

1	名古屋	清水小学校	ミズタニ ユミ
			名前 水谷 友美

分科会番号	1 1	分科会名	保健体育（保健）
-------	-----	------	----------

研究題目 **自分の体を知り、自分を大切にすることの育成**
－けがへの適切な対処方法を考え、判断する学習を通して－

1 研究のねらい

私は、子どもが自分の体について知り、その状態に合った健康管理をすることで、自分を大切にできるようになってほしいと願っている。

本校は、休み時間になると運動場に出て過ごす子どもが多い。ドッジボールや鬼ごっこ、遊具などで元気に楽しむ姿が見られる。自分の植木鉢や学年の花壇で育てている植物を観察したり、散歩したり、思い思いに休み時間を過ごしている。

しかし、けがをしたときに、自分でできることをしないまま保健室に来室する子どもや、とりあえず保健室へ来る子ども、痛む部位や痛みの程度を伝えることができない子どもがいる。

生きていく上で、自分の健康管理を人任せにすることはできない。自分の健康管理ができるようになるためには、自分の体を知り、けがに対する適切な対処方法を身に付ける必要がある。

そのためには、まず、痛みの程度を自分で捉え、表現できるようにする。次に、けがをしたときに、体の中でどんなことが起こり、どのように治っていくかを理解する。さらに、自分のけがの状態と照らし合わせて、どのような手当が適切か判断する。そして、日常生活の中で、けがの状態に合った手当ができる行動がとれるようにする。

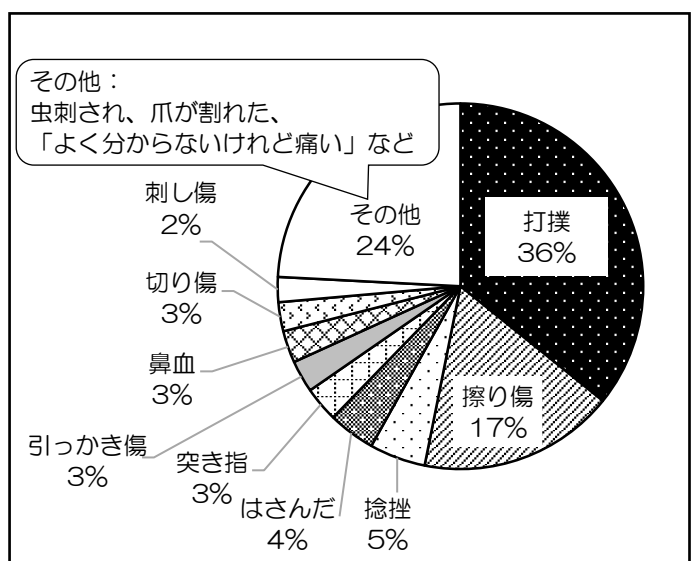
このように、けがの適切な対処方法を考え、判断する学習をすることで、自分の体を知り、自分を大切にすることの育成したいと考え、本研究に取り組んだ。

2 研究の方法

(1) 研究の対象 全校児童 333 人
(重点指導：5年 53人)

(2) 児童の実態

けがによる来室【資料1】は、1,098人（2022年度）で、打撲が最も多かったが、特に腫れや内出血などの症状がないのに痛みを訴え、氷や湿布を欲しがるといった子どもがいた。また、擦り傷では「水で洗う」「出血部位を押さえる」など自分でできそうなことをしないで慌てて来室したり、傷がないのに絆創膏を欲しがったり、擦り傷に保冷剤、湿布を欲しが



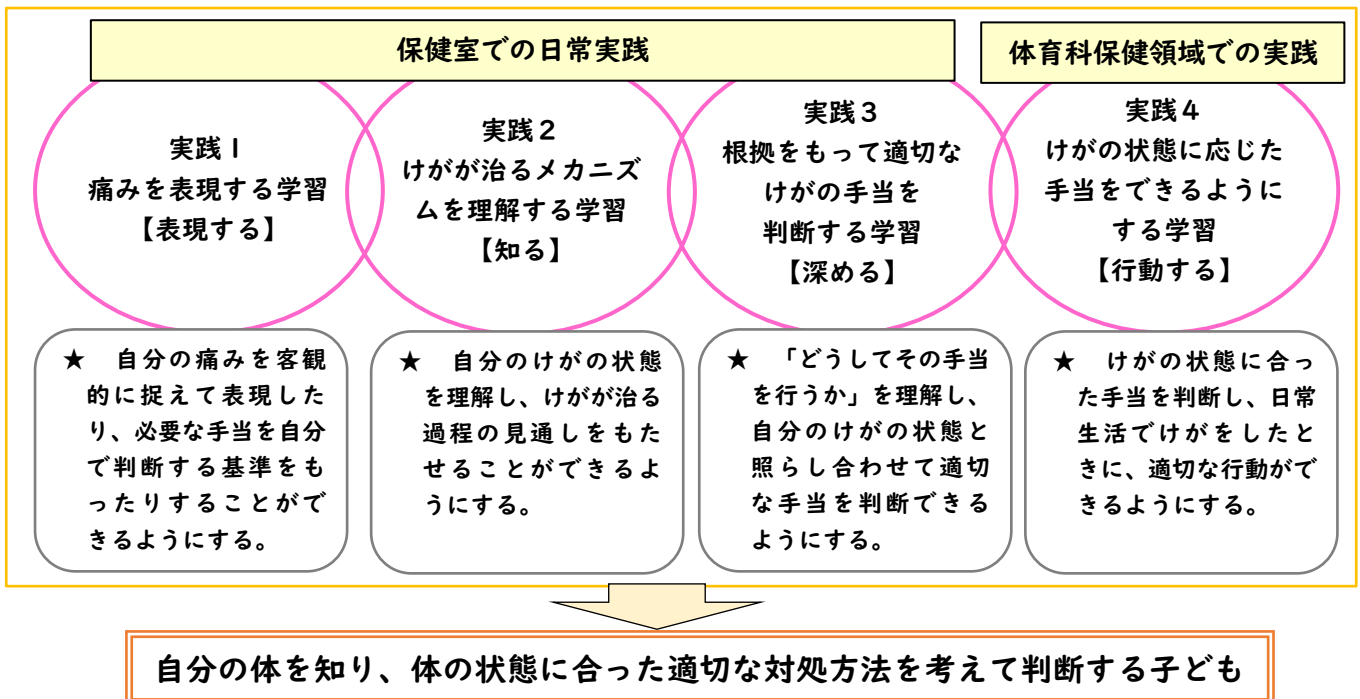
【資料1 2022年度けがの来室状況】

ったりするケースがあった。そこで、自分でできる適切な対処方法を理解させたいと考えた。

また、けがによる来室のうち、25%を占める「その他」には、「なんだかよく分からないけれど、体に痛いところがあるから保健室に来た」という理由が含まれる。「何とかしてほしい」と求めるが、痛む部位や痛みの程度を上手く伝えることができない子どもが見られた。そこで、痛みの程度や状態を表現させたいと考えた。

他にも、手当をしてから時間が経たないうちに、「けがをしたところがまだ痛い」と訴え、何度も来室する子どももいる。けがが治るまでの経過を知らないために、今感じる痛みに対して不安感があるようだった。そこで、けがが治る過程で起こる体の変化を知ることで、痛みに対する不安感を取り除かせたいと考えた。

(3) 研究の流れ



3 研究内容

実践1 「いたみスケール」の活用(保健室での個別指導)

(1) ねらい

自分の痛みを客観的に捉えて表現したり、必要な手当を自分で判断する基準をもったりすることができるようにする。

(2) 実践内容

痛みの程度を、数字と表情のイラストで表現できる「いたみスケール」を作成した。今の痛みのレベルを、「0：いつもどおり」から「6：病院に行く」までの7段階から選ぶことができるようにした【資料2】。けがをしたときの痛みのレベルを尋ねたり、「次の休み時間には3から2にきっと減っているよ」と、数字を使って痛みの程度が時間とともに変化することを理解させたりする。けがをした子どもが、後から振り返ること



【資料2 「いたみスケール」】

振り返ること

ができるよう、来室記録にも痛さのレベルを記入する。すると、「いたみスケール」を活用して、経過観察や氷の交換で再度来室した子どもが、来室時の数字を振り返り、「今は2になったよ！」と笑顔で話す様子が見られるようになった。

(3) 結果と考察

「いたみスケール」を使って、「今は3だけど、氷で冷やしていたら2になると思う」と、痛みの程度を数字で表すことができた。また、けがの来室記録を書く場所の近くに掲示し、「今はこのあたり」と指差しで伝えることもあった【写真1】。けがで頻回に来室していた子どもが、『いたみスケール』があると分かりやすい」と言って、けがだけでなく、体調不良で来室したときも、自ら進んで「いたみスケール」を使い、痛みの程度を伝えられるようになった。「いたみスケール」を使うことで、痛みの程度が変化する様子を表現することができた。



【写真1 痛さのレベルを選ぶ様子】

一方、けがを「痛い、痛い」と非常に痛がっていても、選んだ痛さのレベルは「自分で手当をする・様子を見る」のような低めの数字だったり、反対に、手当の必要がないくらいの小さなけがに対して「病院に行く」のような、高い痛さのレベルを選んだりする子どももいた。選ぶ様子から、痛みの感じ方と表現の仕方に、子ども一人ひとりの特徴があることを把握でき、他の来室時、その子どもに合った対応につなげることができた。痛みの程度を選んでいると、「やっぱり様子を見ていけばよくなりそう」と、全てのけがを氷で冷やす必要がないと気付く子どももいる。「いたみスケール」から相対的に自分のけがの状態を選ばせることで、けがの状態から必要な手当を判断することができた。

実践2 教材「けがが治るまで」(保健室での個別指導)

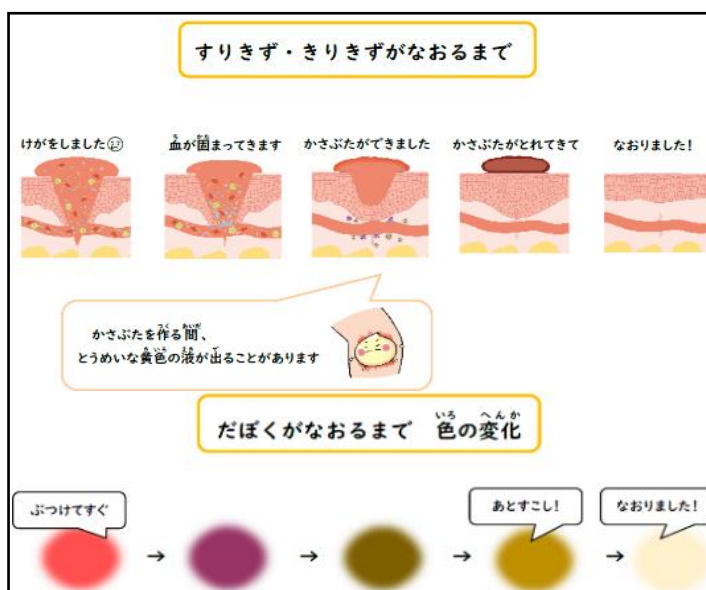
(1) ねらい

けがが治るメカニズムを知ること、自分のけがの状態を理解し、けがが治る過程の見通しをもたせることができるようにする。

(2) 実践内容

来室理由で頻度の高い、擦り傷、切り傷、打撲について、けがが治るまでの過程をイラスト入りの資料にまとめた【資料3】。

切り傷、擦り傷は、傷口が塞がり、かさぶたが取れ、肌がもとの状態に戻るまでの過程を示した。打撲は、内出血の色が変化していく様子を示した。けがの手当をするときに、この教材を使って、けがが治るまでの過程を説明したところ、けがをしたことで感じている痛みの理由を、「今はまだ、この



【資料3 けがが治っていく様子】

段階だから痛いんだ」と視覚的に理解した発言が聞かれた。

(3) 結果と考察

けがをしてから、数日経たないうちに何度も「まだ痛い」「触ると痛い」と訴える子どもに、「今はこの色に近いね。あと〇日くらいしたら、こっちの色になって治っていくよ」と、教材を使って、今はどの段階であるかを説明した。子どもは、教材と自分のけがを比較し、「治るまであと少しだ」と、けがの状態を判断し、安心する様子が見られた。傷口や色の変化が、けがをして起こる自然な体の反応であると受け入れやすくなったのではないかと考える。けが人の付き添いや、委員会活動など、別の理由で来室した子どもも、この教材を見て、「前に足をぶつけた時に、この色になった」とけがをした時の様子を振り返ることがあった。けがの経験と結び付けて学ぶことで、自分の体を知るきっかけにできたのではないかと考える。教材が示す、けがが治っていく様子と、実際に自分がけがをしたときに傷が治っていく様子を比較して、理解を深めているようだった。

実践3 ミニ保健教育「けがの手当」(身体測定時の保健教育)

(1) ねらい

「どうしてその手当を行うか」を理解し、自分のけがの状態と照らし合わせて適切な手当を判断できるようにする。

(2) 実践内容

けがの手当の根拠を理解させるため、けがが治るまでの過程を説明した後、体験を通して、手当の効果を実感させた。

《体験① 挙上による止血の効果》

切り傷の手当で、圧迫止血に加えて、挙上すると止血の効果が高まる。そこで、挙上による止血の効果を体験させるために、片手を1分間挙手させて、挙手しなかった方の手と血色を比較させた。「左右で手の色が違う！」と驚き、心臓より高く挙げて止血する効果に気付かせることができた【写真2】。



【写真2 挙上による止血の効果を体験する様子】

《体験② 氷による冷却の効果》

打撲や捻挫をしたときに、氷による冷却を勧めても、「氷は嫌だ。なんか効きそうだから湿布を貼りたい」と湿布を欲しがることが多い。しかし、けがをして間もないうちは、内出血による腫れを抑えるために、氷による冷却が望ましい。そこで、打撲や捻挫をしたときの手当に使う、氷と湿布の役割の違いを示すため、氷と湿布の表面温度を子どもの前で実測して比較した。実測した結果、氷は0℃近くを示し、湿布は室温よりやや低い温度を示すと、子どもから驚いた声が上がった。氷の方が冷却の効果が高いことが実感でき、冷却には氷が適していることを理解させることができた。

(3) 結果と考察

切り傷で来室した子どもが、「止血するときは手を挙げるのを、この前やった」とけがをした方の手を挙げ、止血しようとしている姿が見られた。

実践前は、打撲や捻挫をした子どもが、「なんだか湿布の方が効きそうな気がするから」と言って湿布を欲しがっていた。しかし、実践後は、打撲で来室したときに、「ま

ずは水で冷やした方が、効果があるんだよね」と、発言する姿に変わった。「どうしてその手当を行うか」を、体験を通して手当の根拠を理解させることで、自分の体の状態と照らし合わせて、適切な手当を判断することができたと考える。

実践4 体育科保健領域「けがの手当」(5年生)

(1) ねらい

けがの状態に合った手当を判断し、日常生活でけがをしたときに、適切な行動ができるようにする。

(2) 実践内容

体育科保健領域「けがの手当」の授業で、けがの種類に応じた手当の仕方の学習を行い、けがの手当の三原則「清潔、圧迫、冷却」について、「擦り傷は洗って被覆材で保護する」「切り傷は押さえて止血する」「打撲・捻挫は冷やす」といった基本的な手当の知識と技術を押さえた。けがの手当の三原則を基に、けがの状態によって適切な手当があると学ばせた後、擦り傷、切り傷、打撲、捻挫、鼻血、火傷といった日常でよく起こるけがの事例を示し、グループごとに適切な手当を話し合わせた【写真3】。グループごとに、救急セットのイラストを使って、ワークシート上でけがをしている子どもに手当を行い、なぜその手当を行ったのか理由を考えさせた【資料4】。それぞれのグループで考えた手当の方法を発表し、けがの手当の方法を学び合った。



【写真3 適切な手当を話し合う様子】

(3) 結果と考察

実際のけがの場面をイメージして、適切な手当を考えられるよう、学校でよく起こる場面を具体例として挙げたため、「転んだときは洗った」「鼻血が出たときはティッシュで押さえた」と、自分がけがをしたときの経験を振り返りながら手当を考える様子が見られた。グループでの話し合いでは、自分が過去に行ったけがの手当が適切だったか振り返ることができ、さらに、手当の三原則を授業の始めに学んだことで、けがの状態に応じた手当と、その理由を結び付けて、適切な手当を

<p>擦り傷の場面： 運動場で走っていたら、転んで、手と足をすりむいた！どうやって手当する？</p>	<p>打撲の場面： 机に足を強くぶつけて、赤くはれてきちゃった！どうやって手当する？</p>
<p>すり傷</p> <p>手当の方法 運動場で走っていたら、転んで、手と足をすりむいた！どうやって手当する？</p> 	<p>だぼく</p> <p>手当の方法 机に足を強くぶつけて、赤くはれてきちゃった！どうやって手当する？</p> 
<p>その手当をした理由</p> <p>まずは、必ず口にバイキンが入らないように、水で洗い流しました。その後、さらにバイキンは入らないように、ばんそうこうをはりました。</p>	<p>その手当をした理由</p> <p>冷やすと患部のいたみかやわらげるから。冷やすと、患部のいたみかやわらげるから。冷やすときには、冷えすぎないようにハンカチを使うといいから。</p>

【資料4 グループワークで話し合った手当の方法と理由】

判断できたと考える。その結果、けがをして保健室に来室したときに、「足をひねったので、氷をください」と、けがの状態から、手当に必要なものを適切に判断し、養護教諭に伝えることができるようになった。

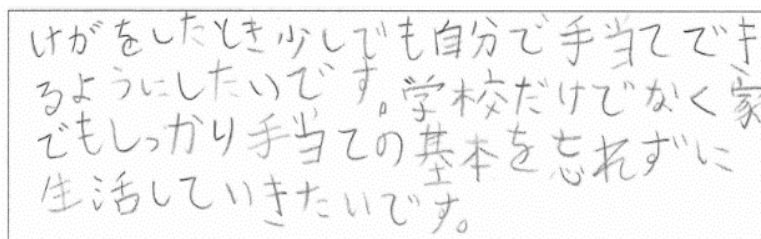
4 研究のまとめと今後の課題

子どもがけがの状態を表現し、けがが治る仕組みを理解し、適切な手当を判断し、日常生活で行動できるようにすることを目指して、保健室での日常実践と、体育科保健領域「けがの手当」の保健教育を行ってきた。

実践1、2では、実際にけがをしたときに、けがの痛みの程度を表現し、けがが治るまでの過程を理解することで、ただ「痛い」と言って保健室に来ていた子どもが、「1週間すれば、この擦り傷は良くなっていそう」と発言する姿が変わった。けがが治るまでの過程が分かると、けがをしてすぐに痛みがあるのは自然なことであり、けがをした部分が元の状態に戻るまでに日数がかかるが、時間とともに痛みは変化すると見通しをもつことができた。また、冷却が必要ないほどの軽い打撲に対し、「赤く腫れていないし、氷で冷やす必要はないくらいの打撲だよ」と説明すると、「じゃあしばらく様子を見てみる」と、けがの状態から必要な手当を考えるようになった。

実践3、4では、けがをしたときのために、適切な手当とその根拠を学ばせることができた。「なんだか足が痛いから湿布が欲しい」と保健室に来ていた子どもが、「捻挫したから氷をください」とけがの理由とともに必要な手当を考えて、伝える姿が見られた。

実践4では、手当の基本の三原則を押さえれば、いろいろなけがに対処することができるかと理解できたようだ【資料5】。時には、擦り傷に湿布を欲しがると子どももいたが、「足をすりむいて、洗ってきたので、絆創膏を貼ってください」と自分でできる手当を行った上で、保健室で必要な手当を伝えられるようになった。



【資料5 授業後のコメント】

今後は、5年生だけでなく、子どもの実態に合わせ、継続してけがへの適切な対処方法を考え、判断する学習を通して、自分の体を知り、自分を大切にすることを育てていきたい。

しかし、それでも「けがをしたところが痛い」と何度も訴える子どもの中には、気にかけてほしい心理的な背景を、けがの痛みで表現している可能性がある。そのような子どもには、けがについて理解をさせる他に、別のアプローチ方法を考えていかなければならないと感じた。実践1の「いたみスケール」は、体調不良や相談事で来室した子どもが「今はこれくらい」と進んで使用することがあった。けがでも、心身の不調でも、子どもにとって、表現を手助けする手段が必要であると分かり、今後の来室対応に生かしたいと考えた。

実践1～4を通し、健康管理において、学習内容を子どもの実体験と結び付け、必要な場面で必要な内容を学ばせるということが、とても意味をもつと感じた。子どもが、自分の体の状態をよく見つめ、健康管理できるよう、学ばせた内容の定着を目指し、今後も支援を続けていきたい。