

|             |          |
|-------------|----------|
| 群<br>教<br>セ | E01 - 09 |
|             | 平18.232集 |

# 健康を実感し、主体的に健康づくりに 取り組む児童の育成

- 心と体のつながりを意識した保健教育活動プランの実践 -

長期研修員 霜田 敦子

## (研究の概要)

本研究は、健康づくりと心のあり方に視点をおき、保健学習を中心に健康を見つめ実感する活動と心にアプローチする活動を組み合わせた「保健教育活動プラン」を策定し、児童の主体的な健康づくりを目指した実践である。専門家との連携や教材の工夫を図り、健康を実感する学びを経験させるとともに、自己理解を深め自分を大切にする気持ちをはぐくむ活動を取り入れながら、主体的に健康づくりに取り組む児童の育成を目指した。

## 健康教育の現状と課題

学齢期の児童生徒は、周囲の大人によってつくられる他律的健康管理から、自分で健康管理をおこなう自律的健康管理の移行期にあり、やがてすべての健康管理を自分でしなくてはならなくなる。つまり、望ましい健康観や健康づくりの方法を身に付けさせることが健康教育の大きな課題である。

このことをふまえ、これまでも心身の健康に関する取り組みは授業や学校保健委員会、PTA活動など様々な場面でおこなわれてきた。しかし、児童は学習した内容を生活の中に一時的に生かすことができてもなかなか継続できず、習慣化されていないのが現状である。特に自律的な健康管理への移行の時期である中学生期には環境が大きく変化するとともにそれまで実践していた健康行動を行わなくなる場合があり、生活習慣づくりの難しさを伺うことができる。

これらの原因として考えられることの一つに、児童が健康の大切さや快さを実感できずにいることがあげられる。これは、ほとんどの児童にとって健康で過ごすことが当たり前であり、健康に関する知識を学んでも自分の心や体と関わりがあることと結び付けられずその大切さに気付くことができないためと考えられる。

もう一つは心の健康との関連である。文部科学省が実施した「心の健康と生活習慣に関する調査研究(平成14年度)」では、心の健康と生活習慣との関連性が形成されるのは小学校高学年と示さ

れている。これは、心の健康と生活習慣との関連性を重視した双方に対する取組の必要性を示している。つまり、児童の主体的な健康づくりを強化するためには、意図的、計画的に心の健康を含めた健康づくりに取り組むことが必要である。

このことから、児童が学んだ知識や行動を主体的に実践しようとする力を身に付けるためには、自分の健康を意識し、健康を実感する学びを経験するとともに、実践を支える心をはぐくむことが大切だと考えた。そこで、保健学習に実験や実習、参加型学習等の活動を取り入れることで、学習内容を印象付け、健康が自分の問題であることに気付かせる。そして、学んだ知識を試行錯誤しながら実践することで健康の快さや大切さに気付き、健康づくりに積極的に取り組もうとする態度を育てたいと考えた。また、同時に日常活動にエンカウンター等を取り入れ、児童の心に直接働きかけることで、自己理解を深め自分を大切にする思いや自分の健康を守るようとする意識を高め、健康づくりに取り組む意欲をより強化したいと考えた。

そこで、保健学習に健康をみつめ実感する活動を意図的、計画的に構成し、その学びを深めるための心にアプローチする活動を取り入れた保健教育活動プランを作成し、これを実践することで主体的に健康づくりに取り組む児童の育成を図りたいと考え本研究に取り組んだ。

## 研究の視点

### 1 主体的に健康づくりに取り組む児童とは

児童が自分の心身に関心をもち、健康に関する知識を学び、健康が毎日の生活と深くかかわっていることに気付くことである。そして、学習で得た知識や実験、実習、話し合い活動を通してその大切さを知り、自分にあった行動を考えて生活に生かそうとする姿である。このような姿を実現するために保健教育活動プランを設定し、その育成を図った。

### 2 保健教育活動プランについて

「自分の健康を見つめ実感する活動」と「心にアプローチする活動」を2つの柱とし、家庭との連携を十分に図りながら保健学習と他の教育活動を意図的、計画的に構成した活動プランである。

#### (1) 自分の健康を見つめ実感する活動

学習したことを自分とかかわりがあることととらえ、「今の体調はこうなんだ」「健康のためによい方法が分かった」「自分でもできる」など、児童が学習や実践を通して「健康」を身近に感じ、生活習慣づくりに取り組む活動である。保健学習に実験・実習、参加型学習を取り入れることや、健康に関する専門家が授業に参加することにより、毎日の生活と自分の健康とのかかわりに気付かせ、意識させる。次に、学習から得た知識を自分の生活に生かし、生活習慣づくりを経験することを通して、健康の大切さや快さを知り積極的に健康づくりに取り組もうとする態度をはぐくむ。具体的には、以下のような活動を取り入れる。

#### ア 具体的な活動

##### (ア) 実験・実習を取り入れ教材を工夫した活動

児童が健康を実感し、知識と自分の体とのつながりを意識できるよう、実験や実習を取り入れ、教材を工夫した活動である。児童にとって身近なデータや実物の材料や模型等を使用し、学習の内容がイメージできるよう工夫する。具体的には、検査キットを利用した口腔内の検査を取り入れた食品に含まれる脂肪の量を実物で提示するなど児童の興味を高め理解が深まるようにする。知識を得るだけでなく、体験的に自分の健康状態を把握し、生活の様子を振り返ることができる活動である。

##### (イ) 専門家が参加する活動

ここで言う専門家とは、専門的な知識を有し、その知識を生かして実際に人々の健康の保持増進

のために働いている者である。児童の身近な存在としては、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、栄養士、養護教諭等がいる。これらの専門家が学習プランの趣旨を理解したうえで活動に参加することで、より科学的で幅広い知識を提供し、児童の学びを深めることができる。今回の活動プランでは保健学習に栄養士、学校歯科医、養護教諭が参加する授業を計画する。また、歯科健診をプランの中に位置付け、児童が個々に学校歯科医による評価や助言を受ける機会を設定し学習や活動の成果を客観的に把握させる。児童はこの評価と自分の活動の様子を重ね合わせながら取組を振り返ることで、健康づくりの成果をより強く実感することができる。また、専門家の存在そのものが学習の目的を明確にし児童の学習意欲を高める重要な人的教材となると考える。

#### (ウ) 参加型学習を取り入れた活動

児童は学級で共に学び、気付き、認め合い、励まし合う、お互いによりよく成長するために無くてはならない存在である。ブレインストーミングや調べ学習、ケーススタディを学習に取り入れ、これらの活動をグループで行い、学級の仲間との意見交換や共通の課題に向かうことを通して、自分の考えを深めたり広げたりする。また、友達と比較することで自分の考えや習慣を再認識し、学びを深めることができる。

#### イ 学習過程

学習のねらいと具体的な活動を照らし合わせ学習の効果を検討し、「気付く」「深める」「いかす」「確かめる」「広げる」の学びの過程にそって活動を構成した。

##### 「気付く」過程

児童が学習内容と自分の生活の在り方や健康状態を照らし合わせながら、学習と自分の健康とのかかわりに気付く過程である。自分の毎日の生活とかかわりがあることに気付くことで、次の学習に対しても興味関心を高め、意欲的に取り組むことができる。

##### 「深める」過程

健康に関する正しい知識を学び、自分の生活に照らし合わせて考え課題を見付けようとする過程である。栄養士や学校歯科医等の専門家の指導から知識を深め、自分にはどのような健康行動が必要なのか考えることで健康と自分とのかかわりを意識化することができる。

### 「いかす」過程

深める過程で学んだ知識を生かし、自分の課題を解決するための方法を考え、実際に取り組む過程である。自分の健康状態をよりよくするために自ら選択した方法を実践することで、健康状態の改善に意欲的に取り組むことができる。

### 「確かめる」過程

いかす過程で取り組んだ実践を振り返り、成果を確かめる過程である。児童相互、担任、家族、学習にかかわった専門家等による客観的な評価の後、自己評価を行う。健康状態が改善することで達成感が得られ、自分でも健康づくりができる実感し、自信をもつことが、その後の実践力へとつながる。また、改善しなかった場合はその原因を考え新たな課題を見付けることができる。

### 「広げる」過程

これまでの過程で学習したことを生かし、これから自分が健康で生活するための生活の在り方について思考を広げる過程である。健康づくりは今だけの課題ではなくこれからも続いていくものであることを実感させ、これからの生活に学習内容を生かしていくことの意義をつかませる。

#### (2) 「心にアプローチする活動」とは

健康に関する学びを自分のこととして受け止め、生活の中に生かし継続していくためには、一人一人が自分を大切にしようとする思いをもつことが必要だと考えた。自分を大切にしようとする気持ちから、健康でいたいという願いをもつことが、学んだことを実践する意欲につながると考えた。そこで、自分を大切にしたいという思いをはぐくみ、自己理解・他者理解を深める活動を「心にアプローチする活動」とし、日常活動に取り入れ継続して実践することで、行動を支える心をはぐくむものである。

#### ア エンカウンターを日常活動に取り入れる

朝の会や帰りの会を活用し自己理解を深めるショートエクササイズを実施し、その後、仲間同士で活動を振り返ることで自分や友達について理解を深める。日常活動として繰り返し行うことで、自分を見つめ、自分と向き合う時間となり、自己理解を促進し、自分への気付きにつなげることができる。

#### イ 意図的な班編成による学習環境づくり

児童同士の交流は、大切な学びの場である。グ

ループ学習での意見交換や話し合い活動の中でいろいろな考え方に触れ、また自分の意見を聞いてもらう経験を繰り返しながらお互いに影響し合い学び合う。そこで、事前に健康観に関するアンケート調査を実施して、児童一人一人の健康観を把握し、その結果から健康づくりに対する意識の高い者と、低い者を組み合わせてグループを編成し学習を進める。意識の違う者同士が学習を通してそれぞれの考えを伝え合う中で思考を深めたり、新たな考え方に会ったりできる。教師が意図的に行う環境づくりである。

## 2 実践を進める上での配慮事項

### 家庭との連携

児童の健康に対する考え方や身に付いた健康行動は、児童一人一人の家庭での健康観や生活習慣を基に形成されておりそれぞれ異なっている。学習や活動が個々の児童の実態に合わせ実践したり、児童の意欲が途切れないよう見守り、励ましながら継続していくためには家庭の協力がなければ難しい。保健学習通信を発行して学習の様子を家庭に伝えたり、保護者がワークシートに目を通し、児童へのメッセージや活動への励ましをおこなうことで児童の学びと実践を支える。学校と家庭相互の連携を図り、共に活動を進めていくことが重要である。

## 研究の内容

### 1 研究の構想

#### (1) 「自分の健康を見つめ実感する活動」の構想

学習を通して児童が自分の健康課題をつかみ課題の解決に保護者と共に取り組み、健康づくりを体験し、実感させる。6年の保健学習の単元「病気の予防」を取り上げ、保健学習8時間中の4時間と歯科健診をつなげ構想する。課題に対する思考を深める段階で栄養士や学校歯科医が授業に参加し、専門的な知識を提供し保健学習の学びを深める。課題解決に向けた取組の客観的な評価を歯科校医が行うことで、児童が自己評価を行う指標となり、次の課題を見付け、今後の生活の目標をもつことができるよう構想する。(資料2)

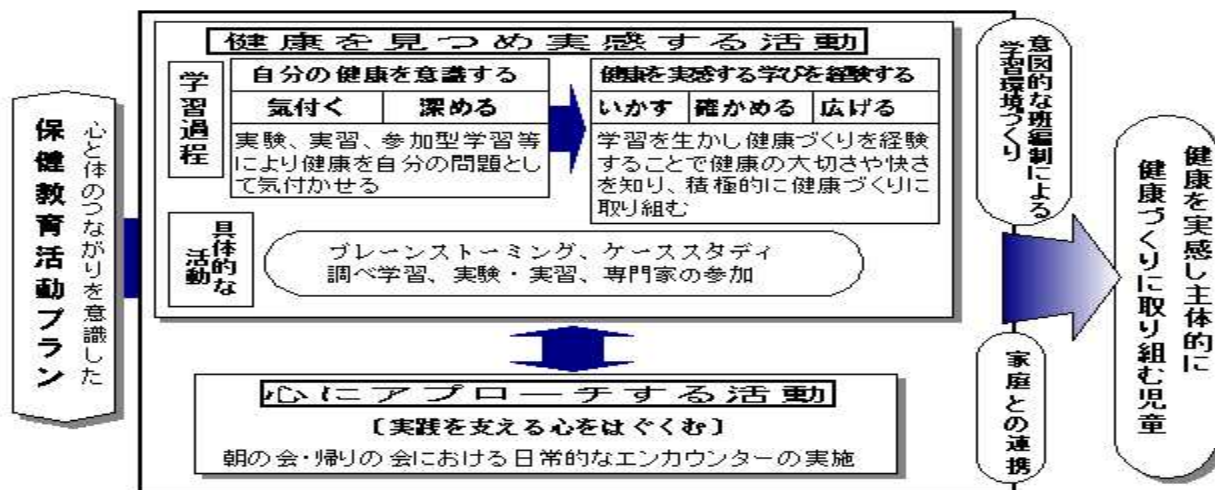
#### (2) 「心にアプローチする活動」の構想

実践期間中の朝の会、帰りの会に自己理解を深めるショートエクササイズを計画的に取り入れる。1回の実施が短時間でできるエクササイズを

数種類用意し実施する。1週間同じ活動を行い、最終日にクラス全体で振り返りを行ったり、単独で行える活動を組み合わせて実施するなど、児童の実態、学級の状態に合わせて実施する。児童が

楽しみながら自分を見つめ、自分と向き合う時間を設定し、毎日の生活の中で自分を振り返ることができるようにした。(資料2)

資料1 研究構想図



### (3) 実践計画

|      |  |
|------|--|
| 対象   | 市立小学校 6年生(31名)(男子16名 女子15名)                                    |
| 活動構成 | 事前調査 健康観のアンケート調査実施保健学習用班編制                                     |
|      | 実践 保健学習(4時間) 学校行事(経過観察歯科健診1/2時間)<br>日常活動(ショートエクササイズ13日、実践活動9日) |
|      | 事後調査 健康観のアンケート調査(実践後)実施  |
| 実践期間 | 10月30日~11月24日  |

### (4) 検証計画

|              | 検証場面                    | 検証の観点  | 検証の方法   |
|--------------|-------------------------|--|---|
| 健康を見つめ実感する活動 | 自分の健康を意識する<br>気付く過程     | 参加型学習(ブレインストーミング)や教材の工夫(リーダーチャートの作成)や専門家の参加、実験・実習を取り入れることは、自分の健康に気付き、自分と健康とのかかわりを意識化させるのに有効であったか | 学習のワークシートに整理した記述や感想から分析<br>グループでの活動の様子や発言など学習の観察から分析          |
|              | 深める過程                   |  |   |
|              | 健康を実感する学びを経験する<br>いかす過程 | 保健学習で学んだ知識を生かし、自己課題を決めて実践し、評価する活動や、参加型学習(ケーススタディ)を取り入れた学習は健康づくりに意欲的に取り組もうとする態度の育成に有効であったか        | 実践記録カードの記述から分析<br>歯科健診の結果及び健診後の自己評価の記述から分析<br>実践後のアンケート結果から分析 |
|              | 確かめる過程                  |  |   |
|              | 広げる過程                   |  |   |
| 心にアプローチする活動  |                         | 日常活動にエンカウターを取り入れ、継続的に実践したことは、自分を見つめ、自分への気付きや思考を深めるのに効果的であったか                                     | 実践後の振り返り用紙の記述、実践後のアンケート結果から分析する                               |

### (5) 抽出児童

|     |   |
|-----|---|
| A 男 | 運動が得意である。心や体の勉強は嫌いではないが、楽しいとは思えない。保健学習で知りたいことは特になく、あまり関心がない。健康のために運動するよう心がけている。授業に実験や実習を取り入れ工夫することで自分の健康状態や生活の仕方を見つめさせ、自分の健康に関心をもたせ運動以外の健康づくりの方法にも気付かせ、取り組ませたい。 |
| B 子 | 事前の健康観の調査では、自分で健康を守るという意識が学級で最も低かった。心や体の勉強をすることは「自分のためになるからまあ好き」と答えている。学習を進める中で、自分で健康を改善できることを経験させ、自分の健康は自分で守りたいという意欲を高めたい。                                     |

資料2 保健教育活動プラン例 (6学年)

<6学年> 保健教育活動プラン

| 保健学習 (単元名: 病気の予防 8時間中4時間) 学校行事 1/2時間 日常生活 13日 実践活動 9日間 |   |   |   |  |   |   |               |  |   |                                    |
|--|---|---|---|--|---|---|---------------|--|---|------------------------------------|
| 過程   | 目指す子どもの姿  | 保健学習<br>題材名・<br>活動名   | 自分の健康を見つめ実感する活動   |  | 心にアプローチする活動   |   | 家庭との連携        |  | 他の教育活動との<br>関連  |                                    |
|  |   |   | 指導方法と教材   | 実感させた<br>こと  | 学習環境<br>づくり   | ショート<br>エクササイズ  | 保健学習<br>通信    | 学習との<br>かかわり   |   |                                    |
| 事前準備   |   |   | 健康観の調査<br>調査結果を参考にし学習班を構成   | 調査を通して自<br>分の健康に対す<br>る考えがふれ<br>る                                      | アンケート<br>調査<br>グループ編                                      |   | 学習への<br>協力依頼  | 保健学習の予定<br>と概要を知る  |   |                                    |
| 自分の健康を意識する   | 学習の内容と自分の健康<br>と関わりがあることに気<br>付き、興味をもって学習<br>に取り組もうとしている        | 1<br>病気の<br>起こり方  | ブレインストーミング<br>(かぜの原因)<br>レーダーチャートの記<br>入<br>自分の健康管理の課題<br>を把握         | グループ活動用シ<br>ート 付箋紙<br>健康チェックシ<br>ート<br>レーダーチャート<br>シート                 | 自分の生活<br>と病気との<br>かかわり                                    | ★グループ<br>活動<br>自己理解<br>「今の私は何色?」  |               | 学習内容<br>を学級通信で知<br>り、児童の日常<br>の生活を見守る<br>活動について                                    | 保健学習の内容<br>を学級通信で知<br>り、児童の日常<br>の生活を見守る                    |                                    |
|  | 病気の原因や予防の方法<br>について知り、自分の経<br>験や生活習慣に重ね合わ<br>せながら理解しようとし<br>ている | 2<br>生活の<br>仕方と<br>病気の<br>予防<br>(1)   | 栄養士との TT<br>生活習慣病について知<br>る<br>おやつに含まれる砂糖<br>・塩脂肪の調べ学習<br>生活習慣の振り返り   | コレステロールが<br>たまった血管の模<br>型<br>食品に含まれる糖<br>分、脂肪分の実物<br>教材、ワークシ<br>ート     | 自分の生活<br>の仕方と病<br>気とのかか<br>わり                             | ★グループ<br>活動<br>「もしもなれるなら」   |               | 学習の内容<br>生活習慣病<br>について<br>生活習慣病<br>予防レシビ   | 生活習慣チェ<br>ック表へのコメン<br>トを書き入れる                               | 動物のからだど働き<br>(理)<br>生活を見直そう<br>(家) |
|  | 自分の生活や健康につい<br>て振り返り、健康に過ご<br>すための自己課題を見付<br>けようとしている           | 3<br>生活の<br>仕方と<br>病気の<br>予防<br>(2)   | 学校歯科医との TT<br>歯肉の観察、むし歯・<br>歯肉炎の原因について<br>知る<br>口腔内環境の検査<br>課題と具体策の設定 | 歯肉の写真・歯ッ<br>ピーチャレンジカ<br>ード<br>パッチテスト・判<br>定表<br>歯と口の健康チェ<br>ックシート      | 自分の歯と<br>口の健康状<br>態<br>生活の改善<br>の必要性                      | ★グループ<br>活動<br>自己理解<br>「どんなとき?」   |               | 学習の内容<br>かむことと<br>脳の働き<br>生涯の健康<br>と咀嚼(学校<br>公開)                                   | 歯の健康につい<br>て家族でできる<br>ことを話し合い、<br>目標を設定。授<br>業を参観(学校<br>公開) | むし歯の予防(学<br>活)<br>学校公開<br>経過観察歯科検診 |
| 健康を実感する学びを経験する   | 学習を生かして決定した<br>自己課題に実際に取り組<br>み、改善しようとしてい<br>る                  | 歯ッピー<br>チャレンジ<br>ジカード<br>(日常生活<br>での取<br>り組み)   | 《日常生活》<br>歯肉の改善のために自<br>分で決めた課題に1週<br>間取り組む                           | 歯ッピーチャレン<br>ジカード   | 目標をもつ<br>ことで意欲<br>的に取り組<br>めるという<br>感覚<br>健康づくり<br>の効果    | 自己理解・他者理<br>解<br>個人での取<br>組み<br>家庭での取<br>り組み<br>「ニコニコさん・<br>チクチクさん」<br>「クラスの中の自<br>分」 |               | 児童の歯みがき<br>や取り組みの様<br>子を確認する。<br>カードへ動まし<br>のコメントを記<br>入し目標達成の<br>ために児童の実<br>践を支える |   |                                    |
|  | 取り組みの成果を確認し<br>活動を評価している<br>新たな課題を見つけよう<br>としている                | 経過観<br>察歯科<br>検診<br>(学校行<br>事との連<br>動)  | 《学校行事》<br>歯科校医による検診<br>1週間前の歯肉の状態<br>との比較<br>取組の評価                    | 歯ッピーチャレン<br>ジカード<br>目標達成度の評価<br>シート                                    | 自分の力で<br>健康を改善<br>できるとい<br>う思い                            | 経過観察歯<br>科健診  |               | 次回の保健学習<br>通信で検診結果<br>をみる  |   |                                    |
|  | 自分の健康は自分で守<br>る、健康でいたいという<br>思いをもっている                           | 4<br>自分の<br>健康を<br>守る   | ケーススタディ<br>(Aさんの生活の問題<br>点と解決策を探ろう)<br>○年後の自分へのメッ<br>ッセージ             | グループでの話し<br>合いシート<br>ケーススタディシ<br>ナリオ<br>○年後の自分へメ<br>ッセージカード・<br>ワークシート | 生活のリズ<br>ムの改善が<br>健康な生活<br>につながる<br>生活のリズ<br>ムは自分で<br>つくる | ★グループ<br>活動   |               | 経過観察歯<br>科健診の結<br>果<br>児童、保護<br>者の感想<br>学習の内容<br>生活のリズ<br>ムをつくる                    | 学習や活動を見<br>守っての感想を<br>よせる<br>学習の内容<br>生活のリズ<br>ムをつくる        | 健康な生活を送<br>ろう(学活)                  |
| 実践の<br>評価  |   | 健康観の調査(実践直後)<br>ポートフォリオによる児童の姿容、学習の<br>効果の分析<br>学習1ヶ月後の調査<br>(健康づくりの意欲・健康行動)<br>ペーパーテスト |   |  | 意識調査(事後)  |   | 活動への協<br>力のお礼 | 学習の感想の集<br>約   |   |                                    |

2 実践の結果と考察

(1) 「自分の健康を見つめ実感する活動」

ア 「健康を意識させる」場面において

参加型学習(ブレインストーミング)や教材の工夫(レーダーチャートの作成)や専門家の参加、実験・実習を取り入れることは、自分の健康に気付き、自分と健康とのかかわりを意識化させるのに有効であったか

(ア) 実践の概要

「気付く過程」では最も身近な病気である「かぜ」の原因をグループでブレインストーミングの

手法で話し合った。書き出した意見をグループ内でまとめ、代表者が発表し、その後、各自があらかじめ記入しておいた健康チェックシートの結果を点数化してレーダーチャートを完成し、図形から自分の生活の仕方を振り返った。学習したことをその場で自分自身と照らし合わせることで学



習と自分の健康とのつながりを意識できるよう構想した。

「深める過程」では、「生活の仕方と病気の予防1」で、栄養士が授業に参加した。生活習慣病の予防の観点からおやつに含まれる砂糖・塩分・脂肪の量を調べたり、実際の量を栄養士が実物で提示し、考えて食べる大切さを実感できるよう工夫した。また、調べ学習や栄養士の話をもとにして、健康によいおやつとり方や生活の仕方の課題を見付け、具体的な方法を考え、実践に取り組んだ。

「生活の仕方と病気の予防2」では、学校歯科医が授業に参加し、むし歯と歯周病の原因と予防について学習した。健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の写真と比較し2つの違いをグループで話し合った後、自分の歯肉を観察した。その後、パッチテストで自分の口腔内環境を検査し、判定するまでの間に学校歯科医がむし歯や歯肉炎の原因と予防について説明した。自分の口腔内の健康状態を視覚的・科学的に把握し、学校歯科医の説明を自分の健康状態と重ね合わせながら聞けるよう構想した。

#### (1) 結果と考察

##### ブレインストーミングを取り入れた学習

なぜの原因という身近な題材を取り上げたことで一人一人が自分の経験や今までの学習で得た知識を生かして考え、意見を出し合うことができ積極的に授業に参加している姿が見られ、最も多い児童で10の原因を考えることができた。出された意見をまとめる段階では、「なぜ、これが病気につながるのか」「日頃家族から言われていることがどういう意味があるのか」など多様な意見に戸惑い、試行錯誤しながら自分の日常生活とのつながりに気付くことができた。

##### レーダーチャートによる振り返り

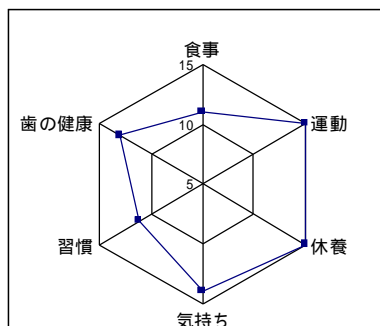


図1 A男のレーダーチャート

前半のグループ活動で考えたことを自分の日常に重ね合わせたことで、病気になりや

健康チェックの結果をレーダーチャートに書き込む活動では、できあがった五角形のバランスを児童同士で比較しながら自分の生活の仕方を

すい生活をイメージしながら振り返ることができた。A男は「運動は完璧」と言いながら記入していたが「食事が不規則だと分かった。健康の中で一番大切な食事が下がっていたので気を付けたい」と感想を書いている。A男は食事が健康のために最も重要な項目ととらえ、健康のために食事に気をつける必要があると強く意識したようである。B子はレーダーチャートのバランスの悪さを見て「習慣が一番悪かった。意外と気持ちが整っていた。」と記入し、手洗い、うがいやテレビの視聴時間などの習慣ができていないことに気付いた。また、「思っていたより悪かったので少しショック。」と自分の予想に反した結果に戸惑っていたが、自分の生活のよい点、悪い点に気付くきっかけになったことが分かる。

##### 栄養士、学校歯科医が参加する学習

栄養士が提示するお菓子に含まれる脂肪や砂糖の量の説明を熱心に

栄養士とのTT  
聞いていた。専門家が  
行方う説明には説得力があり、実践終了後の調査で楽しかった(よく分



かった)授業に17名(54%)がこの授業を挙げていることから印象深い授業であったことが分かる。また、学校歯科医が参加した授業では、むし歯や歯肉炎の原因や予防の説明を熱心に聞く様子が見られ、授業後の感想では24名(77%)が学校歯科医の話にふれ、説明をよく理解している様子が伺えた。「あまり歯みがきが好きな方ではないが授業で歯みがきはとても大切でいねいにしないとむし歯になってしまうことが分かった。今回の授業から3分間いねいにみがくことにしました。」との感想もあり、歯みがきの大切さを実感していることが分かった。

##### 実験・実習を取り入れた学習

おやつに含まれる砂糖・塩分・脂肪を調べる学習では自分で選択した物を調べ、結果を見せ合うなどグループの中で学び合う姿が見られた。課題に気付かせる場面では全員の児童が自分の課題を書いたが、課題解決のための具体的な方法を考えることができたのは21人(67%)、それに対し、10人(33%)が「砂糖が入ったおやつを少なくする」「3食きちんと食べる」など、実際の生活の仕方から改善点を見付けることができなかった。

B子は課題に「油のとり過ぎ」と「運動不足」

を上げ、「野菜をたくさん食べる」「毎日1.5キロ歩く(犬の散歩)」を解決の方法に決めている。家庭からは資料3のようなコメントが書かれており、意識して自分なりに取り組んだ様子が分かる。

#### 資料3 B子の保護者のコメント

犬の散歩は初日は2キロ程度、2日めは1キロに満たない距離ですが歩いたようです。初日の散歩ではとても疲れて帰ってきました。

#### パッチテストの様子



口腔内環境を検査する実習では「だ液の中にもむし歯菌がいるとは思わなかったのでビックリした」「パッチテストでM

(むし歯菌がやや多い)だったので歯みがきをていねいにしたい」など、科学的に口腔内の実態を知り、健康管理の必要性を感じている記述が見られた。課題解決の方法を考える場面では、具体的な方法を考えられない児童に対し、資料の活用の仕方や歯肉の状態に注目する等の、一人一人に即した助言をしたところ、24人(77%)の児童が「鏡で確認しながらみがく」「カーブのところを細かくみがく」「1口30回かんで食べる」「歯肉を傷つけないよう優しくみがく」「間食をしないでご飯をいっぱい食べる」など、自分に合った方法を考えることができた。A男は授業の感想を資料4のように記述した。むし歯菌の量がわかるパッチテストで口の中の状態を知り興味を示し、授業に意欲的に取り組んだ様子が分かる。

#### 資料4 A男の授業の感想

脱灰と再石灰化がわかった。歯のことがよくわかったので良かった。パッチテストで意外と菌があったので気をつけたい。こういう機会があったらまたやってみたい。

以上のことから、参加型学習(ブレンストロミング)や教材の工夫(レーダーチャートの作成)、専門家の参加、実験・実習を取り入れ実践したことは、児童が自分の健康に気付き、自分と健康とのかかわりを意識化させることに有効であると考えられる。

イ 「健康を実感する学びを経験する」場面において

保健学習で学んだ知識を生かし、自己課題を決めて実践し、評価する活動や、参加型学習(ケーススタディ)を取り入れた学習は健康づくりに意欲的に取り組もうとする態度の育成に有効であったか

#### (7)実践の概要

「いかす」過程では学習内容を生活の中で実践し、健康づくりを経験させることをねらいとする。1週間後の歯科健診までの間、「生活の仕方と病気の予防2」で決めた歯肉の状態を改善させるための方法に取り組んだ。カードを活用し、毎日の取組を自己評価して記録し、保護者にも取組の確認と励ましのコメントを記入してもらう。児童が自分で選択した方法に意欲的に取り組めるよう、家庭の協力を得ながら実践できるよう構想した。

「確かめる」過程では「いかす」過程の取組を経過観察歯科健診で評価する。1週間、歯と歯肉の健康づくりに取り組んだ結果を学校歯科医が歯肉の改善という視点で評価し、助言する。その後、改善のための取組み全般について自己評価を行うことで、課題の達成度や取り組む姿勢を振り返ることができるよう構成した。

「広げる」過程ではケーススタディを取り入れた学習を行った。生活習慣が身に付いていない6年生の生活を書いたシナリオを通して問題点を探し、改善の方法をグループで話し合った。その後、健康に過ごすためにどのような生活をしていきたいか「3年後の自分へ」のメッセージを書き学習をまとめた。

#### (1) 結果と考察

##### 生活の中での実践化

1週間後の歯科健診を目標に、各自が活動に取り組んだ。「目標を決めて取り組んだらそのことを注意して歯みがきの仕方や物の食べ方が変わった」「1週間やってみてみがきにくいところが分かったのでこれからも注意したい」等の記述から目標をたて努力したことで自分の行動が変化していることに気付き、新たな課題を見つけて実行しようとしていることが分かる。一つの健康行動から得たことを主体的に生活に生かそうとする姿がみられた。「簡単そうだったけど少し難しかった。健康な歯を維持するには地道な努力が必要なんだなと思った」「自分なりに考えた目標をがんばれたので良かった」など、続けることの難しさや大切さを感じたり、自分の歯肉を守りたいという目標をもって取り組むことができた。A男は3日目から5日目にかけて「全体的に良くなかった」と反省し、残りの2日間は「全体的に良くてきた」と評価している。家庭からは資料5のようなコメントが記述されていた。

資料5 A男の保護者のコメント

いつもより少し長い時間をかけてみがいていたようです。今のところむし歯がないので毎日のブラッシングに気をつけて、このまま頑張ってくださいと思います。

歯科健診での評価

歯科健診の結果では、31名中18名(58%)が歯肉の状態が改善した。7名(22%)は改善したところもあるが新たに歯肉炎が見つかり、6名(19%)が改善が見られなかった。改善するための目標の達成度を自己評価したところ、「良くてきた」が17名(54%)、「まあまあ」が10名(32%)であり、86%の児童が活動に取り組むことができたと答えている。学校歯科医が「熱心に歯みがきに取り組んだ様子は分かったが、歯ブラシがうまく歯肉に当たっていないため、改善されない児童がいたのではないかと評価していることから、個を重視した歯みがきのスキルをさらに向上させる指導が課題としてあげられる。

B子は「ていねいに鏡をみてみがく」「歯肉を傷つけないよう優しくみがく」を目標に挙げた。健診の結果、歯肉の状態が改善され次の感想を書いた(資料6)。

資料6 B子の感想

ていねいに歯みがきするのが習慣になったので言われないうちに歯をみがくようになってよかった。鏡を見て歯をみがけなかった。

自己選択した方法である「優しくみがく」を継続した結果、ていねいに歯みがきをするようになり、進んで取り組めるようになり達成感を味わうことができた。目標の達成度も4段階評価の4(良くてきた)を選択しており、歯肉の健康づくりの実践を通して、自分で健康を守れることを実感することができ、意欲的に健康づくりに取り組めたと考えられる。また、「鏡を見てみがく」は継続できなかったため、選択した方法の見直しや実行するための手だてを実践の途中で児童と話し合うなど、個別指導による支援を行う等の工夫が必要であったと考える。

ケーススタディを取り入れた学習

給食後の歯みがきの際、遊びに誘われたらどうするかについて考えた班は、「誘った友達を歯みがきに誘い返そう。歯も磨けるし友情も深まるぞ」と主人公へメッセージを書いていた。また、別の班では「給食を時間内に食べれば歯もしっかりみがく時間があるし、遊ぶ時間もあるよ」と書いていた。自分の歯を守り、友達とも仲良くできる方

法を、グループで話し合いながら考えていた。どの課題に対しても自分の姿と主人公を重ね合わせ、「自分だったら」の視点から問題を考え解決しようとしていることがわかった。

実践後の調査では楽しかった(よく分かった)学習として31名中19名(61%)の児童がこの授業を選択している。その理由として「自分と違う考え方を知ることができた」「いろいろなアイデアがでたから」「話し合ったり協力できたから」「自分の考えを言ったり、他の人の意見を聞いて意見をまとめられたから」を挙げ、グループ学習により授業に参加した充実感を持ち、新しい考えに触れ、新たな発見や友達とのかかわりを楽しみながら思考を広げていったことが分かる。

以上のことから、自己課題を決めて実践し、評価する活動や、参加型学習(ケーススタディ)を取り入れた学習は健康づくりに意欲的に取り組もうとする態度の育成に有効であったと考えられる。

(2) 「心にアプローチする活動」において

日常活動にエンカウンターを取り入れ継続的に実践したことは、自分を見つめ自分への気付きや思考を深めるのに効果的であったか

健康に関する知識を生活に生かすためには、知識と実践をつなぐ「自分を大切にする気持ち」を育む必要があると考えた。そこで、朝の会や帰りの会にショートエクササイズを取り入れ、自己理解・他者理解を深める活動を継続的に行い児童の心に働きかけ、自分を大切にする気持ちを高めるよう構想した。

ア 実践の概要

表1 心にアプローチする活動

| 実施期間  | 内容   | ショートエクササイズ                |
|-------|------|---------------------------|
| 第1週   | 自己理解 | 今の私は何色?                   |
| 第2週   | 自己理解 | もしもなれるなら                  |
| 第3~4週 | 自己理解 | どんなとき?                    |
|       | 他者理解 | ニコニコさん・チクチクさん<br>クラスの中の自分 |

資料7 エクササイズの一例「今の私は何色?」



イ 実践の結果と考察

朝の会、または帰りの会に日常活動として取り入れることで1日の中に自分の気持ちに向き合う



時間をもつことができた。「今の私は何色？」では「スイミングのある日は気持ちがブルー」「最近疲れている日が多いことが分かった」など、心の状態や体調の変化に気付くことができた。また「かぜが治って、心の色も明るいピンク」など心の調子と体の調子がかかわりがあることに気付けた児童もいた。「もしもなれるなら」では、なりたいたいものを選択し、その理由を考えることで、今の心の状態に気付いたり、自分の意外な一面に出会うなど多くの発見があったようである。資料8はエクササイズを終えた感想である。

資料8 ショートエクササイズの感想

自分のことがよくわかった(12)  
 今まで考えたことのないことが考えられたので良かった(7)  
 友達のこともよく分かった(7) 発見があった(3)  
 自分の思っていることと人の思っていることは違っておもしろかった(2)  
 素直に自分と向き合って書いて楽しかった(2)  
 精神的に安定した、もやもやが消えた(2)  
 自分のことを素直に見つめることはとても大切だ(1)

注:( )内数字は人数

記述からは活動の中で自分の気持ちに気付き、知る喜びを感じたり、自分のことが分かることで心の安定が図れるなど、心の状態への認識が深まっていることが分かる。また、人それぞれ感じ方が違うことや様々な考えがあることにも気付くことができ、別の考え方を受け入れようとする姿も見られた。

資料9・10 活動プラン終了後の感想(一部)

健康でいれば、自分の好きなことができる。  
 友達と遊んだり、おしゃべりしたり、自由に好きなこと  
 ができる。心がおもいと体もおもくなるはずで、  
 やすきが出ないから心と体がつながっているんだと、思  
 自分か変わったことは、自分の体にたいして、大切に扱って  
 ると思う毎日手洗いうがいはかかせない。  
 いろいろな面で変えたと思う。

保健士の先生が虫をする前はよく歯を  
 みがかない時があったけれど  
 保健士の先生が歯をみがいてくれる  
 したので、歯がよくなった。保健士  
 の先生が歯をみがいてくれるので、  
 わせだをあとに思った。これから  
 も健康に気をつけて自分を大切に  
 がんばっていきたいなあと  
 思いました。歯をみがいてくれる  
 先生がいるので、これから歯を  
 みがいていきたいと思います。

資料9・10は保健教育活動プラン終了後に健康についての考え方や学習前と学習後の自分の変化等について聞いたものである。児童は健康であることで「自分の好きなことができる」や「健康な人は幸せだ」と感じたり、心と体はつながっていて、心の持ち方が体に影響することにふれており、単に病気ではないことだけでなく、様々な考え方の中から自分なりの健康観をもつようになってきたことが分かる。また、手洗いうがいを欠かさなくなったことを、「自分を大切にしている」と感じたり、ていねいな歯みがきを続けているので今後もそうしたいなど、今の自分を振り返り、評価している。このように自分と向き合いしっかりと自分を見つめ、今後の姿を表現できるようになったことは、継続して行った心にアプローチする活動の効果と考えることができる。

このことから、日常活動にエンカウンターを取り入れ、継続的に実践したことは、自分を見つめ、自分への気付きや思考を深めるのに効果的であったと考えられる。

(3) 保健教育活動プラン全体の考察

保健教育活動プラン(以下、活動プラン)終了後、1ヶ月を経過した段階で児童へのアンケート調査を行った。以下はその結果である。

ア 活動プラン終了1ヶ月後の調査

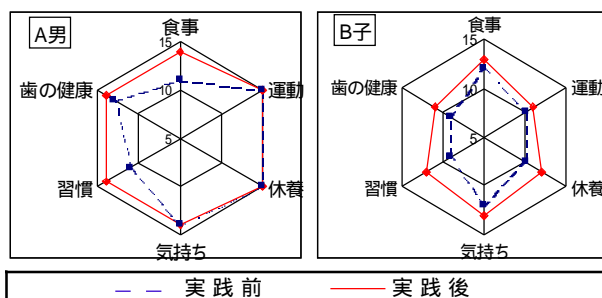


図2 生活のしかたの比較

授業で使用した健康チェックシートを再度実施し、実践前後の生活の仕方を比較した。図2は抽出児A男、B子の結果である。A男は食事と習慣の項目が改善され、生活全体に意識を向け生活できるようになってきている。B子は生活のしかた全般が向上しており、特に習慣、休養の点数が上昇した。まだ問題点も多いが、プランに取り組む前と比較し、生活の質が向上していることがわかる。学級全体では、31名中19名(61%)に改善が見られ、活動プラン終了後も健康行動が実践され、学習の成果が継続していることが分かった。

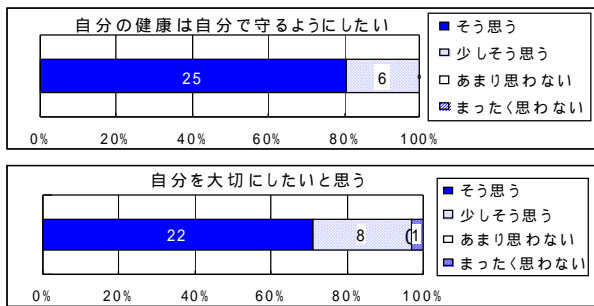


図3 活動プラン終了後の意識調査結果

活動プラン終了後の意識調査（図3）では「自分の健康は自分で守りたいか」の質問に対し、31名全員が「そう思う」または「少しそう思う」と答えていた。また、「自分を大切にしたいと思うか」の質問では、「そう思う」が31名中22名（70.9%）、「少しそう思う」が8名（25.8%）であった。この調査から、自分を大切にしたい意識や、自分の健康は自分で守るとい健康づくりへの意欲をもたせることができたことが伺える。

資料11 保護者の感想の一部

・授業をきっかけに妹たちにも教わった事を話していました。歯も鏡を見ながらみがいていて、私も見習わなくては...と思いました。改めて自分について考えるきっかけができ、また家族みんなで話すきっかけができ本当によかったと思います。

・自分自身の事だけではなく、家族の健康の事も気遣い、食事の手伝いもすすんでやるようになりました。

実践後の変化を保護者は資料11のように記述している。児童は学習したことを家族に伝えたり、また家族に言われるからでなく自主的に健康によい方法を実践している。これは健康の大切さやよさを実感できたことが行動となって現れたものと考えられる。また、自分の健康だけでなく家族への気遣いもできるようになるなど、健康への認識が児童の中で深まっていることが感じられた。

研究のまとめ

心と体のつながりを意識した保健教育活動プランの実践により、次のことが分かった。

健康を実感する学びと心をはぐくむ活動を並行して行ったことで心身の健康の大切さに気付き、各自がもつ健康観を広げることができた。

担任、養護教諭、健康に関する専門家と家庭が連携を図り保健学習を構成したことで、学習の様々な場面で健康を実感することや、生活習慣の改善の必要性に気付き、健康づくりに対する意識を高めることができた。

心にアプローチする活動では、児童の自己理解を深めることができた。養護教諭の特性を生かし、個別指導と連動させた活動の継続化が必要である。

今後の課題

児童の健康に関する学びを促進し行動化を図るために、保健学習に特別活動や総合学習を連動させ、児童の生活実態に合わせた個別指導を設定し健康づくりの質的向上を図りたい。

養護教諭がコーディネーター役となり、保健学習に携わるすべての人々の共通理解を図り、目的を共有化するために、企画、調整、運営できる能力を高めたい。

児童の健康行動を促進するには自尊感情を高めることが重要である。保健教育活動プランのみならず、年間を通して心にアプローチする活動を取り入れるなど、教育活動全体を通じた取組の工夫が必要である。

**Web検索キーワード**  
**【健康教育 学校保健 小学校 保健学習 心と体 健康づくり】**

主な参考文献

- ・『心の健康と生活習慣に関する指導 実践事例集』 文部科学省(平成15年)
- ・『「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』 文部科学省(平成17年)
- ・(財)ライオン衛生研究所 編 『ライフスキルを育む歯と口の健康教育』 東山書房(1998)
- ・『食に関する指導の手引き(小学校用)』 群馬県教育委員会(2005)
- ・山崎 勝之 著 『心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム』 東山書房(2006)
- ・国分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集』 図書文化(1999)
- ・国分 康孝 監修 『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集Part2』 図書文化(2001)
- ・大竹 直子 著 『(とじ込み式)自己表現ワークシート』 図書文化(2005)

(担当指導主事 角橋 澄子)