

『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く、毎日のように流される情報、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。子どもたちが、自分なりの健康な生活を送るために、自分の体や心とのつきあい方を身につけ、現在から将来にわたって健康に過ごしてほしいと願っている。

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」を探り、心で伝え、目や耳で伝えて、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

「生活習慣と健康」について学年別指導計画および指導資料の作成、各校での実践

#### (2) 骨の健康

骨教育の指導資料づくり、コツコツ貯筋の見直し、掲示物の作成 各校での実践

#### (3) 飲酒・薬物乱用防止教育

中学校保健体育科「くすりの正しい使い方」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、「生活習慣と健康」をテーマに、学年別指導計画と指導資料を作成し、指導を行った。児童の興味関心を高め、自分の問題としてとらえさせるために、クイズを取り入れたパワーポイント教材や模型などの教具を工夫し活用したことで、効果的な指導ができた。今後は、さらにより生活習慣の定着に向けて、家庭との連携を考えていく。

骨の健康部会では、骨強度の測定を継続することにより、子ども自身も科学的に自分の体の把握ができ、健康への意欲を高めることができた。また、コツコツちよきんにより、食事や運動に気をつけるなどの生活の見直しができた。今後は、骨粗鬆症の治療の現状やサプリメントの体への影響など医学的な知識も身につけていくようにする。

飲酒・薬物部会では、保健体育科保健学習における「くすりの正しい使い方」の授業案および指導資料を作成し授業研究を行った。どうしても、教え込む式の授業になりやすいため、生徒自身が考える時間を増やすような工夫を考えていく。また、年間計画に基づいた授業ができていない現状もあるので、その確保も心がけていく。

## III 成果物

- 「生活習慣と健康」について小学校学年別指導計画表、指導略案、ワークシート、パワーポイント教材、血管模型
- 骨のお話（紙芝居、パワーポイント教材）、コツコツ貯筋（改訂版）、掲示物（合体ほねホネクイズ、すごろくでカルシウム）
- 「くすりの正しい使い方」授業案、ワークシート、事前アンケート