

19	安城	桜井小学校	サカベ リナ 名前 坂部 莉奈
分科会番号	11	分科会名	保健体育（保健）

研究テーマ「主体的に熱中症予防のための行動をしようとする児童の育成
—合言葉「すいすいあそぼ」の定着と実践を図る取り組みを通して—

1 主題設定の理由

本校では、保健室来室記録や児童の行動観察から、熱中症予防に関する基本的な生活習慣や行動が十分に定着していない実態が見られる。熱中症の疑いで来室した児童への聞き取りでは、こまめな水分補給ができていなかったり、持参した飲料を午前中で飲み切ってしまうたりするなどの課題が確認された。また、暑い日の屋外活動では、帽子を持参していても適切に着用していない児童の姿も見られた。そこで、児童保健委員会で熱中症予防に必要なことを聞き取ったところ、「こまめに水分補給をする」「外で活動するときは帽子をかぶる」といった意見が多く挙げられた。このことから、知識としては理解している一方で、実践の定着が不十分であることが考えられた。また、生活習慣を整えることが熱中症予防につながるという認識も低く、知識と実践の両面に課題が見られた。

近年、地球温暖化を背景として、熱中症事故が増加しており、学校においても適切な予防対策が求められている。また、熱中症は環境条件だけでなく、行動や個人のコンディションとも深く関係しているため、児童が熱中症予防の重要性を理解し、自身の体調や環境に応じて適切な行動を選択・実践できるようになることが必要である。

そこで、以下のように「児童が状況に応じて適切な行動を選択できる」「日常生活の中で児童が主体的に予防行動を実践しようとする」という2点に取り組むことができる児童の育成を目指し、研究実践に取り組むこととした。

2 目指す児童の姿

児童の実態を受け、本研究では目指す児童の姿を次のようにした。

熱中症を予防するために、合言葉に含まれる5つの予防行動を理解し、
主体的に予防行動を実践しようとする児童の育成

3 研究の方法

（1）研究の仮説

仮説1

学校保健委員会で本校児童の課題解決につながる講演を設定し、熱中症予防のポイントを学んだうえで、講演内容を振り返る機会を設けることで、予防行動の必要性を認識し、自分ごととして実践しようとする意欲が高まるであろう。

仮説2

児童保健委員会が中心となり、熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を発信する活動や合言葉に含まれる予防行動の実践につながる取り組みをしたり、生活点検（以下「すいすいあそぼチェックシート」）で予防行動を振り返る機会をつくったりすることで、主体的な熱中症予防の定着を図ることができるであろう。

(2) 研究の手立て

仮説に迫るため、次のような手立てを講じることにした。

<仮説1に迫るための手立て>

- ① 児童の実態に合わせた学校保健委員会の実施
- ② 学校保健委員会「振り返りシート」の取り組み
- ③ 学校保健委員会特別号の発行

<仮説2に迫るための手立て>

- ④ 合言葉を発信する校内テレビ放送
- ⑤ 掲示物による啓発
- ⑥ 合言葉の理解を深める児童集会の実施
- ⑦ 学級における「すいすいあそぼチェックシート」の取り組み

4 研究の実践

(1) 仮説1に対する手立ての実践

ア 児童の課題解決につながる学校保健委員会の実施（手立て①）

6年生児童を対象に学校保健委員会「見直そう！水分補給」を実施した。株式会社明治の木村慶子様を講師に招き、熱中症の予防行動や水分補給のポイントについて、クイズを交えて講話をしていただいた（資料1）。講演前の打ち合わせでは、先述したような本校児童及び6年生の実態を伝え、課題解決につながるような講演を依頼した。その結果、生活面も含めた熱中症の予防行動や水分補給の具体的なポイントについてクイズ形式で展開され、児童が主体的に学べるような工夫がなされた。

（資料1）クイズに参加する児童の様子



イ 学校保健委員会「振り返りシート」の実施（手立て②）

学校保健委員会実施後、振り返りシートを作成し、参加児童の理解度や予防行動に対する意欲度を調査し、より実態に即した取り組みになるように計画を再考した。

講演の理解度を調査するにあたり、「よく分かった」「だいたい分かった」「少し分かった」「あまり分からなかった」の4択を設けた。理解できた内容については自由記述欄を設けた（資料2）。予防行動に対する意欲度を調査するにあたり、「これから熱中症に気を付けたいと思いましたか」という質問に対して「とても思った」「思った」「少し思った」「あまり思わなかった」の4択を設けて回答を得た。具体的に気を付けたいと考えた内容について、自由記述欄を設けた。

理解度と意欲度調査の結果（資料3）、講演内容について概ね理解できた児童が多く、「あまり分からなかった」と回答した児童は0名であった。

（資料2）振り返りシート

学校保健委員会「見直そう！水分補給」 ふりかえり

（ ）姓（ ）名 名前（ ）

1 今日の話を聞いて、どのくらい分かりましたか？（記号に○をつけてください）

ア よく分かった イ だいたい分かった ウ 少し分かった エ あまり分からなかった

2 今日の話を聞いて、分かったことをくわしく教えてください。

3 今日の話を聞いて、これから熱中症に気を付けたいと思いましたか？

ア とても思った イ 思った ウ 少し思った エ あまり思わなかった

4 熱中症にならないために、気を付けようと思ったことをくわしく教えてください。

自由記述欄には、水分補給の具体的なポイントについて記述している児童が多かった。予防行動の意欲度については、参加した9割以上の児童がこれから熱中症に気を付けていきたいと回答した。自分の予防行動を振り返り、改善策を記述できている児童が多く、学んだことが予防行動の改善につながることを期待された。

(資料3) 振り返りシートの結果

〈理解度〉	よく分かった	49%	〈意欲度〉	とても思った	63%
	だいたい分かった	44%		思った	31%
	少し分かった	7%		少し思った	5%
	あまり分からなかった	0%		あまり思わなかった	0%

ウ 学校保健委員会特別号の発行（手立て③）

学校保健委員会の実施後、6年生児童の学習内容の定着と参加できなかった児童や保護者への周知を図るため、学校保健委員会特別号を発行した。特別号には、水分不足と熱中症の関連、水分補給の具体的なポイント、熱中症になりやすい生活習慣や環境、参加児童の振り返りなどを掲載した。振り返りをしやすいように、穴埋め問題などを作成し、学びの定着につながるように工夫した（資料4）。

(資料4) 学校保健委員会特別号の一部

熱中症に注意するのはどんなとき？ ()の中を下の□から選んでみよう

～屋内の場合～

① () をくずしているとき

② () 不足のとき

③ () をぬいでしまったとき

④ () をがまんしているとき

⑤ () をがまんしているとき

～屋外の場合～

① () に当たっているとき

② 急に () になったとき

③ はげしい () をしたとき

④ 同じ気温でも () が高いとき

飲み物、食事、暑さ、体調、すいみん

暑く、湿度、直射日光、運動

(2) 仮説2に対する手立ての実践

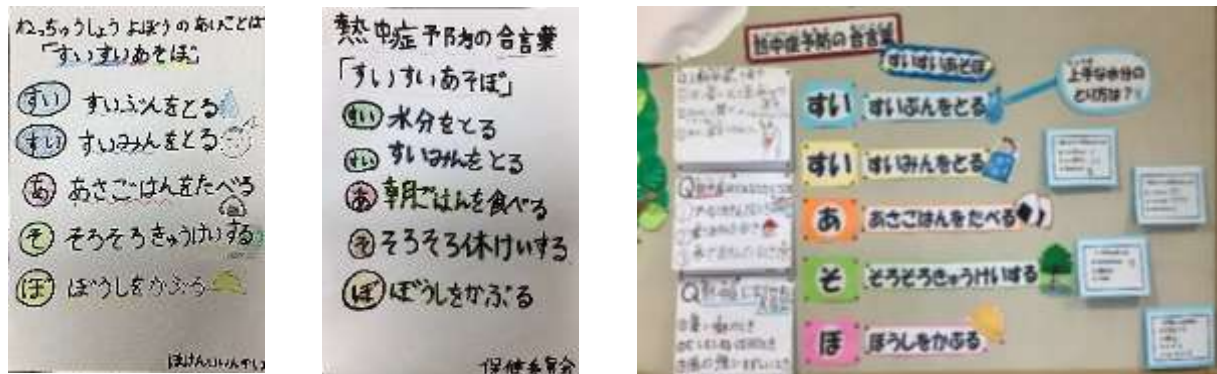
ア 熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を発信する校内テレビ放送（手立て④）

学校保健委員会の振り返りシートや保健委員の感想から、熱中症予防には食事や睡眠などの生活習慣を正す必要があることや、室内でも熱中症になる可能性があることなど新たに学んだことがたくさんあったと分かった。そこで、学校保健委員会で学んだこと踏まえた熱中症予防の合言葉をつくり、全校に発信することにした。養護教諭と保健委員で委員会や休み時間に合言葉を考案し、熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」に決定した。全校に発信するため校内テレビ放送を行い、合言葉の説明に加えて、熱中症に関するクイズを発表した。

イ 掲示物による啓発（手立て⑤）

熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を日頃から意識してもらうため、児童保健委員会で合言葉のポスターを作成し、各教室に掲示する取り組みを行った。ポスターは、低学年向けと高学年向けに分けて作成したり、イラストや配色に工夫したりして分かりやすいものにした。保健室前には合言葉の掲示だけでなく、合言葉の理解を深めるために、学校保健委員会で学んだ水分補給のポイントなどをクイズにして掲示し、児童が楽しく熱中症及びその予防について学ぶことができるように工夫をした（資料5）。

(資料5) 合言葉「すいすいあそぼ」を呼びかける掲示物



ウ 合言葉を深める児童集会の実施（手立て⑥）

9月になっても熱中症警戒アラートが発令されるなど、引き続き熱中症が心配されたため、児童集会で熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を深めるための児童集会を実施した（資料6）。9月の保健目標「生活リズムをととのえよう」とも関連付け、「睡眠」をテーマとし、正しく睡眠をとることが熱中症予防にもつながることを意識付けできるようにした。最初に、熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を呼びかけたうえで、睡眠に関するクイズを発表した。クイズは、睡眠のはたらきや必要な睡眠時間、質の良い睡眠のとり方を中心に取上げた。異学年交流のペアで楽しそうにクイズに答える姿が見られ、合言葉の「すいみんをとる」を深める機会をつくることができた。

(資料6) 児童集会で発表する児童



エ 学級における「すいすいあそぼチェックシート」の取り組み（手立て⑦）

学校保健委員会や児童保健委員会の取り組みを通して、熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」が定着してきたことを踏まえ、6年生児童を対象に生活点検「すいすいあそぼ」チェックシートの取り組みを2週間にわたって行った。実践前に保健委員から学級に呼びかけを行い、クラスで熱中症予防に対する意識をもたせたくで行った。チェック項目は合言葉に含まれる5つの予防行動で構成し、これまでの取り組みが生かせる形にした。1週目は「スタンダード（レベル1）」とし、基礎的な5つの予防行動で構成した。2週目は「ハイレベル（レベル2）」として、ステップアップした予防行動の項目を入れた（資料7）。担任と連携しながら、各1週間ずつ実施し、予防行動の実践化を図った。実践するにあたり、レベル1の5つの項目で達成度が85%以上、レベル2の5つの項目で達成度が70%以上という基準を設定した。

(資料7) すいすいあそぼチェックシート

レベル1					
	水筒を忘れずに持ってきた	朝、決まった時間に起きられた	朝ごはんを食べた	林間やプールに泳ぐ前に着替えをした	外で活動するときは、ぼうしをかぶった
9月16日(火)	28/30	18/30	28/30	27/30	X
9月17日(水)	30/30	17/30	29/30	28/30	29/30
9月18日(木)	29/30	27/30	29/30	29/30	29/30
9月19日(金)	/30	/30	/30	/30	/30

レベル2					
	1時間以上、水分補給をした	8時間以上、すいみんを飲んだ	朝ごはんを食べた	気温や熱中症指数(WSI)などをかこんでみた	1人で活動するとき、ぼうしをかぶった・汗ふきタオルをもってきた
9月22日(月)	6/30	18/30	27/30	15/30	29/30
9月24日(水)	5/30	14/30	26/30	11/30	29/30
9月25日(木)	19/30	16/30	27/30	14/30	28/30
9月26日(金)	13/30	23/30	27/30	13/30	27/30

5 研究の考察と成果

(1) 仮説1(手立て①②③)の検証

学校保健委員会の打ち合わせにて、本校児童及び6年生の実態を伝えたことで、児童の課題解決につながる講演をしていただくことができた。参加児童も主体的に参加する姿が見られ、貴重な学習の機会となった。

振り返りシート(資料8)から、具体的に理解できた内容として、正しい水分のとり方や熱中症の予防方法、熱中症になりやすい環境などが多く挙げた。事前の聞き取りでは、熱中症予防には水分をとることが大切だという意見が多かったが、講演を通して、水分補給のタイミングや量など、具体的なポイントまで理解することができた。また、朝食や睡眠などが熱中症と関連があることを初めて知った児童も多かった。さらに、今後気を付けたい内容については、自分の生活習慣や習いごとなどを踏まえて、改善策を記述する児童の姿が見られ、「自分ごと」として考える姿が見られた。

以上のことから、児童の課題解決につながる学校保健委員会を設定し、熱中症予防のポイントを学んだうえで、講演内容を振り返る機会を設ければ、予防行動の必要性を認識し、自分ごととして実践しようとする意欲が高まるであろうという仮説の有効性が検証できた。

(資料8) 児童の振り返りシート

2 今日の話を聞いて、分かったことをくわしく教えてください。

人間のからだの60%は水分でできて人間は、飲料水や食べ物から水分を得て、あせり尿として排出される。熱中症は、屋内・屋外どちらでも起きる。水分は、こまめにコップ半分をとり、運動をするときは、スポーツドリンク水を運動前・運動中・運動後にのむようにする。

4 熱中症にならないために、気を付けようと思ったことをくわしく教えてください。

いつも以上に水分をとっていたから、こまめに水分をとろうと思いました。
朝は、お水しか食べていなかったから、ヨーグルトなどを食べて栄養水分をとろうと思いました。

(2) 仮説2(手立て④⑤⑥⑦)の検証

ア 手立て④⑤の検証

学校保健委員会で学んだ知識を生かした校内テレビ放送や掲示物などの児童保健委員会活動を通して、合言葉の定着を図ることができた。

取り組み後、外遊びから帰ってきた児童の「すいすいあそぼだよ」と言っている声が聞こえたり、養護教諭が合言葉について聞くと、「すいすいあそぼ」の内容を答えられたりする児童が徐々に増加していく傾向が見られた。外遊びをする児童が他学年に比べて少ない6年生も合言葉の内容を答えられる児童が多かった。

以上のことから、熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」を定着させる実践として、手立て④⑤は有効であったといえる。

イ 手立て⑥の検証

合言葉の理解を深めるための児童集会を実施し、「睡眠」をテーマにしたクイズを行った。冒頭で保健委員が「熱中症予防の合言葉覚えていますか？」と問うと、「すいすいあそぼ」という声が挙がり、合言葉の定着ができていることを確認できた。その後、睡眠に関するクイズを発表し、参加児童が異学年交流を通して、主体的に学ぶ姿が見られた。しかしながら、今回の児童集会では睡眠以外の予防行動を深めるための手立てを行っておらず、合言葉のみを復習する形式となった。

以上のことから、熱中症の予防行動である「睡眠」についての理解を深める手立てとしては有効であったといえるが、合言葉を深めるという点では、さらに手立てが必要であったといえる。

ウ 手立て⑦の検証

熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」の定着と実践化を図る取り組みとして行ったチェックシートでは、予防行動をレベル1とレベル2に分けたことにより、基礎的な予防行動の定着ができた。

レベル1の達成率は、すべての項目で90%を超えたことから、熱中症予防をする基礎的な行動はできるようになったといえた。しかしながら、レベル2の「1時間に1回以上、水分補給した」と「気温やWBGTを確認できた」の項目は、それぞれ53%、64%で目標達成には至らなかった。

以上のことから、チェックシートをレベル別に行ったことで、基礎的な予防行動の定着は図れたが、レベルを上げた予防行動の定着には不十分であったといえる。

6 成果と今後の課題

今回の実践を通して、熱中症予防のための合言葉「すいすいあそぼ」に含まれる予防行動の重要性を、児童に伝えることができた。学校保健委員会や児童保健委員会活動で学んだ内容を一過性の学びで終わらせることなく、保健だよりや掲示物を活用して継続的に発信したことで、合言葉に対する意識付けをすることができた。また、振り返りシートを用いることで、児童が自身の生活や行動と関連付けながら熱中症予防について考える機会となり、熱中症予防を「自分ごと」として捉えることにつながった。しかし、その一方で課題も残った。以下に2点に分けて今後の課題を述べる。

1点目は、合言葉の理解を深める手立ての不足である。今回の実践では、合言葉に含まれる5つの予防行動のうち、「水分」と「睡眠」について掲示物や児童集会などを通して重点的に取り上げ、理解を深める手立てを行った。その他の予防行動については合言葉のみの発信にとどまった。そのため、合言葉に含まれる各予防行動のねらいを明確にしたり、根拠をもって伝えたりする実践を行う必要があると感じた。

2点目は、「すいすいあそぼチェックシート」の見直しである。今回、6年生の保健委員が自分の学級でチェックする形式としたため、個人の予防行動の変容まで把握することができなかった。チェックシートを個人用に作成し、児童自身がチェックする形式にすることによって、生活や行動を振り返ることにつながり、主体的な行動改善につなげていきたい。

本実践は6年生児童を対象に行ったが、熱中症予防はどの学年においても重要なことである。養護教諭として、児童の健康と安全を守るために学校全体で継続的な実践を行っていきたい。