

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」

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。

生活習慣は、毎日の健康状態だけでなく、その子どもの生涯を通じた健康状態にも影響する。望ましくない生活習慣は重大な生活習慣病をまねき、健康を損なう原因となる。発達状況に合わせた適切な指導で、望ましい生活習慣を定着させることが重要である。

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 研究内容と方法

(1) 「生活リズム」グループ

「はやおき・はやねチャレンジカード」のとりくみ、各校の実態にあわせ便りを作成教材（掲示物）・指導用資料の作成

(2) 「睡眠」グループ

「睡眠カード」（点検表）のとりくみ、教材（掲示物）・指導用資料の作成、学年別年間指導計画の作成

(3) 中学校グループ

「たばこ」に関するアンケートの実施、全校集会用スライド及び便りの作成

II 成果と課題

「生活リズム」「睡眠」をテーマにした研究も3年目となり、生活リズム・睡眠を自己評価する項目を追加し、保護者と一緒に生活を振り返ることができるように作成した。その結果、達成感や満足感につながり継続していく必要性を感じた。また、各校の実態にあわせた保健指導を様々な教材・教具を作成し実践することができた。

中学校グループでは「たばこ」をテーマに各校でアンケートを行い、実態をもとにスライドを作成し実践につなげることができた。

また、山梨県立大学の茂手木明美先生に「子どもの生活リズムと睡眠」をテーマに講演会を開催し、各グループの研究についてアドバイスをしていただくことができた。

今後、作成した教材・教具を用い系統化していきたい。地域・家庭との連携と協力をどのように推し進めていくべきか、また、集団指導とともに個別指導も心がけていくことが地道な実践につながっていくので、養護教諭の専門性を取り入れた保健指導を行ってきたい。

III 成果物

- はやおき、はやねチャレンジカード、生活ふりかえりカード
- けんこうカルタ、けんこう人間すごろく、睡眠指導パワーポイント（保健集会用）
- 中学校喫煙防止教育パワーポイント（生徒保健委員会発表用）

（部長 小林寿子）