

保健教育研究部会

『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。メディアでとりあげられ、毎日のように流される情報、健康のためにと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。「健康とは何か」を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のかを身につけてほしい。

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、「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

(1) 生活習慣の定着に向けた保健指導

学年別睡眠指導計画の作成、学年別睡眠指導資料の作成（パワーポイントを含む）

(2) 骨の健康

骨教育の全体計画の見直し、授業案及び資料（プリント）の見直し、牛乳のカルちゃん作り、骨が伸びる教具作り、各校実践報告

(3) 飲酒・薬物乱用防止教育

中学校第3学年保健体育科「飲酒と健康」の授業案と教材教具の作成、授業研究

II 成果と課題

生活習慣部会では、学年別睡眠指導計画と指導資料（パワーポイント）の作成により、各校で段階的に効果的な指導ができた。課題として、パワーポイントによる指導をする際、視聴覚機材の設置等スムーズにできる技術を学ぶ必要がある。また、指導前後の睡眠状況の変化について把握できるような指導の評価方法も今後検討していく。骨の健康部会では、研究を始めて7年目、小学校から中学校までの指導案及び教材教具のさらなる充実に向け研究が継続されている。学年別指導計画を基に、各校の実践が定着しており、児童・生徒・保護者の関心、意欲が高められている。課題として、全校で取り組んでいる「コツコツ貯筋」の内容と資料をさらに効果的なものにするよう検討していく。飲酒・薬物部会では、「知識中心型」「脅し型」教育にならないような授業案と教具を作成し、授業研究をすることができた。生徒の感想から、授業のねらいはほぼ達成できていた。アルコールの経路と分解の説明をもう少しわかりやすく生徒に伝わるよう検討が必要である。また、セルフエスティームを育てるようなソーシャルスキルやエンカウンターを取り入れた授業を検討していく。

III 成果物

・小学校学年別睡眠指導計画表、睡眠指導パワーポイント ・骨の健康学年別指導計画、こつこつちょきん、牛乳カルちゃん、骨のパズル・骨端線が伸びる模型
・「飲酒と健康」授業案、ワークシート、事前アンケート ・早起きサイト 基本的な生活習慣 CD-ROM（バステル書房）少年写真新聞社イラスト ・子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践 ・日本学校保健会 学校保健ポータルサイト ・ホネホネ絵本（あすなろ書房）ほねほね・・・ほ！（童心社）紙芝居 ・お酒のはなし（江東区健康プラン21）・イッキ飲み防止サイト「息子の死を無駄にしないで」・喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編（日本学校保健会）

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」 ～生活のリズムの指導を通して～

近年、子どもたちを取り巻く環境の急激な変化により、基本的な生活習慣の乱れが指摘されている。夜更かしや朝食欠食、排便など生活の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くない。

そこで本支会では、生活のリズムの形成と定着の重要性について再認識し、子どもたちの実態や発達段階を踏まえた保健指導・保健学習について研究する。子どもが自分の生活リズムの問題点に気づき、改善する方法を考え、実践への意欲を高められるような指導を検討・実践し、意欲的にとりくめる保健指導・保健学習をめざす。

2 研究方法と内容について

(1) 「生活のリズム」グループ

昨年度の「はやおき・はやねチャレンジカレンダー」の実施に引き続き、今年度、名称を変更し、「はやおき・はやねチャレンジカード」を長期休業後の2回実施した。起床時刻・就寝時刻を自分で目標設定するに当たり、目標設定のポイントを掲載し、前回の様子を参考にしながら、2回目には、さらに意識できるようにカードを工夫して実施した。「チャレンジカード」を子どもが再度振り返ることができるようにコメントの添付も行った。また、各校の実態に応じて、生活リズムに関わる保健指導の実践や生活リズムの意識化を図るために、児童保健委員会による保健集会・テレビ放送・保健クイズなどの活動や学校保健委員会で保護者との話し合いの実施など、組織の活用を図ってきた。

(2) 「睡眠」グループ

各校独自に子どもたちの実態に即し、かつ工夫をこらした指導を実践できた。具体的には、毎月1週間の生活リズムチェック、長期休業中・長期休業明けの生活リズム立て直しの生活リズムチェック表、早寝早起き歯みがき「は・は・はカレンダー」、子どもたちが時計の学習につながるよう時計のカットを取り入れたチェック表である。また「睡眠」について保健学習をした後に、子どもたちが「睡眠」や「健康」を考えた標語を作り、カルタの読み札にして、カルタ取りの保健集会を行ったところもあった。運動会の練習前の1週間に実施した生活リズム点検では、子どもたちの睡眠の実態を把握し、個別指導につなげることができた。また、保護者からは早寝早起きを実践するための工夫や悩みなどが聞けた。担任から個別の生活指導や保健指導に役立ったと好評だった。その甲斐あってか、運動会の練習中の保健室利用者も少なく、運動会も盛会に終わることができた。

(3) 「中学校」グループ

昨年度に引き続き笛川中生徒保健委員会による発表のための教材教具の研究を行った。発表で用いたスライドは、①本校の生徒がもつ課題を明らかにすること（事前アンケートより）、②肯定的・前向きな表現を心がけること、③生徒の目でみてわかりやすい表現を使うこと、④「早寝早起きは自分の意志でできる」ということを伝えることを工夫して作成した。発表後はスライドの内容をとりいれた保健だよりを配布や、掲示物の作成をした。生徒が主体となった発表により教育効果の広がりが見込めること、保護者や地域との連携につながる貴重な機会を生かした点、という点は、秋季教研山梨集会でも評価された。今回の発表は、自分の睡眠について振り返り、改善できる場所を探すよききっかけになった。その一方で、難しい内容や言葉に対して理解・解釈の差が出てしまい、補足が必要となった。また、意識付けとして効果はあったものの、実践と継続には個人の背景や価値観をふまえた個別指導が必須である。とくに事前アンケートから、メディアとの付き合い方についてはより具体的な指導の必要性を感じた。

II 成果と課題

それぞれ各校の実態や子どもの発達段階に応じた指導実践が行われ、「生活リズムを整えることは大切である」という意識づけに効果があった。また、研究をすすめていく中で、あらたな課題や実態がみえてくることもあり、さまざまな角度から課題をみつめるきっかけとなった。これらをふまえて、子どもたちが規則正しい生活リズムを実践・継続していくために、どのような手立てが必要かを検討し、実践していきたい。家庭や地域との連携、一人ひとりに寄り添った個別指導、教材教具の工夫など、発達段階や学校・家庭・地域の実情に合わせた取り組みが求められるが、各グループで積み重ねてきた実践をもとに、子どもたちの主体性を重視した健康教育について研究を深めていきたい。

(部長 保坂 郁江)