

# ヘルスプロモーションの考え方に立った保健学習

～ゲストティーチャーの専門性を生かした授業の工夫～

足利市立山辺小学校

## 1 はじめに

「生きる力」について、新学習指導要領では、「確かな学力」、「豊かな人間性」そして、「たくましく生きるための健康・体力」をあげている。そのうち、健康や体力は資質や能力を支える基盤的なエネルギーとして、「生きる力」には不可欠なものとしてされている。山辺小においては、「足利市の教育目標」を受け、「豊かな心を持ち、たくましく生きる力をもつ子」という学校教育目標のもと、「生きる力を育む教育活動の展開」を目指している。

学習指導要領体育科の目標は、心と体を一体としてとらえることを重視して、「運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進」及び「体力の向上」を図ることとし、究極の目標を「楽しく明るい生活を営む態度を育てること」としている。これを受けて、保健領域では、ヘルスプロモーションの考え方を生かして、健康の大切さを認識し、自己の健康を管理・改善するなど、児童自らが健康的な生活を実践できる資質や能力、すなわち実践力を身に付けることを目指している。

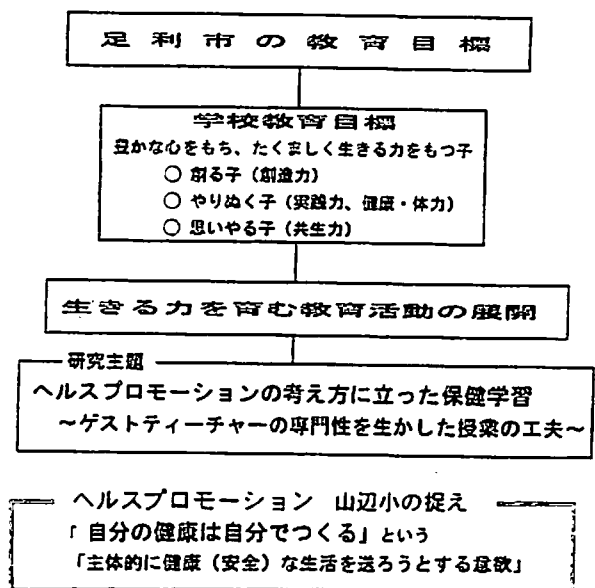
本校では、体育科保健領域の研究を通して、「生きる力を育む教育活動の展開のあり方」を探ろうと考えた。

## 2 研究主題について

児童が生活習慣を見直し、将来にわたり望ましい生活習慣を身に付けていくことは極めて大切なことである。生活習慣が確立する時期である学童期に、学校保健におけるヘルスプロモーションの重要性を感じ、研究主題を「ヘルスプロモーションの考え方に立った保健学習」とした。「ヘルスプロモーション」を本校では、「自分の健康は自分でつくる」という、「主体的に健康（安全）な生活を送ろうとする意欲」と捉えた。

ヘルスプロモーションの考え方に基づいた保健

学習により、児童一人一人に健康（安全）に対する自己教育力の育成を図ることをねらいとしている。そして、それを支えるための支援の一つとして、ゲストティーチャーのもつ専門性を学習の中に生かしたいと考え、副主題を「ゲストティーチャーの専門性を生かした授業の工夫」とした。心身の健康、安全、食に関する指導等において専門性を有するゲストティーチャーの協力を得ることで、授業の工夫をし指導の効果を高めたいと考えた。研究実践を通して、児童が主体的に健康で安全な生活を実践する資質や能力を育成し、生涯にわたり楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指していきたい。



### 3 研究の実際

体育科の保健学習は3年以上だが、1・2年は保健学習と密接な関わりを持っている特別活動の学級活動の授業を实践した。

#### <授業実践例 1>

第2学年 学級活動 望ましい食事「いろいろなものを食べよう」

ゲストティーチャー： 学校栄養士

ねらい ・いろいろな食べ物をバランスよく食べることの大切さや身体のためになる食事の仕方について理解する。

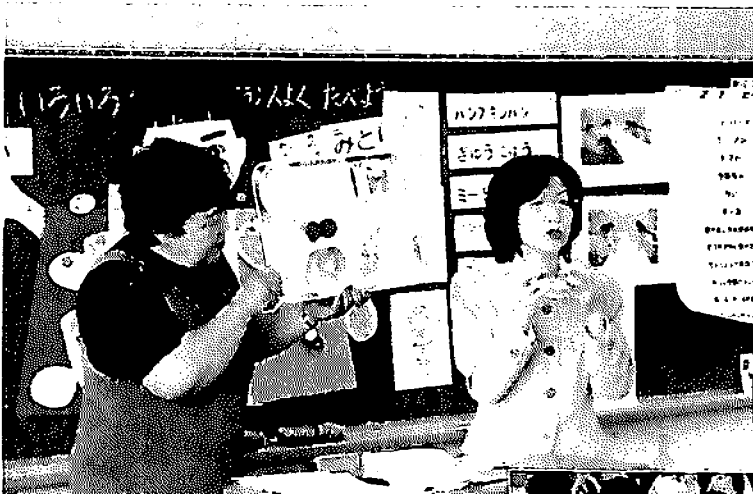
- ・ペープサート、栄養士の話、実践カードを通して、給食に出るものは何でも食べてみようという意欲を高め、実践力を育てる。

ゲストTの役割

- ・いろいろな食品をバランスよく食べることの大切さを、給食の食器を使って当日の献立をもとに説明する。
- ・食生活が健康な体づくりに密接に関係していることを指導する。

児童の変容

- ・「考えて食べる」という姿勢が身に付いてきた。
- ・嫌いなものでも一口でも食べてみようという気持ちが育ってきた。



ゲストティーチャーの学校栄養士さんから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが、身体によいということの指導を受ける。

きょうの給食は、どんな順番で食べようかな。



## <実践事例 2>

第5学年 体育科・保健領域 けがの手当て

ゲストティーチャー：河南消防署 救急救命士

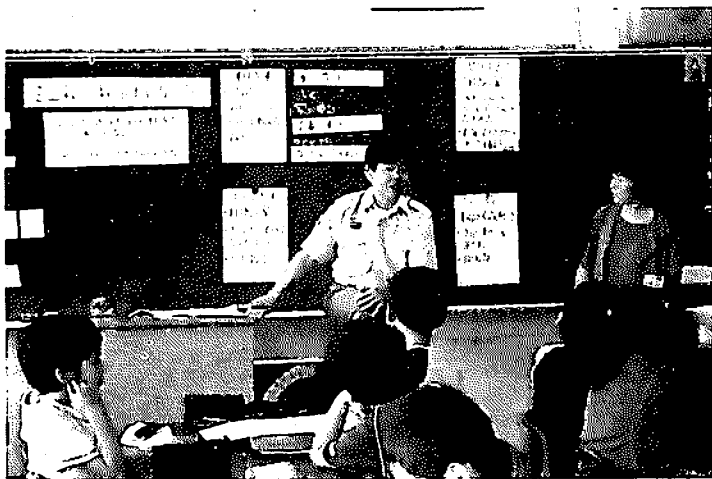
ねらい・簡単なけがの手当ての仕方を知り、自分で手当てができるようにする。

ゲストTの役割

- ・児童が考えた身近なけがの手当ての仕方にアドバイスをする。
- ・正しい手当ての仕方を指導する。

児童の変容

- ・簡単なけがなら自分たちで手当てできるという自信をもつことができた。
- ・落ち着いて、けがをした人の気持ちを考えて手当てをしようという気持ちが育ってきた。
- ・安全な生活を送ろうとする意欲が感じられた。



こんなけがには、こういう順番で、こういう手当てをすればいいですよ。

ゲストティーチャーの河南消防署の救急救命士さんから簡単なけがの手当ての仕方（止血法や三角巾の使い方など）の指導を直接受ける。



実践事例1, 2を通して、ゲストティーチャーの存在そのものの意義を感じることができた。専門的な知識や技能を披露してもらうことで、児童の学習意欲を高めた。また、ゲストティーチャーの説明は専門家としての説得力があり、児童の印象に残る新鮮なものになった。しかし、授業の中でゲストティーチャーの専門性を生かすということはどういうことなのだろうか、という問題が残った。

そこで、授業を組み立てる段階で、授業者がゲストティーチャーと事前に十分話し合う時間を確保し、ゲストティーチャーにどの場面で何ををお願いするのかを明確にして、授業を実施した。

### <実践事例 3>

第1学年 学級活動 じょうずな歯みがきできるかな

ゲストティーチャー：歯科衛生士

ねらい・歯みがきの大切さや、虫歯にならないような上手な歯のみがき方が分かる。

・歯科衛生士の話、実践カードを通して、歯磨きへの意欲を高め、実践力を育てる。

展開 別紙1

※ ゲストティーチャーに、口の中にむし歯菌がたくさんいることを知らせ、歯みがきの必要性を感じとらせる場面と正しい歯のみがき方を指導する場面の2つにしばってお願いした。

児童の変容

- ・自ら学校に歯ブラシを持ってきて、給食後に歯みがきをしたり、ぶくぶくうがいをしたりする姿が見られるようになった。
- ・家庭に学習した資料を配布したり、家庭で「歯みがきカレンダー」をつけさせたりしたことにより、家庭での協力も得られ、正しい歯みがきの習慣が身に付いてきた。

ゲストティーチャーの歯科衛生士さんから、ブラッシングの強さや毛先の当て方、磨く順番などの指導を受ける。



歯ブラシの届きにくい6歳臼歯の磨き方を練習しよう！

## <実践事例 4>

### 第3学年 体育科・保健領域 規則正しい生活

ゲストティーチャー：養護教諭

ねらい・毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切であることが分かり、実践しようとする態度を育てる。

展開 別紙2

※ 導入の段階で養護教諭が、睡眠不足・朝食をとらなかったこと・朝、排便をしなかったことが原因で体調不良を理由に保健室を訪れる児童の事例を話し、問題意識をもたせた。その後、担任が事例にどんな問題が潜んでいるか考えさせたり、自分で付けた「生活記録表」をもとに、児童自身の生活を振り返らせたりした。最後に、児童の方から自分自身の生活の問題点について、疑問に思うことを養護教諭に質問するという形をとった。

児童の変容

- ・自分の生活の仕方を見つめ直し、改善しようという意欲をもつようになった。
- ・睡眠・朝食・排便の大切さが分かり、自分の生活習慣を改善していこうという意欲が見られた。

ゲストティーチャーがいつも学校にいる養護教諭ということで、事前に十分打ち合わせやお願いができた。また、本校の児童の様子など、養護教諭ならではの話が聞けた。専門知識や技術だけではなく、保健室での児童の実態について把握し、適切に対応できるという養護教諭のよさが生かされた。

## 4 考察

児童がそれぞれの分野での専門家に指導を受けることで、より具体的に、専門的に深く学ぶことができ、学習意欲を高めることができた。

ゲストティーチャーの専門性を生かすには、授業者である担任が、ゲストティーチャーに何を求め、どの場面で、どう関わってもらうのかなど、どのように授業を組み立てていくかということが重要である。そのためには、目標分析を十分に行うことが大切である。

ゲストティーチャーとの事前の打ち合わせを綿密にし、共通理解を図ることも重要なことである。その場や時間の確保をいかにするかは一つの課題であるが、放課後に、こちらからゲストティーチャーのもとに出向いたり、学校に来ていただいたり、さらに、ゲストティーチャーが他校で行う授業を参観したりするなど、積極的に働きかけることが必要である。

## 5 研究の成果と今後の課題

授業実践を通して、児童一人一人に、保健学習が自分の生活を振り返り、体や健康・安全について考えていく学習であることが分かり、「自分の健康は自分でつくる」というヘル

スプロモーションの実践意欲が育っているのを感じることができた。

これから、保健・学級活動の学習から、関連教科や総合的な学習など、教育活動全体を通して指導していきたい。

また、児童一人一人から学級・学校全体へ、さらに、「保健だより」や「学校だより」、学校から出される新聞なども利用して、ヘルスプロモーションの実践化へ向けた取り組みを家庭や地域へと広めていきたい。

**子どもの食生活と生活習慣病**

小学生の肥満率がこの30年で約3倍に増えたといわれます。食生活の変化・運動不足などライフスタイルの変化が原因です。また日本人は、1日当たりの平均エネルギー量が12,800kcal(40歳)と日頃摂取量10gをはるかに超えています。脂肪中ワーストワンを減らすには子供のころから生活習慣病の予防が大切です。そこで、アンケートでは、5,6年児童と保護者を対象にアンケートを実施し、山辺っ子の生活習慣をみてみました。

**アンケート結果**

10月14日、アンケート結果を個人宛書状にて664名にお知らせしました。

**アンケートからかえたこと**

- ・朝ごはんを食べない子供は全体の約1割です。
- ・夕飯の時間が遅くても遅くても食事をしている。
- ・夕飯の時間が遅くても遅くても食事をしている。
- ・朝ごはんを食べない子供は全体の約1割です。

**アンケート**

朝ごはんを食べない子供は全体の約1割です。

夕飯の時間が遅くても遅くても食事をしている。

夕飯の時間が遅くても遅くても食事をしている。

朝ごはんを食べない子供は全体の約1割です。

山辺小学校 PTA 新聞から

別紙1 1年「じょうずな歯みがきができるかな」

展開

◇ゲストTの支援 ◎人権教育上の配慮

過程	学 習 活 動	時形	活 動 へ の 支 援	準 備・資 料
気づく	1 本時のめあてを知る。 ・ 歯の汚れ調べを振り返る。 ・ 歯科衛生士の話を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">じょうずな歯みがきができるようにしましょう。</div>	7 一斉	・ 前時に歯垢の染め出しをした時のことを思い出させ、自分の口の中が赤く染まったことを意識させる。 ・ 赤く染まったところはどこか問題意識をもたせて、歯科衛生士の話を聞かせるようにする。 ◇ パネルシアターや写真を見せて、口の中にはむし菌がたくさんいることを知らせ歯磨きの大切さを感じ取らせる。	・ 染め出しの写真 ・ パネルシアター（口、ばい菌、うんち） ・ ミュータンス菌の写真
考える	2 「1の1むし菌地図」を見て話し合う。 ・ なぜ奥歯はむし菌になりやすいのか考える。 3 「6歳臼歯」を知り、自分の6歳臼歯を見つける。  ・ むし菌にならない磨き方を考える。 4 6歳臼歯の大切さやじょうずな歯磨きの仕方を知り練習する。 ・ 歯科衛生士による話を聞く。  ・ じょうずな歯の磨き方を知り練習する。	15 一斉   15 一斉	・ 事前に家の人と行った「口の中のたんけんしらべ」を元にクラスのむし菌地図を提示し、自分たちの奥歯にむし菌が多いことに気付かせる。 ・ 歯の模型を見せて、奥歯の形や位置などをとらえさせる。 ・ 6歳臼歯は、大人の歯であり一生使う大切な歯であることをおさえる。 ◎ まだ生えていない児童もいるので配慮する。 ・ 自分の歯を鏡で見たり、友達や先生に見てもらったり、指でさわったりして6歳臼歯の確認をさせる。 ・ 6歳臼歯をむし菌にたくないという気持ちをもたせ、どういふうに磨けばよいか課題解決への意欲を高める。 ◇ 6歳臼歯が大切な歯であるのにむし菌になりやすいことに気付かせ、大切にしようとする意識を持たせる。 ◇ 模型を使い、生え始めの6歳臼歯は、背が低いので食べ物のかすがたまりやすいことや、普通の磨き方では、歯ブラシが届かないことを確かめ、6歳臼歯の磨き方を理解させる。 ◎ 鏡を見て自分の歯に合った磨き方ができるように工夫させる。 ◇ ブラッシングの強さや毛先の当て方、磨く順番など、正しい歯磨きの仕方を教え、できるように練習させる。 ◇ 奥歯のかみ合わせと歯の外側の磨き方に重点を置く。歯の裏側にも磨くところがあること、仕上げ磨きなどについては軽くふれる。	・ 1の1むし菌地図  ・ 歯の模型 ・ 手鏡  ・ 6歳臼歯の模型  ・ 歯の模型 ・ 大型ブラシ ・ 歯磨きの順番の図 ・ 児童の歯ブラシ ・ コップ
生かす	5、これからの歯の磨き方を話し合う。	8 一斉	・ 今日の学習で分かったことを発表させ、自分にあつた歯磨きのめあてがもてるようにさせる。 ・ 歯磨きカードをつけ、これから進んで上手な磨き方で磨いていこうとする意欲付けをする。	・ 歯磨きカード

別紙2 3年「規則正しい生活」

展開(2時間扱い 本時2/2)

◇ゲストTの支援

◎人権教育上の配慮

過程	学習活動	時形	活動への支援	準備・資料	事中の評価
気づく	1 めあてをつかむ。 毎日进行こうに過ごすには?	3 一斉	・前時で学習した内容をもとに、毎日を健康に過ごすためには、実際にどうすればよいのかを考えることが目的であることをおさえる。 ・ゲストTが養護教諭であることを紹介し、児童の意欲を高める。		
考える	2 体調不良を理由に保健室を訪れる児童の事例を聞き、どこに問題点があるかを考える。	15 一斉	◇体調不良を理由に保健室を訪れる児童の事例を、タイプ別に話す。 ①睡眠不足が原因の事例 ②朝食をとらなかったことが原因の事例 ③朝、排便をしなかったことが原因の事例  ・養護教諭の話した事例にどんな問題点が潜んでいるのかを考えさせる。		<思考・判断> ・事例の問題点を考えることができる。 (発表)
	3 自分の「生活記録表」を見て、自分自身の問題点に気づき、健康な生活について正しく理解する。	15 一斉	・「生活記録表」をもとに、自分の生活をふり返らせる。 ・自分の生活の問題点は何かをとらえさせ、疑問な点があったら養護教諭に質問するように促す。 ◇児童からの質問を受け、健康な生活についての正しい知識を伝える。 ◎体の成長には個人差があり、不規則な生活のみが原因ではないことを押さえる。 ◎家庭環境のちがいにより、朝食がとれなかったり、就寝時刻が極端に遅かったりする児童が、傷つくことがないよう配慮する。	生活記録表	<思考・判断> ・自分の生活をふり返り改善点を見つけることができる。 <知識・理解> ・規則正しい生活のしかたについて正しく理解することができる。 (発表)
生かす	4 毎日を健康に過ごすために、これからしたいことや、続けたいことを実践カードに記入する。	7 個別	・正しい知識をもとに、睡眠時刻、起床時刻、朝食、排便等に関する自分の記録表を作成し、実践への意欲を促す。	実践カード	<関心・意欲・態度> ・健康な生活について自分の生活と照らし合わせて改善し、実践しようとする。
	5 本時の学習をふり返り、感想をまとめる。	5 一斉	・本時の学習をふり返り、健康な生活を続けていくことへの意欲づけをする。	感想カード	<実践カード・感想カード>



## 評

我が国では、社会の様々な分野において、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これらは日々の生活に多くの恩恵をもたらしている反面、精神的なストレスの増大や運動不足、生活習慣病の増加など、心身両面にわたり健康上の問題を生み出してきています。

このような社会の変化は、今後も基本的には変わらないものと予想される以上、その克服のために、国民一人一人が、自分自身の心身の健康問題を意識し、生涯にわたって主体的に健康の保持増進を図っていくことが不可欠です。

そこで、学習指導要領体育科の保健領域については、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培うため、健康の大切さを認識し、健康なライフスタイルを確立する観点に立って改善されています。

このような中で、本研究は、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、学校栄養職員や歯科衛生士等の専門的なゲストティーチャーの協力を得て、主体的に健康で安全な生活を送ろうとする意欲を育成しようとしています。

ゲストティーチャーの活用は、専門的な知識や技能についての指導ばかりでなく、担任とのチーム・ティーチングにより児童にきめ細かくかかわれたり、児童の興味・関心を喚起して学習意欲を高めたりするのに大変有効です。

また、担任とゲストティーチャーとの連携の在り方、児童の学習意欲を高めるための教材の工夫、学校における保健学習・保健指導に関する家庭への啓発等について、研究授業などを通して実践的に研究を深めています。

今後においても、児童が健康で安全な生活を送るため、多面的に環境を整備するとともに、家庭との連携を図り、ゲストティーチャーの協力を得ながら、全校体制での取組が大切であります。こうした取組を更に工夫・改善し、体力の向上と健康の保持増進に向けた指導の充実が図れることを期待いたします。