</p>	

結果と考察

教材・教具について

- ・生徒の興味を引くもの「風邪薬」「カップ麺」「マジックインク」など、身近な物を教材にと工夫したことで、より現実的に薬物に対する問題を考えられたように思う。
- ・視覚に訴えた実験は、教材として効果的であり、シンナーの影響について強い印象を与えることができた。
- ・紹介した指導案とは別に、断り方のスキル(技術)を習得する学習を行った。タイムリーな新聞記事を使用することで生徒の興味・関心をより高めることができた。
- ・薬物乱用により起こる症状を視覚的にとらえる写真やプレートは、分かりやすく活用しやすかった。



実験を通して学ぶこと

- ・「カップ麺」という身近な物を使った実験だったので、全体的に生徒は意欲的に取り組んでいた。
- ・目の前で起こる変化を通して薬物の恐ろしさに気づき、それぞれが自分の問題としてとらえることができ、薬物乱用に対する意識を高めることができた。
- ・「薬物の害」という問題を、実験を通すことによって初めて、「本当に害があるんだなあ」と知識だけでなく実感的に認識させることができた。
- ・先に発泡スチロールを人間の形にした実験を行ったが人形などを使う場合は、生命尊重という視点を考慮し、別の形にするなど教材の工夫が必要となることを感じた。



生徒の感想

- ・体に悪いことは知っていたが、実際にこれほどまでにすごいとは思わなかった。
- ・自分の人生を無駄にしたくないから、絶対に手を出さない。
- ・この実験が人の体だと思うと、とても恐ろしいと思った。
- ・薬物は怖い物だと知っていたけど、身近な問題でもあると思った。
- ・薬物に対するみんなの気持ちや意見が聞けて良かった。

考察

今回の授業では、生徒が「薬物」を自分の問題としてとらえるにはどうしたらよいか、という点を工夫し、身近なものを用いて教材作りを行ってみた。生徒が理解しやすい教材や資料を作ることには、授業を行っていく上で大切なことであり、教材作りにおいては養護教諭の特質を生かせるのではないと思う。今後、保健学習に取り組むにあたって、どの単元を担当することが適切かどうかをさらに検討していかなければならない。

また、授業の時間配分が可能であるならば、知識について1時間、2時間目に技術を習得するスキル学習を実施する等、時間の確保が難しい場合は、「保健学習」と「保健指導」をタイアップさせて行くと、さらに内容が深められ、健康教育の充実が図れるのではないかと考える。

研究のまとめと今後の課題

1. 学ぶことの楽しさや喜びを高めることができたか

今回の研究では、教材・教具を工夫することに焦点を当て検討してきた。特に、子どもの授業への興味・関心を引き出すためには、リアルな教材を使い、自分の目で見たり自分の手で触ったりする体験をさせることが有効ではないかと考えた。そこで、授業では実験を取り入れたり、手作り教材を使用したり工夫して実践をした。明確なねらいを持ち、工夫した授業を実践することで、子どもは保健の授業に期待をし、養護教諭は期待を受けて更に工夫を重ねることで、子どもにとっても養護教諭にとっても良い結果が得られ、研究仮説は検証できたのではないかと考えている。

2. 養護教諭の特質を生かされたか

授業後に感想をとることにより、子どもの反応をより深く読み取ることができた。その中で必要な子どもには相談の機会を設けながら、個別指導へとつなげていくことができ、養護教諭との関係も深まった。また、普段保健室に来ない子どもとのコミュニケーションを図ることができ、保健室経営上からも効果的であった。教材選びをする上では、養護教諭ならではの視点を生かすことで、授業に反映することができたものと思われる。

3. 今後の課題

授業内容を検討し、実践する中で学校での健康教育全体が見え、保健指導との関連の重要性も明確になったと感じる。「保健指導」を「保健学習」や「総合的な学習の時間」と関連させることで、意思決定につながる学びや意思決定能力の育成を考えていきたい。また、それぞれの役割を意識することで無駄な重複を避けることができ、学習内容が深まることを確認した。今後、保健指導の内容についても検討していく必要がある。

授業実践に当たり、授業を取り巻く外的条件については、校内の協力体制のもとに整備しておく必要があり、今後の課題となる。

本研究を進めるに当たり、適切なお指導・ご助言をいただきました先生方、また、この研究を支えてくださいました研究担当者所属の校長先生並びに職員の皆様に心から感謝申し上げます。特に、研究の当初より丁寧なお指導をいただきました日本大学の田村誠教授に心よりお礼申し上げます。

【参考文献】

- ・ 文部省『小学校学習指導要領解説 総則編体育編』 1999年
- ・ 文部省『中学校学習指導要領解説 総則編保健体育編』 1999年
- ・ 編集代表 三木とみ子『養護概説』(株)ぎょうせい 1999年
- ・ 保健教材研究会編著『「授業者」方式による保健の授業』大修館書店 1999年
- ・ 保健学習推進委員会編著『3・4年生から始める小学校保健学習のプラン』養護教諭研修事業推進委員会編著『養護教諭の特質を生かした保健学習・保健指導の基本と実際』
(財)日本学校保健会 2001年
- ・ ビジュアル版『寒天培養』少年写真新聞社 2001年
- ・ 『なんで? どうして? 実験教室』東山書房 2001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

