

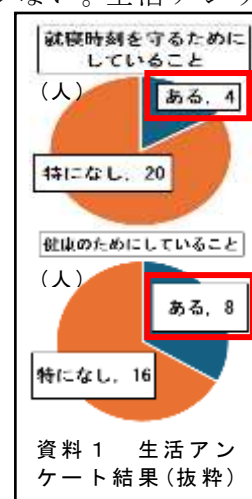
13	豊橋	豊岡中学校	コイケ アキエ ----- 名 前 古 池 晶 絵
分科会番号	11	分科会名	保健体育(保健)

他者との関わり合いや体験をもとに健康の知識を広げ、
活動をふり返りながら自分の生活改善に取り組む子どもの育成

6年保健「健康なからだを守れ！からだ対策本部でからだの中から元気にしよう～病気の予防～」
の実践を通して

1 主題設定の理由

本校6年生は24人で欠席は少なく、体調不良による保健室来室者も少ない。生活アンケートを行ったところ、「毎日朝食を食べている」と答えた子どもは24人中20人いるなど、健康に必要な生活習慣ができている子どもは多くいた。しかし、「就寝時刻を守るためにやっていることはありますか」という質問に「ある」と答えた子どもは24人中4人しかおらず、就寝時刻が遅くなる子どもも多い。また、「健康に生活するために何か気をつけていることはありますか」という質問に対しては24人中8人しか「ある」と答えていなかった(資料1)。よい生活習慣が健康に与える影響について十分に理解できていないため、自分の生活習慣をよりよくしたいという意欲をもてない子どもが多いのではないかと考えられる。



このような実態から、感染症などの身近な病気だけでなく、生活習慣病や歯周病などは日々の生活習慣が深く関わっていることを理解させるとともに、生活習慣を改善しようとする態度を育てたいと考え、本研究に取り組んだ。

2 研究の計画

(1) 研究の仮説

体験や話し合い活動を通して健康について知識を広げ、自分の健康課題を見つけて活動をふり返ることができれば、生活改善に取り組むことができるだろう。

(2) 研究のてだて

①子どもの学びを視覚化する『石巻晴丸』との出会いと生活リズムグラフの活用

- ・オリジナルキャラクター『石巻晴丸』を病気から守るという共通課題をもち、晴丸の成長を視覚化することで、意欲的に課題を追求させる

②新たな知識を身につけるための専門家からのアドバイスや体験活動

- ・手洗いチェッカーや歯垢の染め出し、おやつのお砂糖や油の量を調べる体験活動を通

して、目に見えない汚れや、砂糖・油の摂取過多を実感させる

- ・栄養教諭からのアドバイスや、学校保健委員会で歯科衛生士から学ぶことで、新たな知識を身につけ、具体的な改善方法につなげる

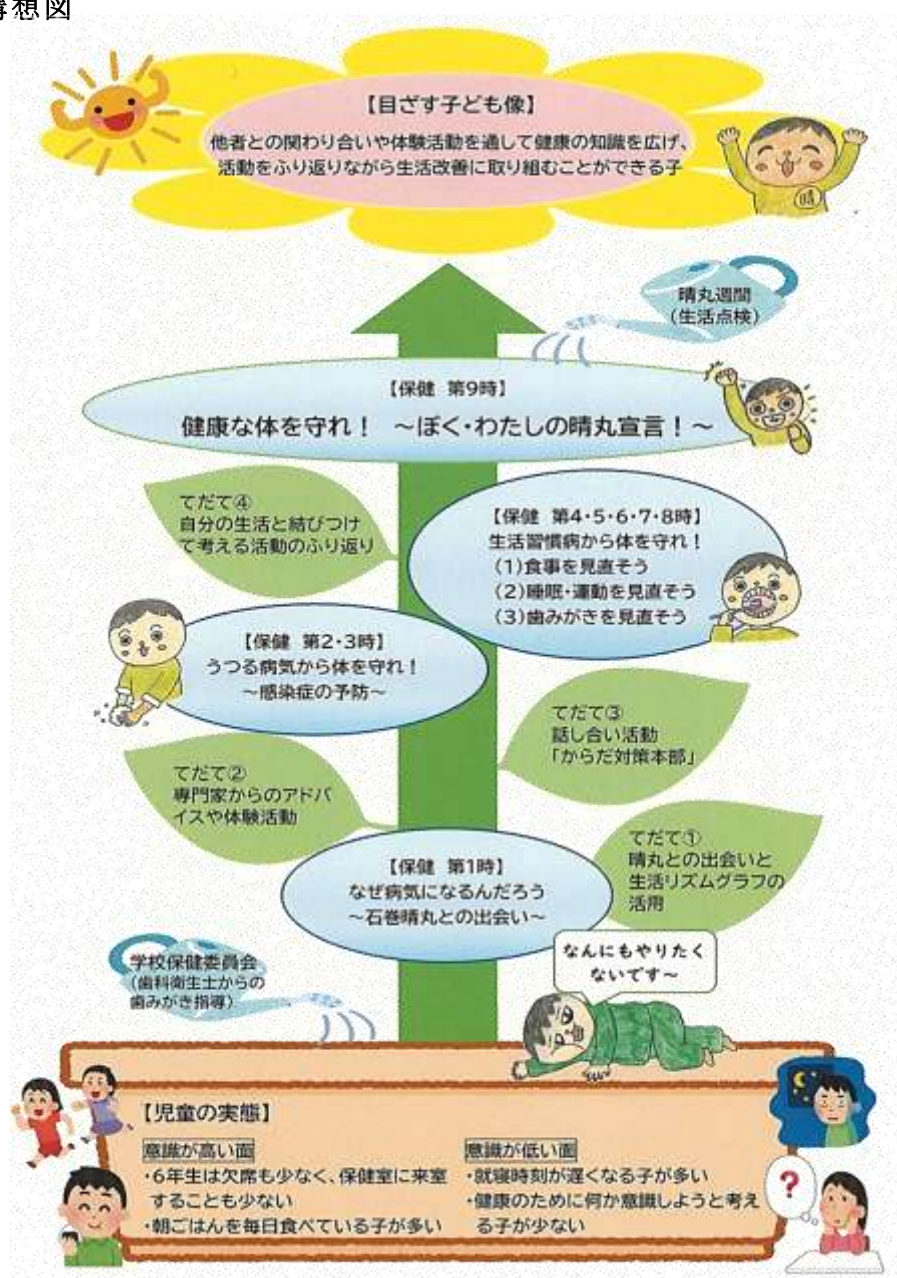
③身につけた知識を広げるための話し合い活動『からだ対策本部』

- ・体験で気づいたことをもとに、晴丸の生活について仲間と意見を出し合うことで、新たな気づきへと知識を広げる

④自分の生活と結びつけて考える活動のふり返り

- ・からだ対策本部で知識を広げ、晴丸へのアドバイスを自分のふり返りに生かすことで、具体的に「こうしていきたい」と改善への意欲を高めさせる

(3) 研究構想図



(4) 抽出児童

A児は、「自分の考えはこれでいい」と決めてしまいがちなどところがある。就寝時刻が遅

く、メディアの使用時間が長い現状であるにもかかわらず、生活アンケートでは「就寝時刻を守るためにしていること」や「健康のために気をつけていること」はないと回答しており、自ら生活を改善しようとする意欲が見られない。本実践のてだてを講じることで、自分の生活をふり返り、改善しようとする意欲をもってほしいと願う。

3 研究の実践と考察

(1) 第1時 なぜ病気になるんだろう 『石巻晴丸』との出会い【てだて①】

第1時は、導入として昨年度の保健室来室者数のグラフを見せ、原因について考えた。病気の起こり方の一つである生活の仕方に着目させたところで、不健康を具現化した『石巻晴丸』を登場させた(資料2)。晴丸が登場すると、「うわ〜めっちゃやばい」「歯も手も汚い」などと言いながら、子どもたちは晴丸の状態に興味をもった。A児のふり返りには「少しでも手を抜くと、病気になりやすいと思いました。晴丸はちゃんと規則正しい生活をしてほしい」とあった。



資料2 さまざまな課題をもっている
石巻晴丸

課題をもった晴丸と出会ったことで、生活の仕方が乱れると病気になりやすくなることを実感した様子が見られ、病気の予防への意欲につながるきっかけになったと考える。

(2) 第2・3時 うつる病気から体を守れ！ 感染症の予防【てだて①②③④】

第2時では、導入として『晴丸の一日』の紙芝居を行った。子どもたちが晴丸の手洗いに疑問をもったところで、今度は自分の手の洗い方を確認するために手洗いチェッカーを使用した。「全然とれてないよ」「手の甲がすごい光っている」など、いつもの手洗いでは全然きれいに洗えていないことに気づくことができた。

第3時では、体験活動をもとに晴丸へのアドバイスを考えるため、話し合い活動『からだ対策本部』を行った。班で意見を出し合ったことで、A児は「ここ(しわのところ)をこうやって、爪をたてて洗う」と実演しながら、話し合いの結果を発表することができた。本時のふり返りでは、手洗い方法の改善についての記述はできなかったが、第9時に行った生活のふり返りで「手のひらを指でたてて洗うのは意識してやっている」と記述しており、学校でも石けんを使って丁寧に洗う様子が見られた。からだ対策本部を通して手洗いのポイントを確認し合うことで、学習内容を日常生活での実践へとつなげることができたと考える。

(3) 第4・5時 生活習慣病から体を守れ！ 晴丸の食事を見直そう【てだて①②③④】

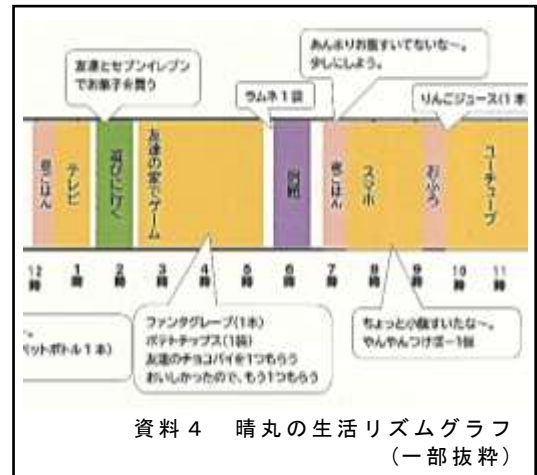
授業に先立って晴丸を登場させ、子どもたちのアドバイスでよい姿に変化していくことをパペットで表現した(資料3)。自分たちのアドバイスが良い行動につながったことを実感することができた。



資料3 晴丸の手の変化

子どもたちの生活アンケートから好き嫌いはあまり見られないものの、糖分や脂肪分の多いおやつを食べている様子が見られた。そこで、第4時は晴丸のある一日の生活リズム

グラフを示しながら、晴丸が食べたものの実物を提示した(資料4)。晴丸の食生活の偏りを実感したところで、晴丸が食べたおやつに含まれる砂糖や油の量を調べる体験活動を行った。身近なおやつに含まれる砂糖や油の量を実際に確かめることで、ジュース1本やお菓子1袋で糖分や脂肪分を取り過ぎてしまうことに気づいた。栄養教諭からのメッセージ動画で、おやつを選ぶ時は「カロリーを見て量を決めること」「栄養のあるものを選ぶこと」が大切だと



教えていただき、A児は実物の成分表示を確認しながらカロリーを調べたり、晴丸の生活リズムグラフを見たりしながら改善策を考えていた。

第5時では、子どもたちの考えを共有するため、からだ対策本部を行った。A児の班では、友達と意見をすり合わせて「成分表示を見てお菓子を買うことにしよう」など実際にできそうなアドバイスを考えることができた(資料5)。A児のふり返りから「お菓子は食べ過ぎないようにして、ジュースは誕生日会ぐらいにして、なるべく控えたい」というお



やつのととり方を改善しようとする意識の高まりを感じた。体験活動やからだ対策本部で学んだことが、自分の食生活を見直すきっかけになったと考える。

(4) 第6時 生活習慣病から体を守れ！ 晴丸の睡眠と運動を見直そう【てだて①③④】

第6時では、からだ対策本部を行い、晴丸へのアドバイスを聞きながら、「みんなはどう取り組んでいるのかな」と、自分の生活をふり返られるように問いかけた。からだ対策本部で考えを共有したあと、A児はふり返りで「遅くても10時に寝る。たまにのんびり宿題をするときがあるから、てきぱきとやって遊ぶ時間を増やす」と記述した。A児はみんなが出した晴丸へのアドバイスと自分の生活を見比べる中で、「宿題をやるのが遅い」という自分の課題点を見つけ、生活改善への意欲をもって改善策を考えることができた。

(5) 第7・8時 生活習慣病から体を守れ！ 晴丸を歯周病から守ろう【てだて①②③④】

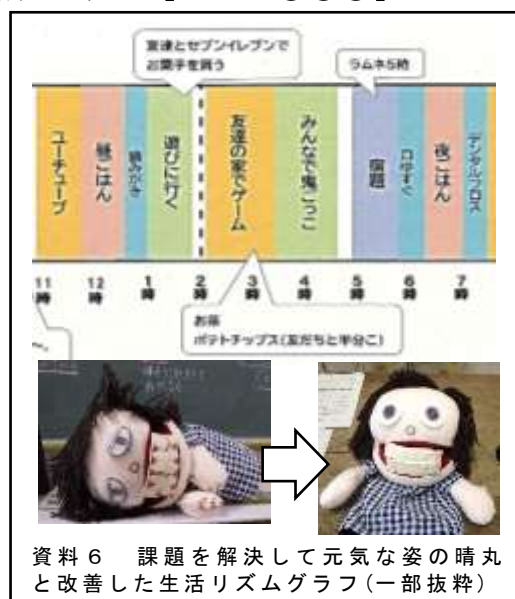
第7時では、歯垢染色錠剤を使った歯の染め出しを行い、学校保健委員会で歯科衛生士から学んだ磨き方を復習しながら磨いた。A児は、「10回以上でだいたいの汚れが取れた」と、歯ブラシを動かす回数に目を向けることができた。

第8時は、体験活動で気づいたことをもとに、からだ対策本部を行った。体験活動で気づいた「歯ぐきに近いところは30回くらいみがく」などのアドバイスだけでなく、生活リズムグラフをもとに「おやつの時間を決める」「口すすぎで口の中をきれいにする」といったアドバイスも考えることができた。A児はふり返りで「忙しい時でも、口すすぎなら簡単にできると思いました。これから、できるかぎり口すすぎを取り入れていきたいです」

と具体的な行動を記述しており、話し合いで出た友達の見解の中から自分の生活に生かせる方法を選択する力の向上につながったと考えられる。

（６）第９時 健康な体を守れ！ ぼく・わたしの晴丸宣言！【てだて①③④】

たくさんの課題をもっていた晴丸が少しずつ改善を重ねて、最後に元気な姿で登場すると、子どもたちもうれしそうな様子を見せた（資料６）。そして、これまでの授業のふり返りで各自が考えた「これから意識したいこと」が、普段の生活の中で実践できているか総まとめのふり返りを行った。A児を含め、どの子も実践できている点と課題が残っている点が見られた。そこで、『ぼく・わたしの晴丸宣言』として、これまでのふり返りからがんばりたいことを選び、宣言したことを実施してチェックする『晴丸週間』を行うことを提案した。



資料6 課題を解決して元気な姿の晴丸と改善した生活リズムグラフ（一部抜粋）

A児は「10時にねる」と晴丸宣言をして、晴丸週間を行った。晴丸宣言を守る日は多くなかったものの、10時15分から10時5分に就寝時刻が早くなるなど、改善への意識が高まる様子が見られた。ふり返りから、「時計を見ながら行動すれば、10時にはねれることがわかりました」という成功体験が確認できた。晴丸宣言と晴丸週間を通して、「自分こうすればできる」という達成感を得たことがわかる。

5 仮説の検証

てだて① 子どもの学びを可視化する『石巻晴丸』との出会いと生活リズムグラフの活用

- ・晴丸の成長をパペットや生活リズムグラフで視覚化することで、晴丸を病気から守るという共通課題をもってアドバイスを考えることができた。
- ・『晴丸へのアドバイス』という共通の課題があったことや、生活リズムグラフを話し合いに用いたことで、他の子どもたちと関わり合いながら、さまざまな改善策を出し合うことができた。

てだて② 新たな知識を身につけるための専門家からのアドバイスや体験活動

- ・手洗いチェッカーや歯垢の染め出しの体験を行ったことで、「爪をたてて洗うときれいになる」「奥歯のでこぼこは汚れが残りやすい」など、体験で得た気づきを晴丸へのアドバイスに生かすことができた。
- ・栄養教諭のアドバイスにより、A児は「ファンタグレープをやめてコーラ0にかえる」と、カロリーに着目した新たな視点で考えを見直すことができた。

てだて③ 身につけた知識を広げるための話し合い活動『からだ対策本部』

- ・晴丸への具体的なアドバイスを話し合いの中で検討し、多様な意見を共有することができた。友達の見解から具体的な手の洗い方に気づくことができたり、おやつのと

方についても「成分表示を見て買おう」といった実行可能なアドバイスを考えたりすることができた。これは、話し合いを通して継続可能な方法を選択しようとする姿勢が育ってきたからであると考える。

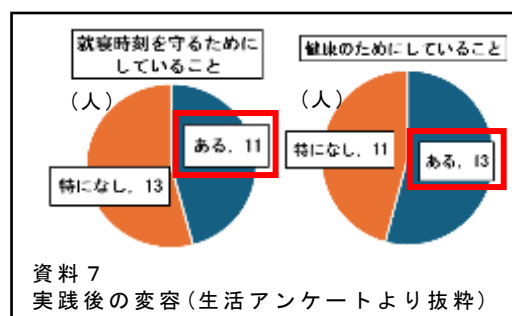
てだて④ 自分の生活と結びつけて考える活動のふり取り

- ・からだ対策本部で出された意見の中から自分にとって適した改善策を選び、実践していきたいと考えるようになった。
- ・A児にとって、晴丸週間で時計を見て行動したら早く寝ることができたという成功体験が、生活改善に向けた意欲の向上を促したといえる。

6 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

事後に行った生活アンケートでは、「就寝時刻を守るためにやっていることがありますか」で「ある」と答えた子どもが24人中4人から11人に増加し、「健康のために意識していることはありますか」という質問では24人中8人から13人に増加した(資料7)。



A児は事前アンケートではどちらも「ない」に回答していたが、事後アンケートでは「時計を見て行動するようになった」と回答しており、就寝時刻も少し早くなった。

3学期に第2回晴丸週間として生活点検を再び行ったところ、自分で決めた晴丸宣言を5日間で4日以上守れた子どもは24人中16人と過半数を超えた。「10時に寝るために、時計を見て9時30分になったら歯みがきをして寝る準備」など、授業を通して気づいた課題を改善しようと取り組んでいる様子がみられた。

保護者アンケートでも、晴丸週間で「自分から取り組んでいた様子が見られた」と回答する家庭が多く、「昼食後の歯みがきをすすんで行っていた」など、意欲的に取り組んでいたことがわかった。体験や専門家からのアドバイスでさまざまな改善方法を学び、からだ対策本部で知識を広げたことで、「これならできそう」という自信をもち、生活の中で実践する子どもが増えたことが本研究の成果といえる。

(2) 今後の課題

今回の実践では、共通の課題に向かって仲間と話し合うことで、改善に向けた実践につなげることができた。しかし、期間を空けて行った第2回晴丸週間では意欲が継続できない子どももいた。点検カードを工夫して、「できていること」と「苦手なこと」が一目でわかるようにすれば、自分の健康課題がより明確になり、実行可能な改善策を考え、実践する力が向上したのではないかと考える。

これからも日常の言葉かけやさまざまな場面での保健教育を通して、学んだことを実践していけるよう支援していきたい。