群教セ	E01 - 09
	平15.211集

健康を考え実践する力を育てる健康教育

――担任と養護教諭が連携して創る活動プラン――

長期研修員　　青柳　千春

《研究の概要》

本研究は、「子どもの願いや思考の流れ」に視点をおき、児童が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いをもって主体的に課題を解決していく力を育てるための指導の在り方を探ったものである。具体的には、担任と養護教諭が連携して創る活動プランを基に「見つめる・気づく」「深める」「生かす」の「子どもの願いや思考の流れ」にそった学習活動を展開し、児童の健康を考え実践する力が育てられることを明らかにした。

【キーワード：学校保健　健康教育　小学校　保健学習　養護教諭　連携】

Ⅰ　主題設定の理由

社会の急激な変化とともに、児童生徒の健康問題は多様化・複雑化し、生活習慣病の兆候をはじめとする様々な健康課題が指摘されている。そのため、学校における健康教育は、時代を超えて変わらない健康課題や日々生起する健康課題に対して、一人一人がよりよく解決していく資質や能力を身に付け、生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができるようにすることをねらいとしている。

しかし、現代的な健康課題として指摘されているものの多くは、自分の存在に価値や自信をもつことができないため、自分を大切に思い、よりよく生きていきたいという願いをもつことができないという心の健康問題と大きくかかわっている。そして、それは具体的な症状が現れていない一見元気そうに見える子どもたちにも共通している健康問題であり、健康基盤の弱さが原因であると実感する。

そこで、学校における健康教育のねらいを達成するためには、児童生徒が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いをもつことが重要であると考える。なぜなら、健康の大切さを認識するからこそ、自らの健康課題に気づき、よりよく解決していく資質や能力を身に付けることができると考えるからである。

しかし、学校における健康教育は、「体育・保健体育科」の保健分野（以下、保健学習）を中核として、各教科や道徳、特別活動など教育活動全体を通じて実施されているものの、健康に関する知識・理解の学習であったり、「～のために～しましょう」といった健康でいるための「しつけ」的な学習が中心であり、それぞれが単発で行われている。そのため児童生徒が健康のよさを実感し、健康を大切に思い、健康でいたいという願いを十分に育てることができず、学習した内容を生活の中で生かす段階には至っていないのが現状であると考える。

そこで担任と養護教諭が連携を図り、子どもの願いや思考の流れに視点をおき、教科や領域にまたがった一つの単元的なまとまりをもった活動プランを構想する。それに基づいて家庭・地域の協力を得ながら学習活動を展開することにより、児童生徒が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いをもって主体的に課題を解決していく力、すなわち健康を考え実践す

る力が育つと考え本主題を設定した。

Ⅱ　研究のねらい

小学校において、担任と養護教諭が連携を図り、「子どもの願いや思考の流れ」に視点をおいて構想した活動プランに基づいて、学習活動を展開することにより、健康を考え実践する力が育つことを明らかにする。

Ⅲ　研究の内容

１　基本的な考え方

(1)　健康を考え実践する力とは

児童が、自分の体や心を見つめ、自分なりの健康観をもち、自分の健康課題に気づくこと。そして習得した知識をもとに課題解決のために試行錯誤しながら実践していく中で、健康のよさを実感して、健康でいたいという願いをもつことができること。さらに、自分に合ったよりよい行動を考えて日常生活に取り入れていくことができる力のことである。

具体的な子ども像としては

低学年：	健康の快さを感じ、健康によい行動を続けることができる子
中学年：	健康の大切さを知り、健康と行動の関係がわかって、健康によい行動を考え積極的に実践できる子
高学年：	自分の健康を見つめ、健康課題に気づき、よりよい健康を願い自分に合った行動を考え実践できる子

と、考えた。

(2)　子どもの願いや思考の流れとは

児童の健康を考え実践する力が育つ次の①から⑦の思考過程をくり返すことである。

見つめる・気づく	①自分の健康を見つめる
	②健康課題に気づく
深める	③健康についての知識を身に付け理解する
	④習得した知識を基に健康課題をよりよく解決するための方法を考える
生かす	⑤健康課題をよりよく解決するための方法を決定し、行動する
	⑥自分の行動を振り返る
	⑦健康の大切さを感じ、より高めたいという願いをもって、自分に合った行動を考え生活の中で生かす

(3)　担任と養護教諭が連携して創る活動プラン

ア　活動プランとは

健康を考え実践する力を育てるための学級独自の学習プログラムである。「子どもの願いや思考の流れ」である「見つめる・気づく」「深める」「生かす」に合わせて、保健学習を中核に、道徳、学級活動、日常活動を有機的に関連づけ教育課程に位置づけたものである。

具体的には、保健学習を「子どもの願いや思考の流れ」の「深める」に位置づけ、その前後に保健学習と関連づけた道徳、学級活動、日常活動を配列する。さらにそれぞれの学習や活動

で、子どもの願いや思考の流れがさえぎられないように、朝の学級活動に「からだ見つめ」を位置づけ、一つのまとまりのある単元を構想したものである。

図１は、活動プランの構想図であり、図２は保健学習と道徳、学級活動、日常活動と関連させ配列した単元例である。

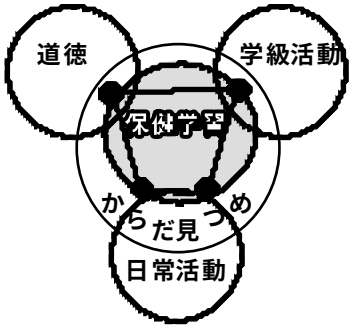


図１　活動プラン構想図

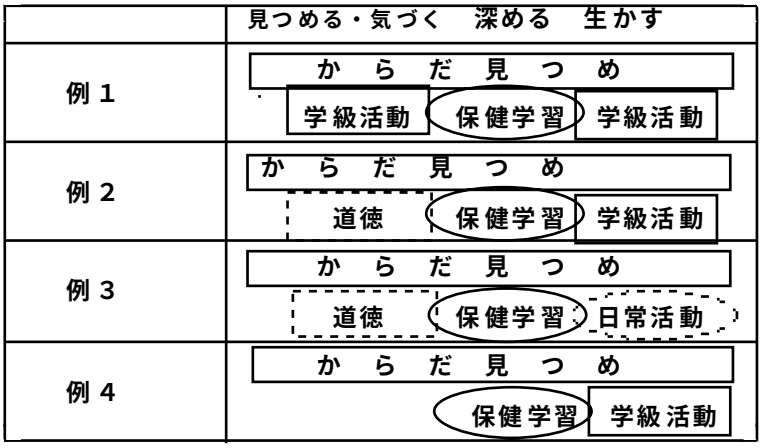


図２　保健学習、道徳、学級活動、日常活動の関連

イ　活動プランを構想する意義

活動プランを構想する意義は二点ある。

第一は、学級の児童の実態に即した、児童主体の学習プログラムとなり、児童が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いを育てることができるということである。

なぜなら、「見つめる・気づく」「深める」「生かす」の「子どもの願いや思考の流れ」にそった活動を構想することによって、各教科や領域の目標、内容にそって個々の計画で進められていた単発的な学習や活動が、一つの単元的なまとなりをもった健康教育となる。さらに、養護教諭から提案された活動モデル（５頁参照）を活用し、担任が、学級の児童の実態から、健康教育で目指す子ども像を明確にもって学級独自の活動プランを作成することによって、継続的な日常指導が可能となり、生活全体を通して児童の健康を大切に思い健康でいたいという願いを育てることができると考えるからである。

第二は、組織的、系統的、計画的な健康教育を展開することができるということである。

なぜなら、養護教諭が提案する活動モデルは、学校や学年の健康教育目標、児童の健康実態、発達段階を考慮し、学年の保健学習の学習内容をもとに道徳、学級活動、日常活動と有機的な関連を図って構想されている。それを学級の実態に合わせて担任と養護教諭が連携して発展的に改善したものが活動プランであるから、活動プランは、健康教育全体計画に基づいたものであるということができる。また、保健学習を中核とすることで、小学校三年生以上の系統的な健康教育の学習プログラムとなる。さらに、保健学習の実施時期に合わせて、関連を図った道徳や学級活動を年間計画に位置づけることができる。このことにより、組織的、系統的、計画的な健康教育を展開することができると考えるからである。

ウ　活動プランを構想する際のポイント

次の三点がポイントであると考える。

第一は、ねらいを明確にすることである。児童が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いは、学習活動だけでなく生活全体を通して育まれる。そのため、担任は、普段の日常生活の中で児童が健康であることのよさを実感したり、健康を意識して自分の体や心の状態を見つめる習慣を身に付けられるように支援していくことが重要である。しかし、ほとんどの児童が毎日を元気に過ごし、何かと忙しい学校生活において、担任が健康教育の必要性を実感す

る場面は少ない。一方、養護教諭は、毎日の保健室での児童への対応を通して、どの子にも共通する健康基盤の弱さを実感しており、具体的な症状が現れる前の一次予防の視点に立った健康教育の必要性を実感している。そこで、養護教諭は、日ごろとらえている問題だと感じる具体的な子どもの姿や、保健室の利用状況・健康診断結果などの客観的なデーターを担任に提供する。担任はこれらの情報を活用し、学級の子どもを健康面で見つめ、一人一人のよさや課題、学級全体のよさや課題から、学級における健康教育で目指す子ども像を明確にもつことできる。このことにより、活動プランのねらいが学級経営に結びつき、活動プラン終了後も継続的な日常指導につなぐことができる。

第二は、ねらいにそって担任の学習指導力と養護教諭の専門性を発揮することである。

児童が自らの健康を大切に思い、健康でいたいという願いは、児童が、主体的に取り組むことによって育つものである。そこで、担任は、「子どもの願いや思考の流れ」にそった学習活動を構想し、学級の子どもの実態に合った学習形態や指導方法を工夫し、保護者と連携を図る。養護教諭は、担任の構想に基づき、授業に参画し一斉指導や個別指導をしたり、児童の思考をゆさぶったり、理解を深めるような資料や教材、専門的な知識や技術を提供する。また、必要に応じて専門機関とのコーディネートを図る。

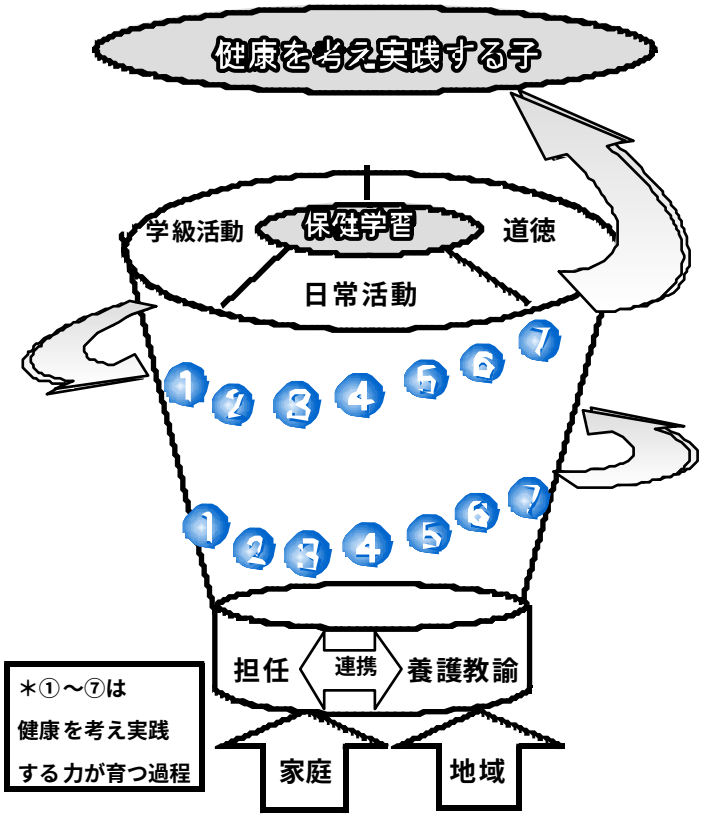


図３研究構想図

このような担任の学習指導力と養護教諭の専門性の相乗効果により、児童の「自分にとって健康とは何か」という意識が継続し、「もっと知りたい」「調べたい」「やってみたい」という意欲が高まっていき、主体的な取り組みへとつながっていく。図３は、健康を考え実践する力が育つ研究構想図である。

第三は、実践した活動プランの成果と課題を明らかにすることである。

児童一人一人の変容をみとり、活動プラン終了後も賞賛や励ましを与えることによって、継続的な実践を支援することができる。また、活動プランの有効性や指導体制等を評価することによって、活動プラン終了後の学級経営や次年度の取組みにつなげることができる。

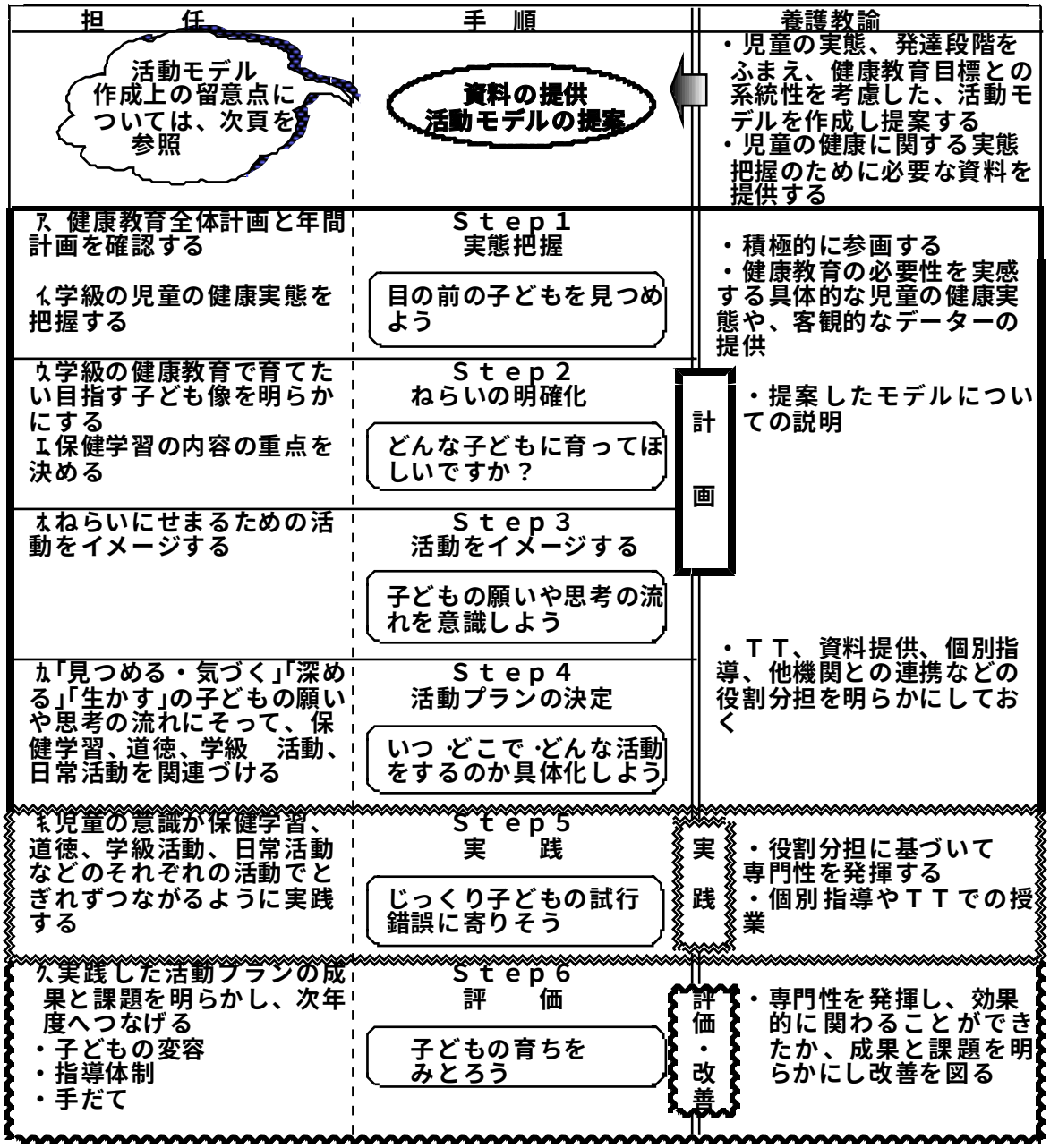
（4）　活動プランの構想の具体的な方法

ア　活動プランの構想の手順

活動プランの構想の手順と、担任と養護教諭の役割は以下の通りである。

活動プランを計画、実践、評価する際は、活動プラン作成シート（資料編参照）を活用する。このことにより、計画段階では活動プランを効率よく構想したり、ねらいや活動内容の共通理解を図ることができる。実践段階では、構想にそって担任の学習指導力や養護教諭の専門性を発揮することにより、児童の学習や活動を支援することができる。さらに、活動プラン終了後

は、担任と養護教諭が連携して、成果や改善点等を活動プラン作成シートに記入し申し送ることで次年度の取組につなぐことができるものと考える。



イ　養護教諭が提案する活動モデル作成上の留意点

養護教諭は、次頁に掲げる五つのポイントに留意しながら、活動モデルを作成し担任に提案することが重要である。担任は、この活動モデルを活用することにより、学級の健康教育活動プランをイメージしやすくなり、明確なねらいをもつことができる。さらに、そのねらいに迫るために、保健学習を中核として道徳、学級活動、日常活動との有機的な関連を図った活動プランの構想を効率よく進められると考える。

一方養護教諭は、活動モデルを作成することにあたって、教科、道徳、特別活動等の学習指導要領の読み込みが必要となる。このことにより、養護教諭は、保健学習の学習内容だけでなく、その他の教科・領域の活動や学習内容を理解することができ、担任の構想にそって専門性を発揮することができると考える。

活動モデル作成上の留意点

ポイント１～目指す子ども像～

担任の願いをひきだそう！！

学級目標と関連を図りながら、学級の健康教育で育てたい子どもの姿を担任にイメージしてもらいましょう。
目指す子どもの姿を明確にもってもらえると意図的な日常指導や声かけがなされ健康教育の効果が高まります。

ポイント２～子どもの願いや思考の流れ 活動の流れ～

「子どもの願いや思考の流れ」を意識して考えよう

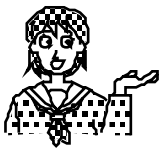
・健康を考え実践する力は「見つめる・気づく」「深める」「生かす」をくり返すことで育ちます。
・この流れを意識して、保健学習、道徳 学級活動、日常活動の関連を図ります。

活動モデル　６年　目指す子ども像「自分が選択した行動のよい点と改善点に気づくことができる」

時期	子どもの願いや思考の流れ	活動の流れ（全７時）			役割分担	
		保健学習５	道徳１時・学活１時	日常活動	担任	養護教諭
第一週				①健康からイメージする言葉を書いてみよう	学級だより	スマイルコーナー

ポイント３～からだ見つめ～

子どもの意識を連続させるための手だてです！！



・保健学習と学級活動、道徳の教科や領域ごとに、子どもの意識がとぎれないように、保健学習の内容に合わせてテーマを設定し、朝の学級活動で週２回取り組みます。
・児童は、テーマにそって自分のからだを見つめその考えを書くことで、自分なりに健康の大切さの気づきを深めます。

ポイント４～スマイルコーナー～

家庭・地域と連携を図るための手だてです！！

・学級だよりの一部に健康教育活動プランで学習する内容や学習の様子を記事にして家庭へ知らせるコーナーを設けます。
・記事を読んで感じたことを、保護者に返信してもらい、次号に掲載することで学校と家庭・地域の交流を図ろうとするものです。

ポイント５～保健室から　活用してください～

保健室にある資料を提供したり、教材を紹介して活用してもらいましょう

・児童が学習内容と自分自身の生活を結びつけられるように健康観察、健康診断、保健室利用の様子から得た情報を資料として提供しましょう。
・学習内容の理解が深まるような、実験の方法や視覚教材を紹介しましょう。

保健室から～活用してください～

！こんな資料があります！
①健康観察カード
②スマイルカードの集計表

！こんな教材があります！
ア）手の洗い残し実験
・実験道具

ウ　活動モデル作成の手順

活動モデルを作成する際の手順は以下のようになる。

①　各学年の保健学習の内容を確認する。（学習指導要領と教科書から）

	保健学習の内容とねらい（学習指導要領からの引用）
第３・４学年	**ア　毎日の生活と健康** 健康を保持増進するには、健康の大切さを認識するとともに、家庭や学校における毎日の生活に関心をもち、健康によい生活の仕方を理解できるようにすることがねらいである。 このため、本内容は、健康の保持増進には、１日の生活の仕方が深くかかわっていること、体を清潔に保ち、生活環境を整えることが必要であることを中心として構成している。 なお、健康の大切さについては、保健領域の学習全体さらには教育活動全体を通して認識させる必要があるが、ここでは、その認識を深めるきっかけとして取り扱うこととする。 **イ　育ちゆくからだとわたし** 体の発育・発達についての一般的な現象についての理解とともに、思春期の体の変化などについて理解できるようにすることがねらいである。 このため、本内容は、年齢に伴って体つきが変化すること、体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠などが必要であること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には個人差があることを中心として構成している。
第５・６学年	**ウ　けがの防止** けがを防止するには、けがの発生要因や防止の方法について理解できるようにするとともに、けがが発生したときには、その症状の悪化を防ぐために適切な手当てができるようにすることをねらいとしている。 このため、本内容は、交通事故や学校生活の事故などを取り上げ、けがの起こり方とけがの防ぎ方、さらには、けがの症状を悪化させないための簡単な手当てができることなどを中心として構成している。 **エ　心の健康** 心の健康については、心も体と同様に発達すること及び心と体は密接な関係があることについて理解できるようにするとともに、心の発達に伴い生じてくる不安や悩みに対して、適切な対処の仕方があることを理解できるようにすることがねらいである。 このため、本内容は、心は様々な生活経験を通して発達すること、また、心と体は密接に関係し影響し合っていること、さらに、不安や悩みにはいろいろな対処の方法があることを中心にして構成している。 **オ　病気の予防** 病気を予防するには、病気の発生要因や予防の方法について理解し、予防のための適切な対策を考えて行動することができるようにすることがねらいである。 このため、本内容は、主として病原体が主な要因となって起こる病気と生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気を取り上げ、その予防のためには、病原体を体の中に入れないことや病原体に対する体の抵抗力を高める望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることなどを中心として構成している。

②　各学年の保健学習の内容の重点を決める。

児童が健康の大切さを認識し、保健学習で得た知識・理解等をもとに実践することを通して、より健康になりたいという願いを育てるためには、どのような活動を展開するのがよいか、学年の発達段階や実態、指導時期と合わせて考える。その活動の中核となる保健学習の内容を重点内容として決定する。

③　保健学習の内容の重点と道徳の時間の関連を図る。

児童がじっくり自分自身と向き合ったり、自分の考えや思いを学級の場で互いに話合い交流を図ることにより、健康の大切さの認識を深めたり、よりよく生きていくための資質や能力を身に付けていくことができるようにするために、保健学習で学習した内容を道徳の時間で生かす又は、道徳の時間で取り上げた内容を保健学習に生かすという視点で関連を図る。

	保健学習	関連すると思われる道徳の内容項目
第3・4学年	ア 毎日の生活と健康 イ 育ちゆく体とわたし	1　主として自分自身に関すること。 (1)自分でできることは自分でやり、節度ある生活をする。 (3)自分でやろうと決めたことは、ねばり強くやり遂げる。 2　主として他人とのかかわりに関すること。 (3)友達と互いに理解し、信頼し、助け合う。 (4)生活を支えている人々や高齢者に、尊敬と感謝の気持ちをもって接する。 3　主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること。 (2)生命の尊さを感じ取り、生命あるものを大切にする。 4　主として集団や社会とのかかわりに関すること。 (3)父母、祖父母を愛し、家族みんなで協力し合って楽しい家庭を作る。 (4)先生や学校の人々を敬愛し、みんなで協力し合って楽しい学級を作る。
第5・6学年	ウ けがの防止 エ 心の健康 オ 病気の予防	1　主として自分自身に関すること。 (1)生活を振り返り、節度を守り節制に心掛ける。 (2)より高い目標を立て、希望と勇気をもってくじけないで努力する。 (3)自由を大切にし、規律ある行動をする。 (6)自分の特徴を知り、悪い所を改めよい所を積極的に伸ばす。 2　主として他の人とのかかわりに関すること。 (3)互いに信頼し、学び合って友情を深め、男女仲よく協力し助け合う 3　主として自然や崇高なものとのかかわりに関すること。 (2)生命がかけがえのないものであることを知り、自他の生命を尊重する。 4　主として集団や社会とのかかわりに関すること。 (2)公徳心をもって法やきまりを守り、自他の権利を大切にし進んで義務を果たす。 (3)だれに対しても差別をすることや偏見をもつことなく公正、公平にし、正義の実現に努める。

④　保健学習の内容の重点と学級活動、日常活動の関連を図る。

学級活動の活動内容として、学習指導要領では次のように示している。

(1)学級や学校の生活の充実と向上に関すること。
学級や学校における生活上の諸問題の解決、学級内の組織作りや仕事の分担処理など
(2)日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること。
希望や目標をもって生きる態度の育成、基本的な生活習慣の形成、望ましい人間関係の育成、学校図書館の利用、心身共に健康で安全な生活態度の形成、学校給食と望ましい食習慣の形成など

さらに、指導計画作成上の留意事項として、健康で安全な生活態度の形成などの内容については、体育の「保健」の指導内容が実践に生かされるように関連を図る必要性が明記されてい

る。そこで保健学習の重点内容と計画的に関連を図ることでより一層の成果を上げることができると考える。

⑤　「子どもの願いや思考の流れ」にそった活動の構想図を書く。

①～④の手順で構想し、活動モデルが完成する。（3.4.5 年生の活動モデルは資料編参照）

エ　Ａ小学校６年生の活動モデル作成の具体例

手　　順	どのように考えを進めていったか
①保健学習の内容の確認	病気の予防　ア　病気の起こり方 イ　病原体がもとになって起こる病気 ウ　生活行動がかかわって起こる病気の予防 ＊病気の予防についての学習は８時間予定で計画されている。 11 ～ 12 月に４時間で、ア・イとウの生活習慣病の予防について学習 ２～３月に４時間で薬物乱用防止について学習の予定になっている。
②重点の決定	生活習慣病の予防 ＊６年生のころになると、健康によい行動を理解していても、様々な理由から夜型生活に移行し、よい生活習慣を続けられなくなる児童が増えてくる。Ａ校の６年生も生活振り返りカードの結果から、就寝時間が遅いことが課題である。寝るのが遅くなってしまう理由の中には、「何となくだらだらしていて」「テレビが見たい」などの自分の欲求に流されているケースも少なくないことがわかった。自分にとっての健康の大切さの認識を深めるために、生活習慣病の予防を重点内容とした。
③道徳の時間との関連	１－（１）生活を振り返り、節度を守り節制を心掛ける。 「心のブレーキ」と関連づけた。 ＊保健学習で、生活習慣について見直し、自分の課題解決のための実践を行う。その実践を振り返った後に、１－（１）を主題とした道徳の時間と関連を図る。「楽をしたい気持ち」はだれの心の中にもある。だからこそ、自分にとって、なにが大切なのかをしっかり理解して生活をしていくことが大切であることに気づかせたいと考えた。
④学級活動との関連 その他	（２）日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること。 「みがき残しのない歯みがきをマスターしよう」と関連づけた。 ＊保健学習で、生活習慣病の一つとして歯周病について学習した内容を生かし、より自分の歯並びにあった歯みがきをマスターするために個別に課題追求をする活動と関連を図る。このことにより、より具体的な実践力を育成することができると考えた。 それぞれの活動ごとに、児童の思考がさえぎられないように、「からだ見つめ」を日常活動として位置づけた。
⑤完成	①～④の手順で構想し、次頁のように完成した。

養護教諭が提案した活動モデル（Ａ校　６年生）

目指す子ども像　「自分の健康を見つめ健康課題に気づき、よりよい健康を願って自分に合った行動を考え実践できる子」

時期		子どもの願いや思考の流れ	活動の流れ（全７時＋日常活動） 保健学習５時	道徳１時・学活１時	日常活動（からだ見つめ・実践）	役割分担 担任	養護教諭
第一週	見つめる・気づく	健康ってどんなことだろう？ ・病気じゃなくて元気ってことかな？ ・体の具合が悪い時			＊①～⑪はからだ見つめのテーマ ①「健康」からイメージする言葉を書いてみよう ②健康のためにいい事ってどんなこと	学級だより 学習予告	口腔内写真の撮影 スマイルコーナー
第二週		・かぜの原因、症状、予防方法がわかった ・抵抗力を高めておくことが大事だ	保健学習　１時 「病気とその起こり方」		③病気にならないために気をつけていることは？ ④けさすっきり目が覚めましたか？どうしてだと思う？	授業実践 学級だより・調べ学習の協力依頼	資料提供 スマイルコーナー
第三週	深める	いろいろな病気の原因、症状、予防方法を知りたいな。	保健学習　２時 「調べてみたい病気を決めよう」 ・課題の決定 ・調べたい理由 ・グループ分け ・調べる方法の決定		⑤おやつに食べる物は？おやつを選ぶポイントは？ ⑥けさ、歯みがきをしてきましたか？その時どんな事に気をつけてみがいてるの？	授業実践 学級だより・学習の様子	資料提供 スマイルコーナー
第四週		病気の原因には病原体と生活習慣があるんだ	保健学習　３時 「病気について調べよう」 ・グループ活動		⑦うんちでてる？ ⑧自分の体と話してごらん。なんて言ってる？	授業実践 学級だより	ＴＴ参加 個別指導 スマイルコーナー
第五週	生かす	病原体を体の中に入れないように気をつけているかな？確かめたい！ 健康にいい生活を考えてやってみたい ・自分の歯並びにあったみがき方がわかったよ 健康を考えた生活って気持ちいいなあ	保健学習　４時 「調べたことを発表し病気についてまとめ、生活の目標を決めよう」 （さわやかウィークの実践）	学級活動 「自分にあった歯みがきをマスターしよう」	⑨自分のからだと話してごらん。なんて言ってる？ ⑩「健康」からイメージする言葉をつなげてみよう さわやかウィーク実践	授業実践 学級だより・学習の様子	ＴＴ参加 教材準備 資料提供 スマイルコーナー
第六週	見つめる・気づく	毎日続けたいなあ。 みんな色々工夫しているんだな。自分はどうだろう。もっといい方法があるかな。 だれでも強い心と弱い心をもっている。自分はこんな時に強い心が働くんだ。 健康ってこんな事だこれからはこうしていこう。	保健学習　５時 「さわやかウィークの取組みを発表しよう」	道　徳 「心のブレーキ」 （節度節制）	⑪健康が大事だなあと思うのはどんな時	授業実践 学級だより・子どもの変容とお礼	個別指導 スマイルコーナー

＊保健室から～活用して下さい

！こんな資料があります！
①健康観察カード
②スマイルカードの集計表
③生活習慣病チェックシート
④生活習慣病って？
⑤かぜとインフルエンザ（紙芝居）
⑥エイズって？
⑦清涼飲料水に含まれる糖分（掲示資料）
⑧健康な歯肉と心配な歯肉（掲示写真）
⑨どうしてむし歯になるの？
⑩歯周病って？

！こんな教材があります！
ア）手の洗い残し実験
　・実験道具
　・実験結果の写真
イ）手の汚れ、ハンカチの汚れを培養する寒天培地
　（常温で培養できます。寒天の変わりに食パンを利用する方法もあります）
　・実験結果の写真
ウ）位相差顕微鏡
　歯垢の中の細菌を見ることができます。写真あり
エ）歯の模型

Ⅳ　研究の実践

１　実践の構想

「子どもの願いや思考の流れ」に視点をおき、健康を考え実践する力を育てるための指導の展開として、６年生の保健学習を中核に、道徳、学級活動、日常活動と関連させた学級独自の健康教育活動プランを担任と養護教諭で構想し実践した。

対　　象	Ａ小学校　６年１組　児童 19 名（男子７名　女子 12 名）
活動構成	全６時間（保健学習４時間　道徳１時間　学級活動１時間） ＋ 日常活動（からだ見つめ週２回と実践活動３日）

２　実践の計画：活動プランの作成

担任は養護教諭が提案した活動モデル（前掲 10 頁）と活動プラン作成シート（資料編参照）を活用し、以下のような手順（前述４～５頁）で学級独自の健康教育活動プラン（後掲 12 頁）を構想した。

手　順	活動モデルから活動プランへ
資料の提供 活動モデルの提案	活動モデルと活動プラン作成シートを活用して構想する
Ｓｔｅｐ１ 実態把握 目の前の子どもを見つめよう	午前中の学習に集中できなかったり、最後までがんばりきれなかったりする児童の傾向を、生活習慣の乱れや家族・友人とのコミュニケーション不足が原因ではないかと考えた。
Ｓｔｅｐ２ ねらいの明確化 どんな子どもに育ってほしいですか？	生活調べの結果から、全体的に就寝時間が遅くなっていること。その理由の中に「何となく」「テレビを見ていて」「まんがを読んでいて」など欲求をうまくコントロールできていないものが多く見られたことからしつけとして行われてきた生活習慣が、児童の成長とともに乱れてきていると実態をとらえ、中学校に進学する前のこの時期（１１月～１２月）に、自分なりの健康観をもって自分で自分の健康を考えコントロールする力を身につけてほしいと考えた。
Ｓｔｅｐ３ 活動をイメージする 子どもの願いや思考の流れを意識しよう	「かがやく未来のために～よいコンディション作りをしよう」というテーマで、保健学習の「病気の予防」の学習内容の「抵抗力を高めるための望ましい生活習慣」を重点内容として、道徳（節度節制）学級活動（歯科保健指導と話合い活動）日常活動（実践３日）と関連づけた。
Ｓｔｅｐ４ 活動プランの決定 いつ･どこで･どんな活動をするのか具体化しよう	12 頁のような活動プランを決定 からだ見つめでは、心の健康にも目を向けられるように、また当たり前の生活の中で健康の大切さを実感することができるようにテーマをいくつか変更した。保健学習の調べ学習は、グループ学習から個別学習に変更しパンフレット作りとした。実践後はその取組みについて交流するのではなく、道徳の時間で節度節制を主題としてとりあげ、実践後の振り返りを生かして交流を図るように変更した

＊Ｓｔｅｐ１～４に従い構想された活動プランは次頁に示す。
＊次頁のふき出しの中の文は、提案された活動モデル（前頁）を基に、より実態に即したものになるよう担任と養護教諭が話し合った概要である。太字は話し合った結果、活動モデルから変更した部分である。

担任と養護教諭で構想した活動プラン（Ａ校　６年１組）

目指す子ども像　「よいコンディション作りを目指して、自分の体と心の状態に気づき、コントロールしようとする子」

時期		子どもの願いや思考の流れ	活動の流れ（全６時＋日常活動）保健学習４時	道徳１時・学活１時	日常活動（からだ見つめ・実践）	役割分担 担任	養護教諭
第一週	見つめる・気づく	健康ってどんなことだろう？ ・病気じゃなくて元気ってことかな？ ・体の具合が悪い時健康って大事だと思う	自分の心と体の健康について、じっくり向き合い、自分なりの健康観をもって、自分で自分の健康を考えコントロールする力を身に付けさせたい		①「健康」からイメージする言葉を書いてみよう ②健康が大事だなあと思うのはどんな時	学級だより 学習予告	スマイルコーナー
第二週	深める	**よいコンディション作りのために、自分が生活の中でこだわっていることってなんだろう？** ・かぜの原因、症状、予防方法がわかった ・抵抗力を高めておくことが大事だ	保健学習　１時「病気とその起こり方」	健康って体だけでなく心の状態も関係していることに、気づいてほしい。５年生の保健学習の内容を生かしたい	③けさ、すっきり目が覚めましたか？どうしてだと思う？ **④心が健康な人、心が元気な人ってどんな人？どうしてそう思う？**	授業実践 よいコンディション作りのための学習であるというインパクトを与えたい 学級だより・調べ学習の協力依頼	**ＴＴ参加** スマイルコーナー
第三週		かぜ以外の病気についても知りたいな？ ・調べてみよう **・パンフレットにしてまとめよう** いろいろな病気の原因、症状、予防方法がわかったよ	**保健学習　2.3 時「病気について調べてことをもとにパンフレットを作ろう」**	本や資料を写すだけの調べ学習にならないように。人に伝えるという視点で、工夫させたい調べながら、理解を深めさせたい	**⑤心が「うれしい」「悲しい」「不安」な状態の時、体にどんな変化が起こる？** ⑥けさ、歯みがきをしてきましたか？その時どんな気分だったろう。歯に聞いてごらん。	授業実践 学級だより・学習の様子	資料提供 個別指導 スマイルコーナー
第四週		**よいコンディション作りのためのポイントがわかったよ** **よいコンディション作りのための生活をしてみよう**	**保健学習４時「パンフレットを紹介しよう」** （目当てをたててさわやかウィークに取り組む）		**⑦朝ご飯食べていますか？**どんな時おいしく食べられますか？おいしく食べられませんか？ ⑧自分の体と話してごらんなんて言ってる？	授業実践 学級だより・実践の協力依頼	ＴＴ参加 口腔内写真撮影 歯科校医と打ち合わせ スマイルコーナー
第五週	生かす	・自分の歯並びにあったみがき方がわかったよ 健康を考えた生活って気持ちいいなあ 毎日続けたいなあ。	個別に課題を追求する活動。そのために、からだ見つめのテーマとして取りあげ、自分の課題をしっかりつかんでから活動に入ってほしい	学級活動「自分にあった歯みがきをマスターしよう」	さわやかウィークの実践 **⑨自分の口の中の課題は何かな？** ⑩「健康」からイメージする言葉をつなげてみよう	授業実践 学級だより・学習の様子	ＴＴ参加 教材準備 資料提供 スマイルコーナー
第六週	見つめる・気づく	だれでも強い心と弱い心があるんだね。自分にも弱い心があることを知ってできるだけ自分を励ましていこう 健康ってこんな事だこれからも健康を考えた生活をしよう		道　徳「心のブレーキ」（節度節制）	実践の発表 ⑪健康が大事だなあと思うのはどんな時	授業実践 学級だより・子どもの変容とお礼	個別指導 スマイルコーナー

＊活用したい資料等

資料から	教材から	その他
②スマイルカードの集計表 ④生活習慣病って？ ⑥エイズって？ ⑦清涼飲料水に含まれる糖分（掲示資料） ⑧健康な歯肉と心配な歯肉（掲示写真） ⑨どうしてむし歯になるの？ ⑩歯周病って？	ウ）位相差顕微鏡	・パンフレットの見本 ・病気について調べるための図書や資料

注）ふき出しは担任と養護教諭が話し合った内容、太字は活動モデルから変更した部分

３　実践の結果と考察

(1)　健康を考え実践する力が育つ過程

ア　からだ見つめ（見つめる・気づく過程）

(ｱ)　実践の概要

「見つめる・気づく」力を育てるために、活動プラン実践中、朝の学級活動の中で週２回程度計11回の「からだ見つめ」を行った。児童一人一人が自分の健康観をもち、ふだん何気なく行っている生活行動や生活習慣、ほとんど気にすることがない自分の体や心の様子を見つめ、保健学習で学んだことと関連づけて健康であることのよさや生活行動や生活習慣の課題に気づいく事ができるように、以下のようなテーマを決め、自分の体や心と対話した。このことにより、それぞれの領域や活動で児童の願いや思考の流れがとぎれることなく、自分にとって健康とは何かという意識が連続するように工夫した。全11回のテーマとそのねらいは以下の通りである。テーマについては養護教諭が提案し、担任と相談をして決定した。

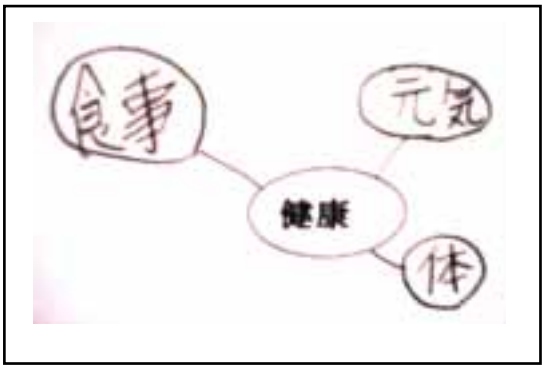
	テーマ	ねらい
１回目	健康からイメージする言葉をつなげよう（マップ作り）	自分にとって健康は？という問いをもつ
２回目	健康は大切だなぁと感じるのはどんな時	
３回目	毎日元気に過ごすためにこだわっているのはどんなこと	
４回目	今朝目が覚めたときの気分は？どうしてだろう体に聞いてみよう	ふだん気にしていない生活習慣やからだ・心の様子を見つめ、健康との関係に気づく
５回目	心が健康な人ってどんな人？どうしてそう思うの？	
６回目	今朝歯をみがいてきたかな？その時の気持ち歯に聞いてみよう	
７回目	朝ご飯食べている？どんな時おいしく食べられる？おいしく食べられない？	
８回目	うれしい、悲しい、不安な時、体にどんな変化が起こる？	
９回目	歯によい生活できているかな？（チェックシート）	
10 回目	健康は大切だなぁと感じるのはどんな時	自分なりの健康観をもつ
11 回目	健康からイメージする言葉をつなげよう　（マップ作り）	

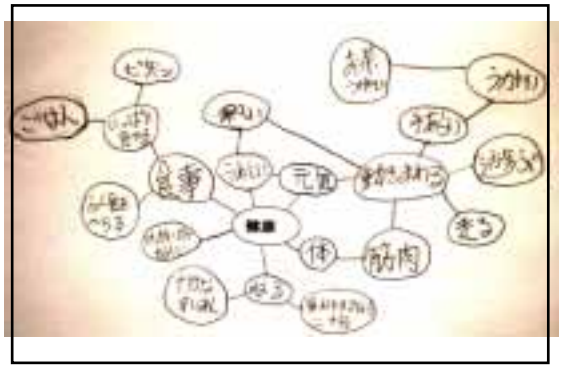
「健康」のイメージマップについては、保護者・教員にも書いてもらい、その結果は、毎週学級だよりに掲載し、児童や家庭へ知らせた。

(ｲ)　結果と考察

資料１は、児童が「健康」からイメージする言葉をつなげたものである。第１回目のからだ見つめでは、健康からイメージする言葉は『元気』が一番多い。しかし『元気』から言葉をつ

▼資料１　【からだ見つめ　１回目】　【からだ見つめ　11 回目】

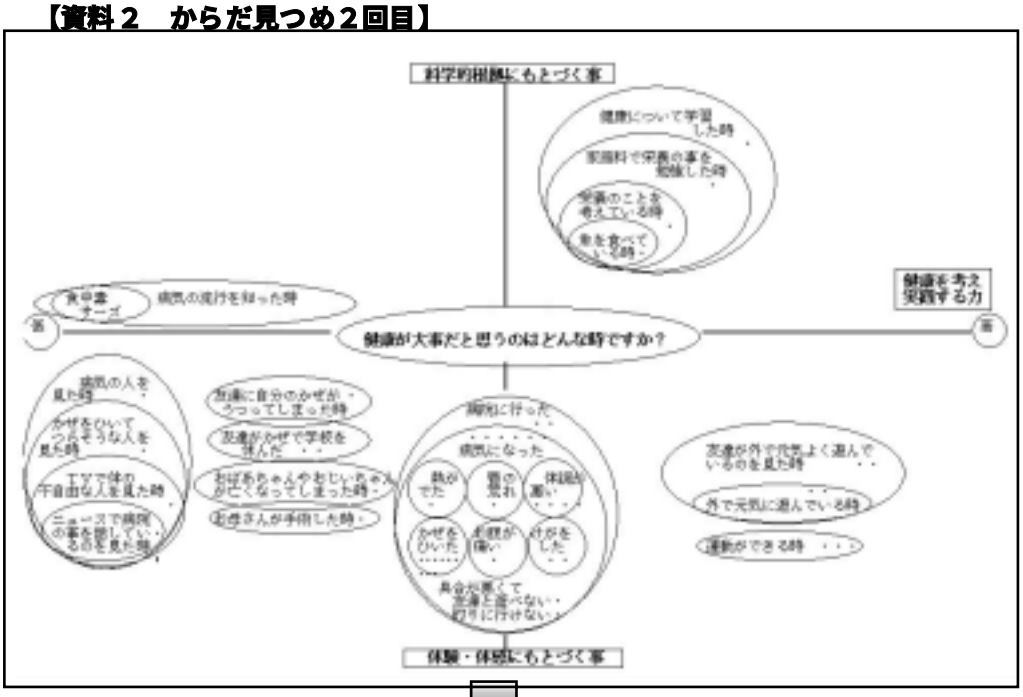




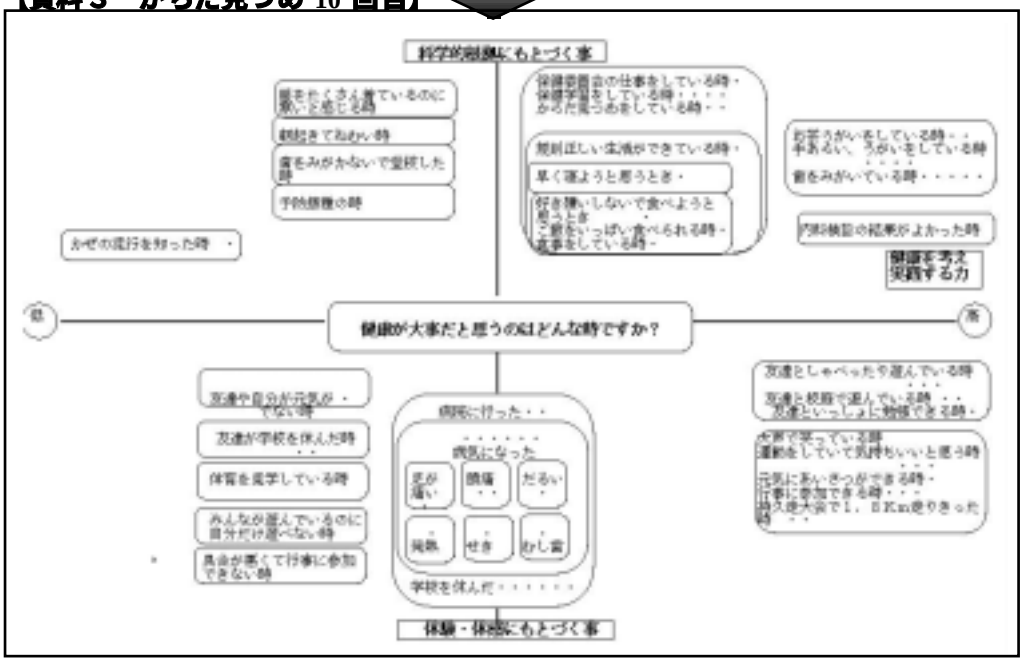
なげられた児童は少なく、つなげられたのは「遊ぶ」２名と「病気でない」「かぜをひかない」「無病」「笑う」各１名であった。続いて「一日３食、栄養、好ききらいをしない」などの『食事に関すること』や「早ね早起き」「手あらい・うがい」などの「生活習慣」に関する言葉をイメージした児童が多かった。保健学習や学級活動などと関連づけたからだ見つめをくり返すことによって、第11回目のからだ見つめの結果のように児童の健康のイメージはより具体的に

なり、自分なりの健康観をもつことができたことがわかる。

【資料２　からだ見つめ２回目】



【資料３　からだ見つめ 10 回目】



資料２・３は児童が「健康を大切だなぁと思う時」についてまとめたものである。からだ見つめ２回目では、自分や家族、友人が体調をくずしたり、テレビなどで病気についての情報を知った時など、マイナスのイメージによる場面がほとんどであり、学習したことを生かして生活をしている時や、ふだんの何げない生活の場面では、健康を大切さを意識していなかった。しかし、からだ見つめ 10 回目に同じテーマで考えると健康を大切だと感じる場面が自分が体調をくずしたり、病気への恐怖心などマイナスのイメージから起きるのではなく、健康について学んだ知識（科学的な根拠）をもとに、健康によいと思うことを考えて、生活の中で生かしている場面や、健康でいることのよさを実感している日常的な場面などプラスのイメージからとらえられるようになった。

このことから、からだ見つめの活動は、児童の願いや思考の流れがとぎれることなく、自分にとって健康とは何かという意識を連続させるのに有効な手だてであったと考える。そのため児童は、ふだんあまり気にしていなかった生活行動や生活習慣と、自分の体と心の健康との関係に気づくことができ、健康のよさを実感して、より健康でいたいという願いをもつことができたと考える。

イ　保健学習「病気の予防」（深める過程）

（ｱ）　実践の概要

ふだん元気に過ごす児童にとって「病気の予防」というテーマは、あまり必要感がない。また、「こんな学習だろう」と想像しやすい。さらに、調べ学習は単に資料を写す作業になってしまうという危険性がある。そこで、３つの工夫を考えた。

第１時では、養護教諭がＴＴで参加し「かぜ」を例に挙げ、学習内容と自分の生活を結びつけられるようにしたり、児童がわかっているつもりでも実はあいまいな知識理解である「かぜの症状の意味と手当ての関係」を考えさせることで、児童の興味・関心を高め、学習への意欲を喚起するよう工夫した。

【担任と養護教諭のＴＴ】

第２・３時は、病気について調べたことをもとにパンフレットを作成するという学習を行った。養護教諭は調べ学習の資料や文献を紹介したり、個別に指導をして、資料や文献をただ写すだけの作業で終わらず、調べながら理解を深める活動になるように工夫した。

第４時では、パンフレットの紹介をし合い、それをもとに「よいコンディション作りのための５つのポイント」を考えた。養護教諭がＴＴで参加し、グループごとに考えた「よいコンディション作りのための５つのポイント」に科学的な根拠を意味づけ、児童が自分たちの選択に自信をもつことができるよう賞賛することで、実践への意欲が高められるように工夫した。

（ｲ）　結果と考察

【作成したパンフレット】

第１時では、児童は、かぜをひいたときの「熱」「鼻水」「せき」の症状は、病原体に対してからだの抵抗力が働いているために現れることや手当てはその抵抗力を助けるようにしなくてはいけないことを理解することできた。そして、他の病気についての興味・関心を高め、第２．３時の調べ学習につなげる事ができた。

パンフレット作りは修学旅行の準備で一度経験していたため、見通しがもちやすいこと。また「人に伝える」という目的がはっきりしているため、児童のやる気を喚起させることができた。児童は、調べたことを「どうしたらわかりやすく知らせられるだろう」と真剣に考え、「言葉」を吟味し、「表現」する方法を工夫している場面が多く見られた。そのため、調べた病気の知識理解が深まり、第４時のパンフレット紹介では、「これどういう意味なの？」「もっとくわしく教えて」という質問に対し、パンフレットに書いてあることよりもくわしい説明をするなど活発な交流が見られた。そしてその交流をもとにして「よいコンディション作りのための５つのポイント」を考え、自分の生活を振り返り、「よいコンディション作りの実行」（生かす過程）を３日間実践することができた。

【作成したパンフレット】

ウ　日常活動「さわやかウィーク」（生かす過程）

（ｱ）　実践の概要

保健学習でグループごとに決定した「よいコンディション作りのための５つのポイント」をもとに、各自が自分の生活を振り返り、よいコンディション作りに向けて行動目標を立て、具

体的な行動を決定し３日間実行した。

（ｲ）　結果と考察

実践を通して健康を考えて行動することのよさや、継続することの難しさを実感した。

エ　学級活動「自分に合った歯みがきをマスターしよう」（生かす過程）

（ｱ）　実践の概要

保健学習で学習した内容を生かして、自分の歯肉の状態を知り、むし歯や歯周病にならないための歯みがきを習得することをねらいとして学級活動を行った。ここでは養護教諭は、資料や教材の準備をしたり、学校歯科医と連携を図って、児童一人一人が課題追求できるようにコーディネートした。

（ｲ）　結果と考察

児童は、歯科校医と自分の口の中の様子を観察し、歯みがきについてアドバイスを受けるコーナー。１～６年で学習した歯科保健内容の定着を確認できるクイズコーナー。そして、顕微鏡を使って歯垢の中身を見たり、パッチテストで自分の口の中の衛生度を調べるという３つのコーナーを周り活動した。

歯科校医と口の中を観察

養護教諭とパッチテスト

担任と歯垢の観察

【資料４】

【資料５】

資料４は、学級活動前に行ったからだ見つめの結果である。「よくみがけていてさっぱりした」という歯の喜びの声や「もっとしかっりみがいて」「歯ブラシがかたすぎるよ」などの困った声が聞こえていた。

資料５は、学級活動中に聞こえてきた歯の声をまとめたものである。「これからもがんばってみがいてほしいと願っている。」「一日３回きれいに歯をみがくことを喜んでいる。」「前歯のとなりの歯のみがき方がわかってよかったね。」「もう少し軽くみがいてほしいな。」「この前よりちゃんとみがけるようになったよ。」という、歯の健康への願いや具体的な方法に関する声が聞こえていたことがわかる。

このように、児童は、自分に合った歯みがきのための課題をつかみ、その解決のための具体的な方法を考えることができた。

オ　道徳　１－（１）節度節制「心のブレーキ」（見つめる・気づく過程）

（ｱ）　実践の概要

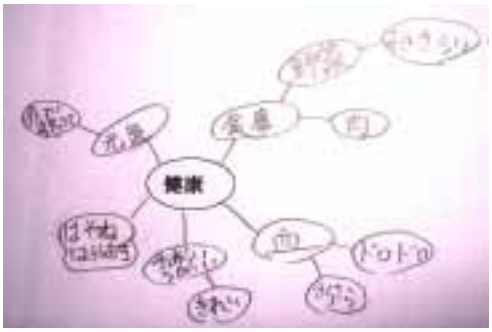
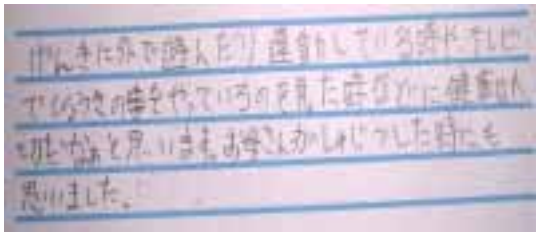
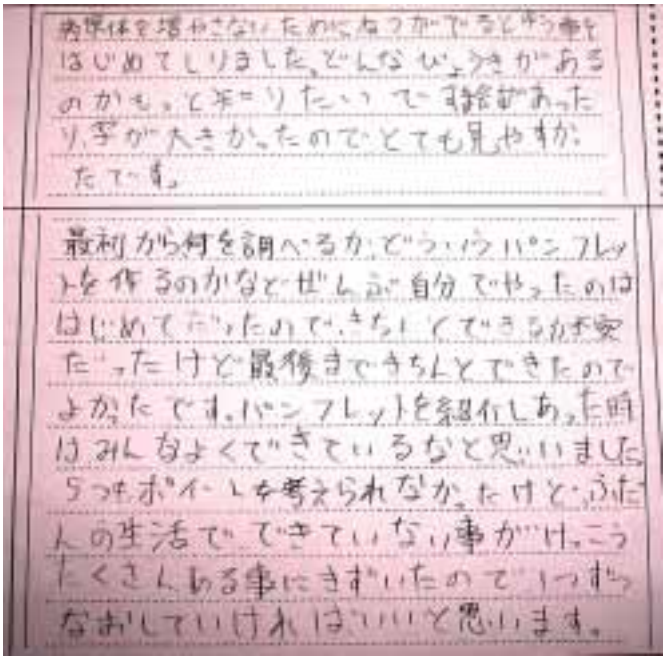
保健学習の内容を生かして「よいコンディション作り」を実行し、その振り返りをした後に、節度節制を主題とした道徳の授業を行った。学習資料に場面絵を使い、テレビを見ていて夜10時をすぎたことに気づいた男の子の気持ちを考えた。

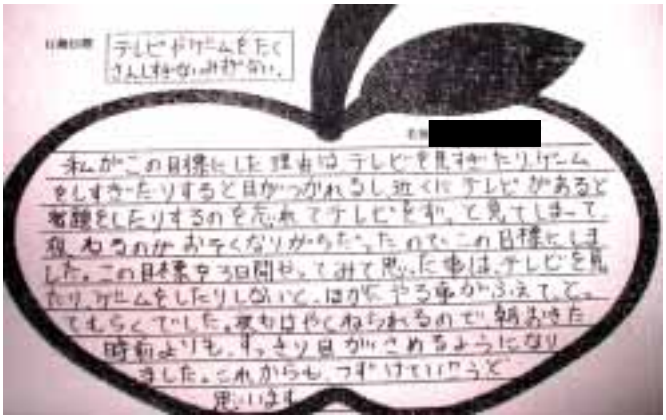
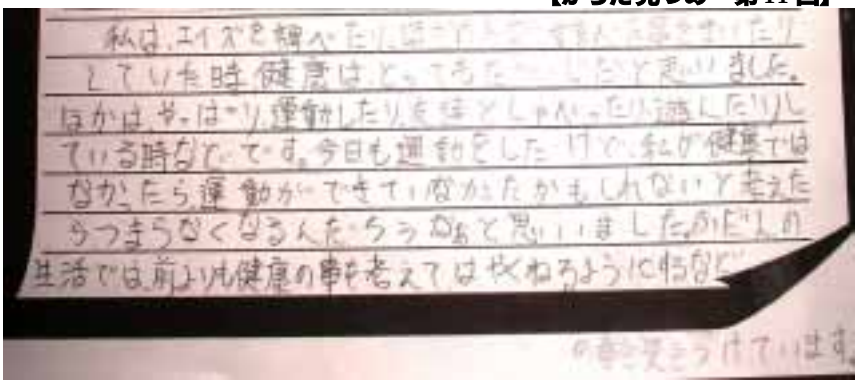
(ｲ)　結果と考察

主人公の立場で「いいわけ」と「励まし」の気持ちを考えることで、人間だれしも「いいや」とくじけてしまう弱い心と「がんばろう」と自分を励ます強い心とをもっていることを理解することができた。また「励ます」場面で児童から出された「お母さんに怒られる」「もうおそいから」という励ましと「明日すっきり起きられるために」「目が疲れて視力が落ちる」という励ましの違いを考え、「目標」をもつことの大切さや、その行動を続けることの「影響」を考えて自分自身をコントロールしていくことの大切さに気づいていった。

(2)　**抽出児Ａ子の願いや思考の流れ**

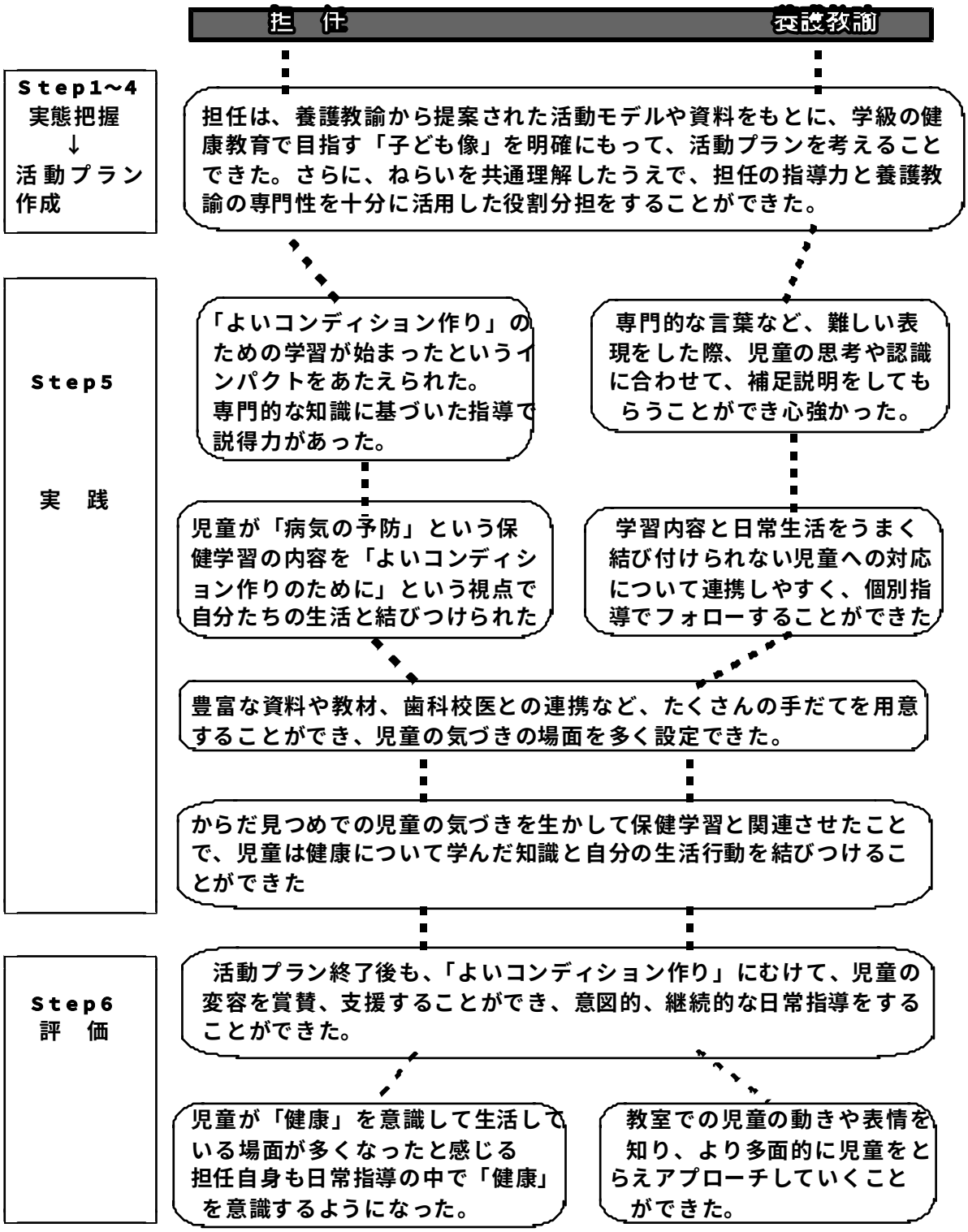
活動プランにそって、抽出児Ａ子の願いや思考がどのように変容していったかをワークシートや感想文等から抜粋した資料は以下の通りである。

		Ａ子の願いや思考の流れ
第一週	**見つめる・気づく**	 **【からだ見つめ　第１回目　健康のイメージマップ】**  **【からだ見つめ　第２回目　健康が大切だなあと思う時】**
第二・三週	**深める**	 **【保健学習　１時　感想】** **【保健学習**　2.3.4 **時　感想】** **＊病気の起こり方を理解し、興味・関心をもって学習を進めた様子がわかる。** **＊学習したことをもとに、自分の生活行動と結びつけられていることがわかる**

第四・五週	生かす	 【日常活動での実践】 ＊健康によい行動を考えて実践することのよさを実感し、継続への意欲が高まっているようすがわかる
第六週	見つめる・気づく	【 道徳・１－（１）「心のブレーキ」】 くじけそうな心より自分を励ます心を優先するには、周りの人の様子をよく見たり、言うことをよく聞く事が大切だと思う。 そして、どうするとよい結果になるかということに関心をもつ事が大切だと思った。 ＊日常生活での実践や普段の生活を振り返ると、くじけそうな心が優先してしまったのは、「おもしろそう」「めんどう」などの感情が優先してしまったときであり、励ます心が優先したのは、「そうするとどうなるかな」と結果を考えられたときだったという経験に基づいて考えることができていることがわかる。 【からだ見つめ　第 10 回】 ＊活動プランを通して、健康のイメージがより具体的に広がってきているようすがわかる。 【からだ見つめ　第 11 回】  ＊運動したり、友達とおしゃべりしたりという普段の当たり前の場面で健康のよさを実感できるようになってきたことがわかる

(3)　担任と養護教諭で創る効果

活動プランの作成、実践、評価の一連の活動を終えた後に、担任と養護教諭で創った効果について担任と話し合った結果をまとめると以下のようになる。担任と養護教諭が連携を図ることで、教科や領域等で子どもの思考がさえぎられず、「よいコンディション作り」というテーマで一つの単元的なまとまりをもった活動を展開することができ、児童が健康を大切だと思い、健康でいたいという願いを育てることに効果的であったと考える。



Ⅴ　研究のまとめと今後の課題

１　研究のまとめ

①担任と養護教諭が連携して学級独自の活動プランを構想することは、ねらいにそって、担任の学習指導力や養護教諭の専門性を発揮することができるだけでなく、学習活動終了後もそれぞれの立場から意図的、継続的な日常指導をすることができ、児童の健康を考え実践する力を育てることができた。

②「子どもの願いや思考の流れ」にそって「見つめる・気づく」「深める」「生かす」の学習活動を展開することは、児童の健康を考え実践する力を育てることができた。

③日常活動において「からだ見つめ」を行うことは、それぞれの教科、領域等の活動で「子どもの願いや思考の流れ」がさえぎられることがなく、児童は「自分にとって健康とは何か」という考えを深めることができた。

２　今後の課題

①学級の学習活動を効率よくかつ効果的に構想するために、提案する活動モデルや資料をシンプルでわかりやすいものに工夫する。

②保健主事と連携を図り全校体制での取組みを推進する。

③「子どもの願いや思考の流れ」にそった学習活動の実践と評価を蓄積し、より効果的な学習活動の在り方をさぐる。

④「担任・保護者・外部講師」「資料・教材・情報」「現代的な健康課題」と「子ども一人一人の学び」をつなぐコーディネーターとしての専門性を高める。

＜参考文献＞

・石川県養護教育研究会　編　『新版・養護教諭執務のてびき』　東山書房(2003)

・酒井　緑　著　『エンカウンターでイキイキわくわく保健学習』　図書文化(2003)

・押谷　由夫　愛知県豊田市立若林東小学校　著
『個が生きる総合単元的な道徳学習の発展』　明治図書(1996)

もどる