

16 自立に向かう子どもたちを育む学校保健

— 自己決定できる保健指導 —

中 島 美智子

1 はじめに

学校教育の重要な目標として「健康、安全で幸福な生活のため必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図ること」と掲げられている。(学校教育法18条)しかし、日本社会の急激な変化の中で子どもたちの生活や環境が大きく変化し、それと共にからだの発達の“ゆがみ”やさまざまな心身上的健康問題(いじめ・不登校・肥満・アレルギー性疾患・近視・薬物乱用等)が生じてきている。また、一方で情報化が進み、様々な健康に関する情報が氾濫し、自分にあった情報の選択が難しくなり、健康不安を増大させる危険性をはらんでいる。

本校においても肥満、アレルギー性疾患、視力の低下、睡眠不足によると思われる疲労感・気分不良や頭痛の訴えなどの実態がある。そして、年々低年齢化し、増加している。このような、子どもたちのからだの発達の“ゆがみ”をこれ以上増加させることのないよう、学校保健としてどのような支援をすればよいか考えていきたい。

2 めざす子ども像

- 自分の生活を健康面から見直すことができる子ども
- 自分の生活を見直して問題点がわかり、それを解決するための方法がわかる子ども
- 健康生活の大切さがわかり、健康生活への必要感を持っている子ども
- 健康生活が実践でき継続できる子ども
- 他者の存在を認め、共感し、共に生きる(健康の共有)ことができる子ども

3 取り組み、研究の方向性

小学校のこの時期に直面する様々な心身の健康問題に適切に対処し、それぞれの発達課題をクリアし、現在将来にわたって健康な生活が実践できるようになることが、自立に向かうことと考える。このような子どもを育成するよう、保健室や学級での保健指導等を通して働きかけていきたい。

(1) 保健指導の意義と必要性

保健指導は、現在及び将来にわたって児童が直面するさまざまな心身の健康問題について、適切な対処の仕方を理解させ、健康な生活の実践に必要な態度や習慣を養うために行われる。

保健室において養護教諭が行う保健指導は、救急処置に伴う保健指導をはじめ、主に心身の健康上の問題をもつ子どもに対し日常的に行われている。それは、自分の健康について関心と理解をもち、健康問題を自主的に解決する能力を育てるための支援としての個別指導が中心である。

保健室に体調不良を訴えてくる子どもたちの多くは、自分の生活上の問題(生活リズムの乱れ等)が原因であることに気づかずに体調不良を繰り返していたり、知識・理解はあってもそれを実践化・習慣化できていないといった問題がある。

そのような子どもの実態を踏まえると、個別指導だけでなく、集団を対象にした保健指導が効果的である場合もある。

現在、心身に健康問題がある子どもばかりでなく、すべての子どもに対して、心身の健康の保持増進、および、けがや疾病等の早期発見やその発生を予防できる能力を引き出す支援が必要になっている。そのため、全児童や学級単位での集団を対象とする保健指導の実施とその充実が期待される。

そこで、本校では、教師が知識のみを教える保健指導で終わるのではなく、その知識をもとに更に、自分の健康のこととして認識し、自分自身はどうしたらいいか考えられる、つまり、自己決定できるような保健指導の研究をすすめている。

(2) 保健指導の指導計画作成の留意事項と手順

① 学校の教育理念や目標・方針を踏まえ、保健指導目標を明確にし、具体化を図る。

本校の各月の保健目標に応じた指導内容は、下記の通りである。

月	保健目標	保健指導の内容
4月	自分のからだを知ろう	健康診断の目的とその受け方
5月	丈夫なからだをつくろう	姿勢に気をつけよう
6月	歯を大切にしよう	健康な歯とむし歯予防
7月	夏を健康に過ごそう	夏の健康管理・夏休みの過ごし方
9月	けがの予防につとめよう	けがの予防
10月	目を大切にしよう	近視予防
11月	風邪の予防につとめよう	風邪・インフルエンザ予防
12月	暖房を安全に使おう	暖房器具の使い方
1月	姿勢に気をつけよう	姿勢と健康
2月	外で元気に遊ぼう	教室の空気の換気・心の健康
3月	耳を大切にしよう	耳の健康

※指導内容は、発達段階に応じて工夫していく。

- ② 他の教育活動との関連性をみながら、全教師が連携し作成する。
- ③ 子どもの実態を把握し、実態に即した計画を作成する。
- ④ 子どもの発達段階を踏まえ、最も適切な時期をとらえて計画実施する。
- ⑤ 計画に基づく指導の展開は、全教師が実践研究を重ね、評価し工夫改善を加えていく。
- ⑥ 必要に応じ、家庭・地域社会とも連携して効果的な計画とする。
- ⑦ 主題は、具体性のあるものにする。

4 実践事例

「目をたいせつにしよう」4年生（学級の保健指導）

教師による知識を教えるのみの保健指導でなく、児童が調べるといふ学習活動を通してさらにこの題材が自分の体の問題として認識でき、現在または将来にわたって実際に実践できることを、ねらいとした、学級担任と養護教諭の連携による保健指導の事例である。

(1) 題材について

私達の生活環境の変化により、ビデオ、テレビ、ファックス等が普及し、現代は、まさに、視覚情報社会となってきている。すなわち、目が酷使されている時代ともいえる。そのためか、日本人の眼鏡使用者は、年々増加している傾向にある。

本校においては、定期健康診断と秋（10月10日の目の愛護デーより）に視力検査を実施している。その結果をみると、学年が進むにつれて、1.0未満の児童が増えてきている。特に、第4学年よりその割合が顕著である。

そこで、この時期に、目について関心を持ち、目を大切にするためには何ができるのか考えることが自分の体を知る第一歩になると思い、本題材を設定した。

(2) 授業設計の焦点

現在の視力を低下させないために、注意しないといけない事柄はわかっているが、なぜそうするのかを理解していないことも多くある。そこで、目を大切にするためにできることについて、調べ学習をする。その調べたことをグループでまとめて発表し、意見交換するなかで、児童一人ひとりが、自分自身で目を大切にするためには、何が大切で、どうしたらいいのかを考えさせたい。

(3) 指導の経過

- ① 事前調査；目についてどのくらい知っているのか
知るために、目はどのようなはたらきをしているのか、目の健康のために気をつけていること、目について知りたいことは疑問について記入。
- ② 第一次；知識として目の役割・仕組み・近視について知る。…（2時間）
- ③ 第二次；「目を大切にするためにできる事柄」をグループで調べる。…（4時間）
- ④ 第三次；グループで調べたことを発表し、目を大切にするために学級や自分でできることを考える。…（2時間）

(4) 指導の概要

① 第一次では、事前調査の中の「目について知りたいことや疑問」に記入されていた以下の項目について養護教諭が説明する。

目についてアンケート

4年生 名前

1 目はどんなはたらきをしていますか。

のまわりがみえる
①の本をよむとき目がみる
②物を見るはたらき

2 近視という言葉をしていますか。

ア 知っている (イ) 知らない

3 今、目のけんこうのため気をつけていることは何ですか。

①がーんもひかえている
②テレビを見すぎない

4 その他、目のけんこうのために気をつけることは、ありますか。

①まぶたをこす
②目をこす
③目をこす
④目をこす
⑤目をこす
⑥目をこす
⑦目をこす
⑧目をこす
⑨目をこす
⑩目をこす
⑪目をこす
⑫目をこす
⑬目をこす
⑭目をこす
⑮目をこす
⑯目をこす
⑰目をこす
⑱目をこす
⑲目をこす
⑳目をこす
㉑目をこす
㉒目をこす
㉓目をこす
㉔目をこす
㉕目をこす
㉖目をこす
㉗目をこす
㉘目をこす
㉙目をこす
㉚目をこす
㉛目をこす
㉜目をこす
㉝目をこす
㉞目をこす
㉟目をこす
㊱目をこす
㊲目をこす
㊳目をこす
㊴目をこす
㊵目をこす
㊶目をこす
㊷目をこす
㊸目をこす
㊹目をこす
㊺目をこす
㊻目をこす
㊼目をこす
㊽目をこす
㊾目をこす
㊿目をこす

5 目について、知りたいことや疑問がありますか。

①目がみえなくなるのはなぜなのか。
②目はどうして動くのか。
③目がどうして動くのか。
④目がどうして動くのか。

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・目の真ん中にある黒いものはなに ・目はどうしてみえるの ・近視てなに ・目は物を見るほかにどんなはたらきがあるの ・鼻をかむと涙がでるわけ ・メガネとコンタクトは一緒？ ・目は一点を見るとぼやけるのはなぜか ・何故網膜で逆さにうつるのか | <ul style="list-style-type: none"> ・目はどういうしくみになっているの ・どうして遠くがみえるの ・メガネをするとみえやすいの ・あくびをすると涙がでるわけ ・目の錯覚について ・脳腫瘍になると見えなくなるのか |
|--|--|

学級担任が全体を進め、ひとつひとつの項目について、児童の意見や質問を聞きながら、養護教諭が説明していくというティーム・ティーチングで指導を行った。

教師側の説明が多くなるので、説明に興味をもって聞いてもらうための工夫として、見えるしくみについて説明する際、見える対象として、児童の中で流行しているポケットモンスターの中のキャラクターを使う。毛様体と水晶体の働きについてもわかりやすいように作成した道具を使用する。

第一次の学習後の感想は以下の通り。

- ・目がすごく大切で、目のしくみもいろいろあって、ぼくはびっくりしました。これからは、もっと目のことの本をよんで目をこれいじょう悪くならないように努力しようと思います。
- ・ぼくは目のしくみのすごさにおどろきました。人間の体ってすごいなあとも思いました。今までは、ふつうに使っていたけど、今度から大切にしようと思います。目のことをよく知ってい

たら、いまよりもっと目の大切さがわかると思います。

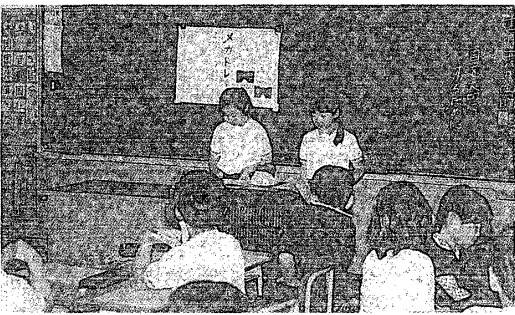
この学習では、知識として目のしくみや目の大切さが理解できたようである。また、目を大切に
 するためには、どのような事に気をつければいいのか、さらに知りたいという児童もいた。

② 第二次では、目を大切にするためにできる事柄について、グループで調べる。そして、調べ
 た事柄を、グループごとにまとめて、発表する資料をつくる。

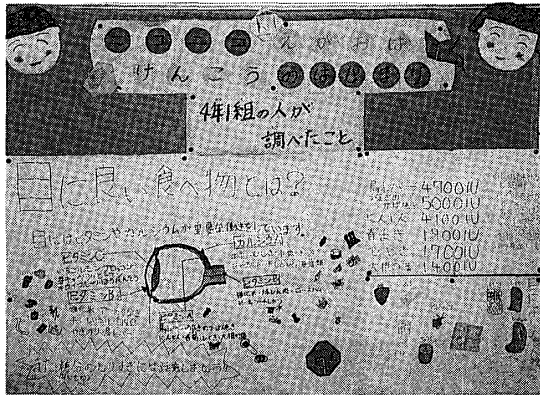
調べる項目、調べる方法、まとめる方法についての説明等は学級担任が行う。養護教諭は、保健
 室に質問や調べたいと来室したグループに対して、説明したり資料を渡したりする。

③ 第三次については、学級担任と養護教諭でティーム・ティーチングで、学習活動をすすめた。

学習の展開

学 習 活 動	教 師 の 働 き か け
1 前時までの活動をふりかえる。	1 静かに目を閉じさせ、目の役割等について話し をする。 ・今の自分の目は、どのような働きをしている か。 ・自分の目は疲れているか。
2 目を大切にすることについて、グルー プごとに調べたを発表する。 ○発表する以外の児童は、プリントに、 発表しているグループの内容、意見等 を書く。 	2 グループ発表の内容を簡単にまとめる。(T1) ○「大切なこと」「理由」に分けてポイントを板書 する。 ○机間指導で、まとめ方・書き方の指導をする。 (T2) ○発表内容については、事前に把握しておき、子 ども達の質疑応答で理解できない内容の補足・ 説明をする。
3 グループの発表を聞いて、自分が考え たこと、気づいたことについて発表する。	3 子ども達の気づいたことの裏付け、補足説明を する。
4 今まで自分が目を大切にするために注 意していたことも含めて、これから続け てできることを考えプリントに記入す る。	4 ◎自分なりに自分の生活に生かせる内容をつかも うとしているか、机間指導する。

また、学習活動終了後、発表資料として作成した掲示物については、他学年にも知ってもらおうということから、保健室前の廊下等で掲示する。



(5) 成果と課題

目を大切にするためには、どうすることが大切なのか、それはなぜなのかを考え、そのことを自分の生活の中でいかしていこうとする意欲をもつことができた。

調べ学習の時、児童はとてもいきいきして活動していた。また、その調べた事を発表するため、ただ調べた事だけを発表したのでは、聞く相手に伝わらないために、グループで調べた事については、よく理解していたと思う。更に、発表の場面で質疑応答をし、「わかったこと・はじめて知ったこと」で、メモした事で、自分のグループ以外の発表の内容も、よく聞いて理解していたように思う。

グループの発表をきいてのメモ

四 班	五 班	六 班	三 班	一 班	七 班	八 班	班
その人のとりまはゆるいので、きょうは1日100歩を歩きました。	わたしの家の電気をくらいので、人ととりかえる時は、15分20分の電気を買いたいです。	10と言った言葉は、けいこめていりました。	お金を使わず、目をゆるくしないようにする、とかいうふうあると、おもしろいので、自分から、お金のやりとりです。	お金を使わず、目をゆるくしないようにする、とかいうふうあると、おもしろいので、自分から、お金のやりとりです。	お金を使わず、目をゆるくしないようにする、とかいうふうあると、おもしろいので、自分から、お金のやりとりです。	お金を使わず、目をゆるくしないようにする、とかいうふうあると、おもしろいので、自分から、お金のやりとりです。	わか

グループの発表をきいて

全部の発表をきいての感想

- ぼくは、目に対して、こんなに気をつけなければならないと、始めて知りました。これからぼくは、このようなことをやっていきたいです。

- ・毎日の生活から、とても目が良くなることが分かった。僕は、とても今、視力がひくいので、せめてこのまま、バランス良く食べようと思った。
- ・ふだんの生活から、目をよくすることが、できるとは、とてもびっくりです。でも、みんなの発表を聞いて感じたことは、毎日を、バランスよく生活するのが、一番だということです。
- ・目がよくなる食べ物が日常生活にあるとは、しりませんでした。目がよくなる方法も、いろいろあったのでそれを気をつけたいです。

即実践継続ということにならないかもしれないが、実践しようというきっかけになったと思う。自分の生活の中でいかしていこうとする意欲はもてたと思う。

それから、児童の調べた中に、視力回復としてメガトレという器具がでてきた。業者名になることや、この学級全員にあてはまるものでないことより、発表内容を変更させることもできたかもしれないが、そのまま発表させた。情報社会だからこそ、自分にとって必要なものは何か選択できる力がようになってくると思う。その点を考え、一部の情報としてそのまま発表させた。感想の中に、はじめて知ったというものが多くあったが、私には必要ないと思ったというのもあった。

健康に関する情報が氾濫すればするほど、保健指導の中でも情報は情報として提供して、その情報をもとに自分に必要なことを選択し、自己決定できるようになることも大切だと考える。またこのような、保健指導がこれからは必要になってくるのではなかろうかとも考える。

学級担当と養護教諭のティーム・ティーチングで、学習活動をすすめてきた。

ティーム・ティーチングの方法にもいろいろあるが、今回は、学級担任だけが話しをする部分、専門的なことで養護教諭だけが話しをする部分と役割を大きく分けることなく、学級担任は担任の役割をいかして、養護教諭はその専門性をいかして、どの場面でも、学級担任と養護教諭で、学習活動がすすめられるように取り組んだ。例えば、第一次の知識の部分の学習活動では、学級担任が挙手した児童を指名して、「では保健室の先生にそのことについて聞いてみましょう」で養護教諭が説明をした。その後、学級担任が感想を言ったり、その他の質問について聞いた。それを質問ごとに戻した。児童には抵抗もなく、スムーズに学習の時間が経過したと思う。学習内容によって、ティーム・ティーチングの方法も変わってくると思うが、保健指導する中で効果が求められるのは、学級担任と養護教諭によるティーム・ティーチングではないかと考える。しかし、ティーム・ティーチングを行う場合の問題点として、かなりの打ち合わせの時間が必要になってくることが考えられる。今回もかなりの打ち合わせの時間を費やした。今後の大きな課題の一つでもある。

また、今回の学習活動ではかなりの時間がかかった。知識だけを教えるだけなら、このように時間はかからなかったと思うが、知識プラス自分でできることを考えさせるためにはこれ位の時間は必要であったと考える。

今回は、調べたことをまとめることや、調べたことを人にわかりやすく説明するという学習活動が、国語の学習活動の内容と考えられる部分もあるので、国語の時間を使ったりもした。このようなことから、保健指導を特別活動の時間だけで学習していくのは難しいのではないだろうか。時間の枠にこだわらずに、保健指導の学習の場をいろいろと考えていくのも、今後の課題であると考えられる。

また、このような学習活動で全学年全学級取り組めるようにしていきたい。

学習内容についても、様々な内容が考えられるが、児童の実態に即し必要な時に必要な内容で児童が学習できたらと思う。そのためにも、全教職の共通理解のもとで学校保健がすすめていかれたらと考える。

自己決定のできる場を大切にして自立に向かう学校保健であるようこれからも取り組んでいきたい。