

自らの健康づくりに 意欲的に取り組む子どもをどう育てるか

I 研究の内容

1 山梨支会

(1) (支会テーマ) 児童・生徒が意欲的に取り組める健康教育をめざして ～健康教育の効果的な指導に役立つ教材教具づくり～

これまで保健学習および保健指導において、子どもたちが思考をふかめやすく健康観について楽しく学習ができるよう、授業展開や視覚に訴える効果的な教材教具の研究、作成、実践を積んできた。その中のひとつに「歯と口の健康から生活習慣の改善」に取り組んだ実践があった。歯と口は目で見てチェックしやすいこと、また子どもも身近に感じるができるという利点がある。このことを切り口にして生活習慣を見直すきっかけにすることもできる。そこで今年度は昨年度の実践に学びながら、歯と口に焦点を当て、様々な場面で誰でもすぐに使える効果的な教材教具づくりをすすめることとした。

(2) 研究内容と方法

山梨市内の小学校4年生と中学校1年生を対象にセルフチェックを実施、その結果をレーダーチャートにまとめた。子どもたちの実態から見えてきたことは「歯磨きをしっかり身につけさせたい。歯だけでなく、歯肉も観察できるようになってほしい」「おやつをとる時間、おやつの内容を見直してほしい」ということであった。そこで、「歯みがき行動」グループと「食行動」グループに分かれて教材教具について検討、「歯みがき行動」グループは、歯みがきの仕方の徹底と歯肉の状態を改善させることを課題とし、歯と歯肉の模型を作成し指導した。また「食行動」グループは、おやつカードを作成しおやつの取り方についての指導を実践した。

2 甲州支会

(1) (支会テーマ) 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～

現在の子どもたちは、食生活の多様化・生活リズムの乱れ・偏った健康志向・サプリメントへの依存・運動不足・過度の運動による弊害などの問題点が挙げられている。子どもたちの日常生活を健康でよりよいものにするためには、子どもたち自身が毎日の生活に関心を持ち、自分たちを取り巻く様々な環境にも目を向けることで「健康とはなにか」を考えていくことが必要である。そこで、本支会では子どもたちの生活習慣に目を向け、現在から将来にわたっての「健康とはな

にか」また「健康で生きる」ためにどのような手だてが必要かを探り、よりよい生活が習慣化されるようにしたいと考え本テーマを設定した。

(2) 研究内容と方法

今年度は町村合併に伴い構成メンバーも増えたことから組織の見直しを行い、「歯と口の健康」「骨の健康」「生活リズム」の3つのグループに分かれ、生活習慣に目を向けた取り組みにテーマを設定し研究がスタートした。「歯と口の健康」グループは小学2・3年生の指導案を検討、教材教具を作成し保健指導を実践した。「骨の健康」グループは子どもたちの骨密度測定・生活アンケートにより実態を把握、各校で保健集会等を通して指導を行った。「生活リズム」グループは、生活習慣についてのアンケートを実施し集計・考察をする中で課題を見つけ、指導のための資料づくりや指導案作成を行った。

II 成果と課題

1 山梨支会

児童・生徒の実態を、セルフチェックとレーダーチャートによりつかむことができた。また2つの教材（歯と歯肉の模型・おやつカード）を全員が同じように作ることができ、各校での実践に結びついた。今後、セルフチェックとレーダーチャートについて検討し、さらに有効に活用しながら継続指導を行い、生活習慣が改善されるよう働きかけていきたい。

2 甲州支会

合併後、初年度の研究ということで体制づくりから始めたが、3つの側面から生活習慣を見直し、各々の児童・生徒の実態把握や指導の実践ができた。また、夏季学習会で山梨大学・小山先生の「骨の健康について」を学習したことで、今の子どもたちに何故骨の教育が必要なのか共通理解することができた。今後も子どもたちの実態把握から、各校の実情に応じ、さらに指導につなげていきたい。

III 成果物

1 山梨支会

- (1) 歯と歯肉の模型（歯並びの悪いものや歯肉炎状態のもの等）
- (2) おやつカード（おやつの写真の裏に、そのおやつのカロリーが表示）と保健指導略案「おやつをじょうずに食べよう」

2 甲州支会

- (1) 保健指導案「歯によいおやつをえらぼう」
- (2) 骨に関する保健指導資料（骨の役割・骨粗鬆症・運動・食事について）と保健集会寸劇シナリオ
- (3) 保健指導案「生活リズム」（小学校3・4年生 中学校1年生）

（部長 島田 由美）