

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、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の情報。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確立し、生涯にわたって心身ともに健康な生活をおくれるような力をつけてほしい。

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「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 自立した健康管理能力の育成を目指してストレスマネジメント教育を実践し、健康維持スキルに及ぼす影響を明らかにしてその効果を検証する。

II 成果と課題

生活習慣部会では、学校医の鈴木医師を招き、メディアの心身への影響や進学・就職など現実社会での課題について学習し、共通理解を図る機会とした。継続的な取り組みとして指導案や資料を付加修正しながら保健教育を行うことで、知識の定着・意識の向上が見られ児童にメディアとの上手な付き合い方が浸透してきている。

骨の健康部会では、3年生と4年生の指導案や資料の見直しを行いTT形式での保健授業につながられた。各校でもコツコツ貯金・保健指導・委員会活動・集会活動などで継続した取り組みを実施し骨の健康づくりから始まる健康への意識づけが実施できた。コツコツちょきんを通しての指導の工夫や家庭への働きかけが今後の課題である。

中学校部会では、健康維持スキル調査を実施したことが、心身の健康生活へ視点を提示することにつながった。生徒自身が生活をふり返り、課題に気づき、課題解決に向けて手立てを考えるなど自己の健康管理について意識を高める機会となった。今後はストレスマネジメント教育の継続や教育課程への位置づけについて模索していきたい。

III 成果物

- 「メディアと健康」3・4・5学年のパワーポイント教材
- 3学年・5年生学級活動指導案、パワーポイント教材、ワークシート
- 「心と体のアンケート」、指導案・教材等

（甲州市代表 河合みどり）

児童生徒が意欲的にとりくめる健康教育をめざして

近年の情報化やグローバル化といった社会的環境の変化が、予想をはるかに超えて進展し、子どもたちの基本的な生活習慣にも大きく影響している。特に、電子メディアの長時間使用が生活のリズムを乱し、子どもたちの心身への影響が明らかになってきている。

また、公立小中高等学校の食物アレルギーの有病率が増加し、それが引き起こす危険性が高いことを受け、食物アレルギーへの組織的な緊急時対応や児童生徒への健康教育が重要になってきている。

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「生活のリズムと電子メディア」と「食物アレルギーの対応」に焦点を当て研究を進めている。

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) 保健教育の実践（教材・指導資料作成，保健教育の実施）
- (2) 実態調査と分析（「早起き早寝チャレンジカード」の実施，分析・考察）

2 食物アレルギーグループ「食物アレルギーの対応を通して」

- (1) 職員研修，保健教育の実施
- (2) 児童生徒の実態調査，教職員の食物アレルギーに関する意識実態調査

II 成果と課題

生活のリズムグループでは、指導者が指導対象に合わせて活用できる教材・資料を作成し、児童生徒に保健指導を実施することができた。また、「早起き早寝チャレンジカード」の実施、結果を集計・分析し、その内容について児童生徒・保護者・職員に周知した。今後は、各校の実態に合わせて活用できる教具・資料を増やし、実践を充実させ、互いに参観できる機会を設けたい。

食物アレルギーグループでは、職員研修（緊急時対応）や児童生徒への保健指導を実施することができた。また、4年前に行った食物アレルギーの実態調査（児童生徒）と教職員の食物アレルギーに関する意識実態調査を今年度行うことができた。実態調査の結果をもとに、職員研修の見直し、客観的評価や主体的評価を取り入れた保健教育を実施していきたい。

III 成果物

- 「電子メディアの長時間使用による心身への影響」についての教材・指導資料
- 「食物アレルギー」に関する教材・教具，実態調査結果

（山梨市代表 中村淳美）