

16 健康教育 調査研究委員会

一 テーマ

子どもたちが健康の保持増進に向け、主体的に取り組める健康教育のあり方
～健康課題を自分ごととして捉えるための手立て～

二 テーマ設定の理由

健康教育の目的は、子どもたちが生涯にわたって心身の健康を保持・増進させることができるための資質・能力を育成することである。そのためには、知識を得たり、正しい方法を学んだりするだけの学習ではなく、身に付けた知識や方法で自分の生活を改善させていこうという行動変容につながるような学習を行うことが必要と考える。これまで、学習の中で正しい知識や方法を身に付けてきた児童生徒は多くいたことと思われるが、行動変容にまでつながったことは多くはないのではないだろうか。それは、子どもたちが、取り上げられている健康課題が「自分にはあまり関係のないこと」と感じてしまっている場合が多かったためと感じている。

そこで、子どもたちが健康課題を自分ごととして捉え、主体的に健康課題と向き合うことのできる学習を展開するための手立てを考えたいと思い、このテーマを設定した。

三 研究の過程

- 第1回 5月2日 研究の方向の確認、研究内容の検討、年間計画の作成
- 第2回 5月17日 アンケート内容の検討
- 第3回 6月9日 アンケート結果の確認、研究協議会の内容の検討
- 第4回 7月13日 西小学校事前授業参観
- 第5回 8月31日 研究協議会の検討、確認、準備
- 第6回 9月28日 研究協議会の振り返り
- 第7回 11月27日 研究報告に向けて

四 研究の内容

各学校での健康課題と、養護教諭がこれまでの経験の中で健康課題について児童生徒が自分ごととして捉えられるようになるために指導で工夫したことや成果について具体的に調査した。調査内容を養護教諭間で共有するとともに、教育課程研究協議会でグループワークも行い、健康課題について自分ごととして捉えるための手立てを検討した。

1 健康課題について児童生徒が自分ごととして捉えられるようになるために指導で工夫したことや成果についての調査内容について(→のあとの記述は成果と感じた部分)

【アンケート結果より抜粋】

○アンケートを実施する

- ・アンケートを chromebook でとり、その場で回答を児童と一緒に見た。
- ・指導内容に沿ったアンケートを実施し、その内容について指導を行う。(反応は良いが継続につながるかが難しい)
- ・目的などを伝えずにアンケート調査や実験を行った後に種明かしをして指導に入る。
- ・4月発育測定時に自分の健康課題について調査を行った→自分の健康を振り返ることで、健診・授業・給食等の学校生活において少しでも課題を克服していこうとする姿が見られるようになった。

○実際の体験や自分のことを振り返る内容

- ・歯の染め出し→歯磨きの不十分さを実感し、自分の歯並びに合わせて磨き方を工夫していた。
- ・生活習慣をレーダーチャートで振り返る→「朝食・運動・早寝・早起き・メディアの使用時間」の5観点を視覚的に表したことで改善すべきところが見え、自分が気づいたことを具体的に記述することができていた。
- ・生活リズムのチェックシートを使う→自分自身で振り返りができる。
- ・毎日の睡眠や朝食について記録する→忘れがちな就寝時間や朝食内容について意識できるようになった。
- ・実際に体験する。例えば歯科指導でクッキーを食べた後の口の中を観察したり、するめを食べて噛む回数を数えたりなど。
- ・歯の染め出しや手洗い実験などの実体験を伴う活動があることで自分ごととして考え行動変容のきっかけとなりやすくと感じた。
- ・体験や目に見えるような形(数値など)でわかる活動を取り入れることで、自分の実態に気づくことができ、自分の課題を見つけることにつながった。
- ・体験活動を多く行い、自分の体で自覚できるようにした。
- ・手洗いチェッカーで自分の手の汚れを確認してから手洗いを行う。感染症流行時は手洗いの歌を流す。→歌を歌いながら手を洗う子どもが増えた。手洗いの歌の順番通り手を洗っている様子が見られている。

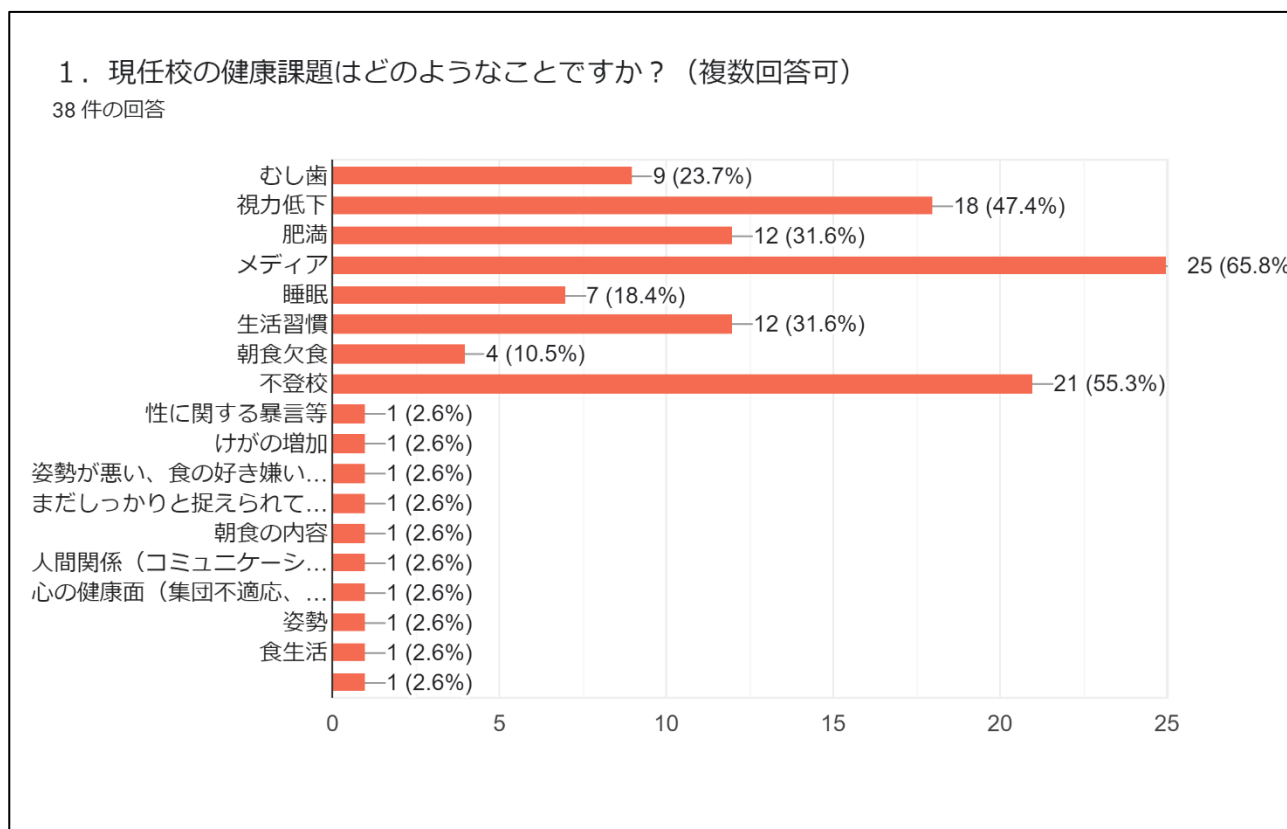
○健康診断の結果や数値など目に見える形にして扱う

- ・視力検査後に視力による黒板の見え方と座席を児童と一緒に確認した。
- ・血液検査などで自分の結果を見てもらいながら指導を行った。
- ・けがの指導で対象クラスのけがでの保健室来室ランキングを作成してから指導→自分たちのクラスのことなので興味を持って聞き、活発な発言が見られた。
- ・健康診断の結果や保健室来室の様子などをデータで示す。

○その他(具体的な内容など)

- ・自分たちの生活に身近に起きていることを取り上げるようにしていた。(感染症予防・パーソナルスペースを守る・睡眠不足の影響 など)
- ・養護教諭の一方的な話で終わらないように学習カードを使用し、予想して記入したり考えたりする時間をとる。
- ・導入で自分のことについて振り返る時間を取ってからは始めることで他人ごとにならないよう意識させる。
- ・生活を振り返る場面では「できていない事」だけではなく当たり前に行っている「できている事」にも注目させた。→継続していく意識づけ
- ・睡眠についての学習で、睡眠の必要性を「すいみん列車」を使ってわかりやすく段階的に指導→指導後に保健室に普段来ない児童数名から「今日は9時に寝ます」と言ってもらえた。
- ・事例に基づいた話(オリンピック選手や宇宙飛行士など)から、夢を実現するための健康づくりの話は心に落ちるようだった。
- ・子どもたちのつぶやきや本音を受け止め、情報を共有し、関係する職員が連携し学ぶ内容を決めだすことで意欲的に活動することにつながった。
- ・講演会等で外部講師などの専門的な立場から話を聞く→興味を持って聞いていた。
- ・科学的な根拠を示して生徒が納得できる説明をすると行動につながる。

2 各校の健康課題と子どもたちが主体的に考えるための工夫(教育課程研究協議会でのグループワーク)



調査結果よりメディアについて課題と感じている学校が多かったこと、他の健康課題にもメディアが関係している可能性があることが現代の健康課題として考えられた。そのことからテーマを「メディアと心の健康」「メディアと睡眠」「メディアと視力低下」「メディアと肥満」「メディアと情報モラル」の5つに絞り、教育課程研究協議会でグループワークを行った。テーマが大きかったため話し合うことが難しかったが以下のような工夫が出された。

<メディアと心の健康>

- ・ 実際の利用時間など自分の状況を振り返ることができるアンケートをとる。
- ・ 生徒の様子をよく知っている担任などと情報共有を行い、生徒の実態の把握に努める。
- ・ メディアを利用している時間を「もし違うことをしていたらどんなことができたか」を考える。
- ・ メディアによって実際に起こってしまった心の健康問題について事例をあげ、自分がその現場にいた場合どのようなことができるか考える。
- ・ まずは1日だけでもメディアから離れる日を作ってみて、自分に起きた変化や離れてみてよかったことを振り返る。
- ・ 依存度のチェックリストやゲーム障害の診断基準などを用いて自分の状況を客観的に振り返ってみる。

<メディアと睡眠>

- ・円グラフのような形で自分のメディアの使用時間や睡眠時間を視覚的に比較することができるようにして1日の生活を振り返る。
- ・児童会または生徒会の活動として子ども発信で問題提議や活動の提案などを行う。アンケートなどから実態の報告やタブレットなどの利用の約束を（大人から押し付けられるのではなく）同じ児童生徒の中で行う。
- ・子どもの本音（ゲームしたい・YouTube 見たいなど）＋教師の願い（生活リズムを整えて健康的な生活を送ってほしいなど）というテーマで授業を行う。
- ・実験として普段の生活から1時間睡眠時間を少なくしてみて次の日の体調を体感してみる。または普段よりたくさん睡眠をとりその気持ちよさに気づくなど。

<メディアと視力低下>

- ・自分のメディアの使用時間を知り、視力検査の結果と照らし合わせ自分の生活を振り返ることでメディアの利用・目の休息について考える。
- ・視力検査をもう少し短いスパンで実施し、自分の視力の状態の推移を知り振り返る機会をとる。
- ・ブルーライトの影響や姿勢の影響など、メディアと視力低下の関係について科学的な根拠となるものをしっかりと示し説明する。
- ・メディアを長く使っているときの身体の変化（肩がこる・涙が出る・目が疲れるなど）を実感しどうすればいいか考える。

<メディアと肥満>（メディアに起因することはむしろやせなのではというご意見もありました。）

- ・幼少期からのメディアとの接触による運動量の低下などが考えられるため、歩数計などを利用してどのくらい動いているのかを調べる。
- ・1日の生活の中で、メディア利用の時間・体を動かしている時間などを調べてメディアの時間の長さを見える化する。
- ・メディア利用による生活リズムの乱れによって、夜更かしや朝食の欠食などがありそれが肥満につながっていくことを説明する。
- ・メディアに登場する誤った情報によるダイエットやリバウンド。BMI の計算や成長曲線を利用して自分の体重を客観的に知る。

<メディアと情報モラル>

- ・メディアの使い方のセルフチェックを行う。出てきた内容を授業の導入に利用する（トラブルなど）。
- ・情報モラルに関わるトラブルを解決するロールプレイを実際に行う。
- ・ネットの情報の中には誤ったものが多くあることを知るために、正しい情報を検索させたり調べた情報が正しいものだと証明してもらう内容の授業を行う。
- ・様々な SNS で見かけるような情報モラル的にどうかと感じる場面（匿名での誹謗中傷や周りを不快にさせるような投稿など）を切り取り子どもたちに〇×で問う授業を行う。
- ・講演会等で自校のデータなど現状を示しながらお話してもらう。
- ・子どもたちの実態などを把握するために毎日の「つむぐ」のチェックを行う。

五 研究のまとめと課題

今年度は、健康教育について、児童生徒自身が自分ごととして捉えることでより知識などが身につく、行動変容につなげていくことができるのではないかと考え、健康課題に対して自分ごととするための手立ての検討や、先生方が日常の中で行っている工夫などのアンケート調査を行った。また、今年度の教育課程研究協議会では、具体的な健康課題に対する手立ての検討を行った。今後は実際の事例などに基づいて、さらに詳しく自分ごととして捉えるための手立てについて深めていけるとよいと思った。

今回この調査を通して、先生方が児童生徒に理解してもらうために様々な工夫をしていることがよく分かった。指導については正解があるものではないので、対象となる児童生徒の実態を把握することで、どこに課題があるのか、どのような手立てをとることでより伝わるのかを毎回検討していくことが大切だと感じた。さらには教育課程研究協議会の折に指導者の関浩司先生からも、「グループワークで行った課題の洗い出しなどの検討は、校内で健康教育を行っていく際にも大切になる」とお話をいただき、養護教諭だけではなく担任や児童生徒に関わる教職員で情報交換や指導内容についての検討を行っていくことの必要性を再確認することができた。時間の取れない中だが、健康教育は子どもたちの生きる力につながる部分が大いなので、大切に扱っていきたい。