

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

「メディアと健康」について、学年別指導資料の検討、各校での実践。

(2) 骨の健康

「アクティブ・ラーニング」を意識した保健指導の実践と検討。

(3) 中学校

歯科検診事前アンケートの実施と考察。「保健室来室カード」の作成と活用の検討。

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、専門家（医師）を迎えての学習会を実施し、学びを深めることができた。また、これまで作成した指導案の使用により、統一した指導ができた。今後は、指導案の見直しを行うとともに、家庭や専門家との連携について、どのようにつながり、深めていくか検討していく。

骨の健康部会では、「アクティブ・ラーニングを意識した保健指導」を目指し、学習を深めてきた。また学年をおって指導を積み上げているので、子どもたちにも変容がみられている。今後は、学年別指導計画及び指導案、学年別ワークシート等の検討、改善に取り組みたい。

中学校部会では、昨年度までの執務のスキルアップを重視した研究に加え、今年度は生徒自身の健康管理能力育成の自立を促すという新たな視点での研究をスタートすることができた。

III 成果物

- 「メディアと健康」保護者向けメディアに関するリーフレット、パワーポイント教材
- 学年別指導案、ワークシート、学年別パワーポイント教材
- 「保健室来室カード」と「心と体のアンケート」（調査用紙）

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社会環境・生活環境の急激な変化は、児童生徒の心身の健康に大きな影響を与えている。その中でも、睡眠時間の減少・朝食欠食・排便などの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からずみられている。また、公立小中高等学校の食物アレルギーの有病率は、全国的に増加している。

そこで、子どもたちが生涯にわたって健康に過ごし、これから直面する様々な問題に適切に対処し、解決していくために、今年度も引き続き「生活のリズム」と「食物アレルギーの対応」に焦点を当てることとした。そして、複雑・多様化する社会の中で、子どもたちが自ら健康課題を解決しながら健康的な生活を送ることができるよう、発達段階に応じた保健教育の実践を目指して研究を深めていきたい。

2 研究内容と方法

(1) 生活のリズムグループ「生活のリズムと電子メディア」

山梨市「携帯電話・スマートフォンおよびインターネット利用に関する調査」を分析検討し、市内児童生徒の実態を把握することができた。「子どもと健康研究フォーラム」に参加学習し、メディア依存が引き起こす多くの問題を学んだ。特に、三原氏の述べるネット依存にさせないための4つの項目①心理教育、②みんなで考える、③ルールを設ける、④記録をつける、を指導にいかしている。

(2) 食物アレルギーグループ「食物アレルギーの対応」

昨年度実施した観察調査（小中学校のアレルギー実態調査、市内小中学校教職員の食物アレルギーに関する意識実態調査）結果考察、保健管理の整備（教職員の食物アレルギー対応研修の計画と実践、緊急時対応のための校内体制の整備）

II 成果と課題

生活のリズムグループ内の各小学校で行っているはやおきはやねチャレンジカードに電子メディアと接した時間を記入させたところ、時間が長いことに気づいた例が多かった。自分の生活を振り返り問題点を解決していくという動きを電子メディアの問題へも波及させたい。また、イラストを用いた指導は、自分で考えさせ自分の言葉で対処することをねらいとしている。ロールプレイングや話し合いを用いた指導を更に検討したい。メディアについてPTAも巻き込んだ活動になっている学校の例も参考にしていきたい。

食物アレルギーグループでは、昨年度実施した観察調査の結果をもとに、教職員が感じている課題や校内体制の問題点を把握し、職員研修や緊急対応のながれ、緊急持出しセットの設置など校内体制の改善をはかることができた。また、職員研修後のアンケート調査から、継続した研修や積極的・能動的に参加できるような研究形態の工夫が必要であることがわかった。来年度は、各校で職員研修や校内体制の検討を継続し、グループ内で実践報告を行う。また、児童生徒を対象とした集団指導に関して、発達段階に応じた指導計画や指導略案、教具の作成、保健指導の実践を行っていきたい。