保健教育部会（甲州支会）

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～

健康をテーマに多くの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も多い。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機感がある。生活習慣がおおよそ確立する小中学生までに健康的な生活習慣を身につけ，生涯にわたって心身ともに健康であってほしい。

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，子どもたちがよりよい生活習慣が形成されるように指導を工夫していきたいと考え，本テーマを設定した。

Ⅰ 研究内容と方法

1 生活習慣　「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　骨強度測定・生活調査をもとに骨の健康から食事・運動・睡眠の基礎づくりをめざし，コツコツちょきんや保健指導を実践。

3 中学校　「保健室来室カード」の改訂と活用の検討，及び「心と体のアンケート」を実施し，健康管理について意識を高めていく。

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，甲州市思春期調査を実施している佐藤先生（山梨大）を迎えての学習会を行い学びを深めることができた。また，これまでに作成した指導案を使用して，統一した指導ができた。さらに，3年生において研究授業を行い，指導の評価について深めることができた。

骨の健康部会では，3年生の指導案とコツコツちょきんの検討を行った。コツコツちょきんの運動ちょきんは骨強度と正の相関性があり，生活調査をグラフ化して保健指導につなげられた。継続した取り組みで子どもたちにも変容がみられているが，骨強度が低い子やコツコツちょきんに意欲的に取り組まない子に対する指導の工夫が今後の課題である。

中学校部会では，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行った。「保健室来室カード」は，記述部分が多いことが課題であったため，これを改訂した。また「心と体のアンケート」を実施し，市内全体の生徒の実態を把握すると共に，生徒自身が自分の生活を振り返り健康管理についての意識を高めることもできた。

Ⅲ 成果物

○ 「メディアと健康」3学年学級活動指導案，パワーポイント教材

○ 3学年指導案，骨の模型，コツコツちょきん改訂版

○ 「保健室来室カード」と「心と体のアンケート」（調査用紙）

保健教育部会（山梨支会）

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。

Ⅰ 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」

(1) 実態調査

①「生活ふりかえりシート」「はやおきはやねチャレンジカード」の活用

②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」の検討

(2) 保健指導・健康教育の実践

2 食物アレルギーグループ「食物アレルギーの対応」

(1) 緊急時対応のための校内体制の整備

(2) 保健教育の実施（保健指導計画の作成，保健指導の実施）

Ⅱ 成果と課題

生活のリズムグループでは，電子メディアが健康に及ぼす影響を学ぶことにより，生活のリズムを整える事ができると考え，研究を進めた。チェックカード類の内容や項目，方法について全体で検討し，各校で子どもたちの実態により合ったものを作成した。山梨市の調査からは，ネット依存に陥っている可能性のある子どもが存在すること，また，年次推移等を検討したところ，課題が改善していないことが明確になり，各校で電子メディアに関するとりくみに力を入れた。子どものみならず，保護者にも様々な情報を提供する機会を設け，意識を高めていけるようなとりくみを今後も行う必要がある。

食物アレルギーグループでは，緊急時対応のための校内体制の整備として，緊急時の場面を想定した職員研修を行った。また，各校の実情に応じ，応用のきくマニュアルを作成することができた。年間指導計画と略案を作成し，各校で指導を行った。使用する言葉や内容の精選，教材の工夫により，各校で共通した内容で指導できるようになった。今後も各校で職員研修の実践や校内体制の整備を行い，成果や課題の共有と検討を継続していくとともに，児童生徒の発達段階に応じた集団指導計画や教具の作成，および保健指導の実践を行っていきたい。

Ⅲ 成果物

○「生活のリズムと電子メディア」に関する保健指導案，教材・教具，チェックカード類

○「食物アレルギー」に関する保健指導計画，保健指導案，教材・教具，対応マニュアル