

『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

「メディアと健康」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

4 学年学級活動(2)の指導案検討及び教具の作成、授業研究

(3) 中学校

保健室対応チェックリストの作成、対応のあり方の検討

II 成果と課題

生活習慣部会では、「メディアと健康」について、発達段階に応じた指導計画を考え、それに基づいた教材教具を作成して保健指導を行ったことにより、児童に興味関心を持たせ、健康的な生活習慣の定着へ向けて実践意欲を高めさせることができた。今後は、さらによい生活習慣の定着に向けて、家庭との連携を考えていきたい。

骨の健康部会では、各校で着実に年間計画として「骨の健康」を保健指導の重点として位置づけている。4 学年の研究授業を実践できたことで、これまでの積み重ねから資料も作ることができ、子どもたちのとりくみも確かなものとなっていた。コツコツ貯金の成果が、骨強度に結びついているのか今後検討し、また子どもたちに結果を返せるようにしたい。

中学校部会では、内科及び外科の保健室対応チェックリストを作成し、使用したことにより応急処置を振り返るといふ行為を執務の中に取り入れることができた。また、同じ形式でていねいに記録することで、事例分析や検討がしやすくなった。今後、精神的な理由で来室した場合のチェックリストの内容を検討し、作成していきたい。

III 成果物

- 「メディアと健康」について小学校学年別指導計画表、パワーポイント教材
- 4 学年学級活動(2) 指導案、掲示物、骨強度の模型
- 内科及び外科の保健室対応チェックリスト

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」

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、生涯を通じた健康状態にも影響する。発達段階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、子ども達の実態や発達段階をふまえ、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・実践していきたいと考えた。

中学校部会においては、日常生活の中で、何気ない生徒たちのつぶやきにこたえる保健指導の実現に向けて、個別の保健指導や学校保健運営にいかせる教材研究を行いたいと考えた。限られた時間の中でも、生徒が健康課題の解決にとりくむきっかけになることをめざしたい。

2 研究内容と方法

(1) 「生活リズム」グループ

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

(2) 「睡眠」グループ

「生活リズム点検表」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等

(3) 中学校グループ

気になる健康課題（来室時の生徒のつぶやき）に対する指導として、手軽に短時間で作成できる教材の検討

II 成果と課題

生活リズム・睡眠については指導時間の確保が難しい中、学校保健年間計画への位置づけ、体重測定時の保健指導、学校保健委員会、個別懇談、休み時間の個別指導等、各校で工夫し指導を行った。その結果、各校におけるとりくみが定着し、担任や保護者を巻き込むことができた。継続して指導を行うことが習慣化・定着につながるものと考えられる。中学校部会では、生徒のつぶやきを丁寧に拾うことから実態をとらえ、保健指導・健康教育へとつなげることができた。

今後、研究の目的・方法を明確にし、文献や資料の効果的・効率的活用を探りながら健康生活への行動変容のプロセスにおいてなぜ必要なのか理解させることや自己肯定感を持たせるような働きかけを行っていきたい。また、集団指導と共に個別指導で子どもと向き合っていくことも必要と考える。

III 成果物

- はやねはやおきチャレンジカード、生活振り返りシート、ワンポイントアドバイスカード
- 生活リズム点検表、すいみん自己チェックシート
- 気になる健康課題に対する個別の保健指導用資料

（部長 窪田千春）