

I 研究の内容

1 研究テーマ 心身ともに健康な生活を送る子どもをどう育てるか ～健康な生活習慣への取り組み～

「健康とは何か」という疑問に対する関心は高く、毎日のように流される情報、続々と紹介される健康食品やサプリメント。その一方で、就寝時刻の遅延、運動不足による体力の低下、食生活の多様化などが懸念されている。子どもたちが、自分なりの健康な生活を送るために、自分の体や心とのつきあい方を身につけ、現在から将来にわたって健康に過ごしてほしいと願っている。

そこで本支会では今年度も引き続き、子どもたちの生活習慣に目を向けていくことにした。「健康とは何か」また、「健康に生きるために必要な要素は何か」を探り、心で伝え、目や耳で伝えて、子どもたちが日常生活で習慣化されるような工夫をしていきたいと考えた。

2 研究内容と方法

(1) 生活習慣の定着に向けた保健指導

「メディアと健康」について学年別指導資料の見直し、各校での実践

(2) 骨の健康

学年別指導計画の見直し、パワーポイント教材の作成、各校での実践

(3) 中学校

精神的理由による来室者対応カードの作成、症例別対応カードの作成

II 成果と課題

生活習慣部会では、「メディアと健康」について講演や書籍での学習を深め、電子メディアとの関わり方について各校で実践することができた。今後は、家庭との連携をさらに深め定着を図ること、問題を抱えている子どもへの個別指導をどうするかが課題である。

骨の健康部会では、学年別指導計画を見直し、指導案等を検討した。また、パワーポイント教材を作成し、各校で実践することができた。学年を追って指導を積み上げているので、子どもたちの変容が見られている。コツコツ貯金の結果を個別の指導につなげるため、保護者の声を吸い上げ、内容も変えて柔軟な対応ができるようにしていきたい。

中学校部会では、内科・外科に引き続き、精神的理由による来室者対応カードを作成した。症例別対応カードを作成したことで、改めて適切な対応や応急処置のあり方、エビデンスを再確認し合うことができ、思い込みや陥りがちなマンネリ化を防ぎ、より正確な処置をしていくことに近づけた。これらのカードを効果的に生かしていくことが課題である。

III 成果物

- 「メディアと健康」小学校学年別指導計画、指導略案、パワーポイント教材
- 学年別指導案、ワークシート、学年別パワーポイント教材
- 精神的理由による来室者対応カード、症例別対応カード

I 研究の内容

1 研究テーマ 「児童生徒が意欲的にとりくめる健康教育をめざして」

近年、子どもたちと取り巻く社会環境・生活環境の急激な変化は、児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えている。その中でも、睡眠時間の減少・朝食欠食・排便などの生活リズムの乱れから、不調を訴え保健室に来室する子どもも少なからずみられる。また、公立小中高等学校の食物アレルギーの有病率は、全国的に増加している。

そこで、子どもたちが生涯にわたって健康に過ごし、これから直面する様々な問題に適切に対処し、解決していくために、「生活リズム」と「食物アレルギー」に焦点を当てることとした。そして、発育・発達段階にあった保健教育について研究を深め、子どもたち自ら課題を解決し複雑・多様化する社会の中で互いを思いやり、健康的な生活を送ることができるような実践を深めることを目指したい。子どもたちが直面する様々な問題に適切に対処して解決していくために、「生活リズム」と「食物アレルギー」に焦点を当て、発育・発達段階にあった保健教育について研究を深め、子どもたち自らが課題を解決し、複雑・多様化する社会の中で互いを思いやり健康的な生活を送ることができるような実践を深めることを目指したい。

2 研究内容と方法

(1) 「生活リズム」グループ（北ブロック）

- ・「はやおきはやねチャレンジカード」のとりくみと定着化
- ・わかりやすい教材を作成し指導する（脳の帽子の作成）
- ・ワンポイントアドバイスカード・メッセージカードの活用による個別指導の充実、各校の実態に合った実践

(2) 「食物アレルギー」グループ（南ブロック）

食物アレルギーに関する観察調査の実施(①市内小中学校のアレルギー実態調査、②市内小中学校教職員食物アレルギーに関する意識実態調査)、調査結果を基に、保健教育や保健管理についての検討、保健指導の実施

II 成果と課題

「生活リズム」をテーマにした研究も4年目となり、各校においてチャレンジカードのとりくみが定着化している。保護者の反応はおおむね良好である。今後は、よりよい生活リズムがなぜ定着できないかという、背景を考えていきたい。

「食物アレルギー」のテーマは今年度からの研究であった。本年度は、山梨市の食物アレルギーの実態を明らかにさせるための調査の内容や方法について検討を行った。今後はアンケート結果をもとに、保健学習・保健指導を検討し校内の緊急時の体制の確立を行っていきたい。

(部長 原 ゆほ)