

保健教育部会

「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」

甲州支会

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い。メディアで取り上げられ、毎日のように流される情報、健康のためによいとされる健康食品やサプリメント等が続々と紹介される。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。「健康とは何か」を真正面からとらえて考えていかなければ、目の前の情報だけに踊らされて終わってしまいそうな危うさがある。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私たちにはある。自分のからだ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のかを身につけてほしいと考えている。

そこで、今年度も引き続き、子どもたちの生活習慣に目を向け、「健康とは何か」「健康に生きるために必要な要素は何か」を探り、目で伝え、耳で伝え、心で伝えて、子どもたち自らの掌で、日頃から健康的な生活習慣を身につけられるような取り組みをしていきたいと考えた。

2 研究内容と方法

- (1) 歯と口の健康部会：小学校3年生の研究授業（歯の模型を作成し活用）
- (2) 骨の健康部会：中学校1年生の研究授業（骨の模型を作成し活用）、骨量測定
- (3) 生活リズム部会：保健室掲示資料作成、それらを活用した保健指導の実践

II 成果と課題

グループごとの研究も5年目となり、継続してきた内容をより深めることができた。また、今年度は研究メンバーが若干入れ替わり、前年度までの研究内容とは異なるテーマについても、改めて理論研究もできた。山梨大学大学院の佐藤先生と山北先生・かむかむ倶楽部の辻先生・前大藤小学校の岩波先生に、それぞれの部会や全体で講演をしていただいたりご指導をいただいた。また、どのグループも協力して教材教具を作成し、保健指導に生かすことができた。それに基づき、それぞれの学校の状況にあわせた実践研究ができた。「歯と口の健康」部会では、3年生の保健指導の授業案を研究し、教具である歯の模型を作成、授業実践もできた。「骨の健康」部会では、骨の模型を作成し、中学校の指導実践を行った。子どもたちの関心も高く、生活面の幅広い指導を行うことができた。「生活リズム」部会では、共同研究により指導資料を工夫して作り、子どもたちの興味関心をひく掲示物を作成することができ、意識づけることもできた。

課題として、①子どもたちに定着させるにはくり返しでの指導が必要であること、②発達段階に応じた指導の必要性、③さらなる教材教具の工夫、④集団への保健指導の時間をどう確保するか、⑤個々にあわせた個別指導の必要性、があげられた。

III 成果物

- ・小学校3年生「3年生の歯をすくえ！」授業案・資料および歯の模型
- ・中学校1年生「丈夫な骨をつくろう」授業案・資料および骨の模型
- ・保健室掲示資料 「あなたはどっち？元気な毎日のためのタイムスケジュール」
「ここちよい朝はよい眠りから」「早起き早寝はいのちのリズム」
- ・紙芝居「朝ちゃん、夜ちゃん」

山梨支会

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 ～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、生活習慣の乱れや家庭環境が大きく関わり、夜更かし・朝食抜き・栄養のアンバランス・柔らかい食べ物を好むなどの問題があげられる。また、清潔習慣の問題として、手洗い・うがい・歯みがきなどがいていねいにされていない傾向にある。

その中で、二つの項目を柱とし、健康な生活を送るために、児童・生徒が自ら気づき、行動できる健康教育をめざしたいと考えた。

- (1) 定期健康診断の歯科検診結果より、「歯垢」「歯肉」の状態、また、「歯列」「咬合」の状態について「要観察」「要受診」の占める割合が多い傾向にあることから、歯周病とかむことの関連を考え合わせ、かむことを意識した生活習慣についてとりくむ。
- (2) 新型インフルエンザの流行をはじめ、学校では様々な感染症が発生し、その対応に的確かつ迅速な対応が必要とされる現状から、学校で予想される感染症について、予防の資料や発生時の対応などをまとめ、児童生徒の保健指導に役立てていけるようにとりくむ。

以上の二点について研究を深めていきたいと考え、昨年度から引き続き研究を進めてきた。

2 研究内容と方法

- (1) 生活習慣に関わる歯の健康づくり～かむことを意識させた健康づくり～のグループ
唾液の実験（咀嚼判定ガム・唾液の量・消化）、教科（4年国語教材・6年理科教材）との関連の学習会、発達段階別保健指導の実践、児童生徒保健委員会のとりくみ、発達段階別指導計画の見直し
- (2) 感染症対策資料づくりのグループ
感染症予防の指導内容の検討、うがい・手洗い指導の教具や市販の教具の効果的な使用について検討、うがい人形やパネルシアターなどの作成、教具を使った「うがい・手洗い」の保健指導の実践

II 成果と課題

生活習慣に関わる歯の健康づくり～かむことを意識させた健康づくり～では、発達段階別指導計画に沿いながら、各校の実態に応じて、子どもたちにかむことを意識させる効果的な保健指導実践を行ってきた。それらの実態に基づき、計画を見直すことができた。実際に食べ物をかんでみることで、かむことへの興味関心が高まり、よくかんで食べようとする意欲的な態度もみられるようになった。また、実践で使用した「咀嚼判定ガム」は、かむことの意識化を図る上で大変効果的な教具であり、他教科でもこのガムを使った授業が行われた。児童生徒保健委員会のとりくみでは、楽しく実験を進められ、その結果を、保健集会での発表・標語作り掲示・保健新聞という形に残すことができた。学校保健委員会を活用することによって、家庭地域にかむことの大切さを啓発していくことができた。課題としては、一つ目に、継続していくためには、時間の確保をどうするか（体重測定時の指導だけでは足りない、毎年ずっと同じことだけを指導できない。）二つ目に、家庭との連携・家庭の理解がなくては、継続的に経過観察等していくことができない。習慣化に向けては、家庭の理解を得るための方策をどう立てるか必要不可欠と思われる。以上の二点が考えられる。今後も各校の実態に応じて、子どもたちにかむことを意識させた健康教育をめざしていきたい。

感染症対策資料づくりでは、うがい人形などの教具の作成や市販の教具の効果的な利用について考えることができた。また、感染予防の基本となる「うがい・手洗い」の保健指導を実践し、うがい・手洗いの大切さや方法を理解させ意識化することができた。課題として、感染症の対応の資料については、インフルエンザなど日々状況が変化していく可能性があるものは、その状況に応じて見直したり、他地域の資料との共有化についても検討していく必要がある。また、保健指導の内容（方法・時間）を今後も検討し、実践を通して子どもたちが意欲的にとりくめる健康教育をめざしていきたい。

今後の方向性として、研究テーマに沿って、新たな内容で研究を深めていきたい。

(部長 窪田千春)