

群 教 セ	E03 - 03
	平 16.220集

体を清潔に保つことの習慣化を めざした指導の工夫

－ 学級と家庭をつなぐ「清潔チェックカード」
の活用を通して －

特別研修員 阿佐見 繁之（桐生市立神明小学校）

《研究の概要》

本研究は、小学校3年生を対象に行う養護教諭とのTTを取入れた学級活動とカードによる自己振り返り活動を通して、体を清潔に保つことの習慣化を目指した実践的研究である。具体的には、保健学習による健康な生活を送るための知識理解、体験活動を取入れた学級活動、養護教諭のサポートを生かした細かい指導、学級通信による家庭との連携を通して、体を清潔にすることの日常化を図るための支援を行ったものである。

【キーワード：健康教育 学級活動 保健学習 養護教諭 生活習慣】

主題設定の理由

健康教育の目的は、自らの健康を維持し増進させるための知識を理解すること、さらに知識だけでなく生活の中でそれを実践する力を持つことである。特に清潔はその必要な理由を知るだけでなく、意識しなくても生活の中で実践する習慣を身につけてしまうことが重要であり、こうした点で健康教育の入り口であると考えられる。小学校3年生において保健面では、清潔の習慣から入っていくことが大切であり、感染から身を守るための基本的習慣である。また、身の清潔は、他人に対するエチケットとして社会生活の基本である。

3年生の児童は、手洗いやうがい・汗の始末などが、病気予防につながることは何となく知っていても、自分の健康のことを考えて生活している子は少ない。身の回りの清潔・食事・排泄等自立と自律の基礎が生活の中で培われるようにしたい。歯みがきについても、テレビや新聞などから、糖分控えめやキシリトール入りの食品について情報を得ているが、結局自分の好きな物を選んで食べる子が多く、むし歯や病気予防まで意識してみがいている子は少ない。

学校生活での児童を見ると、校庭で元気よく遊んだ後、教室に入る前にうがいや手洗いを忘れたり、手洗いをしてもハンカチがなくてよごれたズボンや服で手をふいたりする姿が、多く見受けられる。トイレで用をたした後や汗をかいた後も、同じことがいえる。また、本校では、給食後校内放送で歯みがきのための音楽を流し、食後の歯みがきの働きかけを行っているが、歯ブラシを持ってこなかったり、早く校庭に遊びに行きたいために、簡単にみがいてしまったりする子が多い。このような児童の実態から、手洗いの必要性やきれいなハンカチやはながみを持つこと、歯みがきの大切さを、自分の健康のこととして意識する指導の必要があると考えた。

そこで、本研究では児童に常時活動として清潔な行動についてのチェックカード（はなつてカード）を活用し、自己を振り返る活動を取り入れることで、体を清潔に保つことの習慣化につながると考え本主題を設定した。

研究のねらい

保健学習において、体を清潔に保つことが病気予防につながることに気付かせ、「はなつてカード」を活用した自分を振り返るための常時活動を取入れることで、体を清潔に保つことの習慣化が図れることを、実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 保健学習[※]において、自分の一日の過ごし方や健康診断の結果について確認したり、「健康な生活」についての学習をすることで、児童が身近な問題として健康について興味・関心を示すであろう。
- 2 学級活動において、養護教諭とＴＴを組み、手洗いによるでんぷん染め出し実験や歯の染め出し検査など、児童自らが体験・実感できるような活動を取り入れたり、養護教諭の専門的な知識に基づいた話を聞いたりすることで、手洗いや歯みがきなど体を清潔に保つことと健康との関わりについて気づくことができるであろう。
- 3 常時活動であるハンカチ・はながみ・名札・つめ・手洗い・歯みがきを確認する「はなつてカード」に対し、担任が一声かけたり、その集計結果や児童の生活の様子を学級通信等で家庭に伝えたりすることで、学校だけでなく家庭からの協力も得られるであろう。さらに、毎日の生活を通して、清潔にすることの意義について繰り返し考えさせることで、児童が自分から進んで清潔に保とうとすることが実践につながり、習慣化す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) 「健康について興味・関心をもつ」ことについて

健康であるためには、病気やむし歯にならないように普段から予防を心がけることが大切である。また、毎日の生活を気持ちよく過ごすためには、清潔な服装や活動に合った服装をすることはもちろん、汚れた手をしっかり洗ったり汗をふいたり、食後に歯みがきをすることが大切である。保健学習や学級指導の時間を使って、担任を主人公にした紙芝居を見せたり、自分の一日の生活のチェックや、健康診断の結果を確認したりすることは、児童が興味・関心を持つうえで有効であると考えられる。

(2) 「養護教諭との連携を図る」ことについて

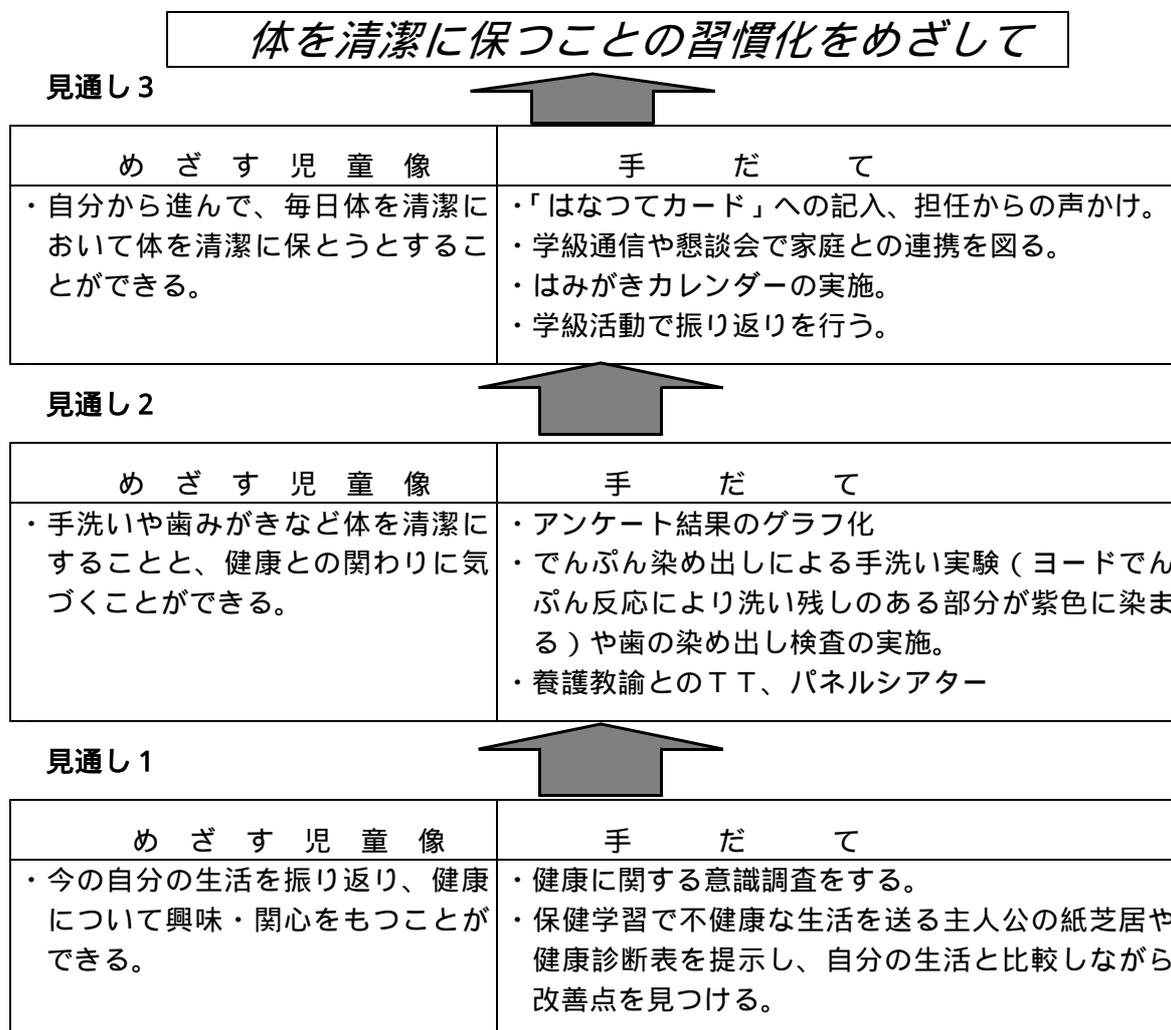
保健学習を通して専門的な知識のある養護教諭とＴＴを組み、体験活動を行い、手の洗い残しや歯のみがき残しが分かる実験を取入れ、健康な生活や病気予防に関する学習をパネルシアターを使い、普段の学校生活や家庭生活の中での注意点など具体的に指導することは、体を清潔に保つことの大切さを気づかせるうえで有効であると考えられる。

(3) 「家庭との連携を図る」ことについて

学級通信や懇談会で、学級での取り組み（はなつてカード・手洗い歯みがき指導）や、健康に関するアンケートの集計結果・清潔検査の結果などを、具体的に家庭に知らせることで、家庭でも体の清潔について子どもと一緒に考える時間を持つことができ、学校・家庭を通し

て清潔の習慣化につながっていくと考える。

(4) 全体構想図



2 実践の概要及び結果と考察

調査は、研究対象学級（3年生26名）及び保護者と抽出児童（A男、B男）の発言内容、授業後の感想、「はなつてカード」の集計結果の変化を通して行う。

対象児童

A男：活動的で、休み時間は常に校庭に出てサッカーをしていることが多い。忘れ物をしたり、手洗いや歯みがきなど生活習慣が身に付いていない児童である。精神的に不安定になることもあり、投げやりな態度になることもある。

B男：物の管理が乱雑であり、生活習慣において弱さがみられる児童である。常に周りからのサポートが必要であり、手洗いや歯みがきなども言葉がけをすることでできる。

- (1) 今の自分の生活を振り返り、改善点に気づき、身近な問題として健康について興味・関心をもてたか。（見通し1）

ア 実践の概要

心のノートに自分の身長・体重を記入したり、健康診断表でむし歯や視力などを確認したりした。また、健康に関する意識調査を行った結果を提示して、保健学習「健康な生活」の指導に生かした。また、自作の紙芝居（担任が不健康な生活を送る主人公）を見せ、自分と比較し、改善点を見つけさせた。

イ 結果と考察

自分の身長・体重を全国や県平均と比べたり、永久歯や乳歯の本数、むし歯の本数、視力などを確認し、永久歯は生え替わらないこと、むし歯は早く治すことの大切さを指導した。（むし歯のあった児童14名、未治療児童2名）また、健康に関するアンケート結果では、「健康な人」とは、「好き嫌いせずにご飯をいっぱい食べ、元気いっぱい遊べる人」と答えた児童が8割を占めた。「健康であるために必要なことは何か」という問いに対しては、ほとんどの児童が「三食バランスよく食べること」と答え、次に「手洗いやうがい、運動、睡眠」をあげていた。「ハンカチ・はながみは必要か」については、9割以上の児童が「毎日必要である」と答えた。「爪の清潔・歯みがきは必要か」については、全員が「必要」と答えた。

「健康な生活」の保健学習を授業参観で行ったところ、担任を主人公にした自作の紙芝居では、目を輝かせて、主人公の生活で健康に良くない点を見つけ発表することができた。A男もB男も手を挙げ発言しようとしていた。授業のまとめの場面で、自分の生活を振り返るチェック項目では、親子でチェックすることで普段の生活の改善点について、真剣に考える様子が見られた。自分の体の確認やアンケート、保健の授業を通して、健康に関して興味・関心を高めることができたと考えられる。

- (2) 手洗いや歯みがきなど体を清潔にすること、また、健康との関わりに気づき、今後の自分の生活について考えることができたか。（見通し2）

ア 実践の概要

手の洗い残しが分かるでんぷんの染め出し実験や、歯のみがき残しが分かる染め出し検査を養護教諭とTTを組み実施し、役割演技やパネルシアターを使いながら児童に体験させ、清潔と健康との関わり方の授業を行い、今後の自分の生活について考えさせた。

イ 結果と考察

7割の児童は、手洗いの励行に努めていた。その児童においても、でんぷん染め出し実験により、洗い残しのある部分に気づくことができ、ていねいに洗うことの大切さを学ぶことができた。さらに、パネルシアターを使って、ハンカチとはながみの使い方と必要性について学習したところ、ハンカチ・はながみを身に付ける児童が増えた（資料1）。

歯みがきについては、染め出し検査をすることにより、みがき残しやみがきずらい箇所が確認でき、子ども自身が課題をもって給食後の歯みがきができるようになった。家庭では、就寝前の歯みがきが多かったが、食後3分以内にみがくことが大切であることをパネルシアターを使って、わかりやすく説明したり歯みがきカレンダーを実施したことで、食後に歯みがきをする児童が増えた。

特に手洗いについては、授業をしたその日から、多くの児童が石けんを使って手洗いをするようになった。このことから、正しい手洗いの意識付けは高まったと思われる。

A男とB男の授業後の感想を見ると、A男は「これまでぼくは、手洗いを時々してなかったけど、今日の勉強で毎日手洗いをすることに決めました。」「きれいなハンカチを毎日持ってくるようにしたいです。」B男は「ハンカチ・はながみを毎日持ってくる。」「石けんを使って洗えるようになる。」と書いている。

歯みがきについては、家庭での実践が多いため、これからも学級活動や学級通信を通して、親と子どもに歯みがきの重要性をなげかけていく必要がある。

資料1 授業前と授業後のアンケート結果

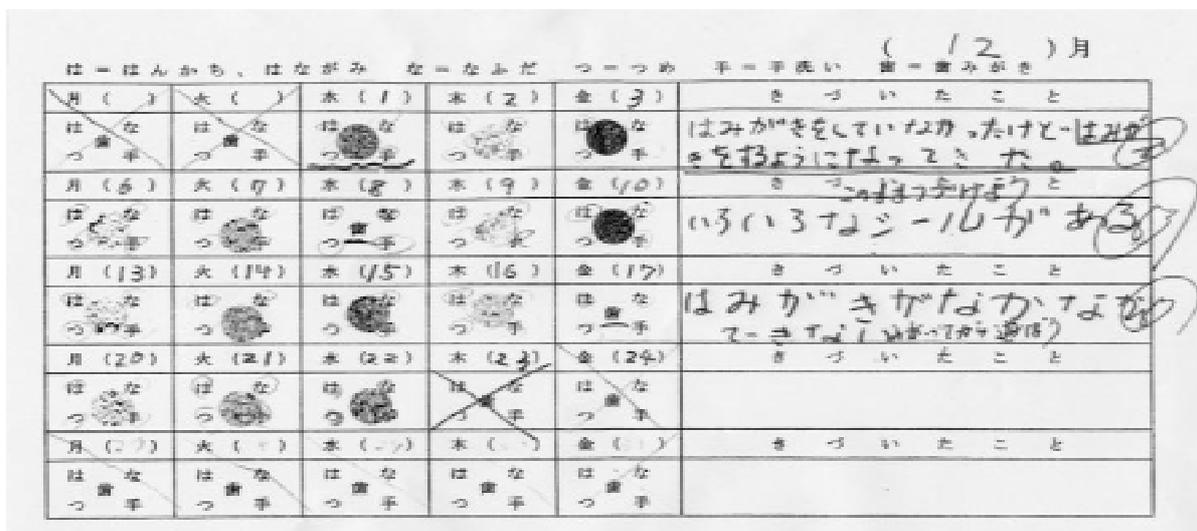
1. あなたは外で遊んだ後、いつも手を洗っていますか。				3. あなたはトイレに入った後、いつも手を洗っていますか。			
	いつも洗っている	時々洗っている	洗わないことが多い		いつも洗っている	時々洗っている	洗わないことが多い
授業前	16人	7人	3人	授業前	22人	3人	1人
授業後	16人	9人	1人	授業後	25人	0人	1人
2. あなたは給食前に、いつも手を洗っていますか。				4. あなたはいつもハンカチ・はながみを持っていますか。			
	いつも洗っている	時々洗っている	洗わないことが多い		いつも持っている	時々忘れる	忘れることが多い
授業前	13人	10人	3人	授業前	14人	9人	3人
授業後	18人	8人	0人	授業後	18人	7人	1人

(3) 自分から意識して体を清潔に保とうとすることができたか。(見通し3)

ア 実践の概要

毎日の生活を振り返る手洗いや歯みがき、ハンカチやつめをチェックする「はなつてカード」を記入することにより、自分の生活を見つめ改善しようとする気持ちをもてるようにした。「はなつてカード」を提出する際に、担任が励ましの言葉かけをしたり、一週間ごとの反省にコメントを入れるよう支援した(資料2)。

資料2 はなつてカード



1ヶ月を通して、「はなつてカード」のすべての項目が だった場合には、「せいけつ賞」としてミニ賞状を出し、クラス全員の前で表彰した。また、学級通信を通じ、表彰者の紹介や子どもに対する親からのコメントを家庭に知らせるようにした。さらに、手洗い・歯みがきに関する授業前と授業後における、子どもの清潔に保つことの意識の変化や、「はなつてカード」の集計結果を知らせたりした。授業参観の懇談会でも、学級での取り組みを伝え、家庭からの意見や感想を寄せてもらえるように協力を求めた。

イ 結果と考察

子どもたちは、「はなつてカード」が配られると、すぐに隣どうしでハンカチやつめなどを確認しあい、チェックできるようになった。提出するときに、続けて同じ物を忘れていた子や頑張っている子を中心に声をかけるようにしたことで、連続して忘れる子がへってきた。また、

全部 だともらえるキラキラシールが、1週間続いた児童は、9月が8人・10月が9人・11月（手洗いの授業あり）が14人とクラスの半数を超えるようになった。特に11月に入り、20分休みや昼休みでの子どもどうしの会話の中で、「手を洗わなくっちゃ」とか「歯をみがいてから行くよ。」という言葉が自然に聞こえてくるようになってきた。

A男はずっとはぶらし忘れが続いていたが、家庭に連絡したところ、11月末にようやく持ってきて歯をみがくようになった。B男をについては、担任が毎日のように「歯をみがいた？」とか「いっしょに歯をみがこうよ。」など声をかけるようにしたところ、11月は1回だけはみがきを忘れただけで、後はが続いている。グループの中でも、お互いに「はなつてカード」を見ながら注意しあったり、友達どうしで休み時間手洗いや歯みがきをすることに声かけあったりする姿から、児童が自分で意識して清潔にしようという意識の高まりを感じることができた。なかなか習慣づかない児童には、担任等が意識的に声をかける必要がある。

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

保健学習において担任による自作の紙芝居や児童が自らの生活を振り返る活動を取入れたことで、健康な生活において児童への興味が深まり、体を清潔に保つことの習慣化を図ることができた。

学級活動において養護教諭とT Tを組んで、手の洗い残し実験など体験活動やパネルシアターを取入れて授業を行ったことで、清潔にすることと健康との関係に気づき、自分のこととして考えられるようになり、日常化を図ることができた。

常時活動において「はなつてカード」によって自己を振り返る活動をさせたり、学級通信を通して健康に関する情報を家庭に伝えたりすることで、毎日の習慣として親子で体の清潔について考えさせることができた。

2 今後の課題

体の内面や外面を鍛えることは、健康を保つうえで重要であるが、病原菌などを体に入れないことも大切である。そのため、今回の取り組みは子ども達に普段の生活態度を振り返らせ、体を清潔にしておくことの大切さを理解させる上でよい機会であった。しかし、毎日の取り組みではあるが、すぐに効果の現れない活動であるため、時間がたつにつれ意識がうすれていくことが予想される。今後習慣として身につけさせ、継続できるように実践させていくことが課題である。

*1 日本学校保健会平成13年3月『3・4年生から始める小学校保健学習プラン』（P12）によると3年生の保健学習「毎日の生活と健康」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、また、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などを中心に構成されている。

参考文献

- ・市川陽子 2000年 『児童保健委員会から始める健康教育』 東山書房
- ・石原昌江 1998年 『生活行動についての保健指導』 東山書房
- ・2003年 『さいたま市教育委員会指導資料』 特別活動編