

群 教 セ	E03 - 03
	平 14.206 集

# 自ら健康的な生活行動をしようとする実践力を育てる保健学習の工夫

- 生活習慣病予防「すこやかプランをたてよう」を通して -

特別研修員 大谷 由カリ

## 《研究の概要》

本研究は、小学校6年生を対象に「すこやかプランをたてよう」の保健学習の中で、生活習慣病予防の理解を通して、健康によい生活行動を自ら実践する力の育成を目指した実践的研究である。具体的には、自分の生活を振り返って健康問題に気づき、問題解決に向けてのインタビューや調べる活動を通して、生活習慣病予防の関心・意欲を高め、10年後の健康的な自分さがしプランをたて、自ら健康的な生活行動の実践を行った。

【キーワード：健康教育 小学校 養護教諭 体育〔保健領域〕 生活習慣 問題解決】

## 主題設定の理由

学習指導要領の改訂により体育科〔保健領域〕の学習（以下「保健学習」とする）が小学校3年生から始まり、健康教育の一層の充実が求められている。また、教育職員免許法の一部改正により養護教諭が兼務発令を受けて、保健学習の指導ができるようになったことから、養護教諭が健康教育に果たす役割はますます大きくなった。保健学習では、自らの健康を管理し、改善していくような資質や能力の基礎を培うとともに、生涯を通じて心身の健康を保持増進するための実践力を育成することが目標とされている。保健学習でねらう目標を達成させるためには、自力で解決していく問題解決的な学習が必要であると考え、自分の生活を振り返って、様々な健康問題に気付くことができ、健康的な生活への自立を促すことができると考えた。

本学級の6年生（15名）は、肥満傾向の児童がなく、う歯の要治療者も少ない。全員が朝食をしっかりとって登校するものの、朝から眠そうな顔をして頭痛を訴える児童や習い事で疲れている児童などが見受けられる。また、アンケートの結果から、就寝時間が遅い児童（23時以降4名）、起床時間が遅い児童（7時以降5名）、生活の中で疲れを感じる児童（7名）、食べ物の好き嫌いがあるという児童（12名）であった。このことから規則正しい「食事・睡眠・運動」の生活習慣は、健康のために欠かすことのできないと分かっているが、自らの健康に結びつけて健康的な生活行動をすることに弱さがみられる。

児童の自ら健康的な生活行動をしようとする実践力を育てるためには「健康に関する知識を基に、自分の生活を振り返って健康問題に気づき、主体的に考え、判断・行動し、よりよく問題を解決する」という問題解決的な学習を行うことが有効である。そのためには、病気の予防の知識を持つこと、自分の生活をみつめること、自分の健康問題から健康的な生活行動の大切さに気付くこと、健康的な生活行動を実践して見直すことが必要である。

そこで、保健学習「病気の予防」ウ「生活行動がかかわって起こる病気の予防」の中で、生活習慣病予防への関心・意欲を高めるために、自分の健康は自分で守るという意識をもち、自分の健康問題にかかわる問題解決的な学習を展開したいと考えた。さらに、10年後の健康な自分さがしをする「すこやかプラン」をたて、わかったことや調べたことを生活の中に取り入れてみることで、生活習慣病を予防するのは自分であることを実感し、自ら健康的な生活行動を

していこうとする実践力を育てることができるだろうと考え、本主題を設定した。

## 研究のねらい

養護教諭が関わる指導体制とその専門性や特性を生かした保健学習「すこやかプランをたてよう」において、「健康問題をつかむ活動」「健康問題を追究する活動」「健康問題解決にむけて実践する活動」を取り入れた学習を展開することによって、自分の健康問題に気付き、健康について考え、生活習慣病予防への意欲を高めることによって、自ら健康的な生活行動をしようとする実践力を育てることができることを実践を通して明らかにする。

## 研究の見通し

保健領域「病気の予防」ウ「生活行動がかかわって起こる病気の予防」において、以下のようない取り組みを行えば、健康によい生活行動を自ら実践していこうとする力が育つであろう。

- 1 「健康問題をつかむ活動」において、自分の生活行動を振り返り「すこやかチェック」をすることを通して、自分の健康問題に気付くことができるであろう。
- 2 「健康問題を追究する活動」において、自分の健康問題を解決するために「すこやかインタビュー」や調べる活動を通して、生活習慣病の知識を習得し、自分の健康は自分で守るという意識を高めることを通して、生活習慣病予防への意欲をもつであろう。
- 3 「健康問題解決にむけて実践する活動」では、10年後の健康な自分さがしをする「すこやかプラン」をたて、具体的な生活行動を生活の中で取り入れてみる「すこやか実践」を通して、自ら健康によい生活行動を毎日続けることで、生活習慣病を予防できることを実感し、自ら健康的な生活行動していこうとする力を育てることができるであろう。

## 研究の内容

### 1 基本的な考え方

(1) 自ら健康的な生活行動をしていこうとする実践力とは

自ら健康的な生活をしていこうとする実践力とは、自らの健康を管理・改善し、生涯を通じて心身の健康を保持増進するために実践していこうとする意欲や態度である。正しい知識を身につけて、成長していく自分や生涯を通じた健康的な自分を見通せることが重要である。子どもが自分の体や生活を見つめたとき「どうして病気になるんだろう？」「病気にならないためにはどうしたらいいんだろう？」という疑問から自分の健康問題に気付く。その健康問題を自覚し、関心をもつことから、自分で病気を予防していこうという意欲をもって生活を見直し、健康によい生活行動を行うことにより、自ら健康的な生活行動への実践ができると考えられる。

(2) 「すこやかチェック」とは

「すこやかイエローカード」を活用して、自分の生活を振り返り、自分の健康を考えながら生活行動をチェックし、自分の健康問題に気付く活動である。「すこやかイエローカード」とは、朝の起床から夜の就寝までの生活行動について、望ましくない生活行動が示してあるカードである。そのカードを使って、自分の生活行動を一つ一つチェックする。健康に問題があるかを自分で判断し、自分自身の体に警告したいという願いや思いをもってカードを選択する。

自分に警告したい生活行動について、「すこやかイエローカード」をワークシートに張り、よりよい健康的な生活行動について考えながら、健康問題に気付くことができるカードである。

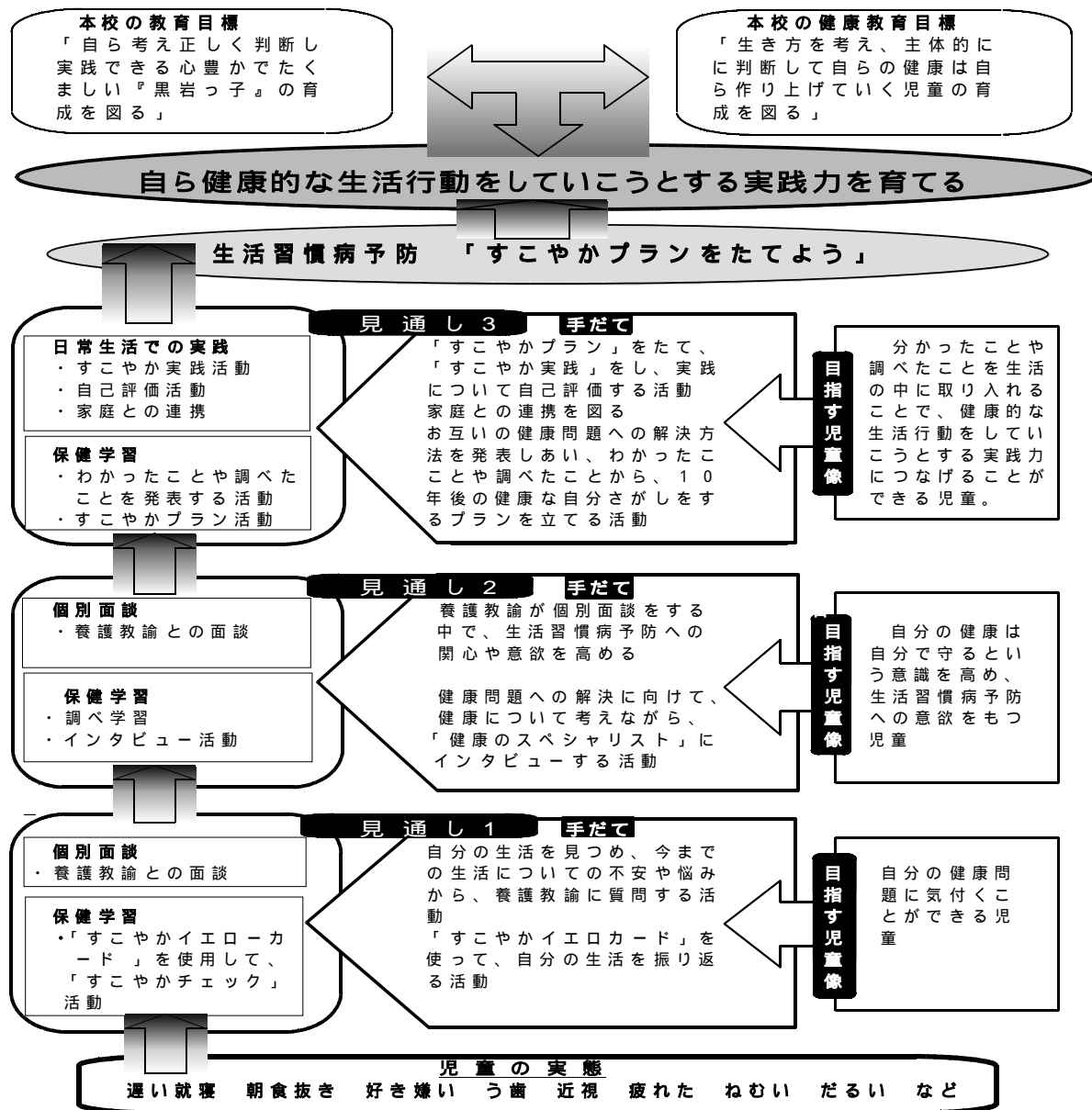
(3) 「すこやかインタビュー」とは

子どもが主体的・意欲的に取り組む活動である。地域や家庭と連携して、健康的な生活をしている「健康のスペシャリスト」にインタビューすることから、健康問題への解決の視点を広げることができる。また、担任が「健康おたすけマン」としてのアドバイスをを行い、「健康博士」として養護教諭が質問や疑問に専門的なアドバイスすることによって、解決への意欲化を図り、自分の健康は自分で守るという意識から生活習慣病予防への意欲をもつことができる。

(4) 「すこやかプラン」「すこやか実践」とは

「すこやかプラン」とは、10年後の健康な自分さがしをして、わかったことや調べたことを生活に取り入れてみるプランである。「すこやか実践」とは、「すこやかプラン」にたてた健康によい生活行動を毎日続けることによって、生活習慣病を予防するのは自分であることを実感し、健康的な生活行動をしようとする実践力を育てることができる。

(5) 全体構想図



## 2 実践の概要及び結果と考察

考察は、学級全体（6年15人）及び抽出児童A子の学習の様子、事前事後のアンケートや個別のワークシートの記述内容の分析を中心に行う。A子は好き嫌いが多いため給食を残すことが多い。野菜をほとんど食べないので、少しでも食べて欲しいと親も願っている児童である。

(1) 自分の健康問題に気付くことができたか。（見通し1）

### ア 実践の概要

保健学習の「健康問題をつかむ活動」において、生活行動が主な要因になって起こる病気について、養護教諭の専門性を生かして正しい知識の理解を深め、児童が自分の生活を振り返り、自分の健康問題に気付く。その際、自分に当てはまる「すこやかイエローカード」を選択し、生活を振り返ることで自分の生活行動に対する警告と受けとめ、健康に関わる生活行動に疑問を抱き、健康問題に気付いていく。さらに、放課後を利用して、今までの生活についての不安や悩みについて個別面談を行う。養護教諭が個に応じた資料提供を行いながら面談を行うことによって、児童は今までの健康に関する考えと違っていることに気づき、健康問題をつかんでいく。

### イ 結果と考察

児童は、生活のリズムが変化する状況の中での生活の振り返り「すこやかイエローカード」を使って、問題と思われる生活行動について、自分自身に警告した。イエローカードが4枚、3枚、1枚だけという子がそれぞれ5人ずついたが、全員がいろいろな生活行動をチェックして、自分の健康問題に気付くことができた。また、「すこやかチェック」で自分の健康問題から、生活習慣病に興味・関心をもつようになった。個別面談で個に応じた支援をしたことによってじっくり生活を見つめ直し「このままだとどうなるの?」「なにかいい方法があるの?」と生活の仕方が体に悪影響があるのではないかと疑問がもてるようになった。そして、15人それぞれが、自らの生活の中から見出した自分の健康問題を意識し、解決への切実感のある課題を設定し、調べ学習への活動につなぐことができたと考えられる。（資料1）

### 資料1 健康問題一覧

#### 自分の健康問題 どうして問題か 解決にむけての疑問

##### は A 子

睡眠	よく眠れない	遅くまで起きている	寝不足の原因?
	授業中眠くなる	集中できない	寝ることの大切さは?
	寝るのがおそい	朝から眠い	寝ないとどうなるの?
排便	便秘ぎみ	朝起きるのが遅い	朝排便がないのはなぜか?
運動	運動を盛んにして疲れる	疲れがとれない	運動は体にいいの?
視力	父が目が悪い	ぼくも目が悪くなりそう	目が悪くなる原因は?
疲れ	つかれやストレスを感じる	疲れがある	つかれの原因は?
	授業中、集中できない	眠くなる	ぼーっとする原因は?
好き嫌い	野菜が嫌い	食べられない	好き嫌いがあると何がおこるの?
	野菜が嫌い	栄養がとれない	好き嫌いすると体はどうなるの?
	レバー・あさがり嫌い	病気になる	好き嫌いはなぜよくないのか?
食べ方	よくかまず食べてしまう	太ってしまう	早食いはないけないか?
	あげものをよく食べる	病気になりやすい	油のとりすぎは?
	ポテトチップスが好き	ふとる	お菓子のたべすぎは?
	朝食を食べない	元気がでない	1日3食食べる大切さは?

A子は「すこやかチェック」で時間をかけて、「すききらいがある」の「すこやかイエローカード」を選んで自分に警告をした。個別面談の中でも「野菜が苦手」という問題点に着目し「なぜ好き嫌いはよくないか。なんできらいな野菜を食べなくていけないのか」という思いを抱くに至った。そこで、食生活をもう一度見直すことをアドバイスすることで「苦手な野菜の成分を調べたい。嫌いな野菜を食べられるような料理方法を知りたい」と切実な思いの中で、解決への見通しを立てていった。また、克服したい野菜をピーマンやネギに絞り込み「好き嫌いをすると体はどうなるの？」と自分の健康について考え、健康問題に気付くことができた。

(2) 生活習慣病予防への意欲をもつことができたか。(見通し2)

#### ア 実践の概要

保健学習の「健康問題を追究する活動」において、家庭や地域との連携を視野に入れ、現在、健康で活躍している「健康のスペシャリスト」に健康の秘訣を聞くことを通して、自分の健康について考えることによって、健康問題への解決の視点を広げ、解決策を見出すことにした。また、養護教諭が「健康博士」として専門的な知識をアドバイスし、担任が「健康おたすけマン」としてのアドバイスを行った。授業を参観していた先生にもアドバイスをもらう場面もあった。さらに、インタビューやアドバイスを基に、もっと知りたいことを図書室や市立図書館の本、インターネットで追究した。さらに、放課後を利用して個別面談を行い、授業内で質問できなかったことを中心に、個に応じて弾力的に個別面談をした。

#### イ 結果と考察

15人がそれぞれの健康問題を追究するための支援として「健康のスペシャリスト」へのインタビュー活動を取り入れたことで、「さんはすごい！やっぱり、健康のスペシャリストだと思った」という感想があり、インタビューを通して健康への意識を高めることができた。さらに、健康について考えながら、追究していく中でもっと知りたい、調べたいという意欲を高めていき、本で調べたり家の人に聞いたりして、健康の大切さや生活行動の重要性を感じた。(資料2)子ども自身が、様々な問いかけを自分にすることで、自分の

資料2 インタビュー活動の振り返り

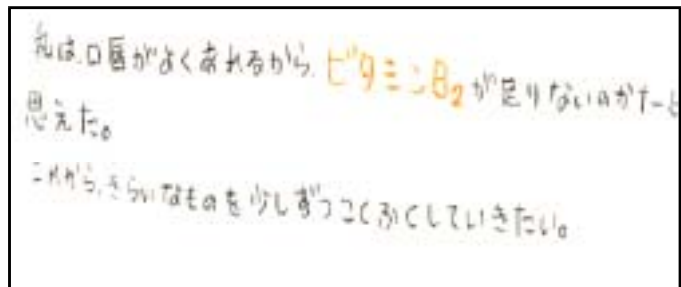
・望ましい生活行動がわかった	13人
・健康の大切さがわかった	11人
・スペシャリストはすごい	10人
・もっと調べてみたい	9人
・生活習慣病を予防したい	8人
・病気について知りたい	4人

生き方を考え、健康の素晴らしさを実感したように思われる。授業後の個別面談では、「望ましい生活行動はどうしたらできるのか」「生活習慣病になる生活行動はどんなことなのか」と生活習慣病に関心をもって、予防に取り組みたいという意欲を感じた。解決したい問題を明確化させ、さらに追究できるようにアドバイスしたことで問題解決への深まりもみられ、どの子も「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、予防への意欲を持つことができた。

A子は、じっくり考えてからインタビューしていた。インタビューでは「さんは、好き嫌いがありますか？」と質問し、「好き嫌いをすると体はどうなるんですか？」と健康な体について追求していった。インタビュー活動の振り返りで「口唇のあれがビタミンB<sub>2</sub>が足りないから」と、好き嫌いが及ぼす体への悪影響について関心を持って追究していき、「嫌いなものを少しずつ克服していきたい」と思いを

資料3 A子の保健学習後の振り返り

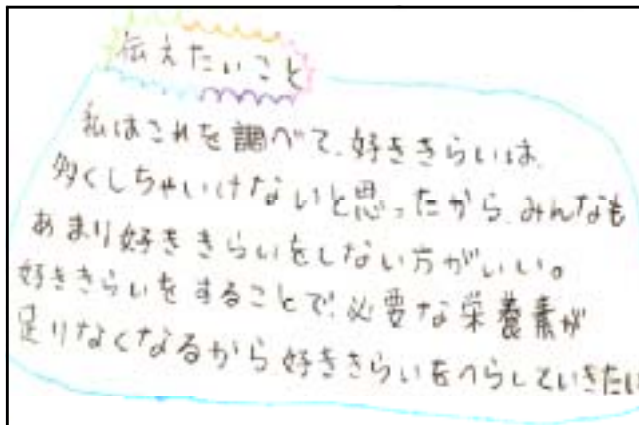
広げていった。(資料3)その後、自分の苦手な野菜の栄養を摂りたいという願いから、その野菜を使った料理をインターネットで調べていくに至った。苦手な野菜を克服するために、料理方法を調べているうちに、「嫌いなレバーやあさりの料理方法も知りたい」と深まりが見





られた。個別面談の中でも、「どうしたら嫌いな野菜がおいしくなるんだろう？」と意欲が高まり、問題解決が楽しいものになっていったと思われる。A子はインタビューや調べ学習のまとめでわかったことや調べたことを丁寧にメモし、「好き嫌いをする事で必要な栄養素が足りなくなるから好き嫌いをへらしていきたい」と記入し、「苦手な野菜を克服したい」という願いを持って、自分の食生活を改善しようとする姿勢が見られた。「自分の健康は自分で守る」という意識をもつことによって生活習慣病を予防したいという意欲の高まりを感じ取れた。(資料4)

資料4 A子のインタビューと調べ学習のまとめ



(3) 自ら健康的な生活行動をしようとする実践力につなげることができた。(見通し3)

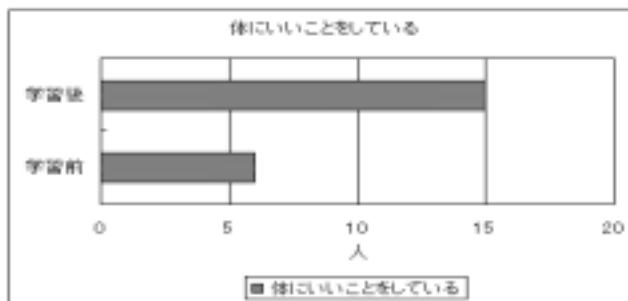
ア 実践の概要

保健学習の「健康問題解決にむけて実践する活動」において、10年後の健康な自分さがしをしながら「すこやかプラン」を立て、自ら生活の中でできる具体的な取り組みを考え、わかったことや調べたことを生活の中に取り入れてみた。家庭には通知で学習の内容を知らせ、理解と協力を促した。児童たちは、自分でたてた「すこやかプラン」から、5日間「すこやか実践」をした。自分でたてたプランを基に、よりよい生活行動の実践する中で、自己評価しながら自分を見つめ、実践後に振り返りを行った。

イ 結果と考察

10年後の健康な自分にむけて「健康でありたい」という願いを持って、全員が自分が調べてわかったことを生活の中に取り入れた「すこやかプラン」立てることができた。さらに、友達の発表を聞いて体によいと思ったことも含め、プラン立てる子どももみられた。表1でわかるように、学習後には積極的な健康的な生活行動への取り組みが見られ、全員が「体にいいことをしている」と生活の中に、運動や早寝早起きなどを取り入れていることがわかった。「自分でできるこの生活行動からしていこう」という自分の生活をよりよい方向へ変えていこうとする意識が見られ、生活の中で生そうとする意欲づけになったと思われる。資料5にあるように、すこやか実践後の振り返りには「生活習慣病の予防は、誰にでもできる」「これからも続けたい」「これを10年後まで続けられれば、健康でいられなあと思った」「ストレッチしたら体が楽になったからこれからも続けていきたい」と今後の生活の中で続けていこうとする意欲が感じられた。プランをたてて実践したことで、自分の生活に希望を抱くことができ、15人それぞれが生活習慣病予防に必要な見通しを持つことができたと思われる。

表1 保健学習前後のアンケート結果



資料5 「すこやか実践」の振り返り

- ・生活習慣病は誰にでも予防できると思った(13人)
- ・これからも実践を続けていきたい (13人)
- ・すこやか実践をしてよかった (11人)
- ・10年後まで続けられれば健康でいられると思う(9人)
- ・保健の勉強はすごく役にたったと思う(8人)
- ・規則正しい生活に変えることがむずかしい(5人)
- ・努力しないといけないと思った(4人)

A子は「健康でしようぶな自分」という10年後の自分への思いを込め、すこやかプランをたてた。(資料6)実践後の振り返りから「食べたくないけど食べるように努力した」と、嫌いな野菜を食べる努力する姿がみられた。また、「しようぶな体をつくるためにこれからも栄養のことを考えているんな食べ物を食べたい。将来、健康でいられるように実践したことを続けていきたい」と生活をみつめ直し、生活習慣病予防への意欲をもつことができたと思われる。(資料8)さらに、家庭科で「ポテトサラダとチンジャオロース」の献立を立て、「いっぱい野菜を使って、いっぱい食べられるから」と保健学習で学んだことが他の教科への広がりをみせ、自ら健康的な生活行動をしていこうとする実践力につながることができた。実践後には、A子の家庭より「生活習慣病を予防するために、これからも自分でよく考えて判断して、少しずつ改善してほしい」のメッセージが届いた。この記述から、生活習慣病を予防するという自分の強い意志をもつことの重要性和家庭の理解・協力の必要性を感じ取ることができた。

資料6 A子の「すこやかプラン」

資料7 A子の「すこやか実践」の振り返り

## 研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

カードを活用して、自分の生活を振り返るチェック活動をしたことで、児童が自分の生活をみつめて健康問題に気付き、主体的に自分の生活行動の改善に取り組むことができた。

問題解決の中で人から学ぶインタビュー活動を取り入れたことは、児童が主体的に学び、学ぶ楽しさを感じる大きな成果であった。人との関わりの中で解決していく説得力のある言葉は、自分の健康を守るのは自分であることの意識をもち、自主的に解決しようとする意欲や態度につながり、病気を予防したいという意欲を高めることが分かった。

10年後の健康な自分さがしプランをたてて、わかったことや調べたことを生活に取り入れて実践したことを通して、健康的な生活行動の大切さや健康を守っていくのは自分自身なんだと実感し、これからの生活に生かしていこうとする実践力につながることができた。

### 2 今後の課題

今後、養護教諭が保健学習を行うことが増えてくるとと思われる。保健学習の充実にむけ、教材の開発、指導、評価を学習の中に計画的に取り入れ、よりよい授業づくりのために担任との連携を密にし、養護教諭として効果的な支援や働きかけをしていくことが今後の課題である。

### 参考文献

- ・三木 とみ子 監修 木下 洋子 編著者 「養護教諭がおこなう保健学習」 東山書房(2002)