



# 健康的な生活の実践を目指す保健指導の工夫

～楽しく学べる教材とグループワークを取り入れて～



研修員：伊勢崎市立境采女小学校 養護教諭 竹田 光代  
 学年：5年生  
 題材名：「食生活を考えよう」  
 研修：望ましい食生活を送れる児童の育成を目指す  
 食に関する指導の工夫  
 ～食育チームによる元気もりもりファイルの活用を通して～

### 展開の工夫

- ◎食育チームの連携  
 養護教諭の専門性を生かし、食と健康を結びつけた指導を行う。  
 食育チーム：担任・栄養士・養護教諭



### 教材の工夫

- ◎視覚的教材の活用  
 具体的な知識を得させ、理解を深める。  
 パネル・献立例・3群の働き・食品カード  
 具体物・3色人形・3色表示
- ◎元気もりもりファイルの活用  
 食に関する指導と生活のポートフォリオ



### 意欲を持たせる指導の工夫

- ◎グループワーク  
 他人と意見を交換することにより、新たな気づきを感じて、意欲を持たせる。  
 実態を把握し、課題を確認する。  
 意見を出し合い、よりよい食生活を考える。



### 【児童の感想】

- ◎1週間の食生活を振り返ったら 副菜が少ないことが分かったので、これからはバランスのよい食事をとって、健康な体をつくっていきましょうと思います。

曜日	朝食	昼食	夕食
月	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
火	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
水	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
木	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
金	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
土	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば
日	パン、牛乳	カレーライス	焼きそば

食生活振り返り表



### 【授業を振り返って】

- ◎食生活が健康に影響を与えることを理解し、児童自ら健康を考えた食生活を送れるようになってほしいという想いを込めて、楽しく学べる授業を行いました。



## 授業の視点

◎◎◎児童の知識・理解を深める展開の工夫  
 ◎◎◎教材研究の工夫  
 ◎◎◎グループワークを取り入れた意欲を持たせる

研修員：安中市立原市小学校 養護教諭 富沢 静代  
 学年：4年生  
 題材名：「上手に睡眠をとろう」  
 研修：児童が健康な生活を送るための組織を生かした  
 指導の工夫  
 ～拡大大学校保健委員会と学級活動との関連を通して～

### 展開の工夫

- ◎担任とのTTにより、児童の実態を把握し、養護教諭の専門性を生かした指導の工夫
- ◎学校保健委員会後の事後指導との関連



### 教材の工夫

- ◎レム睡眠とノンレム睡眠のパネルを作成し、睡眠中の体の様子を分かりやすく説明できるようにした。
- ◎グループワークのワークシートの工夫



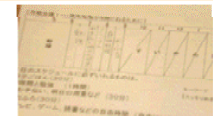
### 意欲を持たせる指導の工夫

- ◎グループワーク  
 作戦会議というネーミングを付け、話し合いの手順を示して、話し合いの意欲を持たせる。
- ◎生活習慣アンケート結果の活用



### 【児童の感想】

- ◎9時に寝るための計画を立てる時、すごくきうきうして楽しかった。テレビやゲームは、30分位にして早く寝るのがいいと思った。



ワークシート



### 【授業を振り返って】

- ◎生活習慣アンケート結果より、自分たちの実態と課題が確認できたことで、話し合いで意見を出し合うことができた。

