

## 保健教育部会

「自らの健康づくりに意欲的にとりく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ていったら、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とりく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

骨強度検査の実施とグラフ作成、保健指導の実践

###### (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6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、今年度も若干の研究メンバーの入れ替わりはあったが、前年度までの研究内容をさらに深める方向で進めてきた。

歯と口の研究部会では、小学3年生を対象に「3年生の歯を救え」という題材名で保健指導を行った。教材教具作成や指導案は、2年間にわたり研究実践を行い、その都度修正を加えながら作成してきた。そして今年度実践報告をすることができた。その成果は、全県下の小学校で参考にしたいと評価されるものであった。この研究を通して改めて理論研究もできた。また骨の健康部会では、山梨大学大学院の佐藤先生と山北先生の指導と協力を得て、骨強度について研究を深め、それらのデータをもとに保健指導につなげることができた。生活リズム部会では、掲示物用の資料と保健指導用の資料の作成を行い、保健指導を充実させることができた。

課題としては、①教材教具の作成は使用目的を明確にして作成することが大切である。②保健指導の時間の確保をどうするか。③集団への保健指導と同時に個々に合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
- ・歯の模型「生えかわりの時期の4つの模型」
- ・歯の模型「中学生用歯肉炎の模型」
- ・「丈夫な骨をつくろう」授業案・資料および骨の模型
- ・「丈夫な骨をつくろう」教具「カルシウムのカルちゃん」
- ・「生活リズム」に関する指導案・資料
- ・保健室掲示資料「元気のパワーを満点にしようーこんな時どうすればいいのー」

## 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 ～生活リズムの指導を通して～

平成22年度山梨県新体力テストの健康実態調査結果（山梨市）をもとに、児童生徒の生活習慣について、学年が上がるにつれ減少している睡眠時間から、早寝早起きの生活習慣が定着しているのか疑問を感じた。また、夜ふかし、朝寝坊、睡眠不足等、各学校によって違いはあるが、子どもたちの生活リズムに問題が見られた。

そこで、睡眠・栄養・運動の健康三原則や、基本的な生活習慣の形成と定着を図ることの大切さについて再認識し、保護者への啓発や児童生徒の実態や発達段階を踏まえた保健指導・保健学習等、望ましい健康生活習慣の確立に向けて取り組みを進めていこうと考えた。

#### 2 研究方法と内容について

##### (1) 生活リズムグループ

毎日の生活の中で無意識に刻まれている生活リズム。その生活リズムが健康に関係していること、自分でリズムを変えることもできる等、生活リズムと一言で言っても児童に知ってもらいたい・覚えてほしい内容は多岐にわたる。また、健康生活の習慣づくりには家庭の理解や協力がなくては定着しにくいものである。そこで、冬休み明けの生活リズムを取り戻すことを目的に、「はやね・はやおきチャレンジカレンダー」を実施した。カレンダーをつけることで意識的にリズムのよい生活に挑戦し、早寝をすると翌日は早起きができるということを実感できた。保護者からも規則正しい生活習慣形成に役立ったという意見をいただいた。今後も生活リズムの定着にむけて保健指導や保健学習について研究を継続していきたい。

##### (2) 睡眠グループ

体調不良で保健室を利用する子どもたちの様子から、スポーツ少年団で夜の就寝時刻が遅かったり、塾や習い事で、またはテレビやゲーム等で夜ふかしをした等、様々な理由で睡眠不足が原因と思われる子どもが目立った。そこで夏休みや冬休みの長期休業中や休み明け、運動会とりくみが始まろうとした時期に「生活リズム点検表」で実態把握に努め、保護者からは早寝早起きのとりくみについての意見や感想をいただいて意識づけにつなげた。また、「生活点検表」のとりくみが子どもたちの個別の生活指導に役立ったと、担任や生活指導の先生から感想をいただいた。

##### (3) 中学校グループ

中学生の生活の問題点として、就寝時刻が遅いということがある。このことが原因で、朝なかなか起きられない、時間がないので朝食が食べられない、といった好ましくない生活リズムに陥っているのではないか。そこで、各中学校の実状に応じて、生活実態等の調査を行い問題点の把握を行った。そして学園祭で、生徒及び保護者に実態を知らせ、よりよい生活習慣を目指してもらえるように情報発信を行うこととした。委員会発表で、生徒保健委員会を中心となって「朝食」についてプレゼンテーションや保健新聞を作成した。また、「睡眠の重要性」についての掲示物作成等の活動を行うことができた。

### II 成果と課題

児童生徒自ら、自分の生活リズムの問題点に気づくことができるようにと考えて、アンケート調査や、はやねはやおきチャレンジカード、生活リズム点検表などを実施したことは、児童生徒の実態把握にもつながり有効だった。生活リズムの問題には個人差があるということ踏まえて、規則正しい生活リズムの定着が図れるように、個別指導や保護者への啓発に生かせる資料づくりや、保健指導の実践についてさらに研究を深めていきたい。

(部長 古屋睦子)