

「ともに作りあげる健康教育をめざして」

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～

保健室を訪れる児童生徒の訴えは、多様化している。その背景には、生活習慣や家庭環境との関係が密接であることがわかってきている。子どもの生活習慣は、家庭で形成されるものとあきらめずに、指導を続ける必要性があり、学校は、一つの大事な役割を担っている。これまで、子どもたちが健康観について、楽しく学習できるように効果的な教材教具の作成を行い、様々な教育活動で活用し実践を積んできた。昨年度より、教師の伝達ではない、子どもたちの気づきから行動に移せる指導の展開や教材の作成について工夫をしていきたいと考えた。

(2) 研究内容と方法

昨年度、山梨市の子どもたちの健康課題を話し合う中で「山梨市食育アンケート調査」「山梨県新体力テスト・健康実態調査」等の結果や体調不良を訴える子どもたちの実態などから、生活習慣並びに子どもを取り巻く環境が子どもの健康に影響を及ぼしているという課題が明らかになった。このようなことから、子どもたちに自ら望ましい生活習慣の確立について意識させたいと考え生活習慣の中でまず、「睡眠」「朝食」に焦点を当て実践を行った。

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とりくみ～

「健康とは何か」という疑問に対する関心は高い。メディアでとりあげられ、毎日のように流される情報。その一方で、就寝時間の遅延、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、現在から将来にわたって健康に過ごしてほしいという願いがある。自分の体や心と、どうつきあったら自分なりの健康な生活ができるかを身につけて欲しいという願いから、今年度も引き続き健康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」をほりさげ、心で伝え、目で伝え、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

今年度も「歯と口の健康」「骨の健康」「生活リズム」のグループに分かれて子どもたちの生活習慣に目を向けた。「歯と口の健康」グループでは、骨粗鬆症の予防は、成

長期にどれだけ骨量を増やすかで将来の骨の健康が決まることから、子どもの骨量を知り自分自身の体に対する関心を高め自分の生活習慣を見直し、好ましいライフスタイルづくりができるように指導を工夫した。「歯と口の健康」グループでは、旧塩山市保健教育研究会で研究し、作成した学年別歯科保健計画・保健指導案をもとに、一昨年は、2年生、昨年は、3年生の保健指導案の検討と実践を行ってきた。今年度は、4年生の保健指導案の検討および実践を行った。「生活リズム」グループでは、児童、生徒が自らよりよい生活習慣を実践していく手だてを考え、小学校では、食事に視点を当てた集団に関わる指導の工夫、中学校では、個別に関わる指導の工夫に取り組み実践を行った。

II 成果と課題

1. 山梨支会

睡眠についての研究では、実態調査から問題を明らかにすることができた。また、指導の場面（集会、学級、学校保健委員会）・プレゼンテーションソフトや各種教材教具・保健委員会活動などの組み合わせにより、有効的な指導に結びついた。今後は、保健学習とのつながりも研究していきたい。

朝食についての研究では、給食の献立表や家庭科の学習内容とリンクし『バランスのよい朝食の大切さ』を児童に伝えることができた。また、食品カードを使うことで児童が献立を考えることができた。各校の実態に応じて研究をすすめてきたが、今後は、発達段階に応じた指導についても考えていきたい。

2. 甲州支会

歯と口の健康グループでは、教科と関連させた指導を考え実践した。子どもたちも、かみくらべや班活動を通してしつかり考え、発表することができ指導のねらいに迫ることができた。骨の健康グループでは、共同で構想を練り集会や授業を実践をすることができた。生活リズムグループでは、短時間で指導効果があげられるよう教材を工夫することができた。すぐに行動の変容につながらなくても、近い将来思い出してもらえるような指導内容を今後も継続していきたい。また、3つのグループで作成したものの共有化も進めていきたい。

III 成果物

1. 山梨支会

- ・「睡眠の大切さを知ろう」保健指導案
- ・睡眠と生活リズムに関する保健集会指導案及パワーポイント資料
- ・「朝食パワーアップ大作戦」保健指導案及び紙芝居
- ・3色の食品表 紙芝居 ワークシート 食品カード

2. 甲州支会

- ・「不思議発見・かむこと」保健指導案
- ・「もし、今じょうぶな骨をつくらなかったら」保健指導案

(部長代理 大森美幸)