

平成21年度 特別研修 研究報告書

短学活における計画的な保健指導の実践を目指して
— 保健指導資料集を作成して —

研究企画係

佐藤 洋子 (小学校教諭)

大川美智子 (小学校養護教諭)

I 主題設定の理由

ライフスタイルの多様化、情報化社会等の環境の変化が子どもたちの健康づくりに影響を及ぼしていることから、学校において健康づくりの基礎基本を身に付けることが大変重要である。

学校における学校保健活動は、学校保健安全法第2章1節第5条に規定されている学校保健計画に基づき、各校の実態をふまえ実施されている。保健学習や保健指導を中核に、学校保健委員会や児童保健委員会等の諸活動とあわせて、さまざまな場面をとらえた指導が行われている。こういった取組の継続が、成長過程にある児童の健康に関する興味・関心を高め、日常生活における実践を促し、健康づくりの基礎が培われると考える。

学校保健活動の中核をなす1単位時間の保健学習や保健指導は、各校の指導計画に位置付けられ計画的に実施されている。しかし、短学活における指導は担任が使いやすい教材や指導資料が少なく、指導しにくいのが現状である。

短学活は、短い時間だが学校生活の1日の始まりと終わりに設定されており、児童に健康を意識付ける貴重な機会と考え、その指導の充実を図ることで、学校保健計画における月別保健目標にせまる重要な時間になるのではないかと考えた。

そこで、月別目標と指導のねらいをふまえた短学活における保健指導資料集を作成し、組織で共通理解を図り取り組むことで、計画的な保健指導の実践を図りたいと考え本主題を設定した。

II 研究のねらいと課題解決策

1 研究のねらい

短学活における保健指導の計画的な推進を図るための、保健指導資料集を作成する。

2 課題解決に向けての具体的方策

(1) 保健指導資料集の作成について

学校保健計画の月別目標にせまる短学活における保健指導の計画的な推進を図るための保健指導資料を月別目標に合わせて1年間分作成する。

児童の実態と合わせて短学活の時間内(10分以内)にできる内容を精選し、指導者用資料、児童用資料を各A4判1枚で作成し、セットで活用できるようにする。

① 児童用資料の配慮事項

- ・児童が自分の生活を振り返りながら参加できるように「振り返りチェック欄」を設ける。
- ・児童の視覚に訴え、理解しやすくするためにイラストを活用する。
- ・児童の健康に関する関心を高め、実践に向けた意識付けを図るために、クイズ形式の「知ってるかな？」欄を設ける。
- ・児童の生活と関連した身近な題材をとり上げるよう、内容を工夫する。

② 指導者用資料の配慮事項

- ・児童の実態を把握したり、指導者である担任と専門的知識を有する養護教諭との協議を行ったりして、指導内容の精選を図る。
- ・発達段階や児童の実態に応じた指導になるように、指導内容に幅をもたせる。
- ・クイズ形式の「知ってるかな？」欄の回答は、科学的根拠のあるものとし、回答を知ることによって、さらに健康への関心が高まるようにする。

③ 月別保健目標とねらい

【月別保健目標とねらい】

月	保健目標	ねらい
4	自分のからだを知ろう	健康診断の目的を知り、自分の体に関心をもたせ、必要時には早期に受診しようとする態度を育てる。
5	生活リズムを整えよう	生活リズムを整えることが健康とかかわりがあることを知り、連休で乱れがちな生活リズムを整える態度を育てる。
6	歯を大切にしよう	歯の大切さを知り、むし歯のない丈夫な歯を作ろうとする態度を育てる。
7 8	夏の健康を考えよう	暑さや生活習慣の乱れからおこる夏バテについて知り、予防を心がけようとする態度を育てる。
9	ケガや事故を防ごう	ケガにつながる原因について知り、ケガを未然に防ぐことができる態度を育てる。
10	目を大切にしよう	目の大切さを知り、目を疲れさせない生活を心がける態度を育てる。
11	かぜの予防をしよう	正しい手洗いが感染症の予防にとって最も重要であることを知り、正しい手洗いを心がける態度を育てる。
12	部屋の環境を整えよう	加温・加湿・換気の必要性を知り、部屋の環境を整える態度を育てる。
1	冬の健康を考えよう	インフルエンザと風邪の違いを知り、その予防を心がける態度を育てる。
2	心の健康を考えよう	心と体はつながりがあることを知り、自分の心の状態に気付こうとする態度を育てる。
3	一年を振り返ろう	自分の生活について一年を振り返り、次年度の課題について考える。

(2) 検証について

所属校2校の担任（12名）に10月・11月分の保健指導を実施してもらい、実施後に担任にアンケート調査や聞き取り調査を行い、課題改善点を明らかにし、保健指導資料集の充実を図る。

Ⅲ 課題解決のための具体的実践

1 実践の概要

所属校2校（A校・B校）において、担任に10月・11月分の保健指導を実践してもらい、その後アンケート調査を実施した。

A校は、大規模校であり、保健室来室児童が多く、養護教諭が全クラスの1単位時間で計画された保健指導に係わることが難しい。B校は、小規模校であり、養護教諭は学校保健計

画に基づいた1単位時間の保健指導にTTの一員として携わっている。

期 間：平成21年10月～11月

対 象：所属校2校の1年から6年までの学級担任 A校6名、B校6名、計12名

実施時間：朝の会に実施5名、帰りの会に実施7名

概 要：学級担任に保健指導資料集について説明し、実践と実践後のアンケート調査を依頼した。10月は目の愛護デーにちなんだ時期に、11月は新型インフルエンザが大流行している時期での実践となった。

資料1 10月分の保健指導資料

10月の保健目標 「目をたいせつにしよう」 児童用資料

めあて
目を大切にしている生活をしよう

「目を大切にしていますか？」
あなたは黒板の字がよく見えていますか？
周りからの情報を知るためには、目で見ることを
聞くこと、においをかぐことなど、いろいろな方法
があります。中でも、人は「目で見て」周りの様子を知
ることを一番の情報源にしています。そんな大切なあなたの「目」、目を疲れさせる生活をして
いると見えにくくなってしまいますよ。

ふりかえりチェック
自分の生活をふりかえり、できているものに○をつけてみましょう

10月10日は
目の愛護デー
目はやさしい生活
心がけていますか？
前がみは、目に
はげっていませんか？
すききらいしないで
たべていますか？
遠くをながめて
目を休めて
いますか？

知っているかな？
まばたきは、「なみだ」を目の表面に出して、うるおいをあたえてくれます。
まばたきの回数が少ない状態が続くと、目はかわき、つかれてしまいます。
さあ、テレビを見ると、ゲームをするときのまばたきの回数は、普段とどう変わる
でしょう？

10月の保健目標 「目をたいせつにしよう」 指導者用資料

ねらい
目の愛護デーが10月10日であることを知らせると共に、自分の生活を振り返りながら「目の大切さ」を知る。

指導内容	指導の流れ
1 保健目標の紹介	・今月の保健目標が「目を大切にしよう」であることを伝える。
2 「目を大切にしていますか？」を読む。	・わかりやすく、ゆっくり読む。 ・日常を振り返り、目を大切にしているか？を考えさせる。
3 10月10日は目の愛護デーであることを教える。	・10月10日が愛護デーであることを意識づける。 ・「10」を黒板に書く。
4 ふりかえりチェックコーナーで自分の生活を振り返る。	・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけさせ、目に優しい生活が送れるように伝える。
5 知っているかな？コーナーをする。	・知っているかな？コーナーを読む。 ・ゲームをしている時の1分間あたりのまばたきの数について考えさせる。 ・答えを伝える。(ゲームは1分間に8回しかしない) ・まばたきについてまとめ、目の大切さを確認する。

(知っているかな？の答え)
1分間あたりにするまばたきの数

普段の会話中	48回 / 1分
読書	11回 / 1分
パソコン	10回 / 1分
ゲーム	8回 / 1分

まばたきは、目を守ってくれる大事な大事な働きがあります。
わたしたちが無意識にしているまばたきは、「なみだ」を目の表面に出して、疲れ目を防ぐ大切な役目を果たしています。
目はかわくと疲れ、ひりひりと痛み出てきます。

※ ゲームばかりしていると、目が悪くなると思われる理由がわかりますね。なっとく！

2 結果と考察

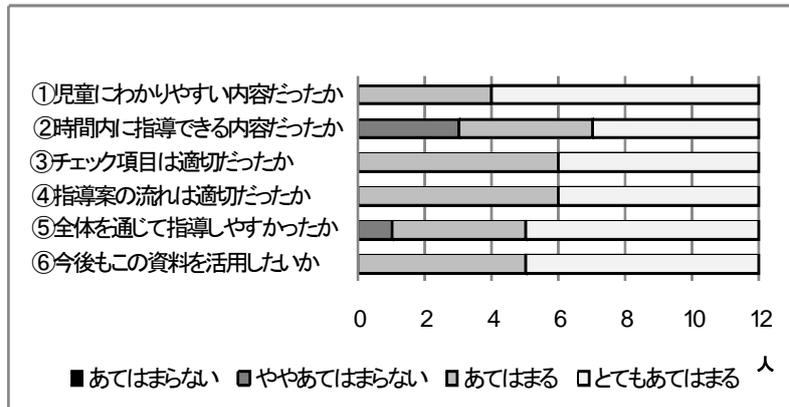
10月の指導ではクイズに興味をもち、自宅で兄弟のまばたきを実際に数えてみるという児童の感想もきかれた。11月の児童用資料には手洗いの効果を視覚に訴える資料を添付し、その重要性を訴えられるように工夫した。視覚に訴える資料が指導者にとっては指導しやすく、児童にとっては手洗いの重要性を認識する貴重な機会になったことが、担任との情報交換の中からわかった。

指導後には、石けんをつけていねいに手洗いする児童が増えた様子もみられたことから、短時間ではあるがポイントをふまえた指導になったことが分かった。

アンケート調査の結果(資料2)から、A校とB校では大きな差は見られなかった。

①内容について③チェック

資料2 アンケート集計結果



項目について④指導案について⑥今後の活用についての4つの質問に対しては、12名すべてが「あてはまる」または「とてもあてはまる」と答えていることから、両校共に学年を問わず、全学年を通して活用できる資料及び指導案であったと考えられる。つまり、学校規模や教職経験年数に左右されることなく、短学活の保健指導資料として有効な資料となったと言えるであろう。

しかし、②の時間については、「ややあてはまらない」と両校合わせて3名が答えた。いずれも低学年の担任であり、その理由は「低学年にとっては盛りだくさんであった。」「話題が広がってしまった。」の2点である。低学年の児童への指導は、発達段階を考慮した言葉の説明が必要なため、内容の精選がさらに重要となる。児童の実態をふまえた資料となるように、重点とすべき内容について学年組織で共通理解を図り取り組めるように工夫する必要がある。

また⑤全体については、ほぼ全ての人があてはまると回答した。1名は「ややあてはまらない」と答えているが、その理由として「短学活での新たな取組に児童が戸惑いを感じ、導入が少し難しかった。今後継続していくことで解決していくと思う」と前向きな意見をもっていることから、内容の精選に努め、担任に指導の継続化を意識付けることが重要と考える。短学活の保健指導が担任の健康に関する意識に左右されることを考えると、指導者用資料が重要な役割をもつと考える。

資料3 担任の感想（10月）

アンケート調査の結果や担任の感想から(資料3、4)、時間内に指導が終わらなかった学級があるものの、児童は保健指導資料を通して目の大切さや、手洗いの必要性について学ぶことができたことがわかる。

- ・スリム化した内容であり、短時間で計画的に行えることはありがたい。
- ・指導案が分かりやすく指導をスムーズに行うことができた。

資料4 担任の感想（11月）

また、指導者である担任が、指導案の流れについて「分かりやすく指導しやすかった」、「今後も活用していきたい」と答えていることから、保健指導資料を活用することで、短学活における計画的な指導実践ができると考える。

- ・とてもタイムリーな内容で、資料があつてありがたかった。
- ・児童にとって寒天培養の資料はインパクトがあり、指導後、流しでよく手洗いをしていた。

IV 研究の成果と課題

1 成果

- 児童用資料の「ふりかえりチェック」で、児童自身が生活を振り返ったり、クイズ形式を取り入れた「知ってるかな？」で、生活に即した健康に関する正しい知識を得たりすることで、さらに健康への関心を高めることができた。
- 指導者用資料の精選を行ったことで指導の具体化を図ることができた。また、資料の活用から、児童に分かりやすい指導につながったことが分かった。

2 課題

- 発達段階や児童の実態をふまえた資料となるように、その内容については学年組織や職員保健部等で共通理解を図る必要がある。
- 計画的、継続的に保健指導を推進するために、年度当初に職員間の共通理解を図ることが必要である。

「自分のからだを知ろう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい

健康診断の目的を知り、自分の体に関心をもたせ、必要時には早期に受診しようとする態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (2分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてを持たせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 見出し文を読む。	・見出し文を読み、自分の体のことがどのくらいわかっているかを投げかける。 ・これから実施する「健康診断」に関心をもたせる。
なか (3分)	3 ふりかえりチェックで自分の体の様子を振り返らせる。	・自分の体の様子や状態を振り返らせ、各自でチェックさせる。 ・特に、バツ×が記入されたところについては、教師や家の人または周囲の者に相談して、自ら早めに対処していくように促す。
おわり (5分)	4 知っているかな？を読み、考えさせる。	・知っているかな？を読む。 ・心臓の鼓動は1分間に何回くらい打つかを考えさせる。
	5 「みゃくはく」を読む。	・「みゃくはく」の数え方を教える。 ・1分間の大人、子どもの標準脈拍数を伝え、実際に自分の脈拍を感じて心臓が動いている様子を実感する。 (高学年の場合は、実際に1分間の脈拍をはかってみるのもよい。) ・脈拍の数にも、個人差があることを伝える。

(知っているな？ の答え)

「みゃくはく」について

○左の手のひらを上に向け、手首の親指側を右手の三本指で触ってみよう。

○脈拍の強さ・リズム・数で心臓の様子がわかるんですよ。

・一分間で大人は 65回～80回

・一分間で子どもは80回～90回

※注意

からだの様子は人それぞれに違いがあります。

身長や体重など発育の仕方は人それぞれに違うので、人と比べる必要はありませんよ。

「生活のリズムを整えよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい

生活リズムを整えることが健康とかかわりがあることを知り、連休で乱れがちな生活リズムを整えようとする態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (2分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてを持たせる。 2 見出し文を読む。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。 ・見出し文を読み、5月連休でリズムの違う生活をする、体調をくずしてしまうこともあることを知る。 ・生活リズムを戻すには、「早ね・早起き・朝ごはん」が大切であることを伝える。
なか (3分)	3 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返らせる。	・自分の生活を振り返り、チェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけさせ、朝の正しい生活リズムが送れるように伝える。
おわり (5分)	4 知っているかな？を読み、考えさせる。 5 「朝ごはんのはたらき」について読む。	・知っているかな？を読み、朝ごはんにはどんなパワーやはたらきがあるか考えさせる。 ・はたらきの6つを読み、朝ごはんの大切さを教える。 ・勉強や運動を頑張るためには朝ごはんが欠かせないことを伝える。

知っているな？ の答え

「朝ごはんのはたらき」について

- 脳が目覚めて、体が元気になる。
- 脳が働いて、勉強も分かって覚えられる。
- 少しぐらい嫌なことはがまんする力が出て、みんなと仲良くできる。
- 元気に体を動かすことができる。
- 体温が上がって病気に負けない体になる。
- 腸が動いてうんちが出る。

勉強や運動をがんばるために朝ごはんは欠かせないことがわかりますね。

「歯を大切にしよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい 歯の大切さを知り、むし歯のない丈夫な歯を作ろうとする態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。 2 多くの人がかかっている病気は何か?を聞く。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。 ・多くの人がかかっている病気は何かを聞く。 (児童の予想される反応) 例：かぜ・インフルエンザ・腹痛等・・・。 ・病気の中で一番多くの人がかかっているのは「むし歯」であることを知らせる。
なか (5分)	3 見出し文を読む。 4 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返る。	・見出し文を読み、人間の体の中で一番固いものは歯であり、人間にとって歯は、色々な役割をしてくれていることを知らせる。 ・むし歯のない丈夫な歯にしていくことが大切であることを伝える。 ・自分の生活を振り返り、チェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけさせる。
おわり (2分)	5 知っているかな?を読み、考えさせる。	・知っているかな?を読み、児童に考えさせる。 ・清涼飲料水500ml中の砂糖の量を教える。 ・のどが渴いたからと言って安易に清涼飲料水を飲んでいると、歯に糖分がくっついた状態が続き、むし歯になりやすくなってしまう事を伝える。

(知っているかな? の答え)

(裏面の写真を見せながら、清涼飲料水1本分に5g入りシュガーが、何本は行っているかを視覚的に捉えさせる。)

スポーツドリンク1 6.4本分 スポーツドリンク2 6.5本分

スポーツドリンク3 5本分 炭酸飲料1 10.1本分 乳酸飲料10.8本分

※一日におやつでとってよい糖分は20g(5g入りシュガー4本)とされています。

清涼飲料水を1本を飲んだだけで、1日の糖分量を優に超えてしまうことを伝えたい。

「夏の健康を考えよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい 暑さや生活習慣の乱れからおこる「夏バテ」について知り、予防を心がけようとする態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 見出し文を読む。	・見出し文を読み、どんな状態が「夏バテ」かを教える。
なか (4分)	3 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返らせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけさせ、夏に健康な生活が送れるように伝える。
終わり (3分)	4 知っているかな？を読み、考えさせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・知っているかな？を読み、答えを伝える。 ・汗をかくことによって体温調節をしていることを教える。 ・熱中症の予防について教える。

知っているかな？の答え

人が一日にかく汗の量について

室温20度の部屋で8時間寝たら	350ml
炎天下で1時間歩いたら	720ml
炎天下で1時間ジョギングしたら	1500ml

汗をかかないと思っている人でも、結構汗をかいているものです。汗は体から熱をとり、体温が上がり過ぎるのを防いでくれます。でも、失われた水分を補わないと体の中の水分が足りなくなり（脱水）体温調節がうまくできなくなってしまいます。熱中症の原因にもなります。時には命にかかわることもありますから、注意が必要です。熱中症の予防は、こまめに水分をとること、帽子をかぶること、風通しのよい服装をすること、体調が悪いときは無理に運動しないことなどがあります。

普段の水分補給は、水かお茶でよいのですが、激しい運動をする時はスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

「ケガや事故を防ごう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい

ケガにつながる原因について知り、ケガを未然に防ぐことができる態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 見出し文を読み、今までにどんなケガをした事があるかを出し合う。	・見出し文を一読する。 ・今までのけがを考える (例) 切り傷、すり傷、ねんざ、骨折、打撲等・・・。 ・発言が少ない場合は、児童用プリントに掲載されているイラストを参考にする。
なか (4分)	3 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返らせる。	・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけ、ケガを未然に防ぐように伝える。
おわり (3分)	4 知っているかな?を読み、考えさせる。	・知っているかな?を読み、児童に考えさせる。 ・正しい「手のつめ」の切り方を教える。 ・正しい「足のつめ」の切り方を教える。 ・ケガを未然に防ぐように、正しいつめの切り方も大切であることを伝える。(児童用資料参照)

知ってるかな? 「正しい つめ の切り方を知っていますか?」の答え

- ☆ 正しい「手のつめ」の切り方
手のひら側からみて指の先から爪が見えないくらいがいいです。
手の爪は1週間に1回ぐらいの割合で切りましょう
- ☆ 正しい「足のつめ」の切り方
足のつめは、角をおとさないように気をつけましょう。
角を深く落とすと、ばい菌が入って爪の角の部分が腫んで腫れたりしてしまうことがあります。

「目をたいせつにしよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい 目の大切さを知り、目を疲れさせない生活を心がける態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてを持たせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 見出し文を読む。	・見出し文を一読し、今まで目を大切にしていたか?を考えさせる。
なか (5分)	3 10月10日は目の愛護デーであることを教える。	・10月10日が愛護デーであることを意識付ける。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> _ _ 0 0 </div> を黒板に書く。
	4 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返る。	・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○が付かなかった項目は○になるように心がけ、目に優しい生活を送るように伝える。
おわり (2分)	5 知っているかな?を読み、考えさせる。	・知ってるかな?を読み、1分間あたりのまばたきの数について考えさせる。 ・答えを伝える。 ・まばたきについてまとめ、目の大切さを確認する。

(知ってるかな?の答え)

1分間あたりにするまばたきの数

普通の会話中	48回	/ 1分
読書	11回	/ 1分
パソコン	10回	/ 1分
ゲーム	8回	/ 1分

まばたきは、目を守ってくれる大事なはたらきがあります。

わたしたちが無意識にしているまばたきは、「なみだ」を目の表面に出して、疲れ目を防ぐ大切な役目を果たしています。

目はかわくと疲れ、ひりひりと痛み出します。

※ ゲームばかりしていると、目が悪くなると言われる理由がわかりますね。なっとく!

「カゼの予防をしよう」

時 間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

※カゼ→インフルエンザに代えて扱ってもよい。

ねらい

正しい手洗いが感染の予防にとって最も重要であることを知り、正しい手洗いを心がける態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 カゼの予防で知っているものをあげさせる。	・児童にカゼの予防方法にはどんなものがあるか挙げさせる。 (例 うがい・マスクをする・人混みを避ける・よく寝る・栄養をとる・手洗い等・・・)
なか (5分)	3 「石けんを使った正しい手洗い」が、最もカゼの予防に有効であることを伝える。	・「石けんを使った正しい手洗い」が、カゼの予防で最も予防効果が高いことを知らせる。 ・プリントにそって、正しい手洗いの方法を一緒に実践する。
	4 手洗いの方法を児童と一緒に実践する。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 1 はじめは水でぬらして 2 おねがい おねがい 3 カメさん カメさん 4 さんかくおやねのてっぺんで 5 ネコがつめとぎしているよ 6 その子のしっぽをつかまえて 7 キラキラダンスをおどりましょう 8 泡をながして 9 きれいにふいて「ハイ！きれい！」 </div>
おわり (2分)	5 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返る。	・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけ、正しい手洗いや健康な生活を送るように伝える。
	6 知っているかな？を読み、考えさせる。	・知っているかな？を読み、児童用資料の裏面を見せて、手洗い・うがいの効果を視覚により捉えさせる。

知っているかな？

手洗い実験（寒天培養）

うがいの実験（寒天培養）

※ 手洗い・うがいの効果を見る

→（児童用資料裏面）

「部屋の環境を整えよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい 加温・加湿・換気の必要性を知り部屋の環境を整える態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。 2 寒くなってきて、起こる行動を聞く。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。 ・寒くなってくると、とってしまいがちな行動は何かを聞く。例（朝起きられない・朝ふとんから出られない・ヒーターやエアコンの使用・こたつに入ったまま 等）
なか か (5分)	3 見出し文を読む。 4 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返る。	・見出し文を一読する。 ・暖房をしたままで、空気を入れ換えないと、教室内の汚い空気、体調が悪くなることや、かぜやインフルエンザのウイルスがいっぱいになり、健康によくないことを知らせる。 ・自分の生活を振り返り、チェック表に○印を記入させる。 ・振り返った結果、○がつかなかった項目は○になるように心がけさせる。
おわり (2分)	5 知っているかな？を読み、考えさせる。	・知っているかな？を読み、一つのウイルスが1時間後にはいくつになるかを児童に考えさせる。 ・ウイルスの量が時間を追って増えることを教える。 ・ウイルスの増加を防ぐ方法を伝える。

知っているかな？の答え

一つのウイルスが1時間後には100個、8時間後には1万個、24時間後には100万個が増えてしまいます。部屋を閉め切っていたら、部屋の中がウイルスでいっぱいになってしまいますね。窓を開けて、空気を入れ換えることが大切な理由がわかりますよね。

また一般的に、インフルエンザウイルスは、温度が低くて乾いた空気が大好き。逆に言えば、部屋を暖めて、加湿器などで空気に湿り気を与えてことで、インフルエンザウイルスが増えていくのを防ぐことができますよ。

「冬の健康を考えよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい

インフルエンザとカゼの違いを知り、その予防を心がける態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (3分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。
	2 見出し文を読む。	・見出し文を一読する。 ・ウイルスは、口や鼻から入ることを教える。 ・ウイルスを体に入れないことが大切であることを伝える。
なか (5分)	3 カゼとインフルエンザの違いを知る。	・絵図を見ながら、カゼとインフルエンザのちがいを分かりやすく説明する。
	4 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返らせる。	・自分の生活を振り返りチェック表に○印を記入させる。 ・ふりかえりチェックをすることで、冬の健康について意識させる。
おわり (2分)	5 知っているかな？を読み、考えさせる。	・知っているかな？を読み、おしゃべりやせきやくしゃみをしたときのウイルスの飛び散る距離を考えさせる。 ・おしゃべりは1m・せきは1.5～3m、くしゃみは3～5mのウイルスが飛び散ることを伝える。

知っているかな？ の答え

どんどん とびちる インフルエンザ

- ウイルスが飛び散る数
- ・おしゃべりは 1m
 - ・せきは 1.5～3m 1万個
 - ・くしゃみは3～5m 200万個

インフルエンザウイルスは、はく息によって体の外へ出て行きます。せきやくしゃみはふつうの息よりも勢いがあるので、より遠くまで多くのウイルスがとんでいきます。

マスクをして、ウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

「心の健康を考えよう」

時間： 10分

準備物： 保健プリント、筆記用具

ねらい

心と体はつながりがあることを知り、自分の心の状態に気付こうとする態度を育てる。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (2分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。 2 見出し文を読む。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。 ・見出し文を一読する。 ・緊張した時の、心と体が結び付きについて伝える。 ・心が疲れると具合が悪くなるので、気分転換が大切なことを知らせる。
なか (3分)	3 ふりかえりチェックで自分の生活を振り返らせる。	・自分の生活を振り返り、各自で心のストレス度をチェックさせる。 ・現在の心のストレス度（「元気いっぱい」「ちょっとおつかれ?」「SOS」）のどれに当てはまるかを知る。
おわり (5分)	4 知っているかな?を読み、考えさせる。 5 笑いの効果について伝える。	・知っているかな?を読み、自分が一番笑顔になれることを考えさせる。 ・下図の「笑いの効果」について伝える。 ・笑うことは心と体のバランスを整えることであることを知らせる。

知っているな? の答え

笑いの効果

笑うと・・・。

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方の方向に向かって活発になります。
- 脳の最も深い部分（記憶や原始的な感覚をつかさどる部分）の血流が多くなります。

このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

「1年をふり返ろう」

時間：10分

準備物：保健プリント、筆記用具

ねらい

自分の生活について1年を振り返り、次年度の課題について考える。

	指導内容	指導の流れ
はじめ (2分)	1 今月の保健目標の紹介とめあてをもたせる。 2 見出し文を読む。	・今月の「保健目標」と「めあて」を伝える。 ・見出し文を一読する。 ・1年間を振り返って、健康な生活が送れたかを考えさせる。
なか (3分)	3 ふりかえりチェックで1年間の自分の生活を振り返らせる。	・自分の生活を振り返り、チェック表に選んだ番号を書かせる。また、選んだ番号が直接「得点」になることも補足する。 ・チェック表で振り返った結果の合計得点を出させる。(低学年は、省いても可。) ・得点が低いところは自分の生活課題として捉えさせる。
おわり (5分)	4 知っているかな？を読み、「乳歯のむし歯」について伝える。	・知っているかな？を読み、○か×かを挙手させる。 ・乳歯が生えかわる時に、乳歯がむし歯だと根っこが溶けにくくなり、歯並びに影響が出ることを伝える。 ・むし歯を治していない児童に早期治療を呼び掛ける。

知っているな？ の答え

乳歯のむし歯について

歯はどんな形をしているかというと、歯茎の中に根っこを伸ばしています。そして、そろそろ大人の歯に生え替わる準備ができると、歯の根っこが溶け始めて、自然に抜けてしまうようになります。

ところが、乳歯にむし歯があると、歯の根っこが溶けにくくなり永久歯に生え替わりにくくなって、歯並びに影響することがあります。それに、むし歯がどんどん深く進行して、痛くなることもあります。

まだむし歯をなおしていない人は、まずは歯医者さんに行って、新学期に備えましょう。