

13	豊橋	天伯小学校	やまもと かほ 山本 果穂
分科会番号	11	分科会名	保健体育（保健）

研究題目 健康についての関心を高め、主体的に健康な生活ができる子の育成
3年保健教育「目ざせ！大村っ子健康マスター 毎日の生活とけんこう」の実践を通して

1 主題設定の理由

3年生は、欠席はほとんどなく前向きに登校しているが、学校に来てから体調不良による保健室来室者が最も多い学年である。一学期の統計でいうと、体調不良での保健室来室者はのべ57名、その内3年生は22名でいちばん多かった。体調不良を訴えた際の間診から生活の仕方が原因と思われた児童が13名(就寝時刻が遅い児童10名、主食のみの朝食の児童3名)いた。

年3回実施しているさわやかしらべ(生活点検)の昨年度の結果(資料1)から早寝・早起き・歯みがきの項目が全校平均より低く、問題であると考えられた。事前アンケートでは、健康な生活のために気をつけていることとして「早寝早起きをする」「赤黄緑のバランスのよい朝ご飯を食べる」「家に帰ったら手を洗う」などと回答しており、これまでの学びや経験の中で、毎日を健康に過ごすための方法は理解している。一方、自分の生活を振り返り、健康課題を見つけ、解決しようとするまでには至っておらず、そのような経験が少ないことが、規則正しい生活習慣を確立できていない一因であるのではないかと考えられた。

	運動	3色 朝ごはん	早寝	早起き	1-2分 17 タイム	朝夕 歯みがき
本学年	4.3点	4.2点	2.6点	3.7点	3.6点	4.3点
全校平均	4.0点	3.9点	3.2点	3.8点	2.8点	4.5点

資料1 令和4年度さわやかしらべ結果

本研究では、健康の大切さを理解し、生活を振り返り、課題を見つけ解決しようとする経験をさせることで、自ら健康によい生活を身につけたり周囲の環境を整えたりすることができることを考える。学習を通して、今までの知識を経験と結びつけ、主体的に健康な生活ができる子が育成できると考え、本主題を設定した。

2 研究の計画

(1) 仮説

- ①保健教育において、健康について具体的な目標をかかげる単元を構想し、視覚に訴える実物教材を用意することで、健康についての関心が高まり、理解が深まるであろう。
- ②保健教育において、自分の生活を振り返り、課題の解決方法を話し合い、実践する場を設定すれば、主体的に健康な生活ができる子どもが育つであろう。

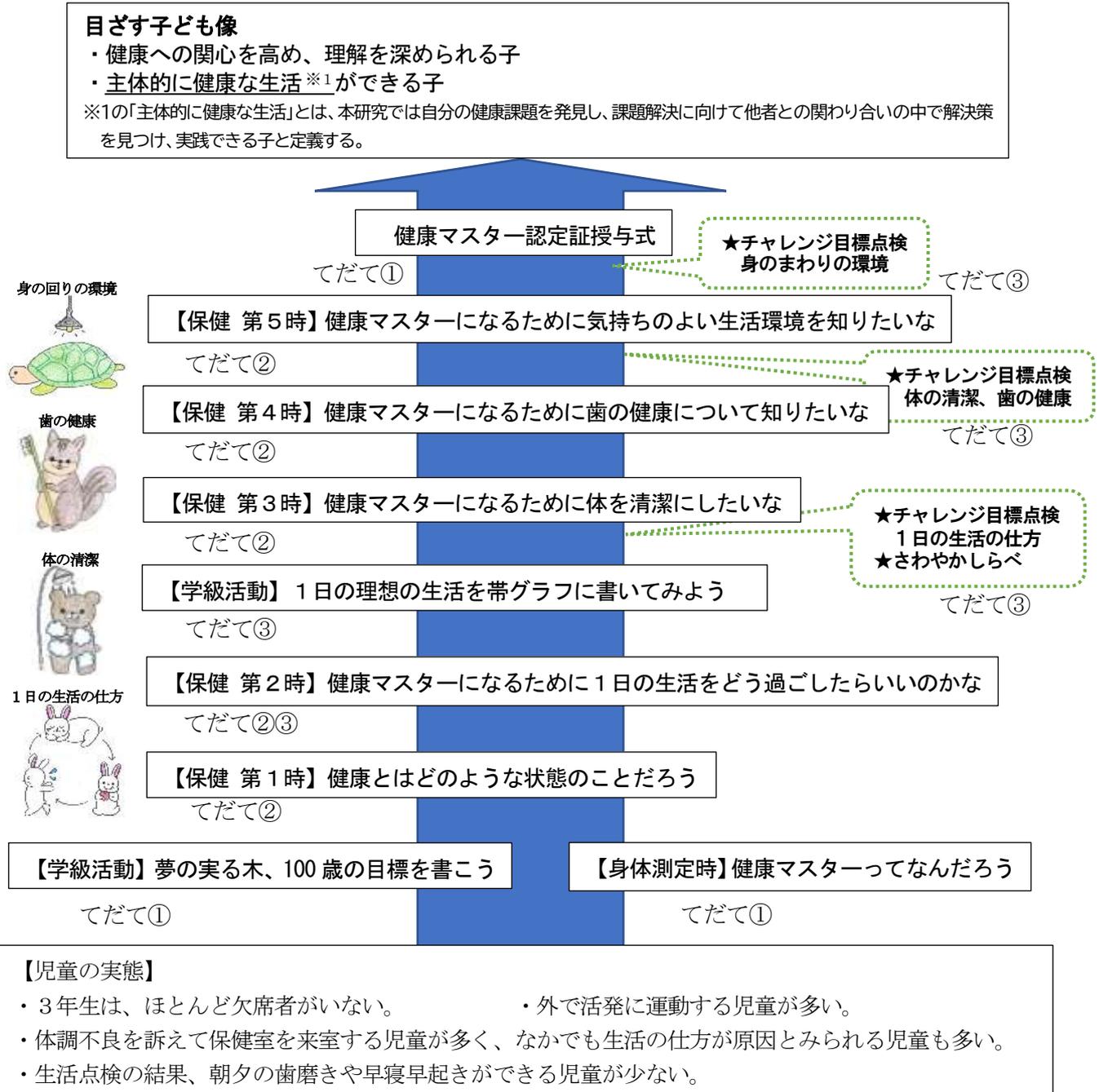
(2) てだて

- ①健康についての具体的な目標をかかげる単元構想
 - ・単元前、将来の夢や100歳の目標を考えさせることで健康を自分ごととして捉えられるようにする。
 - ・「健康マスター」を夢や目標を実現できる人と定義し、毎時間のテーマに合わせた健康マスターのキャラクターを四つ獲得すると「大村っ子健康マスター」の認定証が授与される。
- ②視覚に訴える実物教材の用意
 - ・「大村くんの生活の様子」の帯グラフや生活リズムの模型を提示することによって、運動・食事・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることの必要性を視覚的に理解できるようにする。
 - ・手洗いチェッカーや歯の染め出し、換気や部屋の明るさの実験など体験的な活動を通して、目に見えない汚れや適切な環境を可視化する。
- ③自分の生活を振り返り、課題の解決方法を話し合い、実践する場の設定
 - ・健康な生活リズムになった大村くんと9月に作成したふだんの生活の様子を帯グラフで比較し、自分の生活を振り返り、よい点と改善点に気づく。よりよい生活をするための具体的な方法をグループや全体で話し合うことで、解決策を見つける。
 - ・毎時間、ワークシートにて授業を振り返るとともに、学習したことの中から意識して取り組むことをチャレンジ目標として一つ設定する。その後、5日間「チャレンジ目標点検」を実施する。

(3) 抽出児について

A児は、昨年度のさわやかしらべの結果、5.0点満点中、運動4.5点、3色朝ご飯4.5点、早寝3.0点、早起き2.0点、ノーメディアタイム(メディアは20時まで)3.0点、朝夕の歯磨き5.0点の児童である。一学期における保健室来室状況をみると、病気で来室した回数が4回と多い。生活の様子を聞くと、「テレビやゲームをしていて23時に寝た」「朝ご飯はいつもパンとフルーツのみ」と答えた。ふだんの生活の様子を調査したところ、毎日寝る前にテレビやゲームをしており、就寝時刻が遅い。さらに、習いごとのある日にしか運動をしていない。本研究を通して、健康について学びを深めていく中で、学びから得た知識を生かして、主体的に健康な生活ができるようになっていくことを願う。

(4) 研究構想図



3 研究の結果と考察

(1) 将来の夢、100歳の目標を書こう (学級活動)

単元に入る前、健康について関心を高め、自分ごととして考えることができるように、将来の夢を書いた。さらに先の人生へ目を向けさせるために、100歳の目標を立てた。今は人生100年時代と言われており、3年1組の半数以上が100歳以上まで生きることができると伝えると「えー！そんなにたくさん？」

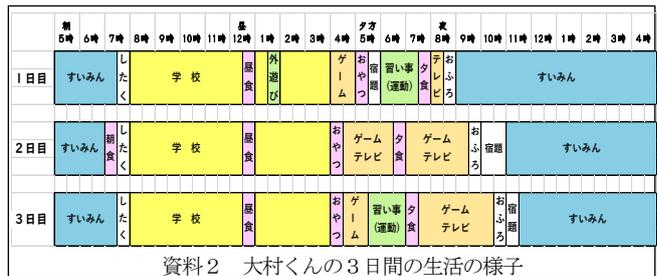
という声があがった。A児は、「100歳になっても歌手を続けたい」と目標を立てた。

(2)健康マスターってなんだろう (身体測定時)

夢や目標の実現を支えるのは健康だと気づかせるために、将来の夢を3年1組の夢の実る木として提示した。教師が「夢や目標をかなえるには体がどんな状態だといいのかな？」と問うとA児も含め、すべての児童が「健康」と答えた。そこで、「健康マスターを目ざして取り組んでいこう」と投げかけると「健康マスターって何？」と声があがった。健康マスターは「夢や目標をかなえられる人」のことであると伝えた。さらに、「毎時間のテーマに合わせた四つのキャラクターが登場し、テーマがクリアできるとシールがもらえます。そして四つのキャラクターがそろそろと大村っ子健康マスターの認定証がもらえます」と説明した。A児は「楽しそう、やりたい」とつぶやいており、健康マスターへの関心を高めたことがわかった。

(3)健康とはどんな状態のことだろう (保健 第1時)

健康マスターへの道の一つめとして、1日の生活に運動・3回の食事・休養及び睡眠をバランスよくとることが必要であることを気づかせるために、体調不良を訴えて保健室に入室した大村くんの3日間の生活の帯グラフを提示した(資料2)。帯グラフを見て、大村くんの3日間の生活から気づいたことを話し合い、食事・休養及び睡眠を十分にとることができていないことに気づいた。



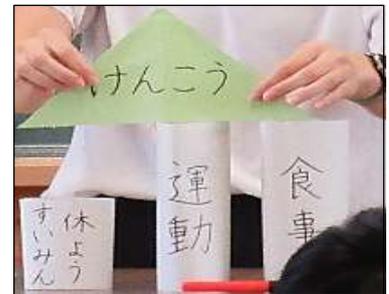
資料2 大村くんの3日間の生活の様子

帯グラフを見て、大村くんの3日間の生活から気づいたことを話し合い、食事・休養及び睡眠を十分にとることができていないことに気づいた。A児は「2日目は朝ご飯を食べているのに1日目と3日目は朝ご飯を食べていない。2日目と3日目は外遊びに行っていないし、テレビやゲームをめちゃくちゃやっている」と記述した。健康な1日の生活の仕方に運動や食事に関わっていることに気づいているが、テレビやゲームの時間が睡眠に影響を与えていることには気づくことができていない。

授業の最後に、大村くんを健康な生活にするための具体的なアドバイスを次の授業までに家庭で調べて考えるよう促した。

(4)健康マスターになるために1日の生活をどう過ごしたらいいのかな (保健 第2時)

調べ学習をもとに大村くんを健康マスターへ改善するために、どんな生活をしたらよいか具体的な方法を話し合い、1日の生活リズムに合わせて運動・食事・休養及び睡眠をとることや毎日続けていくことが大切だと意見がまとまった。A児は大村くんへのアドバイスとして、「もっと早寝早起きをする、やめる時間にゲームをやめる」と記述した。このことから、A児は調べ学習を行ったことで健康になるために、早寝早起きをしたりメディアの使用時間を制限したりすることが大切であることに気づくことができた。



資料3 運動・食事・休養、睡眠の模型

教師が、運動・食事・休養及び睡眠をバランスよくとることの必要性に気づかせるために、「健康と生活リズム」「運動」「食事」「休養および睡眠」の模型を用意(資料3)し、まず運動と食事の柱の上に「健康と生活リズム」を乗せた。運動と食事だけでは「健康と生活リズム」は柱から崩れ落ちてしまった。そこで、教師が「どうしたら崩れなくなるのか実際にやってみせて」と投げかけると、運動・食事・休養及び睡眠のそれぞれ同じ高さの柱を準備してその上に「健康と生活リズム」を乗せた。その理由として「少しでも体調を崩す可能性があるからなるべく全部同じになるようにする」という意見が出た。運動・食事・休養及び睡眠をバランスよく生活をするための大切さを模型から学びとることができたと思われる。

これらの学びをもとに大村くんの生活リズムを健康なものに変えようと話し合いをした。起床後から学校へ行くまでの過ごし方、下校後から就寝までの過ごし方を考えた(資料4)。起床後から学校へ行くまでは「朝食と支度をする」という意見が出た。下校後から就



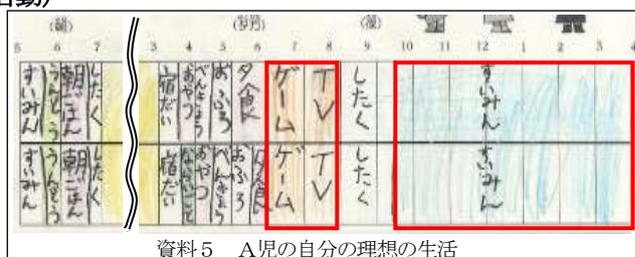
資料4 大村くんを健康な生活リズムにしよう

寝までの時間をどのように過ごしたらよいかを問うと、「夜ご飯を6時に食べる」「宿題を4時にする」「ゲーム・テレビは8時まで」など下校後の過ごし方を工夫する方法を考えることができた。

授業前に実施した3日間のふだんの生活の様子調べを各々に戻し、規則正しい生活リズムになった大村くんの帯グラフと自分の生活の帯グラフを比較した。自分の生活を振り返り、運動・食事・休養及び睡眠それぞれについて、よい点や改善点、よりよい生活のために工夫する点を考えて話し合った。A児はよりよい生活のために工夫することとして、運動「朝とかになわとびをする」、食事「朝食と昼食と夕食を毎日全部食べる」、休養及び睡眠「ちゃんと8時にゲームをやめる」と記述し、本時の学びから自分の生活を振り返ることで健康課題に気づくことができた。

(5)①1日の理想の生活を帯グラフに書こう (学級活動)

よりよい生活をするための工夫について、他者の意見を聞いて学びを深めることをねらいとし、グループでの話し合いの場を設定した。話し合いの後によりよい生活をするための運動・食事・睡眠についてそれぞれチャレンジ目標を設定した。A児は、運動については「朝に起きたらなわとびとか走ったりする」、食事については「赤黄緑を朝食、昼食、夕食全部食べる」、休養及び睡眠については「9時半に寝て、6時半に起きる、8時にゲームをやめる」などのチャレンジ目標を設定した。グループでの話し合い活動によって、他者の意見を取り入れ、自分にとって最善な解決策を見つけることができたことがわかる。その後、自分の理想の生活を習いごとがある日とない日の2パターン考えるとともに工夫したことを記述した(資料5)。A児は、毎朝運動の時間を取り入れ、「朝に運動するところを工夫しました」と記述した。さらに、毎日就寝時刻が遅く、寝る直前までテレビやゲームをしていたが、理想の生活パターンを就寝時刻9時30分、メディア使用8時までとしてノーメディアタイムを守ろうとする意識がみられた。

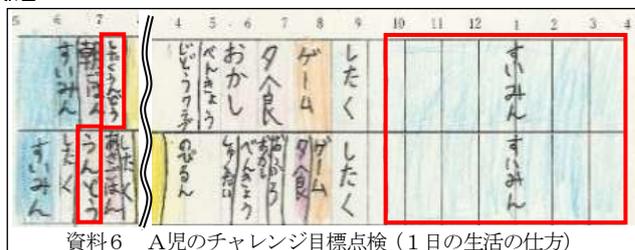


資料5 A児の自分の理想の生活

さらに、「毎日就寝時刻が遅く、寝る直前までテレビやゲームをしていたが、理想の生活パターンを就寝時刻9時30分、メディア使用8時までとしてノーメディアタイムを守ろうとする意識がみられた。」

②チャレンジ目標点検～1日の生活の仕方～の実施

学級活動の時間の後にチャレンジ目標点検を実施し、規則正しい生活リズムで生活できたかを点検した。さらに、2日間の生活の様子を帯グラフに記入するようにした(資料6)。A児の2日間の生活を見ると、毎朝運動し、ゲームを8時までにして9時30分に就寝した。運動・食事・睡眠のそれぞれ自分で立てたチャレンジ目標を毎日達成することができた。自分の生活を振り返るとともによりよい生活に向けたチャレンジ目標を設定したことにより、自分自身の課題を見つけ解決しようとする意欲をもって実践できたと考えられる。



資料6 A児のチャレンジ目標点検(1日の生活の仕方)

(6)健康マスターになるために体を清潔にしよう (保健 第3時)

第3時は健康マスターへの道の二つめとして、体の清潔について考えさせるために、担任に協力してもらった。休み時間に外で遊んで転んだ児童を想定し、担任の体や衣服に汚れや菌を付着させ、可視化した。実際には細菌やウイルスなどは目に見えず、そのままにしておくと風邪をひいたり病気になったりしてしまうため、石鹸を使って手洗いをしたり、清潔なハンカチを使ったりすることを、毎日続けたいといけなと意見がまとまった。その後、ふだんの手洗いでどの程度汚れや細菌やウイルスが落ちているのかを可視化するために、手洗いチェッカーを使用して手の洗い残しを確かめた。ブラックライトを当て、汚れに見立てた蛍光クリームが光った箇所を自分のタブレットで撮影し、撮影したものをしながらワークシートに汚れていたところを記録した(資料7)。A児の振り返りには「手洗いをちゃんとしないといけない理由がわかってよかったし、これからはちゃんと手洗いをしようという気持ちになった」とあり、手洗いチェッカーを使用して汚れを可視化したことで、手洗いをする理由に気づき、これからの生活に生かそうとする意識がみられた。チャレンジ目標は「手洗いをしっかりして菌から病気をもらわない」と設定した。



資料7 A児の手洗いチェッカーの汚れ

(7)①健康マスターになるために歯の健康について考えよう (保健 第4時)

第4時は健康マスターへの道の三つめとして、歯の健康について考えさせるために、歯垢染色液を使用した歯の染め出しを行った。教師の「どうしたら健康な歯でいられるか」という質問に対して、「毎日朝と夜に歯磨きする」「歯医者に定期的に行く」などの意見が出た。朝晩の歯磨きが大切だということは気づいているが、むし歯を防ぐための歯磨きの方法について知識をもっている児童はみられなかった。そこで、歯垢染色液を歯に塗布した後の歯の様子を自分のタブレットで撮影したのを見ながら、ワークシートに歯の染まった箇所を記録した。その後、歯が染まった箇所はどこだったかを話し合った。「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「奥歯」「前歯」「背の低い歯」などの意見があり、歯垢染色液を使用したことにより、磨き残しが多かった箇所を視覚的に確認することができた。さらに、それぞれ歯が染まった箇所の磨き方について教師が歯の模型を使用してブラッシング指導を行った。その後、ブラッシング指導で学んだ磨き方からチャレンジ目標を一つ設定した。A児の振り返りには、「歯にはなんにも思っていなかったけれど、この授業をして歯磨きに気をつけたいと思いました」と記述した。チャレンジ目標は、「前歯を縦に磨くといひよと教えてもらった磨き方で磨く」と設定した。授業を通して、歯の磨き残しの多い箇所を理解して歯の磨き方を意識しようとする姿がみられた。

②チャレンジ目標点検～体の清潔・歯の健康～の実施

歯の健康の授業後に体の清潔及び歯の健康のチャレンジ目標点検を意識しながら朝と夜の歯磨きができただかを点検した。A児は、チャレンジ目標を毎日守ることができ、振り返りには「朝の歯磨きや夜の歯磨きを全部できてうれしかったし、チャレンジ目標を守れた」と記述した。自分で設定したチャレンジ目標を守ろうと意識しながら生活することができた。

(8)①健康マスターになるために気持ちのよい生活環境を考えよう (保健 第5時)

第5時は健康マスターへの道の四つめとして、生活環境を整えることの必要性を理解させるために、換気や部屋の明るさの実験や目に見えない汚れや適切な環境を可視化するなど体験的な活動を行った。教室の暗幕と窓を閉め切り、電気を消して授業をスタートさせた。教師が「今からみんなにとって過ごしやすい環境に変えてください」と投げかけると、一斉に立ち上がり、電気をつけ暗幕と窓を開けた。どうしてこのようにしたのかを問うと、「教科書が見えないから」「目が悪くなるから」「風邪やインフルエンザが流行するから」「暑くなるから」などの意見が出され、実体験をしたことによって環境を整える理由に気づくことができた。さらに、窓のないペットボトルと窓を一つ開けたペットボトル、窓を二つ開けたペットボトルを用意して、それぞれに線香の煙を入れて換気の実験を行った。実験後、窓がなかったり少なかったりすると煙がたまってしまうため、窓を開けて換気を行わないと、汚れた空気が教室にたまりやすく調子が悪くなってしまうと意見がまとまった。教師が「みんなの教室の環境は整えられているのかな」と問うと、首をかしげて発言する児童はいなかった。そこで、7月に3年1組の教室で実施した学校薬剤師による学校環境衛生検査(定期検査)の様子を撮影した動画を紹介した。すると「あ、これやっていたね」「覚えているよ」と声があがった。温度や相対湿度、二酸化炭素濃度の検査、気流の検査の様子などを動画で紹介した後にそれぞれ基準値があることを紹介した。基準に適合するように学校の学習環境は整えられており、環境を整えることでみんなが健康に生活できることに気づくことができた。A児の振り返りには、「環境のことなんて何も気にしたことないけど、この授業をやって環境についてわかったから、これからも環境のことを気にしながら過ごしていきたいです」と記述した。体験的な学習を通して身のまわりの環境に関心を持ち、理解を深め、これからの生活に生かしていこうという姿がみられた。身のまわりの環境についてのチャレンジ目標を「身のまわりの環境のことを気にしながら過ごす」と設定した。

②チャレンジ目標点検～身のまわりの環境～の実施

身のまわりの環境の授業後、身のまわりの環境のチャレンジ目標点検を行った。A児は毎日チャレンジ目標を守ることができた。振り返りには、「換気をちゃんとしてあるか確認した」とあり、身のまわりの環境を意識しながら生活することができた。

(9) 健康マスター認定証授与式

すべての授業を終えた後、健康マスター認定証授与式を行った。認定証を授与されると「やった！健康マスターになれた」と歓声があがった。A児も歓声をあげて喜んでた。

4 研究の成果

検証①健康についての具体的な目標をかかげる単元構想

単元終了時のA児の振り返り(資料8)には、
「100歳の目標を書いたときは、かなうかなと疑問に思っていたけど、今はかなうと思って…」とあり、夢や目標を実現できることに自信をつけていることがうかがわれる。「運動やノーメディアタイム3色ご飯を守ってこれからも健康マスターでいたい」とあり、健康づくりを長生きと結びつけて考えられている。単元終了時に「大村っ子健康マスター認定証」を渡すと「やった！健康マスターになれた」と歓声をあげた。健康マスターのキャラクター獲得が、健康への関心を高め、意欲的に学習に取り組むことにつながった。

どうやって健康マスターになるのかなと思、てたけど100才も
ひょうきかいたときにかなうかなと思、てたけど今はかな
と思、ていづんならざるをたていづんならざるをたて
なら、たことをいしめていきたいでずんどうが
ノーメディアタイム3色ごはんをまもてこれからもけんこう
マスターでいたいです。

資料8 A児の授業を終えての感想

検証②視覚に訴える実物教材の用意

第2時では模型を使用したり、体調不良を訴えた3日間の大村くんの生活の様子を帯グラフで掲示したりしたことで、「少しだけだと体調を崩す可能性があるからなるべく全部同じになるようにする」という意見から、バランスよく生活する大切さを理解し、よりよく生活するための工夫を考えることができた。第3時、第4時では手に付着している汚れや歯垢を可視化したことで、目には見えない細菌やウイルスに気づくことができ、体の清潔を保つ必要性を理解した。第5時では明るさや換気の体験や実験をしたことにより、適切な環境に整えることの必要性や目に見えない汚れに気づき、「環境のことなんて何も気にしたことないけど、この授業をやった環境についてわかったから、これからも環境のことを気にしながら過ごしていきたい」と理解を深められた。

検証③自分の生活を振り返り、課題の解決方法を話し合い、実践する場の設定

A児は自分の生活を帯グラフで振り返ることにより、健康課題を見つけることができた。よりよい生活のための具体的な方法をグループで話し合ったことにより、他者の意見と関わり合いながら、自分にとって最適な解決方法を考える姿がみられた。A児は、運動については「朝に起きたらなわとびとか走ったりする」、食事については「赤黄緑を朝ご飯昼ご飯夕食全部食べる」、休養及び睡眠については「9時半に寝て、6時半に起きる、8時にゲームをやめる」などのチャレンジ目標を設定することで、毎朝運動し、ゲームを8時までにして9時30分に就寝し、チャレンジ目標を毎日達成することができた。資料9は、授業前後に実施したA児のさわやかしらべの結果である。昨年度と授業後のさわやかしらべの結果を比較するとすべての項目の平均点が上がった。

	運動	3色 朝ごはん	早寝	早起き	1-17 分	朝夕 歯みがき
昨年度	4.5点	4.5点	3.0点	2.0点	3.0点	5.0点
今回	5.0点	5.0点	5.0点	5.0点	4.0点	5.0点

資料9 授業前後のさわやかしらべ結果 (A児)

5 まとめと今後の課題

A児の保健室利用状況は、1学期4件から2学期1件に減った。また、3年生全体をみても1学期22件から2学期9件と減り、他学年で数に変動がないことと比べても本実践の成果だといえる(資料10)。

実践前後の3年生のさわやかしらべの結果(資料11)を比較すると、ノーメディアタイムのみ平均点が上がっていない。他の項目と比べても平均点が低く、ノーメディアタイムへの意識が低いことが課題である。今後はメディアのみ取り上げ、指導することによって、メディアコントロール力をつけるとともに、さらに主体的に健康な生活ができる子を育成したい。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1学期	2人	5人	22人	5人	16人	6人
2学期	5人	3人	9人	3人	12人	18人

資料10 本校の保健室来室状況(病気)
※本校は全学年単学級

	運動	3色 朝ごはん	早寝	早起き	1-17 分	朝夕 歯みがき
5月	4.2点	4.6点	3.6点	3.7点	3.3点	4.6点
9月	4.8点	4.8点	3.7点	4.2点	3.0点	4.9点

資料11 授業前後のさわやかしらべ結果(3年)