

1 0

稲沢

稲沢市立祖父江中学校
稲沢市立三宅小学校

モリ カヨミ
○森 香代美
ヤマダ ユナ
山田 優奈

分科会番号 1 1

分科会名 保健体育（保健）

※ まだ作成途中です。申し訳ありません。

1 研究題目

「生きる力を育む健康教育の推進と養護教諭・保健主事の役割」
ー健康上の課題を考え、解決・改善し、習慣化を図ろうとする子の育成をめざしてー

2 研究要項

(1) はじめに

近年、子どもの健康課題として、「アレルギー疾患」「性に関する問題行動」「喫煙」「飲酒」「薬物乱用」に加え、子どもを取り巻く環境の変化から生じる「心身の不調」など、さまざまな課題があげられる。また、「貧困」「虐待」「自然災害」「子どもが被害に遭う事件・事故」などによる心のケアも重要な課題となっている。さらに、感染症の流行によって生じた社会状況や生活環境の急激な変化が、子どもの心身の健康に大きな影響を与えている。そのため、学校においても、さまざまな健康課題や危機管理等に関する適切な対応が求められている。

現学習指導要領においては、①実際の社会や生活で生きて働く「知識・技能」の習得、②未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成、③学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養が柱として挙げられている。

これらのことをふまえ、学校教育全体を通して、ヘルスプロモーションの理念を生かした健康教育を推進していく重要性がより高まっていると考える。

これまでの研究では、健康課題を学校全体の課題として捉え、これを子どもや家庭、保健主事を中心とした教職員が共有することで、同じ方向性で課題解決に向けて取り組むことができた。しかし、子どもが自らの健康課題を日常的に意識し、課題解決に向けて継続的に取り組むまでには至らなかった。そこで、今年度は自らの健康課題の改善に向けて、継続して取り組むことができる子どもを育成したいと考え、研究を進めていくことにした。

(2) 研究のねらい

本研究では、子どもが自らの健康に興味や関心をもち、行動を振り返って次につなげる「主体的な学び」と、自らの気づきや考えを広げ深める「対話的な学び」の2つの視点をもった実践を行っていききたい。そこで、健康課題を自ら考え、生活をよりよく送ろうとする子どもの育成のため、養護教諭や保健主事の専門性を生かした指導や取組について研究を進めていく。また、学んだことや考えたことを継続して今後の生活に生かし、習慣化を図る子どもを育てていきたい。

(3) 研究の仮説

養護教諭・保健主事が、それぞれの役割を生かして健康教育を行い、子どもが学んだ知識を生かして行動する機会を設ければ、自ら健康上の課題を考えて意識し、解決・改善し、継続しようとする子どもが育つであろう。

(4) 研究の計画

テーマ	設定の理由と手だて
<p>「部活動の安全」 (祖父江中)</p>	<p>過去3年にわたり、学校生活のあらゆる場面でのけがの予防に取り組んできた。その結果、不注意や環境によるけがの減少が見られた。しかし、医療機関にかかった部活動時のけがの発生件数は、27件(5.1%)から25件(4.7%)と、減少が少なかった。これまでの取組で、日常の部活動中のけがは減っていたが、練習試合や大会では、大きなけがの発生が続いている。昨年度は、学校保健委員会で講師によるけがをしにくい体作りについて、ストレッチの指導を受けた。その後、部長・副部長会を行い、各部の種目の特性から学んだストレッチや筋トレを選択させることで、けがをしにくい体づくりのための意欲を高めた。しかし、冬期の活動時間短縮を経て意識が低下し、現在はこの活動が継続できていない。こうした現状から、運動部活動において、自主的にけが予防に取り組み、安全に部活動をできる生徒を育成したいと考えた。</p> <hr/> <p>【手だて1 課題を見つける(気付く・考える・調べる)ための工夫】 ○部活動の安全に関する意識調査 (6月) ○運動部長・副部長会の実施(調査結果および現状の把握と対策検討 6月) ○運動活動顧問との連携(通年)</p> <p>【手だて2 行動する(やってみる・見つめ直す・続ける)ための工夫】 ○部オリジナル安全チェックカードの作成と実施(夏季休業中) ○熱中症予防対策(6～9月) ○新運動部長・副部長会の実施(チェックカードの振り返りと改善 8月～)</p>
<p>「ていねいな歯みがき」 (三宅小)</p>	<p>歯科検診の結果より、令和3年度からう歯罹患率が増加している。過去3年間の歯科検診記録のある4～6年生において、26.1%(令和3年度)から32.7%(令和6年度)に増加した。特に4年生は、13.3%から46.7%となり、約3.5倍になった。また、長期休業中に行った「歯みがきカード」の保護者のコメントから、歯みがきに集中できていなかったり、食後に歯をみがく習慣が乱れてしまったりする児童の実態がわかった。コロナ禍で歯みがき指導を実施できず、歯を大切にしている意識や、ていねいな歯みがきが身に付いていない児童が多いと考え、過去3年間の歯科検診記録のある、4～6年生を中心にていねいな歯みがきを通して歯を大切にできる児童を育成したいと考えた。</p> <hr/> <p>【手だて1 課題を見つける(気付く・考える・調べる)ための工夫】 ○歯と口に関するアンケート(5月) ○児童集会の準備(5月) ○保健主事と連携した保健指導(6月)</p> <p>【手だて2 行動する(やってみる・見つめ直す・続ける)ための工夫】 ○児童保健委員会による取組 ・児童集会の開催(5月) ・歯のみがき方動画 撮影・放送(6月) ○歯みがきチャレンジカードの実施と振り返り(6～7月)</p>

(5) 研究の実際

① 実践1：部活動の安全(祖父江中)

ア 手だて1 課題をみつける(気付く・考える・調べる)

(7) 部活動の安全に関する意識調査

部活動の安全に関する意識調査を行った。活動開始時、活動中、活動終了特別に安全意識の程度をたずねた結果、どの部でも、活動開始時の意識が一番高く、活動中、終了時と、徐々に意識が低下していく傾向が見られた。また、「自分が所属する部活動は、安全に行えているか」という質問に、「安全に行えていると思う」と答えた生徒が80%以上いた部は6つあり、全体の半数であった。一方、「あまり安全ではないと思う」「全く安全ではないと思う」と回答した生徒の割合が多い部もあり、それは、けがが多い部と一致していた。

(4) 運動部長・副部長会の開催

熱中症の危険が高くなり、夏の大会を控えた6月下旬に、部長・副部長を集め、部活動の安全について考える機会をもった。部活動の安全に関する意識調査の結果から、部長・副部長の立場でどう思うかをワークシートに記述し、普段の活動の様子を振り返った。また、事前に撮影しておいた部活動の様子を動画で視聴し、気付いたことを互いに発表しあった。最後に、熱中症対策用クーラーボックスの中身を確認し、「なぜこれが入っているのか」「これはどう使うのか」問いかけるとともに使用法を指導した。部長・副部長会終了後、ワークシートの内容を集約し、考察と今後の計画について職員に報告するとともに運動部活動顧問にワークシートを渡し、顧問コメント欄への記入を依頼した。



【部活動動画を視聴している様子】

イ 手だて2 行動する（やってみる・見つめ直す・続ける）

安全チェックカードの取組

各運動部顧問に、ミーティングで部活動の安全について、ウォーミングアップとクールダウンの大切さについての資料を渡し、話し合うよう依頼した。活動開始時、活動中、活動終了時にそれぞれの種目の特性をふまえ、何を意識したらよいか、部長・副部長を中心に、オリジナルの安全チェック項目を考え、チェックカードを作成して7日間取り組んでもらった。その後、再度部活動の安全に関する意識調査を行い、取組の成果について話し合ってもらった。

ウ 結果と考察

(7) 手だて1 課題をみつける（気付く・考える・調べる）について

部活動の安全に関する意識調査から、生徒たちの考えている「安全」とは、単に「けがをしない」という認識しかないことが考えられた。それは、自分たちの部活動は、「安全に行えていると思う」と回答した生徒の多くが「けがをした人がいないから」「準備運動をしているから」を理由にあげており、部活動における安全には、環境面や、活動後の体のケアも含まれることを知らせる必要があると考え、手だて2の計画に役立てることができた。また、安全について「意識していない」と回答した生徒の中には、顧問の指導により安全対策が徹底されていたり、「安全のため」と理解するより前に、当たり前のこととして定着していたりするからと考えられる記述があり、回答したすべての生徒が安全に関する意識が低いわけではないと思われる。部長・副部長会では、意識調査の結果から様々なことを読み取っていた。部活動動画の視聴では、普段見ることない他の部活動の様子を知り、よいところを取り入れようとする意欲が見られた。

(イ) 手だて2 行動する（やってみる・見つめ直す・続ける）について

取組途中なので、まだ考察が書けません m(_ _)m

② 実践2：ていねいな歯みがき(三宅小)

ア 手だて1 課題をみつける（気付く・考える・調べる）

(7) 歯と口に関するアンケート

5月上旬に、歯と口に関するアンケートを行った。保健主事と相談してアンケート項目を決定し、「自分の歯や口への関心」「食後の歯みがきの実施」「歯みがき中の自分の行動のふり返り」などについて調査した。また、児童の歯や口に関する疑問を把握するため、自由記述欄を設けた。

歯みがきチャレンジカード終了後の7月上旬に、再度アンケートを実施し、意識や行動の変化を調べた。また、自由記述欄を設け、児童がていねいな歯みがきを続けるための工夫を書いた。

(イ) 児童集会の準備

5月下旬に、児童が歯や口に対して関心を深めるための児童集会を、児童保健委員会主催で行った。

歯と口のアンケートで児童が記述した疑問を基に、児童保健委員会でクイズにする内容について話し合った。「歯の中身」「歯が溶けてしまう飲み物」「唾液のはたらき」を出題することになり、回答の選択肢は児童が自分たちで調べたり、養護教諭と相談したりして考えて決めた。児童集会で取り上げられなかった疑問は、児童保健委員会の児童が調べ、保健室前に掲示した。



【保健集会の様子】

(ウ) 保健主事と連携した保健指導

6月中旬に保健主事と連携して、保健指導と歯みがき指導を行った。保健指導では、歯の健康に関する内容や、噛むことが与える身体への影響などを指導した。特に、過去3年にわたり、う歯の増加や歯垢の状態が悪化していた4～6年生については、4年生では、混合歯列期であることに合わせて「歯と歯の間」、5・6年生では生活習慣病に含まれる歯肉炎の予防に合わせて「歯と歯肉の間」をていねいにみがくことを伝えた。



【歯みがき指導の様子】

みがき方の指導の際には、歯の模型を作製し、歯ブラシの使い方や歯へのあて方が視覚的に捉えられるように、実践しながら指導した。

イ 手だて2 行動する（やってみる・見つめ直す・続ける）

(7) 児童保健委員会による取組

給食後の歯みがきにおいても、他事をしていたり、さぼっていたりする児童が見られた。そこで、児童が今まで以上に集中して歯みがきに取り組めるように、保健委員会の児童出演による歯のみがき方の動画を、歯みがきチャレンジカードの期間中に放送した。動画は、歯みがき音楽の歌詞が示す9つの部分ごとに児童を入れ替えたり、みがいている部分がわかりやすいようにテロップをつけたりする工夫をして作成した。また、保健委員会の児童が正しい手本を示すことができるように、歯ブラシの持ち方とみがき方をまとめた資料を配付して練習した。

(4) 歯みがきチャレンジカードの実施と振り返り

保健指導後1週間、「歯みがきチャレンジカード」を実施した。歯みがきをするときの目標を3つ伝え、実践できたらイラストの指定した部分に色を塗るように伝えた。目標①は学年で異なり、「歯みがき指導の際に伝えたみがき方のポイントをしていねいにみがく」、目標②と目標③は全学年共通で、「他事をしないでみがく」「歯並びや歯の形を意識してみがく」とした。「歯みがきチャレンジカード」は学校用と家用で分け、家庭での歯みがきの様子を保護者に見てもらうように依頼した。

ウ 結果と考察

(7) 手だて1 課題をみつける（気付く・考える・調べる）について

5月の歯と口に関するアンケートから、ていねいに歯をみがこうとする意識と行動にずれがあることがわかった。89.8%の児童が「ていねいに歯をみがくことを意識している」と答えたが、「他事をせず、歯みがきをしている」と答えた児童は61.2%しかいなかった。また、「自分の歯や口の状態が気になる」という児童は46.9%であり、歯への関心が低いと思われた。しかし、児童集会では、児童自身の疑問がクイズとして取り上げられたことで興味をもって参加し、周りの児童と話し合いながら答えを考える様子が見られた。保健指導後の児童の振り返りでは、どの学年でも指導内容に興味をもったことが考えられる記述が多く、歯みがきについても指導したポイントを継続したいという気持ちが見られるものであった。そのため、歯を大切にするという意識付けにつながったと考えられる。

(4) 手だて2 行動する（やってみる・見つめ直す・続ける）について

「歯みがきチャレンジカード(学校)」の振り返りより、「いつもできた」もしくは「できた」児童は、目標①は98.2%、目標②は100%、目標③は96.3%だった。特に目標②は、学級担任からの評価も高かった。ほとんどの児童が歯みがきの動画に合わせて、自席で集中してみがくことができた。また、毎日色を塗ることができた児童は、目標①は76.4%、目標②は78.2%、目標③は87.3%であった。以上のことより学校での取組は、動画の効果が大きく、真似しながら集中して歯みがきを行えた児童が多かったと考えられる。「歯みがきチャレンジカード(家)」では、「いつもできた」もしくは「できた」と答えた保護者は、目標①は77.9%、目標②は63.0%、目標③は81.4%であり、学校の結果より低かった。しかし、「以前よりがんばって歯をみがけている」「学校で習ったみがき方をしている」など、行動変容が見られるコメントが多かった。このことより、歯のみがき方や歯みがき中の行動を以前より注意しながら、歯みがきができていたと考えられる。

(6) 研究の成果

ア 校内連携から

部活動顧問と連携を図り、ミーティングでの指導や安全チェック項目の話し合いを通し、生徒が安全に部活動を行うための具体的な行動を取ることに繋がった。

保健主事と連携し、役割分担して保健指導を行うことで、養護教諭は発達段階に応じた歯みがきを指導するための教材作成や指導に集中できた。また、児童の歯みがきの仕方の理解を助け、歯みがきチャレンジカードでの良い結果につながった。

イ 児童生徒の活動から

ミーティングで自分たちの種目の特性を確認した上で、安全チェック項目を決めたことにより、タブレットで調べるなどして準備運動の見直しに気づいたり、技術向上と安全を関連付けて考えたりすることができた。

保健集会や歯みがき動画の作成で、保健委員の児童が活躍することにより、他の児童の歯と歯みがきへの関心が高まり、ていねいな歯みがきの継続につながった。

ウ 課題解決への取組から

それぞれの実践を通して、種目の特性や環境面から部活動の安全を考えたり、歯みがきのポイントを意識して歯をみがいたりするなど、自分事として課題解決に取り組む姿勢はできた。

(7) 今後の課題

継続・習慣化のために、部活動の安全については、自分たちで決めたチェック項目の見直しや活動内容・環境の問題点などについて意見を出し合うための機会を、定期的に設定する必要がある。チェックカードの様式や実施方法も、生徒や部活動顧問の意見を聞きながら、改訂をする必要がある。また、部長・副部長会では、話し合いの計画的なテーマ設定と提示資料の工夫、ミーティングでは、顧問からの意見をまとめて提供する資料の工夫をするなど、まだまだやれることはあると考える。見直しを繰り返して継続につなげたい。

ていねいな歯みがきについては、児童の「歯みがきチャレンジカード」の取り組み姿勢が、学校と家庭で違っていたことから、家庭でも学校で学んだ歯みがきポイントを意識して実践できるような手だてが必要である。そのために、学校で指導した内容や、学年毎の歯みがきポイントを、「気をつけてみていただきたいこと」として保護者に周知し、家庭での歯みがきの際に、声かけや観察等の協力を依頼する。児童自身には、家庭でも学校と同じように歯みがきをするにはどうすればよいかを考える機会を設け、実践につなげる働きかけが必要と考える。また、う歯保有数の多かった児童、歯垢が多く付着していた児童、歯みがき実施状況のよくなかった児童については、個に応じた指導を工夫するなどして、ていねいに歯をみがく習慣を身につけられるようにしたい。

【参考文献】

G l i c o P O W E R P R O D U C T I O N

<https://www.glico.com/jp/powerpro/sporty/entry85/#:~:text=>

U L L R M A G 運動前のウォーミングアップにおすすめ！動的ストレッチ

https://www.descente.co.jp/media/editors_picks/feature/26558/

S H I M D Z U 2020.7.16 クールダウンの習慣で怪我なく運動を継続しよう

～次の日に疲労を残さないための静的ストレッチ～

アパガード キッズページ 歯のふしぎ <https://www.apagard.com/kidspage/>